

Міністерство освіти і науки України

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Кафедра валеології

“ЗАТВЕРДЖУЮ”



Проректор з науково-педагогічної роботи

Олександр ГОЛОВКО

“ 27 ” червня 2022 р.

Робоча програма навчальної дисципліни

Здоров'я людини

(назва навчальної дисципліни)

рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

галузь знань 01 Освіта
(шифр і назва)

спеціальність 014 Середня освіта
(шифр і назва)

предметна спеціальність 014.05 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)
(шифр і назва)

освітня програма Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)
(шифр і назва)

вид дисципліни обов'язкова
(обов'язкова / за вибором)

факультет біологічний

2022/2023 навчальний рік

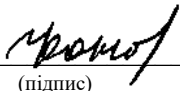
Програму рекомендовано до затвердження вченою радою філософського факультету

«24» червня 2022 року, протокол № 5

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ: к. біол. наук, доцент, доцент закладу вищої освіти кафедри валеології Олена КОНОВАЛОВА

Програму схвалено на засіданні кафедри валеології філософського факультету Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна

Протокол від «9» червня 2022 року, № 8

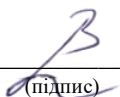
В.о. завідувача кафедри  Олена КОНОВАЛОВА
(підпис)

Програму погоджено з гарантом освітньо-професійної програми Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)

Гарант освітньо-професійної програми  Наталія САМОЙЛОВА
(підпис)

Програму погоджено з науково-методичною комісією біологічного факультету

Протокол від «21» червня 2022 року №9

Голова науково-методичної комісії  Віра МАРТИНЕНКО
(підпис)

ВСТУП

Програма навчальної дисципліни «Здоров'я людини» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки першого бакалаврського рівня вищої освіти спеціальності 014 «Середня освіта» предметної спеціальності 014.05 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)

1. Опис навчальної дисципліни

1.1. Мета: формування здоров'язбережувальної культури майбутнього спеціаліста як передумови його адаптації до майбутньої професійної діяльності зі збереження і зміцнення здоров'я.

1.2. Основні завдання вивчення дисципліни

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні набути наступні компетентності:

Загальні компетентності:

ЗК 2. Знання та розуміння предметної області (біології та основ здоров'я) та області професійної діяльності в обсязі, достатньому для самостійної роботи за фахом, вміння використовувати ці знання на практиці: належне використання біологічної та здоров'язбережувальної термінології та номенклатури в освітньому процесі, ефективно і вільно передавати ідеї, принципи і теорії в галузі біології та здоров'я людини, уміння формувати наукове мислення, доносити знання до нефакхівців.

ЗК 6. Дотримання морально-етичних аспектів професійної діяльності і принципів інтелектуальної чесності, здатність діяти соціально відповідально та свідомо, а також здатність забезпечити безпеку життєдіяльності та біобезпеку.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності

ФК 1. Базові теоретичні та методологічні знання в галузі біологічних наук та на межі предметних галузей, знання сучасної наукової проблематики в галузі спеціалізації та вміння аналізувати шляхи розвитку сучасної біології та здоров'язбережувальних технологій

ФК 3. Здатність розуміти і застосовувати базові знання про здоров'я, його значення для людини, прихильність необхідності збереження здоров'я та вміння використовувати оздоровчих технологій в педагогічній діяльності

ФК18. Здатність застосовувати валеологічні методи оцінки і моніторингу стану здоров'я людини, уміння складати харчовий раціон із урахуванням реальних можливостей і користі для здоров'я, обізнаність щодо методів визначення й збереження високої якості харчових продуктів.

1.3. Кількість кредитів: 4

1.4. Загальна кількість годин: 120

1.5. Характеристика навчальної дисципліни	
Обов'язкова / за вибором	
Денна форма навчання	Заочна (дистанційна) форма навчання
Рік підготовки	
2-й	2-й
Семестр	
3-й	3-й
Лекції	
32 год.	8 год.
Практичні, семінарські заняття	
16 год.	6 год.
Лабораторні заняття	
год.	год.
Самостійна робота	
72 год.	106 год.
у тому числі індивідуальні завдання	
0 год.	

1.6. Заплановані результати навчання

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні отримати наступні результати:

Програмні результати (ПРН) навчання

ПРН 2 застосовує базові знання природничих та суспільних наук щодо біології та здоров'я людини: об'єктно-предметна область, поняттєво-термінологічний апарат, теорії і концепції, закони і закономірності, методи дослідження біології і здоров'я людини, знає особливості розвитку сучасної біологічної науки та наук про здоров'я, основні методологічні принципи наукового дослідження, методологічний і методичний інструментарій проведення наукових досліджень за спеціалізацією.

ПРН 17 добирає міжпредметні зв'язки курсів біології та основ здоров'я в базовій середній школі з метою формування в учнів наукової компетентності, відповідно до вимог Державного стандарту загальної середньої освіти.

ПР 19. Застосовує базові знання з медико-біологічних дисциплін з метою розкриття норми та адаптації до фізичних навантажень, негативного впливу довкілля на здоров'я людини, пояснює гігієнічні основи раціонального харчування; гігієнічні особливості занять руховою активністю людей різних вікових груп.

ПР 22. Створює індивідуальні оздоровчі програми, застосовує методи валеологічної профілактики та оздоровлення, здоров'язберезувальні технології, описує джерела та етапи розвитку, теорії і технології, принципи, засоби та методи, методологічні та педагогічні основи і форми організації занять здоров'язберезувальної спрямованості.

2. Тематичний план навчальної дисципліни

Розділ 1. Теоретичні засади науки про здоров'я.

Тема 1. Наука про здоров'я. Комплексна наукова дисципліна про здоров'я людини. Предмет, завдання та методи. Напрями, принципи, категорії та функції науки про здоров'я. Місце серед природничих наук та наук про людину. Значення для формування свідомої мотивації людини до здорового способу життя, підвищення рівня здоров'я населення і збереження генофонду нації.

Історія пізнання людиною проблем власного здоров'я в контексті розвитку суспільства, науки і культури. Внесок у розвиток науки про здоров'я вітчизняних та зарубіжних учених. Історія виникнення та розвитку кафедри валеології Харківського

національного університету імені В.Н.Каразіна. Національна програма «Діти України». Створення валеологічної науково-дослідної лабораторії. Наукова та педагогічна робота кафедри. Українська асоціація валеологів.

Тема 2. Поняття про здоров'я. Поняття про здоров'я, його інтегративний зміст. Складові здоров'я. Здоров'я як практична і філософська проблема. Концепція здоров'я східної медицини. Концепція здоров'я західної медицини. Критерії здоров'я. Здоров'я і хвороба. Основні чинники, що впливають на здоров'я.

Адаптивна, реактивна і резистентна здатність організму людини як фізіологічний механізм і як умова виживання у процесі зростання дії негативних чинників довкілля.

Поняття про біоритми людини. Ендогенні та екзогенні біологічні ритми. Явище десинхрону. Необхідність урахування біологічних ритмів у організації навчально-виховного процесу у школі.

Тема 3. Стан здоров'я населення України. Демографічна ситуація, що склалася в Україні. Показники тривалості життя в Україні та інших країнах світу. Теоретичні обґрунтування середньої тривалості життя людини.

Тема 4. Діагностика здоров'я — інструмент оцінки якості і кількості здоров'я. Цілі та задачі валеологічної діагностики здоров'я. Визначення здоров'я. Сутність кількісного підходу до оцінки здоров'я.

Групи показників, що застосовуються для оцінки здоров'я. Оцінка та самооцінка здоров'я, критерії здоров'я. Моделі та норми при оцінці здоров'я. Основні проблеми в оцінці здоров'я. Вимоги до методів, що застосовуються для валеологічної діагностики.

Діагностика показників індивідуального здоров'я. Основні діагностичні моделі. Донозологічна діагностика здоров'я за функціональними показниками. Функціональний резерв на функціональні можливості. Методи їх оцінки. Тестування рівня здоров'я за прямими показниками. Біологічний вік та його визначення. Діагностика рівня здоров'я за резервами біоенергетики.

Поняття про моніторинг здоров'я. Ведення паспорту здоров'я як необхідна умова моніторингу здоров'я.

Розділ 2. Науково обґрунтований здоровий спосіб життя як основа формування, збереження та зміцнення здоров'я

Тема 5. Здоровий спосіб життя. Спосіб життя та його складові. Поняття про здоровий спосіб життя та культуру здоров'я. Формування здорового способу життя на основі традицій та культурної спадщини українського народу.

Тема 6. Фізичне здоров'я. Рухова активність і здоров'я. Недостатній рівень рухової активності — гіподинамія як чинник ризику. Фізична культура як профілактика розвитку гіподінамичного синдрому. Необхідний рівень фізичного навантаження, його критерії. Добова норма рухової активності дітей різного віку. Формування та корекція постави учнів.

Харчування і здоров'я. Критерії раціонального харчування: енергетичний — калорійна цінність продуктів харчування; критерії складу їжі — необхідна кількість і співвідношення компонентів їжі; критерій наявності в їжі “баластних” речовин; режим харчування. Вітаміни та мікроелементи, їх значення для нормального функціонування організму людини. Недостатнє харчування та його наслідки: дистрофія, зниження темпів росту, затримка статевого дозрівання. Надмірне харчування, ожиріння.

Токсичні речовини в їжі. Хімічне забруднення їжі (хімічні добрива, отрутохімікати, важкі метали). Поняття про кумулятивні властивості отруйних речовин. Бактерії в їжі. Радіаційне забруднення їжі.

Тема 7. Основи психологічного здоров'я. Поняття психічне здоров'я і проблеми його комплексного вивчення. Фізіологічні основи психічної діяльності. Взаємовплив біологічного і соціального у психічному розвитку індивіда. Відсутність позитивних психологічних настанов на здоров'я як чинник виникнення хвороби.

Чинники ризику психічних захворювань в епоху НТР: урбанізація, інформаційне виробництва, гіподинамія, інформаційне, перевантаження тощо. Поняття про стрес. Фізіологічна основа стресу як адаптивної реакції. Види стресів. Механізм впливу емоцій людини на вегетативні процеси в організмі. Емоційні чинники хвороби. Загальна характеристика дистресів..

Тема 8. Програма .духовного розвитку. Провідна роль духовності в процесі формування, розвитку здоров'я. Динаміка формування духовності: Формування позитивного мислення – провідна технологія духовності.

Розділ 3. Здоров'язбережувальна діяльність вчителя.

Тема 9. Здоров'язбережувальна педагогіка. Мережа «Шкіл здоров'я». Діагностика та моніторинг здоров'я в закладах освіти. Оздоровчі технології в школі

Тема10. Професійно-діловий портрет вчителя основ здоров'я.

Функції та принципи діяльності вчителя основ здоров'я. Кодекс професійної етики.

3. Структура навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб.	інд.	с. р.		л	п	лаб.	інд.	с. р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Розділ 1. Теоретичні засади науки про здоров'я												
Тема 1. Наука про здоров'я	10	4				6	10	1				9
Тема 2. Поняття про здоров'я	20	6	6			8	20	1	2			17
Тема 3. Стан здоров'я населення України.	10	2				8	10	1				9
Тема 4. Діагностика здоров'я	20	4	4			12	20	1	2			17
Разом за розділом 1	60	16	10			34	60	4	4			52
Розділ 2. Науково обґрунтований здоровий спосіб життя як основа формування, збереження та зміцнення здоров'я												
Тема 5. Здоровий спосіб життя.	10	4				6	10	1	1			8
Тема 6. Фізичне здоров'я.	18	4	4			10	18	1				17
Тема 7. Основи психологічного здоров'я.	5	2				3	5	0,5				4,5
Тема 8. Програма духовного розвитку.	5	2				3	5	0,5				4,5
Разом за розділом 2	38	12	4			22	38	3	1			34
Розділ 3. Здоров'язбережувальна діяльність вчителя.												
Тема 9. Здоров'язбережувальна педагогіка.	12	2	2			8	12	0,5	1			10,5
Тема10. Професійно-діловий портрет вчителя основ здоров'я.	10	2				8	10	0,5				9,5
Разом за розділом 3	22	4	2			16	22	1	1			20
Усього годин	120	32	16			72	120	8	6			106

4. Теми семінарських (практичних, лабораторних) занять Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Теоретичні основи здорового способу життя		
Тема 2. Поняття про здоров'я		
1.	Оцінка якості життя	2
2.	Метеочутливість людини та методики її визначення	2
3.	Біоритмологічні особливості людини та їх вплив на здоров'я	2
Тема 4. Діагностика здоров'я		
4.	Методи визначення біологічного віку	2
5.	Оцінка фізичної складової здоров'я	2
Розділ 2. Науково обґрунтований здоровий спосіб життя як основа формування, збереження та зміцнення здоров'я		
Тема 6. Фізичне здоров'я		
6.	Розрахунок індивідуальних добових енерговитрат	2
7	Розрахунок індивідуального добового раціону	2
8	Валеологічна оцінка розкладу уроків	2
	Разом	16

5. Завдання для самостійної роботи

№ з/п	Назва завдання	Кількість годин
1	Історія кафедри валеології та харківської валеологічної школи	6
2	Зв'язок науки про здоров'я з іншими науками	8
3	Аналіз відомих визначень здоров'я	8
4	Складові здоров'я	12
5	Категорії науки про здоров'я	6
6	Розділи науки про здоров'я	10
7	Здоров'язбережувальні педагогічні технології	6
8	Мережа шкіл здоров'я	8
9	Кодекси професійної етики	8
	Разом	72

6. Індивідуальні завдання

Не передбачено навчальним планом

7. Методи навчання

1. *Словесні методи:* лекція, пояснення, бесіда, дискусія, робота з навчальною і науковою літературою. Ознайомлення та повторення термінології, необхідної для роботи за темою, презентації, пошук відповідей на питання.

2. *Практичні методи:* творчі роботи, практичні заняття. Обговорення (в т.ч. чат, форум). Питання-відповіді. Виконання завдань не на оцінку. Опитування (текстові повідомлення з коментарем). Групове виконання завдань, за необхідності – інтерактивних. Виконання практичного завдання. Ведення зошиту для практичних занять та самостійних завдань, паспорту здоров'я.

8. Методи контролю

Поточний контроль, контрольна робота, письмові завдання, повідомлення, підсумкова робота: екзамен.

9. Схема нарахування балів

Поточний контроль, самостійна робота, індивідуальні завдання										Контрольна робота, передбачена навчальним планом	Разом	Екзамен	Сума
Розділ 1				Розділ 2				Розділ 3					
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10				
8	4	4	4	4	8	4	4	2	4	12	60	40	100

T1, T2 ... – теми розділів.

Шкала оцінювання:

Сума балів за всі види навчальної діяльності протягом семестру	Оцінка для чотирирівневої шкали оцінювання
90-100	відмінно
70-89	добре
50-69	задовільно
1-49	незадовільно

10. Рекомендована література

Основна література

1. Апанасенко Г. Л., Попова Л. О., Мальований А. В. Санологія (медичні аспекти валеології). – Львів, ПП «Кварт», 2011. – 303 с.
2. Гончаренко М. С. Валеологія в схемах. – Харків: Бурун-книга, 2005. – 208 с.
3. Грибан В. Г. Валеологія. – Київ: Центр навчальної літератури, 2005. – 256 с.
4. Міхесенко О. І. Валеологія: основи індивідуального здоров'я людини. – Суми: Університетська книга, 2010. – 448 с.

Допоміжна література

1. Булич Е.Г, Мурахов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: Навч. посібник. – К.: ІЗМН, 1997.
2. Бобрицька В. І., Гриньова М. В. та ін. Валеологія. Навч. посібник / За ред. В. І. Бобрицької. – Полтава, 1999. – 306 с.
3. Харківська валеологічна школа. – Х., 2010. 75 с.

11. Посилання на інформаційні ресурси в Інтернеті, відео-лекції, інше методичне забезпечення

1. Гончаренко М. С. Валеологія в схемах. Ел. репозитарій ЦНБ.
<http://dspace.univer.kharkov.ua/handle/123456789/8978>

2. Науковий простір Харківської валеологічної школи та її керівника проф. М. С. Гончаренко. . Ел. репозитарій ЦНБ
<http://dspace.univer.kharkov.ua/handle/123456789/8985>

3. Українська асоціація валеологів. Офіційний сайт. <http://valeolog.net/>

4. Дистанційний курс «Здоров'я людини» <https://dist.karazin.ua/moodle/course/view.php?id=3753>

12. Особливості навчання за денною формою в умовах дії обставин непоборної сили

В умовах дії форс-мажорних обмежень освітній процес в університеті здійснюється відповідно до наказів/ розпоряджень ректора/ проректора або за змішаною формою навчання або повністю дистанційно в синхронному режимі. Складання підсумкового семестрового контролю: в разі запровадження жорстких обмежень з заборонаю відвідування ЗВО студентам денної форми навчання надається можливість скласти екзамен в тестовій формі дистанційно на платформі Moodle в дистанційному курсі «Здоров'я людини», режим доступу: <https://moodle.karazin.ua/course/view.php?id=3753>.