

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ**  
**ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Проректор з науково-педагогічної роботи

Едуард БУРЯЧКІВСЬКИЙ

01 вересня 2024 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА З ДИСЦИПЛІНИ**  
**«ВАЛЕОЛОГІЯ»**

**Рівень вищої освіти:** другий (магістерський)

**Галузь знань:** 22 «Охорона здоров'я»

**Спеціальність:** 222 «Медицина»

**Освітньо-професійна програма:** Медицина

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми «Медицина» підготовки фахівців другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 222 «Медицина» галузі знань 22 «Охорона здоров'я», ухваленою Вченою Радою ОНМедУ (протокол № 10 від 27 червня 2024 року).

Розробники:

завідувач кафедри, д.м.н., проф. Юшковська О. Г.

завуч кафедри, ст. викладач Середовська В. Ю.

ст. викладач Коростильова Г. Ю.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання  
Протокол № 1 від 26.08. 2024 р.

Завідувач кафедри



Ольга ЮШКОВСЬКА

Погоджено із гарантом ОПІ

Валерія МАРІЧЕРЕДА

Схвалено предметною цикловою методичною комісією з терапевтичних дисциплін ОНМедУ  
Протокол № 1 від 30.08. 2024 р.

Голова предметної циклової методичної комісії з терапевтичних дисциплін



Олена ВОЛОШИНА

Переглянуто та затверджено на засіданні кафедри \_\_\_\_\_

Протокол № \_\_\_\_ від « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ р.

Завідувач кафедри

Ольга ЮШКОВСЬКА

Переглянуто та затверджено на засіданні кафедри \_\_\_\_\_

Протокол № \_\_\_\_ від « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ р.

Завідувач кафедри

Ольга ЮШКОВСЬКА

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, спеціалізація, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни
Загальна кількість:	Галузь знань 22 «Охорона здоров'я»	<i>Денна форма навчання</i> <i>Вибіркова дисципліна</i>
Кредитів – 3		<i>Рік підготовки: 2</i>
Годин – 90	Спеціальність 222 «Медицина»	<i>Семестри III-IV</i> <i>Лекції (0 год.)</i>
Змістовних модулів – 2	Рівень вищої освіти другий (магістерський)	<i>Семінарські (30 год.)</i> <i>Практичні (0 год.)</i> <i>Лабораторні (0 год.)</i> <i>Самостійна робота (60 год.)</i> <i>у т.ч. індивідуальні завдання (0 год.)</i> <i>Форма підсумкового контролю – залік</i>

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни, компетентності, програмні результати навчання.

**Мета:** Опанування здобувачем вищої освіти знань і формування елементів професійних компетентностей в галузі валеологічної культури та удосконалення навичок та компетентностей, набутих при вивченні попередніх дисциплін.

### **Завдання:**

1. Вивчення закономірностей формування здоров'я людини;
2. Формування системи профілактично-оздоровчих знань про структуру та функціонування організму людини, його природні захисні механізми у взаємодії з навколишнім середовищем;
3. Ознайомлення з зовнішніми та внутрішніми факторами, які становлять загрозу розвитку захворювань та методів їх профілактики;
4. Формування системи знань про основні способи підтримання здоров'я та запобігання захворюванням;
5. Оволодіння основними методами оцінювання та діагностики рівня здоров'я індивідуума, окремих соціальних і вікових груп та суспільства в цілому;
6. Дослідження і кількісна оцінка стану здоров'я і резервів здоров'я людини;
7. Формування установки на здоровий спосіб життя;
8. Збереження і зміцнення здоров'я і резервів здоров'я людини через залучення його до здорового способу життя.

**Процес вивчення дисципліни спрямований на формування елементів наступних компетентностей**

### **-Загальних (ЗК):**

- ЗК1. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу
- ЗК2. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями
- ЗК3. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях
- ЗК4. Знання та розуміння предметної галузі та розуміння професійної діяльності
- ЗК5. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації
- ЗК6. Здатність приймати обґрунтовані рішення
- ЗК7. Здатність працювати в команді
- ЗК8. Здатність до міжособистої взаємодії
- ЗК10. Здатність використовувати інформаційні і комунікаційні технології
- ЗК11. Здатність до пошуку, опрацювання та аналізу інформації з різних джерел

- ЗК12. Визначеність і наполегливість щодо поставлених завдань і взятих обов'язків
- ЗК15. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя
- ЗК16. Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт
- ЗК17. Прагнення до збереження навколишнього середовища
- ЗК18. Здатність ухвалювати рішення та діяти, дотримуючись принципу неприпустимості корупції та будь-яких проявів недоброчесності

**- Спеціальних(СК):**

- СК4. Здатність до визначення необхідного режиму праці та відпочинку при лікуванні та профілактиці захворювань.
- СК28. Здатність до застосування фундаментальних біомедичних знань на рівні достатньому для виконання професійних задач у сфері охорони здоров'я

**Програмні результати навчання (ПРН):**

- ПРН1. Мати ґрунтовні знання із структури професійної діяльності. Вміти здійснювати професійну діяльність, що потребує оновлення та інтеграції знань. Нести відповідальність за професійний розвиток, здатність до подальшого професійного навчання з високим рівнем автономності.
- ПРН21. Відшукувати необхідну інформацію у професійній літературі та базах даних інших джерелах, аналізувати, оцінювати та застосовувати цю інформацію.
- ПРН23. Оцінювати вплив навколишнього середовища на стан здоров'я людини для оцінки стану захворюваності населення.

**У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен:**

**Знати:**

- Фактори, які визначають стан здоров'я;
- Негативні чинники довкілля та шляхи мінімізації їх негативного впливу на стан здоров'я людини;
- Методи і засоби захисту чинників зовнішнього середовища із метою збереження резервів здоров'я;
- Сутність здорового способу життя з врахуванням індивідуальних особливостей з метою збереження резервів здоров'я;
- Методи накопичення резервів здоров'я.

**Вміти:**

- Передбачати можливі наслідки малорухливого способу життя на здоров'я людини та виникнення захворювань;
- Давати компетентні рекомендації щодо ведення здорового способу життя та раціонального харчування;
- Скласти індивідуальний розпорядок дня відповідно до біоритмів;
- Обирати доцільні для індивіда форми і методи формування фізичного та психічного здоров'я;
- Вибрати адекватні методи фізичного оздоровлення.
- Використовувати знання з валеології для складання програми оздоровчих тренувань;
- Використовувати фізіологічні показники рівня здоров'я при дозуванні фізичних навантажень.

**3. Зміст навчальної дисципліни**

**Змістовний модуль 1.**

**Основи здорового способу життя.**

**Тема 1.** Валеологія як наука про здоров'я здорової людини: мета, завдання, об'єкт, предмет вивчення. Історія розвитку. Місце валеології в системі наук про здоров'я, зв'язок з профілактичною медициною і іншими науками. Поняття про фізичне здоров'я людини. Сучасні уявлення про здоров'я людини і факторах його визначають. Структура вкладу факторів у формування здоров'я. Спосіб життя: визначення і зміст поняття. Здоровий спосіб життя. Формування здорового способу життя: основні компоненти та їх зміст. Індивідуальне здоров'я. Способи, шляхи і засоби підтримки здоров'я. Валеологічна типологізація вікових груп людини як основа вивчення її здоров'я.

**Тема 2.** Біологічні ритми. Визначення поняття про біологічні ритми. Види біоритмів. Біологічний годинник у людини. Типи біологічних порушень ритму. Причини розладів та ризики порушень біологічного ритму. Добові біоритми. Циркадні ритми. Особливості роботи залежно від віку. Фактори які можуть змінити циркадні ритми. Основні механізми формування біоритмів людини.

**Тема 3.** Раціональне харчування. Принципи раціонального харчування. Поживні речовини. Білки. Жири. Вуглеводи. Водний і мінеральний обмін. Вітаміни. Мінерали в раціоні харчування. Вегетаріанство. Голодування. Тарілка здорового харчування. Валеологічна оцінка деяких страв і харчових речовин.

**Тема 4.** Рухова активність і здоров'я. Еволюційні передумови рухової активності. Фізіологічні основи рухової активності. Характеристика станів, що виникають під час фізичного навантаження. Вікові особливості рухової активності. Шкідливі звички та здоров'я людини. Механізм розвитку ніотинової, алкогольної, наркотичної залежності та токсикоманії. Характеристика фармакологічних ефектів основних видів наркотиків на організм людини. Соціальні та медичні наслідки пристрасті до наркотиків.

## Змістовий модуль 2.

### Медико-соціальні основи здоров'я

**Тема 5.** Визначення поняття фізичний розвиток. Методи досліджень фізичного розвитку. Оцінка фізичного розвитку. Оцінка фізичного розвитку методом індексів. Визначення поняття функціональні можливості. Оцінка функціональних можливостей людини (функціональні проби). Фізичне навантаження. Адаптація організму при м'язовій діяльності. Загальне поняття про фізичне навантаження. Поняття адаптації як загальної біологічної закономірності. Види та стадії формування адаптаційних реакцій організму людини. Специфічність реакції адаптації. Явища деадаптації, реадаптації і переадаптації. Типи реакції на фізичне навантаження. Самоконтроль як основна форма оцінки стану здоров'я студентів, які займаються спортом. Паспорт здоров'я здобувача вищої освіти.

**Тема 6.** Психологічні основи здоров'я. Психіка та її компоненти. Психіка та центральна нервова система. Емоції та емоційний стрес. Психіка та сучасні умови життя. Індивідуальні психофізіологічні особливості людини. Типологія індивідуальних психічних особливостей. Статеві відмінності психофізіологічних якостей. Вікові психофізіологічні особливості. Психічне здоров'я та регулювання психічних станів. Поняття про психічне здоров'я. Методи та прийоми оцінки психічного здоров'я. Регулювання психічного стану. Принципи тренування психічних можливостей. Засоби психотренінгу. Сон і сновидіння. Увага як психічний процес. Пам'ять та її тренування. Біохакинг.

## 4. Структура навчальної дисципліни.

Назви тем	Кількість годин				
	Усього	у тому числі			
		лекції	семінари	практичні	лабораторні
<b>Змістовий модуль 1. Основи здорового способу життя.</b>					

<p><b>Тема 1.</b>Валеологія як наука про здоров'я здорової людини: мета, завдання, об'єкт, предмет вивчення. Історія розвитку. Місце валеології в системі наук про здоров'я, зв'язок з профілактичною медициною і іншими науками. Поняття про фізичне здоров'я людини. Сучасні уявлення про здоров'я людини і факторах його визначають. Структура вкладу факторів у формування здоров'я. Спосіб життя: визначення і зміст поняття. Здоровий спосіб життя. Формування здорового способу життя: основні компоненти та їх зміст. Індивідуальне здоров'я. Способи, шляхи і засоби підтримки здоров'я. Валеологічна типологізація вікових груп людини як основа вивчення її здоров'я.</p>	16	0	6	0	0	10
<p><b>Тема 2.</b>Біологічні ритми. Визначення поняття про біологічні ритми. Види біоритмів. Біологічний годинник у людини. Типи біологічних порушень ритму. Причини розладів та ризику порушень біологічного ритму. Добові біоритми. Циркадні ритми. Особливості роботи залежно від віку. Фактори які можуть змінити циркадні ритми. Основні механізми формування біоритмів людини.</p>	14	0	4	0	0	10
<p><b>Тема 3.</b>Раціональне харчування. Принципи раціонального харчування. Поживні речовини. Білки. Жири. Вуглеводи. Водний і мінеральний обмін. Вітаміни. Мінерали в раціоні харчування.. Вегетаріанство. Голодування. Тарілка</p>	14	0	4	0	0	10

здорового харчування Валеологічна оцінка деяких страв і харчових речовин.						
<b>Тема 4.</b> Рухова активність і здоров'я. Еволюційні передумови рухової активності. Фізіологічні основи рухової активності. Характеристика станів, що виникають під час фізичного навантаження. Вікові особливості рухової активності. Шкідливі звички та здоров'я людини. Механізм розвитку нікотинової, алкогольної, наркотичної залежності та токсикоманії. Характеристика фармакологічних ефектів основних видів наркотиків на організм людини. Соціальні та медичні наслідки пристрасті до наркотиків.	14	0	4	0	0	10
<i>Разом за змістовним модулем 1</i>	58	0	18	0	0	40
<b>Змістовний модуль 2. Медико-соціальні основи здоров'я.</b>						
<b>Тема5.</b> Визначення поняття фізичний розвиток. Методи досліджень фізичного розвитку. Оцінка фізичного розвитку.Оцінка фізичного розвитку методом індексів.Визначення поняття функціональні можливості.Оцінка функціональних можливостей людини (функціональні проби). Фізичне навантаження. Адаптація організму при м'язовій діяльності. Загальне поняття про фізичне навантаження.Поняття адаптації як загальної біологічної закономірності. Види та стадії формування адаптаційних реакцій організму людини.	18	0	6	0	0	10

Специфічність реакції адаптації. Явища деадаптації, реадаптації і переадаптації. Типи реакції на фізичне навантаження. Самоконтроль як основна форма оцінки стану здоров'я студентів, які займаються спортом. Паспорт здоров'я здобувача вищої освіти.						
<b>Тема 6.</b> Психологічні основи здоров'я. Психіка та її компоненти. Психіка та центральна нервова система. Емоції та емоційний стрес.Психіка та сучасні умови життя.Індивідуальні психофізіологічні особливості людини. Типологія індивідуальних психічних особливостей.Статеві відмінності психофізіологічних якостей. Вікові психофізіологічні особливості. Психічне здоров'я та регулювання психічних станів. Поняття про психічне здоров'я. Методи та прийоми оцінки психічного здоров'я. Регулювання психічного стану. Принципи тренування психічних можливостей. Засоби психотренінгу. Сон і сновидіння. Увага як психічний процес. Пам'ять та її тренування. Біохакинг.	16	0	6	0	0	10
<i>Разом за змістовним модулем 2</i>	32	0	12	0	0	20
<i>Індивідуальні завдання</i>	0	0	0	0	0	0
<b>Усього годин</b>	90	0	30	0	0	60

## 5. Теми лекційних / семінарських / практичних / лабораторних занять

### 5.1. Теми лекційних занять

Лекційні заняття не передбачені.

### 5.2. Теми практичних занять



Практичні заняття не передбачені.

### 5.3. Теми семінарських занять

№	Назва теми	Кіл-ть годин
1.	Тема 1. Семінарське заняття 1. Валеологія як наука про здоров'я здорової людини: мета, завдання, об'єкт, предмет вивчення. Історія розвитку. Місце валеології в системі наук про здоров'я, зв'язок з профілактичною медициною і іншими науками.	2
2.	Тема 1. Семінарське заняття 2. Поняття про фізичне здоров'я людини. Сучасні уявлення про здоров'я людини і факторах його визначають. Структура вкладу факторів у формування здоров'я. Спосіб життя: визначення і зміст поняття.	2
3.	Тема 1. Семінарське заняття 3. Здоровий спосіб життя. Формування здорового способу життя: основні компоненти та їх зміст. Індивідуальне здоров'я. Способи, шляхи і засоби підтримки здоров'я. Валеологічна типологізація вікових груп людини як основа вивчення її здоров'я.	2
4.	Тема 2. Семінарське заняття 4. Біологічні ритми. Визначення поняття про біологічні ритми. Види біоритмів. Біологічний годинник у людини. Типи біологічних порушень ритму. Причини розладів та ризики порушень біологічного ритму.	2
5.	Тема 2. Семінарське заняття 5. Добові біоритми. Циркадні ритми. Особливості роботи залежно від віку. Фактори які можуть змінити циркадні ритми. Основні механізми формування біоритмів людини.	2
6.	Тема 3. Семінарське заняття 6. Раціональне харчування. Принципи раціонального харчування. Поживні речовини. Білки. Жири. Вуглеводи. Водний і мінеральний обмін.	2
7.	Тема 3. Семінарське заняття 7. Вітаміни. Мінерали в раціоні харчування. Вегетаріанство. Голодування. Тарілка здорового харчування. Валеологічна оцінка деяких страв і харчових речовин.	2
8.	Тема 4. Семінарське заняття 8. Рухова активність і здоров'я. Еволюційні передумови рухової активності. Фізіологічні основи рухової активності. Характеристика станів, що виникають під час фізичного навантаження. Вікові особливості рухової активності.	2
9.	Тема 4. Семінарське заняття 9. Шкідливі звички та здоров'я людини. Механізм розвитку нікотинової, алкогольної, наркотичної залежності та токсикоманії. Характеристика фармакологічних ефектів основних видів наркотиків на організм людини. Соціальні та медичні наслідки пристрасті до наркотиків.	2
10.	Тема 5. Семінарське заняття 10. Визначення поняття фізичний розвиток. Методи досліджень фізичного розвитку. Оцінка фізичного розвитку. Оцінка фізичного розвитку методом індексів. Визначення поняття функціональні можливості. Оцінка функціональних можливостей людини (функціональні проби).	2
11.	Тема 5. Семінарське заняття 11 Фізичне навантаження. Адаптація організму при м'язовій діяльності. Загальне поняття про фізичне навантаження. Поняття адаптації	2

	як загальної біологічної закономірності. Види та стадії формування адаптаційних реакцій організму людини. Специфічність реакції адаптації. Явища деадаптації, реадаптації і переадаптації. Типи реакції на фізичне навантаження.	
12.	Тема 5. Семінарське заняття 12. Самоконтроль як основна форма оцінки стану здоров'я студентів, які займаються спортом. Паспорт здоров'я здобувача вищої освіти.	2
13.	Тема 6. Семінарське заняття 13. Психологічні основи здоров'я. Психіка та її компоненти. Психіка та центральна нервова система. Емоції та емоційний стрес. Психіка та сучасні умови життя.	2
14.	Тема 6. Семінарське заняття 14. Індивідуальні психофізіологічні особливості людини. Типологія індивідуальних психічних особливостей. Статеві відмінності психофізіологічних якостей. Вікові психофізіологічні особливості. Психічне здоров'я та регулювання психічних станів.	2
15.	Тема 6. Семінарське заняття 15. Поняття про психічне здоров'я. Методи та прийоми оцінки психічного здоров'я. Регулювання психічного стану. Принципи тренування психічних можливостей. Засоби психотренінгу. Увага як психічний процес. Пам'ять та її тренування. Біоакінг.	2
	<b>Разом</b>	<b>30</b>

#### 5.4. Теми лабораторних занять

Лабораторні заняття не передбачені.

### 6. Самостійна робота здобувача вищої освіти

№	Назва теми / види завдань	Кіл-ть годин
1.	Тема 1. Підготовка до практичних занять 1 – 3	12
2.	Тема 2. Підготовка до практичних занять 4- 5	12
3.	Тема 3. Підготовка до практичних занять 6 - 8	12
4.	Тема 4. Підготовка до практичних занять 9 – 11	12
5.	Тема 5. Підготовка до практичних занять 12 - 15	12
	<b>Разом</b>	<b>60</b>

### 7. Методи навчання

**Семінарські заняття:** бесіда, розповідь, пояснення, ілюстрація, демонстрація, інструктаж.

**Самостійна робота:** самостійна робота з рекомендованою основною та додатковою літературою, з електронними інформаційними ресурсами, самостійна робота з банком тестових завдань, частково пошуковий, дослідницький, презентація результатів власних досліджень, виконання індивідуальних завдань, самостійне спостереження.

### 8. Форми контролю та методи оцінювання (у т.ч. критерії оцінювання результатів навчання)

**Поточний контроль:** усне опитування, тестування, оцінювання виконання практичних навичок, оцінювання комунікативних навичок, оцінювання активності на занятті.

**Підсумковий контроль:** залік.

### Оцінювання поточної навчальної діяльності на семінарському занятті:

1. Оцінювання теоретичних знань з теми заняття:
    - методи: опитування, тестування
    - максимальна оцінка – 5, мінімальна оцінка – 3, незадовільна оцінка – 2.
  2. Оцінка практичних навичок та маніпуляцій з теми заняття:
    - методи: оцінювання правильності виконання практичних навичок
    - максимальна оцінка – 5, мінімальна оцінка – 3, незадовільна оцінка – 2.
- Оцінка за одне практичне заняття є середньоарифметичною за всіма складовими і може мати лише цілу величину(5, 4, 3, 2), яка округлюється за методом статистики.

### Критерії поточного оцінювання на семінарському занятті

Оцінка	Критерії оцінювання
«5»	Здобувач систематично працював протягом семестру, показав різнобічні і глибокі знання програмного матеріалу, вмів успішно виконувати завдання, які передбачені програмою, засвоїв зміст основної та додаткової літератури, усвідомив взаємозв'язок окремих розділів дисципліни, їхнє значення для майбутньої професії, виявив творчі здібності у розумінні та використанні навчально-програмного матеріалу, проявив здатність до самостійного оновлення і поповнення знань.
«4»	Здобувач виявив повне знання навчально-програмного матеріалу, успішно виконує передбачені програмою завдання, засвоїв основну літературу, що рекомендована програмою, показав достатній рівень знань з дисципліни і здатний до їх самостійного оновлення та поновлення у ході подальшого навчання та професійної діяльності.
«3»	Здобувач виявив знання основного навчально-програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та наступної роботи за професією, справляється з виконанням завдань, передбачених програмою, допустив окремі помилки у відповідях і при виконанні завдань, але володіє необхідними знаннями для подолання допущених помилок під керівництвом науково-педагогічного працівника.
«2»	Здобувач не виявив достатніх знань основного навчально-програмного матеріалу, допустив принципові помилки у виконанні передбачених програмою завдань, не може без допомоги викладача використати знання при подальшому навчанні, не спромігся оволодіти навичками самостійної роботи.

### Оцінювання самостійної роботи здобувачів:

Самостійна робота здобувачів оцінюється під час поточного контролю теми на відповідному занятті. Засвоєння тем, які виносяться лише на самостійну роботу, перевіряється під час аудиторних занять.

Залік виставляється здобувачу, який виконав усі завдання робочої програми навчальної дисципліни, приймав активну участь у семінарських заняттях, виконав та захистив індивідуальне завдання та має середню поточну оцінку не менше ніж 3,0 і не має академічної заборгованості.

Залік здійснюється: на останньому занятті до початку екзаменаційної сесії - при стрічковій системі навчання, на останньому занятті – при цикловій системі навчання. Оцінка за залік є середньоарифметичною за всіма складовими за традиційною чотирибальною шкалою і має величину, яка округлюється за методом статистики з двома десятковими знаками після коми.

### 9. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти

Отриманий середній бал за навчальну дисципліну для здобувачів, які успішно

опанували робочу програму навчальної дисципліни, конвертується з традиційної чотирибальної шкали у бали за 200-бальною шкалою, як наведено у таблиці:

**Таблиця конвертації традиційної оцінки у багатобальну шкалу**

<b>Традиційна чотирибальна шкала</b>	<b>Багатобальна 200-бальна шкала</b>
Відмінно («5»)	185 – 200
Добре («4»)	151 – 184
Задовільно («3»)	120 – 150
Незадовільно («2»)	Нижче 120

Багатобальна шкала (200-бальна шкала) характеризує фактичну успішність кожного здобувача із засвоєння освітньої компоненти. Конвертація традиційної оцінки (середній бал за навчальну дисципліну) в 200-бальну виконується інформаційно-технічним відділом Університету.

Відповідно до отриманих балів за 200-бальною шкалою, досягнення здобувачів оцінюються за рейтинговою шкалою ECTS. Подальше ранжування за рейтинговою шкалою ECTS дозволяє оцінити досягнення здобувачів з освітньої компоненти, які навчаються на одному курсі однієї спеціальності, відповідно до отриманих ними балів.

Шкала ECTS є відносно-порівняльною рейтинговою, яка встановлює належність здобувача до групи кращих чи гірших серед референтної групи однокурсників (факультет, спеціальність). Оцінка «А» за шкалою ECTS не може дорівнювати оцінці «відмінно», а оцінка «В» – оцінці «добре» тощо. При конвертації з багатобальної шкали межі оцінок «А», «В», «С», «D», «Е» за шкалою ECTS не співпадають з межами оцінок «5», «4», «3» за традиційною шкалою. Здобувачі, які одержали оцінки «FX» та «F» («2») не вносяться до списку здобувачів, що ранжуються. Оцінка «FX» виставляється здобувачам, які набрали мінімальну кількість балів за поточну навчальну діяльність, але яким не зарахований підсумковий контроль. Оцінка «F» виставляється здобувачам, які відвідали усі заняття з дисципліни, але не набрали середнього балу (3,00) за поточну навчальну діяльність і не допущені до підсумкового контролю.

Здобувачі, які навчаються на одному курсі (однієї спеціальності), на підставі кількості балів, набраних з дисципліни, ранжуються за шкалою ECTS таким чином:

#### **Конвертація традиційної оцінки з дисципліни та суми балів за шкалою ECTS**

<b>Оцінка за шкалою ECTS</b>	<b>Статистичний показник</b>
A	Найкращі 10% здобувачів
B	Наступні 25% здобувачів
C	Наступні 30% здобувачів
D	Наступні 25% здобувачів
E	Наступні 10% здобувачів

#### **10. Методичне забезпечення**

- Робоча програма навчальної дисципліни
- Силабус
- Методичні розробки до семінарських занять
- Методичні рекомендації до самостійної роботи здобувачів вищої освіти
- Тести для теоретично-тематичного оцінювання пройдених тем здобувачами.

#### **11. Питання для підготовки до підсумкового контролю**

1. Визначення поняття валеології.

2. Предмет валеології.
3. Мета валеології.
4. Компоненти здорового способу життя та їхня характеристика.
5. Поняття про гомеостаз.
6. Поняття про адаптацію.
7. Поняття про генотип і фенотип.
8. Поняття про здоров'я та його класифікація.
9. Критерії здоров'я та його рівні.
10. Валеологічні підходи до визначення "норми здоров'я".
11. Поняття про гіпокінезію та її вплив на здоров'я.
12. Поняття про циркадні ритми
13. Значення нічних біоритмів для функціонування організму протягом доби
14. Роль їжі в забезпеченні життєдіяльності.
15. Білки та їхнє значення в обміні речовин.
16. Жири та їхнє значення в обміні речовин.
17. Вуглеводи та їхнє значення в обміні речовин.
18. Вітаміни та їхнє значення в обміні речовин.
19. Мінеральні речовини та їхнє значення в обміні речовин.
20. Валеологічна оцінка деяких харчових речовин і продуктів (супів, кави, чаю, молока тощо).
21. Психічна компонента здоров'я людини. Поняття психічного здоров'я. Психоемоційні перевантаження: ознаки, наслідки, міри запобігання.
22. Стрес як неспецифічний адаптивний процес. Дистрес, його профілактика. Емоційні фактори хвороби. Фізіологічні механізми стресу. Поняття стресорів.
23. Саморегуляція діяльності як фактор організації здорового способу життя.
24. Психічна саморегуляція та її методи.
25. Методи психологічної корекції.
26. Значення загальнозміцнюючих засобів у формуванні психічного здоров'я.
27. Вербальні конструкти негативного (патогенного) мислення: способи визначення та позитивні альтернативи.
28. Суспільні складові як чинник формування і збереження здоров'я людей. Компоненти української державної системи охорони здоров'я.
29. Поняття девіації та девіантної поведінки. Соціальна обумовленість різних видів девіантної поведінки. Фізіологічний і психологічний механізм формування різних девіацій. Деякі прояви девіантної поведінки: наркоманія, токсикоманія.

## 12. Рекомендована література

### Основна:

1. Грибан, В. Г. Валеологія : підручник / В. Г. Грибан. – 2-ге вид., перероб. та допов. – Київ : ЦУЛ, 2018. – 342 с
2. Михеєнко О. Основи раціонального та оздоровчого харчування / Олександр Михеєнко. – Суми: Університетська книга, 2016. – 184 с.
3. Єжова О. Здоровий спосіб життя / Ольга Єжова. – Суми: Університетська книга, 2017. – 127 с.
4. Ластков Д. Основи екології та профілактична медицина / Д. Ластков, І. Сергета, О. Швидкий. – Київ: Медицина, 2017. – 472 с.
5. Михеєнко О. Загальна теорія здоров'я / Олександр Михеєнко. – Суми: Університетська книга, 2017. – 156 с.

### Додаткова:

1. Санологія (медичні аспекти валеології) [Текст] : підручник для лікарів-слухачів закл. (ф-тів) післядипломної освіти вищих навч. мед. закл. України III-IV рівнів акредитації /

Г. Л. Апанасенко, Л. О. Попова, А. В. Магльований ; під заг. ред.: Г. Л. Апанасенко, А. В. Магльованого ; рец.: Є. Х. Заремба, Ю. О. Буков. - Київ ; Львів : Кварт, 2011. - 302 с. : табл. - Бібліогр.: с. 298-302 (108 назв). - 500 прим.. - ISBN 978-966-8792-75-5 (в обкл.).

2. Магльований А.В. Поняття здорового способу життя, оздоровче тренування / А.В. Магльований // Гуманітарні та ресурсні проблеми національної безпеки України: [монографія; Акад. наук вищої освіти України (книга 2)]. – К.: Експрес- Поліграф, 2012. С. 76-112.

3. Н. Зубар. Основи фізіології та гігієни харчування / Н. Зубар. – Київ: Центр навчальної літератури, 2017. – 300 с

4. Н. Нечаюк. Педагогічні інновації в системі громадського здоров'я / Н Нечаюк. – Київ: Кондор, 2019. – 252 с.

5. І.Губенко. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та міжособового спілкування / Інна Губенко. – Київ: Медицина, 2013. – 269 с.

### 13. Електронні інформаційні ресурси

- <http://www.moz.gov.ua> – Офіційний сайт Міністерства охорони здоров'я України.
- <http://www.president.gov.ua/documents/6782015-19605> - Указ Президента України «Про активізацію роботи щодо забезпечення прав людей з інвалідністю»
- <https://www.kmu.gov.ua/ua/npas/pro-zatverdzhennya-planu-zahodiv-iz-vprovadzhennya-v-ukrayini-mizhnarodnoyi-klasifikaciyi-funkcionuvannya-obmezhen-zhittyediyalnosti-ta-zdorovya-ta-mizhnarodnoyi-klasifikaciyi-funkcionuvannya-obmezhen-zhittyediyalnosti-ta-zdorovya-ditej-i-pidlitkiv>
  - Розпорядження Кабінету Міністрів України від 27.12.2017 №1008-р «Про затвердження плану заходів із впровадження в Україні Міжнародної класифікації функціонування, обмежень життєдіяльності та здоров'я та Міжнародної класифікації функціонування, обмежень життєдіяльності та здоров'я дітей і підлітків»
  - <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/2801-12> - Закон України «Основи законодавства України про охорону здоров'я»
  - <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/2961-15> - Закон України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні»
  - <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12> - Закон України «Про фізичну культуру і спорт».
  - <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1060-12> - Закон України «Про освіту».
- <http://www.nbuv.gov.ua/> – Національна бібліотека України імені В.І.Вернадського.
- <http://library.gov.ua/> – Національна наукова медична бібліотека України.
- <http://osvita.ua/vnz/> – Вища освіта в Україні.
- <http://journals.hnpu.edu.ua/index.php/biology>
- <https://pidruchniki.com/158407208058/meditsina/valeologiya>