

Рівненський державний гуманітарний університет
Кафедра біології, здоров'я людини та фізичної терапії

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ВК 04 ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Спеціальність 091 Біологія та біохімія
освітня програма «Біологія»
психолого-природничий факультет

2025 - 2026 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя»
для студентів за спеціальністю 091 Біологія та біохімія.

Мова навчання: українська

Розробник: к.б.н., доц. Толочик І. Л.

Протокол від “ 24” червня 2025 року №7

Завідувач кафедри біології, здоров’я людини та фізичної терапії



(підпис)

(проф. Сяська І.О.)

(прізвище та ініціали)

Робочу програму схвалено навчально-методичною комісією факультету

Протокол від “ 26 ” червня 2025 року № 5

Голова навчально-методичної комісії психолого-природничого факультету



(підпис)

(доц. Трохимчук І. М.)

(прізвище та ініціали)

© Толочик І. Л., 2025 рік
© Рівне, 2025 рік

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів - 3	Галузь знань 09 Біологія	Вибіркова	
Модулів — 1	Спеціальність 091 Біологія та біохімія	Рік підготовки:	
Змістових модулів — 2		2-й	2-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання: підготовка презентацій по змістових модулях		Семестр	
Загальна кількість годин - 90		3-й	3-й
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних - 3 самостійної роботи студента – 7.	Освітній ступінь: бакалавр	16 год.	6 год.
		Практичні, семінарські	
		14 год.	4 год.
		Лабораторні	
		- год.	- год.
		Самостійна робота	
		60 год.	80 год.
		Індивідуальні завдання:	
		5 год.	
		Вид контролю:	
		зал.	зал.
Передумови для вивчення дисципліни (анатомія людини, фізіологія людини і тварин)			

2. 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.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні набути таких **компетентностей**:

ЗК 07. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

СК 02. Здатність демонструвати базові теоретичні знання в галузі біологічних наук та на межі предметних галузей.

СК 07. Здатність до аналізу будови, функцій, процесів життєдіяльності, онто- та філогенезу живих організмів.

СК 10. Здатність демонструвати знання механізмів підтримання гомеостазу біологічних систем.

3. Очікувані результати навчання

Програмні результати навчання:

ПР 8. Знати та розуміти основні терміни, концепції, теорії і закони в галузі біологічних наук і на межі предметних галузей.

ПР 12. Демонструвати знання будови, процесів життєдіяльності та функцій живих організмів, розуміти механізми регуляції фізіологічних функцій для підтримання гомеостазу біологічних систем.

ПР 19. Застосовувати у практичній діяльності методи визначення структурних та функціональних характеристик біологічних систем на різних рівнях організації.

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.

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

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

Змістовий модуль 2. Структура і концепція здорового способу життя.

Тема 5. Здоровий спосіб життя в ієрархії потреб людини.

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

5. Структура навчальної дисципліни

Тема 4. Основні складові здорового способу життя, поняття норми.	12	2	2	-	-	8	-	2	2	-	-	10
Тема 5. Здоровий спосіб життя в ієрархії потреб людини.	12	2	2	-	-	8	-	-	-	-	-	10
Тема 6. Особливості формування здорового способу життя.	12	2	2	-	-	8	-	-	-	-	-	10
Тема 7. Здоров'я, хвороби і фактори навколишнього середовища.	10	2	2	-	-	6	-	-	-	-	-	10
Тема 8. Правові підходи щодо сприяння здоровому способу життя.	10	2	2	-	-	6	-	2	-	-	-	10
Разом за змістовим модулем 2	56	10	10	-	-	36	-	4	2	-	-	50
ІНДЗ	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-
Усього годин	90	16	14	-	-	60	-	6	4	-	-	80

6. Теми семінарських занять

Не передбачено.

7. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Стан здоров'я населення в Україні. Здоровий спосіб життя в молодіжному середовищі	2
2	Індивідуальний план здорового способу життя	2
3	Визначити складові здорового способу життя	2
4	Визначити ієрархічний перелік власних життєвих потреб	2
5	Вітчизняні ініціативи впровадження концепції здорового способу життя в громадах	2
6	Моніторинг впливу навколишнього середовища на здоровий спосіб життя населення	2
7	Правові законодавчо-нормативні положення України в сфері формування здорового способу життя	2

Практичні заняття проводяться у вигляді семінарів. Серед тематичних семінарів, в основному, використовуються семінар – бесіда (обговорення заздалегідь підготовлених

студентами доповідей) та семінар – дискусія. На семінарах, в обов'язковому порядку, пропонуються запитання проблемного характеру, які вимагають у студентів обґрунтування відповіді, наведення прикладів, порівнянь, пояснень, тобто, творчого, продуктивного мислення.

8. Теми лабораторних занять

Не передбачено.

9. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Здоров'я як феномен інтеграції наслідків людської діяльності	2
2	Загальнолюдська відповідальність за здоров'я - від індивідуального рівня здоров'я до рівня здоров'я всього світу	2
3	Розгляд поняття «здоровий спосіб життя» в історичному аспекті, його ідеологічні засади, принципи, характеристики, стратегії формування концепцій ЗСЖ на засадах соціальної політики, шляхи реалізації і місцеві ініціативи соціальної політики, кадри, що її формують	2
4	Оцінка сучасної суспільної ситуації та необхідність	2
5	Специфічні особливості визначення стану здоров'я в молодіжному середовищі	2
6	Проблеми наркоманії, алкоголізму, тютюнопаління	2
7	Вибір способу життя, його психологія і комунікативна толерантність	2
8	Роль здорового способу життя як фактор успіху людини у соціальній, професійній сфері та сімейному житті.	2
9	Економічний аспект найбільш відомих концепцій ЗСЖ	2
10	Основні закономірності формування екологічних ситуацій	2
11	Моніторинг впливу середовища на здоров'я людей	2
12	Використання світового досвіду при сприянні новим законотворчим ініціативам щодо здорового способу життя	2
13	Недостатність існуючої нормативної бази для втілення проектів формування здорового способу життя	2

14	Потенціал громадських організацій України - суттєвий чинник позитивного впливу на розвиток і формування системи ЗСЖ.	2
15	Інформаційний простір України для потреб формування і вдосконалення здорового способу життя суспільства.	2
16	Сучасне розуміння здоров'я людини і його основних складових	2
17	Мотивація до здорового способу життя	2
18	Концепція збалансованого харчування	2
19	Раціональна організація способу життя	2
20	Оптимальна організація робочого режиму	2
21	Шкідливі звички та їх профілактика	2
22	Фізична культура у режимі здорового способу життя	2
23	Запобігання стресу засобами фізичної культури	2
24	Соціальні причини поширення пандемії ВІЛ/СНІДу.	2
25	Сучасний стан проблеми туберкульозу в світі та Україні, тенденції і прогноз, профілактика	2
26	Короста і педикульоз. Шляхи зараження та методи профілактики	2
27	Ранні і пізні ускладнення при палінні. Вплив паління на здоров'я підлітка	2
28	Фактори, які сприяють виникненню третього «передпаталогічного» стану	2
29	Що таке імунітет, які форми імунітету ви знаєте	2
30	Види алкогольних напоїв, їх вплив на здоров'я. Причини вживання алкоголю підлітками. Тютюнопаління. Склад тютюнового диму, його вплив на здоров'я людини. Вейпінг	2
	Разом	60

10. Індивідуальні завдання

Індивідуальне науково-дослідне завдання з курсу «Основи здорового способу життя» передбачає підготовку презентацій по змістових модулях, що включає наступні види робіт:

- складання опорно-логічних схем відповідно до вивченого теоретичного матеріалу;
- підготовка та захист науково-інформаційних матеріалів;
- підготовка бібліографії з дисципліни.

11. Методи навчання

МН1 – словесний метод (лекція, дискусія, співбесіда тощо);

МН2 – практичний метод (лабораторні та практичні заняття);
 МН3 – наочний метод (метод ілюстрацій і метод демонстрацій);
 МН4 – робота з навчально-методичною літературою (конспектування, тезування, анотування, рецензування, складання реферату);
 МН5 – відеометод у сполученні з новітніми інформаційними технологіями та комп'ютерними засобами навчання (дистанційні, мультимедійні, веб-орієнтовані тощо);
 МН6 – самостійна робота;
 МН7 – індивідуальна науково-дослідна робота здобувачів вищої освіти.

12. Методи оцінювання

МО2 – усне або письмове опитування;
 МО6 – реферати, есе;
 МО7 – презентації результатів виконаних завдань та досліджень;
 МО9 – захист лабораторних і практичних робіт;
 МО10 – залік.

13. Засоби діагностики результатів навчання:

-залік;
 -стандартизовані тести;
 -аналітичні звіти, реферати, есе;
 -презентації результатів виконаних завдань та досліджень.

Види та методи навчання і оцінювання

Код компетентності (згідно ОПП)	Назва компетентності	Код програмного результату навчання	Назва програмного результату навчання	Методи навчання	Методи оцінювання результатів навчання
ЗК 07.	Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.	ПРН 08.	Знати та розуміти основні терміни, концепції, теорії і закони в галузі біологічних наук і на межі предметних галузей.	МН1 МН2 МН3 МН4 МН5 МН6 МН7	МО2 МО6 МО7 МО9 МО10
СК 02.	Здатність демонструвати базові теоретичні знання в галузі біологічних наук та на межі предметних галузей.	ПРН 12.	Демонструвати знання будови, процесів життєдіяльності та функцій живих організмів, розуміти механізми регуляції фізіологічних функцій для підтримання	МН1 МН2 МН3 МН4 МН5 МН6 МН7	МО2 МО6 МО7 МО9 МО10

			гомеостазу біологічних систем.		
СК 07.	Здатність до аналізу будови, функцій, процесів життєдіяльності, онто- та філогенезу живих організмів.	ПРН 12.	Демонструвати знання будови, процесів життєдіяльності та функцій живих організмів, розуміти механізми регуляції фізіологічних функцій для підтримання гомеостазу біологічних систем.	MН1 MН2 MН3 MН4 MН5 MН6 MН7	МО2 МО6 МО7 МО9 МО10
СК 10.	Здатність демонструвати знання механізмів підтримання гомеостазу біологічних систем.	ПРН 19.	Застосовувати у практичній діяльності методи визначення структурних та функціональних характеристик біологічних систем на різних рівнях організації.	MН1 MН2 MН3 MН4 MН5 MН6 MН7	МО2 МО6 МО7 МО9 МО10

14. Критерії оцінювання результатів навчання. Визначити за допомогою якісних критеріїв мінімальний пороговий рівень оцінки і трансформувати його в мінімальну позитивну оцінку. Зазначити використовувану числову (рейтингову) шкалу.

Критерії оцінювання результатів навчання:

Суми балів за 100-бальною шкалою	Оцінка в ЄКТС	Значення оцінки ЄКТС	Критерії оцінювання	Рівень компетентності	Оцінка національної шкали
					екзамен
90-100	A	відмінно	здобувач вищої освіти виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить і опрацьовує необхідну інформацію,	Високий (творчий)	відмінно

			вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні здібності		
82-89	B	дуже добре	здобувач вищої освіти вільно володіє теоретичним матеріалом, застосовує його на практиці, вільно розв'язує справи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	Достатній (конструктивно-варіативний)	добре
74-81	C	добре	здобувач вищої освіти вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача, загалом самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, з-поміж яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок		
64-73	D	задовільно	здобувач вищої освіти відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень, за допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, з-поміж яких є значна кількість суттєвих	Середній (репродуктивний)	задовільно
60-63	E	достатньо	здобувач вищої освіти володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання семестрового контролю	здобувач вищої освіти володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу	Низький (рецептивно-продуктивний)	незадовільно
1-34	F	незадовільно з	здобувач вищої освіти володіє матеріалом на рівні елементарного	Низький (рецептивно-	незадовільно

		обов'язковим повторним вивченням залікового кредиту	розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів	продуктивний)	
--	--	---	---	---------------	--

15. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти

Поточне тестування та самостійна робота								ІНДЗ	Сума
Змістовий модуль №1			Змістовий модуль №2						
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	20	100
5	5	5	5	5	5	5	5		
Модульний контроль-20			Модульний контроль-20						

16. Методичне забезпечення

Самостійна робота студентів над теоретичним та практичним матеріалом навчальної дисципліни здійснюється в таких формах:

- вивчення теоретичного матеріалу, що викладений на лекційних заняттях та призначеного для самостійного опрацювання;
- індивідуальне та групове виконання навчальних завдань із даної предметної області.

У якості навчально-методичного забезпечення самостійної роботи студентів використовується базова та додаткова література з дисципліни, інтернет-ресурси, матеріал лекцій, методичні рекомендації для виконання завдань практичних робіт та виконання самостійної роботи.

17. Питання для підготовки до підсумкового контролю

1. Здоровий спосіб життя – його складові та значення для здоров'я
2. Ієрархічна класифікація потреб за Абрахамом Маслоу, життєві пріоритети
3. Значення рухової активності для розвитку фізичного здоров'я молоді
4. Структура і значення здорового способу життя
5. Індивідуальне здоров'я, його складові, формування, характеристика
6. Фактори, які впливають на формування здоров'я
7. Система дій щодо концепції здорового способу життя. Етапи розвитку концепції здорового способу життя
8. Особливості харчування осіб розумової праці
9. Мотивації здоров'я і здорового способу життя
10. Історія діяльності з формування здорового способу життя
11. Здоровий спосіб життя в ієрархії потреб людини, його вплив на здоров'я та працездатність.
12. Причини виникнення залежностей у дітей до шкідливих звичок
13. Основні складові здорового способу життя, поняття норми
14. Основи здорового способу життя студентів
15. Основні шкідливі чинники, що негативно впливають на людину за комп'ютером
16. Діючі концепції здорового способу життя країн-лідерів з дослідження проблем здоров'я
17. Сучасне розуміння здоров'я людини і його основних складових
18. Принципи організації антинаркотичного виховання в навчальних закладах
19. Законодавче та нормативне забезпечення діяльності з формування здорового способу життя
20. Концепція здорового способу життя в Україні
21. Вплив тютюнопаління на здоров'я дітей і підлітків

22. Сучасні вимоги та основні положення формування державної політики, сприятливої для здорового способу життя світової спільноти
23. Охарактеризуйте критерії здорового способу життя
24. Роль вчителя у профілактиці шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю, наркоманія)
25. Основи законодавства світової і європейської спільноти щодо здорового способу життя
26. Вплив способу життя на фізичне здоров'я, формування, значення
27. Поняття про «хворобу», причини захворювань, їх перебіг, наслідки
28. Формування потреби у здоровому способі життя
29. Охарактеризуйте спосіб життя, його вплив на здоров'я людини
30. Харчові добавки, консерванти, емульгатори, їх вплив на здоров'я
31. Здоров'я та спосіб життя - об'єктивна реальність. Взаємозв'язок між волею і звичками.
32. Стан здоров'я та спосіб життя молоді України
33. Назвіть основні види загартовуючих факторів
34. Поняття «здоровий спосіб життя» в історичному аспекті, його ідеологічні засади, принципи, характеристики, стратегії
35. Чинники успіху розробки концепції здорового способу життя
36. Фізичне та психічне здоров'я: формування залежно від способу життя, Значення
37. Система охорони здоров'я України та її особливості
38. Поняття якості життя, перелік потреб людини
39. Вплив сонця, повітря і води, як факторів оздоровлення людини
40. Роль екологічної складової в формуванні здорового способу життя
41. Здоровий спосіб життя як біологічна і соціальна проблема
42. Причини які сприяють виникненню захворювань у школярів
43. Рівні здоров'я в суспільстві. Основні передумови здоров'я.
44. Вплив способу життя на формування індивідуального здоров'я
45. Основні світові тенденції розвитку та соціальні причини поширення пандемії ВІЛ/СНІДу
46. Специфічні особливості визначення стану здоров'я в молодіжному середовищі. Можливості і обмеження здорового способу життя молоді
47. Заходи з формування ЗСЖ на основі соціо-екологічного підходу до здоров'я
48. Охарактеризуйте проблеми здоров'я суспільства
49. Основні принципи здорового способу життя. Фундаментальні основи здоров'я нації
50. Потенціал громадських організацій України - суттєвий чинник позитивного впливу на розвиток і формування системи ЗСЖ
51. Вплив екологічних факторів на формування здоров'я людини (вода, ґрунт, повітря та ін.)
52. Роль здорового способу життя як фактор успіху людини у соціальній, професійній сфері та сімейному житті
53. Сучасна урбанізація і здоровий спосіб життя
54. Проблеми надлишкової ваги тіла, вплив на здоров'я, методи її корекції
55. Інформаційний простір України для потреб формування і вдосконалення здорового способу життя суспільства
56. Глобальна проблема здоров'я людини на сучасному етапі розвитку суспільства
57. Вплив алкоголю на здоров'я підлітків, ознаки, профілактика
58. Активність громади у визначенні пріоритетів, ініціатив, ухваленні рішень, впровадженні заходів щодо зменшення проблем та поліпшення здоров'я населення
59. Роль здорового способу життя як фактор успіху людини у соціальній, професійній сфері та сімейному житті
60. «Хвороби цивілізації», виникнення, профілактика
61. Спосіб життя в складі чинників, що обумовлюють рівень здоров'я за різними оцінками. Фізична, психічна, духовна, соціальна складові здоров'я
62. Проблема соціальної медицини, головні причини поширення явища дитячої безпритульності
63. Основні складові харчового раціону, їх значення
64. Діяльність ЗМІ України в контексті здорового способу життя. Перспективи втілення

концепцій здорового способу життя в сфері валеологічної освіти за підтримки ЗМІ

65. Стан системи охорони здоров'я дітей України
66. Недоліки у харчуванні сучасної людини
67. Відповідальність за стан громадського здоров'я. Функції і завдання соціальної політики
68. Репродуктивне здоров'я, його характеристика, значення у формуванні сім'ї
69. Вітчизняні ініціативи впровадження концепцій здорового способу життя
70. Проблеми здоров'я людини, пошук шляхів її розв'язання
71. Специфічні особливості визначення стану здоров'я в молодіжному середовищі
72. Вплив алкоголю на здоров'я жінок та дітей
73. Теоретичні засади формування здорового способу життя
74. Сучасний стан проблеми туберкульозу в світі та Україні, тенденції і прогноз, профілактика
75. Розвантажувальне харчування, його суть, показання до призначення

18. Рекомендована література (основна, допоміжна)

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. Андріученко, 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/zdorovy-i-sposib-zhyttia/>
3. <https://surli.cc/elanfs>

