

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Волинський національний університет імені Лесі Українки
Факультет біології та лісового господарства
Кафедра фізіології людини і тварин

СИЛАБУС
нормативного освітнього компонента

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ

Підготовки магістра

Спеціальності 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)

освітньо-професійної програми Середня освіта. Біологія,

природознавство, здоров'я людини

Силабус освітнього компонента «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ» підготовки магістра, галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальності 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини), за освітньо-професійною програмою «Середня освіта. Біологія, природознавство, здоров'я людини».

Розробник:

Коржик Ольга Василівна, старший викладач кафедри фізіології людини і тварин, кандидат біологічних наук.

Погоджено

Гарант освітньо-професійної програми:



(доц. Коцун Л. О.)

Силабус освітнього компонента затверджено на засіданні кафедри фізіології людини і тварин

протокол № 1 від 31. 08. 2022 р.

Завідувача кафедри: _____ (доц. Качинська Т. В.)

© Коржик О. В.,
2022 г.

I. Опис освітнього компонента

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітній рівень	Характеристика освітнього компонента
Денна форма навчання	01 Освіта/Педагогіка, 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини), Середня освіта. Біологія, природознавство, здоров'я людини, магістр	нормативна
Кількість годин/кредитів <u>120/ 4</u>		Рік навчання <u>1</u>
		Семестр <u>1</u> -ий
		Лекції <u>18</u> год.
		Практичні (семінарські) <u>22</u> год.
		Самостійна робота <u>72</u> год.
ІНДЗ: немає	Консультації <u>8</u> год.	
		Форма контролю: екзамен
Мова навчання українська		

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітній рівень	Характеристика освітнього компонента
Заочна форма навчання	01 Освіта/Педагогіка, 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини), Середня освіта. Біологія, природознавство, здоров'я людини, магістр	нормативна
Кількість годин/кредитів <u>120/ 4</u>		Рік навчання <u>1</u>
		Семестр <u>1</u> -ий
		Лекції <u>6</u> год.
		Практичні (семінарські) <u>12</u> год.
		Самостійна робота <u>88</u> год.
ІНДЗ: немає	Консультації <u>14</u> год.	
		Форма контролю: екзамен
Мова навчання українська		

II. Інформація про викладача

Прізвище, ім'я, по батькові: Коржик Ольга Василівна
 Науковий ступінь: кандидат біологічних наук
 Посада: старший викладач кафедри фізіології людини і тварин
 Контактна інформація: телефон: +38(0332)249947,
 email: Korzhyk.Olha@vnu.edu.ua

Дні занять розміщено на сайті навчального відділу ВНУ імені Лесі Українки (<http://194.44.187.20/cgi-bin/timetable.cgi?n=700>)

III. Опис освітнього компонента

1. Анотація. Освітній компонент «Теорія і методика здоров'язбереження» розроблений відповідно до навчального плану підготовки магістра галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 014 Біологія, за освітньо-професійною програмою «Лабораторна діагностика».

2. Мета і завдання освітнього компонента.

Метою освітнього компонента є: розкрити закономірності становлення і зміцнення здоров'я людини; сформулювати вміння оцінювати стан здоров'я свого та інших, визначати чинники, що його формують; надати знання про здоровий спосіб життя та індивідуальні аспекти організації здорової життєдіяльності; сформулювати ціннісно-орієнтовні настанови на збереження здоров'я і здоровий спосіб життя як невід'ємного складника життєвих цінностей і загальнокультурного світогляду учнів.

Завдання: формування оздоровчого світогляду та поведінки людини; створення стійких мотивацій щодо здорового способу життя, що є основою активного і свідомого залучення кожного індивіда до процесу творення свого здоров'я. У процесі вивчення освітнього компонента студенти засвоять теоретичні основи науки про здоров'я, оволодіють комплексом методик здоров'язбереження, механізмів організації життєдіяльності на принципах здорового способу життя.

3. Результати навчання (Компетентності)

ЗК 1. Знання та розуміння предметної області та майбутньої професійної діяльності.

ЗК 2. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу фактів та аргументів в галузі біології, педагогіки і близьких предметних галузей.

ЗК 4. Здатність проводити науково-дослідну роботу, фіксувати, аналізувати та оцінювати її результати, генерувати на їх основі нові ідеї.

ФК 1. Здатність використовувати фундаментальні знання з біології та близьких предметних галузей у сфері професійної діяльності.

ФК 2. Здатність до постійного моніторингу вітчизняної та зарубіжної наукової та методичної інноваційної інформації та використання сучасних методик та технологій навчання в професійній діяльності для забезпечення компетентісно-орієнтованого навчання з біології, природознавства та основ здоров'я.

ФК 11. Здатність вести здоровий спосіб життя, впроваджувати здоров'язберігаючі технології у професійну діяльність для формування в учнів свідомого ставлення до власного здоров'я, здійснювати профілактику шкідливих звичок, забезпечувати необхідний рівень охорони праці та індивідуальної безпеки.

ПРН 1. Володіє базовими категоріями та поняттями спеціальності та застосовує їх для вирішення професійних завдань.

ПРН 2. Застосовує у професійній діяльності сучасні наукові, освітні технології і методичні підходи для формування фахових компетентностей, визначає напрями модернізації освітнього процесу з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів, використовує передовий досвід вчителів біології.

ПРН 3. Демонструє знання та розуміння сучасних проблем біології (системи органічного світу як відображення його історичного розвитку та еволюції живого від молекулярно-генетичного до біосферного рівня, популяційний рівень організації життя, сучасні екологічні проблеми та механізми адаптації організмів до середовища існування,

біологічні основи поведінки людини, біологічні основи розвитку патології нервової системи, фізіологічні основи фізичного та психічного здоров'я людини, сучасні проблеми спадковості).

ПРН 12. Володіє теоретичними й методичними засадами організації занять здоров'язбережувальної спрямованості в закладах освіти, формує в учнів здоровий спосіб життя, пояснює гігієнічні основи раціонального харчування; здійснює профілактику травматизму і захворювань.

ПРН 14. Розуміє цілі, практики та інструменти сталого розвитку для створення оптимально комфортного середовища існування кожного в соціальному, економічному, екологічному вимірах та демонструє можливості участі педагогів, батьків, учнів у цьому процесі.

4. Структура освітнього компонента

для студентів денної форми навчання

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лек.	Пр.	Сам. роб.	Конс.	Форма контролю* / Бали
Змістовий модуль 1. Фізичне здоров'я та методики його збереження						
Поняття про здоров'я. Здоров'я та хвороба	8	1	-	6	1	-
Здоров'я дитини та шляхи його формування, збереження та зміцнення. Здоров'я дитини та школа. Фізичне здоров'я та його кількісна діагностика й методики збереження.	17	2	8	7	-	ВПЗ, УВ, Т / 14
Валеологічні аспекти адаптації	8	1	-	6	1	
Загартовування	8	1	-	6	1	
Біоритми	11	2	2	7	-	ВПЗ, УВ, Т / 4
Імунна система і здоров'я	10	2	-	7	1	
Раціональне харчування	12	2	2	7	1	ВПЗ, УВ, Т / 4
Разом за змістовим модулем 1	74	11	12	46	5	22
Змістовий модуль 2. Психічне та соціальне здоров'я. Методики здоров'язбереження						
Природа психічної діяльності людини. Психічне здоров'я та методики його збереження.	18	2	8	7	1	ВПЗ, УВ, Т / 14
Емоції і здоров'я	12	2	2	7	1	ВПЗ, УВ, Т / 4
Репродуктивне здоров'я. Основи статевого виховання	7	1	-	6	-	
Соціальна складова здоров'я	9	2	-	6	1	
Разом за змістовим модулем	46	7	10	26	3	18

2						
Модульний контроль						60
Робота 1 = 30 балів						
Робота 2 = 30 балів						
Поточний контроль						40
Усього годин/ Балів	120	18	22	72	8	100

для студентів заочної форми навчання

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лек.	Пр.	Сам. роб.	Конс.	Форма контролю* / Бали
Змістовий модуль 1. Фізичне здоров'я та методики його збереження						
Поняття про здоров'я. Здоров'я та хвороба	9	-	-	8	1	-
Здоров'я дитини та шляхи його формування, збереження та зміцнення. Здоров'я дитини та школа. Фізичне здоров'я та його кількісна діагностика й методики збереження.	15	1	4	8	2	ВПЗ, УВ, Т / 12
Валеологічні аспекти адаптації	10	1	-	8	1	
Загартовування	10	-	-	8	2	
Біоритми	12	1	2	8	1	ВПЗ, УВ, Т / 6
Імунна система і здоров'я	9	-	-	8	1	
Раціональне харчування	12	1	2	8	1	ВПЗ, УВ, Т / 8
Разом за змістовим модулем 1	77	4	8	56	9	26
Змістовий модуль 2. Психічне та соціальне здоров'я. Методики здоров'язбереження						
Природа психічної діяльності людини. Психічне здоров'я та методики його збереження.	13	1	2	8	2	ВПЗ, УВ, Т / 8
Емоції і здоров'я	12	1	2	8	1	ВПЗ, УВ, Т / 6
Репродуктивне здоров'я. Основи статевого виховання	9	-	-	8	1	
Соціальна складова здоров'я	9	-	-	8	1	
Разом за змістовим модулем 2	43	2	4	32	5	14
Модульний контроль						60
Робота 1 = 30 балів						
Робота 2 = 30 балів						

Поточний контроль						40
Усього годин/ Балів	120	6	12	88	14	100

Методи контролю: ДС – дискусія, ВПЗ – виконання практичного завдання, Т – тести у Microsoft Forms.

IV. Політика оцінювання

Політика викладача щодо студента полягає в послідовному та цілеспрямованому здійсненні навчального процесу на засадах прозорості, доступності, наукової обґрунтованості, методичної доцільності та відповідальності учасників освітнього процесу. Вивчення дисципліни передбачає постійну роботу студентів на кожному занятті. Відвідування занять здобувачами є обов'язковим та дає можливість отримати задекларовані компетентності. Студенти не повинні спізнюватися на заняття. Перед початком заняття студенти повинні вимкнути звук засобів зв'язку (мобільний телефон, смарт-годинник тощо). Студенти повинні здійснювати попередню підготовку до практичних занять. До початку курсу необхідно встановити на мобільні пристрої або ноутбуки застосунки Microsoft Office 365 (Teams, Forms, One Note) для проходження тестування та роботу з доступними матеріалами курсу. Вхід для активації облікового запису відбувається через корпоративну пошту з доменом – @vnu.edu.ua. Корпоративна пошта з паролем видається методистом деканату факультету біології та лісового господарства. У разі переходу на дистанційну форму навчання викладання курсу відбувається в команді освітнього середовища Microsoft Office 365 відповідно до Положення про дистанційне навчання та додаткових розпоряджень ректорату.

Оцінювання здобувачів освіти здійснюється відповідно до Положення про поточне та підсумкове оцінювання знань здобувачів вищої освіти Волинського національного університету імені Лесі Українки від 29.06.2022 р. Здобувач освіти отримує оцінку за кожне практичне заняття (тривалість заняття – 2 академічні години (1 пара), яка є комплексною та включає контроль як теоретичної, так і практичної підготовки студента.

Робота студентів на практичних заняттях (поточний контроль) загалом оцінюється у 40 балів. Максимально можлива кількість балів за одне заняття (2 аудиторні години) залежить від теми та чітко зазначена в пункті 4 «Структура освітнього компонента» даного Силабуса. Поточний контроль (дискусія, виконання завдань практичної роботи, виконання тестових завдань у Microsoft Forms тощо) здійснюється на кожному практичному занятті відповідно до його конкретних цілей.

Модульний контроль оцінюється у максимальних 60 балів.

Політика щодо дедлайнів та перескладання. За умови відсутності студента(ки) на занятті із поважної причини (наприклад, за станом здоров'я при документальному медичному підтвердженні, міжнародне стажування і т.п.), студент(ка) має право виконати практичну роботу згідно графіку відпрацювань пропущених навчальних занять кафедри фізіології людини і тварин (але не пізніше моменту написання модульної контрольної роботи відповідного змістового модуля) та отримати за неї бали. Практичні роботи, здані пізніше встановленого викладачем терміну і погодженого зі студентами, будуть оцінюватись нижчою кількістю балів (мінус 2 бали від максимально можливих). Дане положення не буде застосовуватися до тих студентів, які за поважних причин (наприклад, медичним показанням при наявності медичної довідки) пропустять визначений дедлайн захисту практичної роботи.

Політика щодо неформальної, інформальної та дуальної освіти. Якщо здобувач освіти на добровільній основі отримав знання у неформальній (курси,

семінари, тренінги, стажування) чи інформальній освіті і їх тематика, обсяг вивчення та зміст відповідають освітньому компоненту в цілому або його окремому розділу, змістовому модулі, темі (темам), що передбачені силабусом освітнього компонента. можливе зарахування певної кількості годин (за попереднім погодженням з викладачем), відповідно до [Положення про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Волинському національному університеті імені Лесі Українки](#). Визнання результатів навчання, отриманих у неформальній та/або інформальній освіті, відбувається в семестрі, що передує семестру початку вивчення освітнього компонента, або першого місяця від початку семестру, враховуючи ймовірність непідтвердження здобувачем результатів такого навчання. При цьому обов'язковим є наявність документа, що засвідчує навчання здобувача освіти на сертифікованих курсах, онлайн-курсах, стажування тощо які дотичні до тем дисципліни.

У випадку дуальної форми здобуття освіти зарахування результатів такого навчання здійснюється згідно «Положення про підготовку студентів у Волинському національному університеті імені Лесі Українки з використанням елементів дуальної форми здобуття освіти» на основі тристороннього договору між закладом освіти, суб'єктом господарювання і здобувачем освіти

<https://ed.vnu.edu.ua/%d0%bd%d0%be%d1%80%d0%bc%d0%b0%d1%82>

Політика щодо академічної доброчесності. Під час написання модульних контрольних робіт, а також у процесі виконання завдань поточного контролю обов'язковим є дотримання норм академічної доброчесності. Здобувачу необхідно дотримуватися морально-етичних правил: не пропускати аудиторних занять (у разі пропуску – причину підтвердити документально); не привласнювати чужу інтелектуальну працю; у разі цитування наукових праць, методичних розробок, результатів досліджень, таблиць та ін. необхідно вказувати посилання на першоджерело.

Списування під час поточного контролю, підсумкових контрольних робіт заборонені (в т.ч. із використання мобільних девайсів). Використання гаджетів та персональних комп'ютерів передбачено під час дистанційного навчання та проходження online тестування. Викладач і здобувач освіти мають дотримуватись [ст. 42 Закону України «Про освіту»](#). Усі здобувачі освіти повинні ознайомитись із основними положеннями [Кодексу академічної доброчесності Волинського національного університету імені Лесі Українки](#) та [Ініціативою академічної доброчесності та якості освіти – Academic IQ](#).

V. Підсумковий контроль

Загальна оцінка для студента(ки) підраховується як сума балів за за результатами поточного й модульного контролю. Оцінка виставляється згідно зі шкалою оцінювання.

Якщо студент(ка) в результаті вивчення навчальної дисципліни отримує загальну кількість балів, що відповідає оцінці «задовільно» і менше, або ж за бажання студента(ки) підвищити свій рейтинг, складання екзамену є обов'язковим. Підсумковий контроль проводиться у формі комп'ютерного тестування в програмному середовищі Office 365. При цьому на екзамен виносяться 60 балів, а бали, набрані за результатами модульних контрольних робіт, анулюються.

Перелік питань до підсумкового контролю – екзамен

Здоров'я дитини та шляхи його формування, збереження та зміцнення. Здоров'я дитини та школа. Фізичне здоров'я та його кількісна діагностика.

Загальне уявлення про репродуктивну здатність, репродуктивний потенціал

Фактори формування та збереження репродуктивного здоров'я
 Статева культура як передумова репродуктивного здоров'я
 Соціальна складова здоров'я: наркоманія, тютюнокуріння, алкоголізм.
 Стадії розвитку стресової реакції. Стресогенні фактори
 Конструктивний і деструктивний стрес
 Захворювання, пов'язані зі стресом
 Основні методи подолання стресу: релаксація; концентрація; ауторегуляція подиху;
 аутотренінг.
 Психофізіологічна типологія людини
 Неврози
 Функціональна асиметрія головного мозку.
 Раціональне харчування
 Імунітет і здоров'я
 Поняття «біоритми» та «гомеостаз»
 Зв'язок факторів зовнішнього середовища з формуванням
 біоритмів
 Види біоритмів
 Механізми формування біоритмів
 Циркадійні біоритми
 Біоритмологічні типи
 Сезонні біоритми
 Зв'язок між біоритмами і працездатністю людини
 Біологічний годинник
 Поняття загартовування та його основне значення. Основні принципи загартовування
 Взаємозв'язок між поняттям «адаптація» і «здоров'я»
 Поняття про адаптивні типи
 Поняття про здоров'я. Здоров'я та хвороба
 Психологічне здоров'я та методики його збереження.

VI. Шкала оцінювання

Оцінка в балах	Лінгвістична оцінка	Оцінка за шкалою ECTS	
		оцінка	пояснення
90–100	Відмінно	A	відмінне виконання
82–89	Дуже добре	B	вище середнього рівня
75–81	Добре	C	загалом хороша робота
67–74	Задовільно	D	непогано
60–66	Достатньо	E	виконання відповідає мінімальним критеріям
1–59	Незадовільно	Fx	Необхідне перескладання

VII. Рекомендована література та інтернет-ресурси

1. Дмитроца О. Р., Коржик О. В., Білецька О. А. Вікова фізіологія з основами гігієни : навч. посіб. для

- самостійної роботи студентів. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 1 електрон. опт. диск (CD-ROM). Об'єм даних 1,88 Мб.
2. Дмитроца О. Р., Коржик О. В., Журавльов О. А. Оцінка рухової активності школярів в умовах пандемії COVID-19. *XIX Конгрес світової федерації українських лікарських товариств (СФУЛТ) : Українські медичні вісті (27-29 жовтня 2022 р.)*. 2022. Т. 14, № 3-4 (92-93). С. 134.
 3. Дмитроца О. Р., Коржик О. В., Журавльов О. А. Функціональний стан опорно-рухового апарату сучасних школярів. *Перспективи розвитку фізичної культури і спорту у закладах освіти : матеріали Всеукр. онлайн наук. конф. з міжнародною участю (м. Луцьк, 19-20 травня 2022 р.)*. Луцьк, 2022. С. 52-54.
 4. Дмитроца О., Коржик О. Вплив системи дошкільної підготовки до навчання на адаптаційні можливості серцево-судинної системи першокласників. *Acta Pedagogica Volynienses*. 2022. Вип. 4. С. 75–81.
 5. Електронний курс «Теорія і методика здоров'язбереження». Розробник: Коржик О.В. URL: <https://teams.microsoft.com/l/team/19%3aNEPPTNJums3AleyAMaLJmVmJDQEuagXQ3k4Ogx505qA1%40thread.tacv2/conversations?groupId=a7b19393-237d-4d22-bcbc-8e659a4382db&tenantId=79cf2153-dcef-4e36-ab8c-89480b2366aa>
 6. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг.ред. проф. Ю.Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
 7. Коржик О. В., Дмитроца О. Р., Моренко А.Г. Вікові та статеві особливості адаптаційно-резервних можливостей серцево-судинної системи школярів, які проживають у різних умовах екологічного впливу. *Modern aspects of scientific research in the context of modernization of biological and natural science education* : колективна наукова монографія. Рига, Латвія : «Baltija Publishing», 2022. 288 с.
 8. Носко М.О. та ін. Формування здорового способу життя : навчальний посібник. К. : МП «Леся», 2013. 160 с.
 9. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ Вежа: Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.