

СИЛАБУС

Назва дисципліни / освітнього компонента	Основи здорового способу життя
Освітня програма	«Біологія»
Компонент освітньої програми	Вибірковий
Загальна кількість кредитів та кількість годин для вивчення дисципліни	3 кредити / 90 годин
Вид підсумкового контролю	залік
Мова викладання	українська
Викладач	Толочик Інна Леонідівна; кандидат біологічних наук, доцент, доцент
CV викладача на сайті кафедри	https://www.kbmf-rshu.org.ua
E-mail викладача	inna.tolochyk@rshu.edu.ua
Консультації	<i>Очні консультації:</i> кожної середи о 15 ⁰⁰ , ауд. 13 <i>Он лайн-консультації:</i> згідно розкладу на сайті кафедри kbmf-rshu.org.ua

Мета та завдання навчальної дисципліни

Основною **метою** навчальної дисципліни є надання студентам базових знань з теорії основ здорового способу життя, практики їх впровадження, ознайомлення з основними закономірностями формування здорового способу життя та основними навичками розробки і оцінки концепції здорового способу життя.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни «Основи здорового способу життя» є:

- усвідомити актуальність проблеми впливу людського суспільства на здоровий спосіб життя, доказати причини необхідності дій в напрямку поліпшення здоров'я у світі та в Україні;
- розглянути практичний досвід і показати пріоритетні напрямки застосування різних концепцій здорового способу життя, втілених в Україні;

- ознайомити здобувачів вищої освіти з основними принципами, активними і пасивним методами збереження здорового способу життя, вітчизняною і міжнародною правовою базою щодо здорового способу життя;
- підготувати здобувачів вищої освіти до самостійного дослідження у області визначення здорового способу життя, до оцінки впливу різних чинників на здоров'я людини.

Очікувані результати навчання

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

Знати:

- сучасні уявлення та різні точки зору на концепції здорового способу життя, зміст їх компонентів;
- підходи, методи зміцнення і формування здорового способу життя;
- сутність та основні принципи збереження фізичного, психічного і соціального здоров'я людини;

Вміти:

- вільно володіти понятійним апаратом, знати основні проблеми, мету та завдання дисципліни;
- вміти виявляти і аналізувати рівні здоров'я, проводити його оцінку;
- користуватись комплексами фізичних вправ для підтримання власного здоров'я;
- здійснювати заходи щодо вироблення стратегії і тактики збереження фізичного, психічного і соціального здоров'я і профілактики його розладів та пропагувати ведення здорового способу життя.

Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Глобальна проблема здоров'я людини на сучасному етапі розвитку суспільства.

Тема 1. Проблеми здоров'я людини, пошук шляхів її розв'язання.

Тема 2. Сучасне розуміння здоров'я людини і його основних складових.

Тема 3. Соціальна політика формування здорового способу життя. Мотивації здоров'я і здорового способу життя.

Змістовий модуль 2. Структура і концепція здорового способу життя.

Тема 4. Основні складові здорового способу життя, поняття норми.

Тема 5. Здоровий спосіб життя в ієрархії потреб людини.

Тема 6. Особливості формування здорового способу життя.

Тема 7. Здоров'я, хвороби і фактори навколишнього середовища.

Тема 8. Правові підходи щодо сприяння здоровому способу життя.

Рекомендована література та інформаційні ресурси

Основна

1. Єжова О.О. Здоровий спосіб життя: навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2011. 127 с.
2. Міхеєнко О.І. Валеологія: Основи індивідуального здоров'я людини: навч. посібник. 2-ге вид., перер. і допов. Суми : Університетська книга, 2010. 448 с.
3. Оржеховська В.М., Єжова О.О. Здоровий спосіб життя: навчально-методичний посібник. Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. 188 с.
4. Основи здорового способу життя. Кручаниця М.І., Кручаниця В.В., Мелега К. П., Дуло О. А., Розумикова Н. В. Ужгород : ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с.
5. Формування здорового способу життя молоді. Навчально-методичні рекомендації. Авт. колект. Т. Андріюченко, О. Вакуленко, В. Волков, Н. Дзюба, В. Коляда, Н. Комарова, І.

Пеша, Н. Тілікіна (кер. авт. колект. Т. Андріученко). 2-ге вид. К : Бланк-Прес, 2019. 120 с.
 6. Нетрадиційні засоби оздоровлення: навчальний посібник. Кручаниця М.І., Філак Ф.Г., Н.В. Розумик, Я.Ф. Філак. Ужгород : Вид-во «Говерла», 2008. 120 с.

Допоміжна

1. Концепція Загальнодержавної програми «Здоров'я 2020: український вимір», розпорядження № 1164-р від 31 жовтня 2011 р.
2. Мухамед'яров Н. Н. Формування здорового способу життя: теоретичний аспект. Вісник Харківської державної академії культури. 2013. Вип. 39. С. 249-256.
3. Рева О.М. Здоровий спосіб життя як предмет наукового аналізу. Актуальні проблеми сучасної психології: реалії та перспективи розвитку. Збірник матеріалів конференції, 15.04. 2008р. За заг. ред. Н.К. Вічалковської. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. С. 154-160.
4. Токман А.А. Прикладні аспекти формування здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів. Наукові праці МАУП, 2012, Вип.. 2 (33). С.217 – 221.

Інформаційні (інтернет) ресурси

1. <https://www.bsmu.edu.ua/blog/2977-osnovi-zdorovogo-sposobu-zhittya/>
2. <https://clinic.gov.ua/zdorovyiy-sposib-zhyttia/>
3. <https://surli.cc/elanfs>

Система оцінювання

Рівень знань здобувачів вищої освіти оцінюється відповідно до Положення про оцінювання знань та умінь здобувачів вищої освіти Рівненського державного гуманітарного університету.

Підсумкова (загальна) оцінка з навчальної дисципліни є сумою рейтингових оцінок (балів), одержаних за окремі оцінювані форми навчальної діяльності: поточне та підсумкове оцінювання рівня засвоєння теоретичного матеріалу під час аудиторних занять та самостійної роботи (модульний контроль); оцінка (бали) за виконання лабораторних досліджень; оцінка (бали) за практичну діяльність; оцінка за ІНДЗ; оцінка (бали) за курсову роботу; оцінка (бали) за участь у наукових конференціях, олімпіадах, підготовку наукових публікацій; оцінка (бали) за залік.

Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти при вивченні дисципліни

№з/п	Вид навчальної діяльності	Оціночні бали	Кількість балів
Обов'язкові			
Т1	Присутність та активність на лекціях	4	4
	Своєчасне виконання та результативний захист завдань практичної роботи	6	6
Т2	Присутність та активність на лекціях	4	4
	Своєчасне виконання та результативний захист завдань практичної роботи	6	6
Т3	Присутність та активність на лекціях	4	4
	Своєчасне виконання та результативний захист завдань практичної роботи	6	6
Т4	Присутність та активність на лекціях	4	4

	Своєчасне виконання та результативний захист завдань практичної роботи	6	6
Т5	Присутність та активність на лекціях	4	4
	Своєчасне виконання та результативний захист завдань практичної роботи	6	6
Т6	Присутність та активність на лекціях	4	4
	Своєчасне виконання та результативний захист завдань практичної роботи	6	6
Т7	Присутність та активність на лекціях	4	4
	Своєчасне виконання та результативний захист завдань практичної роботи	6	6
Т8	Присутність та активність на лекціях	4	4
	Виконання завдань самостійної роботи	6	6
	ІНДЗ	5	5
Підсумковий тест / Залік		15	15
Разом		100	

Політика оцінювання

Політика щодо дедлайнів та перескладання. Завдання здобувачі вищої освіти мають виконувати і здавати відповідно до графіку освітнього процесу. Перескладання модулів, заліків, екзаменів відбувається у терміни ліквідацій академічних заборгованостей, визначених кафедрами та деканатами.

Політика щодо академічної доброчесності. Здобувач вищої освіти під час виконання самостійної або індивідуальної роботи повинен дотримуватись політики доброчесності. У разі наявності плагіату в будь-яких видах робіт здобувача вищої освіти він отримує незадовільну оцінку і повинен повторно виконати завдання, які передбачені у силябусі.

Силабус розроблено на основі робочої програми навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» (протокол №7 від 24 червня 2025 р.)