

АНОТАЦІЯ ВИБІРКОВОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Основи здоров'я»

1. Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка
(освітньо-професійна програма)
2. Спеціальність: 014 Середня освіта (Хімія)
3. Освітня програма «Середня освіта (Хімія, Біологія та здоров'я людини)»
4. Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)
5. Назва дисципліни: **Основи здоров'я**
6. Лектори: Дефорж Ганна Володимирівна, доктор історичних наук, професор
7. Статус дисципліни: варіативна.
8. Курс, семестр: IV курс, 8 семестр.
9. Кількість кредитів: 3. Модулів – 2. Всього 90 академічних годин; лекцій 18 годин, практичних занять 22 годин, самостійної роботи 50 годин.
10. Попередні умови для вивчення дисципліни: курс побудований на основі інтегрованого поєднання елементів знань щодо збереження і захисту життя та зміцнення здоров'я людини; розвинені життєві (психосоціальні) навички, зокрема, уміння прийняття рішень, розв'язання проблем, творчого та критичного мислення, спілкування, самооцінка та почуття гідності, протистояння негативному психологічному впливові, подолання емоцій та стресу, а також розвиток співчуття і відчуття себе як громадянина; міждисциплінарні зв'язки з фізіологією людини, психологією, педагогікою, медициною, екологією, хімією, фізикою, фізичною культурою, безпекою життєдіяльності.
11. Опис дисципліни (зміст, цілі, структура):

Метою навчальної дисципліни є формування в студентів свідомого ставлення до свого життя і здоров'я, оволодіння основами здорового способу життя, життєвими навичками безпечної для життя і здоров'я поведінки. Сформувати у студентів глибоке розуміння необхідності підтримки здорового способу життя; допомогти здобути глибокі знання в області фізичної, соціальної та психічної складових здоров'я. Навчити їх практично застосовувати набуті вміння і навички у своїй діяльності з метою профілактики захворювань, рекреації та оптимізації здоров'я особистості, орієнтації її на здоровий спосіб життя; формування свідомого та відповідального ставлення до індивідуального здоров'я та здоров'я нації.

Головними завданнями курсу є формування у студентів ґрунтовних знань з теорії здоров'я, як однієї з базових дисциплін при підготовці фахівців; створювати у студентів систему знань про здоровий спосіб життя, глибокі переконання в необхідності його дотримання особистістю і розуміння головних проблем, які пов'язані із провадженням його в життя; допомогти студентам оволодіти основними методами діагностики рівня здоров'я і принципами підтримки здорового способу життя; створити у студентів розуміння основних факторів ризику розвитку захворювань та методів їх профілактики; навчити методам і прийомам викладання дисципліни.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати**:

- основні завдання, методи і принципи дисципліни «Основи здоров'я»;
- сутність поняття “здоровий спосіб життя”;
- дію зовнішніх та внутрішніх факторів на здоров'я людини;
- основи раціонального харчування;
- основи психічного здоров'я та самопсихотерапії;

- причини ризику та основи профілактики різних соматичних та психосоматичних захворювань;
- основні принципами та закономірностями життєдіяльності людини в природному та соціальному середовищах, спрямованої на збереження життя і зміцнення здоров'я;
- основні принципи, шляхи й методи збереження життя і зміцнення усіх складових здоров'я;
- методи самооцінки і контролю стану і рівня здоров'я;
- розвиток життєвих навичок, спрямованих на заохочення вести здоровий спосіб життя;

вміти:

- оцінювати стан здоров'я за допомогою різних методів дослідження;
- скласти рекомендації з дотримання рухового режиму для осіб шкільного віку;
- обґрунтувати здоровий режим харчування;
- планувати навчальний матеріал і читати лекції з даного курсу в школі;
- застосовувати різні методи, прийоми і засоби під час викладання даного курсу в школі складати плани-конспекти з цієї дисципліни;
- проводити тренінги, конкурси, вікторини та ін.

Зміст та структура: курс складається зі вступної частини і 4 тем: Вступ. (1) Значення здоров'я в житті людини. Життя і здоров'я людини. (2) Фізична складова здоров'я. (3) Соціальна складова здоров'я. (4) Психічна і духовна складові здоров'я. Спілкування і здоров'я.

12. Система оцінювання курсу

Поточний контроль вивчення навчальної дисципліни «Основи здоров'я» здійснюється за допомогою різних форм контролю – контрольних опитувань або шляхом аудиторного тестового контролю з теоретичних питань, виконання домашніх і індивідуальних завдань, розв'язування практичних завдань за темами курсу, теоретичних завдань самостійної роботи, рефератів тощо. Поточний контроль здійснюється на кожному практичному занятті відповідно конкретним цілям, під час індивідуальної роботи викладача зі студентом для тих тем, які студент опрацьовує самостійно за змістом практичного заняття. Застосовується об'єктивний (стандартизований) контроль теоретичної та практичної підготовки студентів. Застосовуються такі засоби діагностики рівня підготовки студентів: усне та письмове опитування, вхідна діагностика і контроль за сформованими когнітивними знаннями та розуміннями.

Оцінка за модуль визначається як сума оцінок поточної навчальної діяльності та самостійної роботи (у балах) та оцінки модульного контролю (у балах), яка виставляється при оцінюванні теоретичних знань відповідно до переліків, визначених програмою дисципліни. Завданням модульного контролю є перевірка розуміння та засвоєння певного матеріалу (теми), здатності осмислювати теоретичний зміст частини дисципліни за окремими темами курсу, уміння публічно чи письмово презентувати опанований матеріал.

Підсумковий контроль. Вивчення дисципліни «Основи здоров'я» передбачено навчальним планом у 8 семестрі, форма підсумкового контролю – **екзамен**, який проводиться згідно графіку освітнього процесу за розкладом екзаменаційної сесії. Підсумкова семестрова оцінка з навчальної дисципліни розраховується як сума балів за результатами поточного контролю та самостійної роботи (60 балів) та екзаменаційної оцінки (40 балів) і виставляється за шкалою ЄКТС та національною шкалою оцінювання для студентів денної форми навчання. Усім студентам, які повністю виконали навчальний план і набрали

необхідну кількість балів з цієї дисципліни за кредитно-трансферною накопичувальною системою (не менше 60 % від 100 балів), сумарний результат семестрового контролю в балах та оцінки за національною шкалою («відмінно», «добре», «задовільно»), за шкалою ЄКТС (A, B, C, D, E) – заносяться в Відомість обліку успішності та Залікову книжку студента. Заповнена та оформлена відомість обліку успішності повертається в деканат у визначений термін особисто викладачем. У випадку отримання менше 60 балів – за національною шкалою («незадовільно»), за шкалою ЄКТС (FX, F) – студент обов'язково здійснює перескладання для ліквідації академзаборгованості.

13. Структура оцінювання: Оцінювання проводиться за видами навчальної діяльності: Усне опитування, вирішення завдань, виконання практичних робіт (на практичних заняттях), перевірка письмових робіт (комплексних контрольних робіт, домашніх завдань), дискусія, диспут, колективне обговорення, (запитань, що виносяться на самостійне опрацювання студентами, рефератів та ін.).

14. Навчально-методичне забезпечення:

Перелік та зміст начально-методичного забезпечення вивчення курсу за вибором «Основи здоров'я» включає в себе: – конспект лекцій з курсу «Основи здоров'я»; – тематичні плани лекцій, практичних занять, самостійної роботи студентів; – завдання для практичних занять та самостійної роботи; – питання, завдання для поточного та підсумкового контролю знань і вмінь студентів; переліку екзаменаційних питань, переліку залікових питань, тем рефератів для підвищення рейтингової оцінки.

15. Література для вивчення дисципліни.

Основна

1. Основи здоров'я. Програма для 5-9 класів середніх загальноосвітніх навчальних закладів. — К.: Перун, 2005. — 40 с.
2. Цимбал Н.М. Основи здоров'я. 5 клас: Посібник для вчителя – Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2006. – 160 с.
3. Цимбал Н.М. Основи здоров'я. 6 клас: Посібник для вчителя – Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2006. – 144 с.
4. Цимбал Н.М. Основи здоров'я. 7 клас: Посібник для вчителя – Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2008. – 220 с.
5. Цимбал Н.М. Основи здоров'я. 8 клас: Посібник для вчителя – Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2008. – 184 с.
6. Цимбал Н.М. Основи здоров'я. 9 клас: Посібник для вчителя – Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2009. – 152 с.

Додаткова

1. Тагліна О.В. Основи здоров'я. 5 – 9 класи: Календарно-тематичний план – Х.: «Ранок», 2010. – 80 с.
2. Тагліна О.В. Готуємось до уроків основ здоров'я. 6 клас. – Х.: «Ранок», 2008. – 160 с.
3. Тагліна О.В. Готуємось до уроків основ здоров'я. 7 клас. – Х.: «Ранок», 2008. – 192 с.
4. Врублевська М.О. Усі уроки з курсу «Основи здоров'я». 8 клас. – Х.: «Основа», 2008. – 192 с.
5. Врублевська М.О. Усі уроки з курсу «Основи здоров'я». 9 клас. – Х.: «Основа», 2009. – 288 с.
6. Цуканова Є.О. Основи здоров'я. 5 клас: Розробки уроків / Є.О. Цуканова, В.І. Шахненко. – Х.: «Ранок», 2010. – 240 с.
7. Шевчук, Олена. Основи здоров'я: 7 клас. – К.: «Шкільний світ», 2007 – 112 с.

8. Василяшко. І.П. Основи здоров'я: розробки уроків 5 клас. Книга для вчителя. – К.: Генеза, 2010. – 160 с.
9. Малашенко М.П. Тиждень основ здоров'я. 5 – 9 класи. Найкращі сценарії. – Х.: «Основа», 2012. – 287 с.
10. Формування навичок здорового способу життя учнів. Тренінги / упоряд. Н.А. Черненко. – К.: «Шкільний світ», 2011 – 104 с.
11. Тагліна О.В. Основи здоров'я. 5 клас: Експрес-контроль. – Х.: «Ранок», 2009. – 48 с.
12. Тагліна О.В. Основи здоров'я. 6 клас: Експрес-контроль. – Х.: «Ранок», 2008. – 48 с.
13. Тагліна О.В. Основи здоров'я. 7 клас: Експрес-контроль. – Х.: «Ранок», 2008. – 48 с.