

**ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
Кафедра наук про здоров'я**

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Декаан факультету здоров'я
та фізичного виховання

 Едуард СИВОХОП

«30» серпня 2025 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
(ОК 6)**

Рівень вищої освіти	перший (бакалаврський)
Галузь знань	С Соціальні науки, журналістика та інформація
Спеціальність	С4 Психологія
Освітня програма	Клінічна психологія
Статус дисципліни	обов'язкова
Мова навчання	українська


Робоча програма навчальної дисципліни «**Основи здорового способу життя**» для здобувачів вищої освіти галузі знань **С Соціальні науки, журналістика та інформація** спеціальності **С4 Психологія** освітньої програми «**Клінічна психологія**».

Розробники: професор кафедри наук про здоров'я, д. мед. н., професор Брич В.В.

Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні кафедри наук про здоров'я протокол № 17 від «30» червня 2025 р.

В.о. завідувача кафедри  Мар'яна ДУБ

Схвалено науково-методичною комісією факультету здоров'я та фізичного виховання протокол № 12 від «30» червня 2025 р.

Голова науково-методичної комісії  Фелікс ФІЛАК

© Кафедра наук про здоров'я, 2025 р.

© ДВНЗ «Ужгородський національний університет», 2025 р.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Розподіл годин за навчальним планом	
	Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Кількість кредитів ЄКТС – 5	Рік підготовки:	
Загальна кількість годин – 150	1-й	1-й
Кількість модулів – 2	Семестр:	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 5 самостійної роботи студента – 5,6	2-й	1-й
	Лекції:	
	42 год.	10 год.
	Практичні (семінарські):	
	30 год.	10 год.
Вид підсумкового контролю: залік	Лабораторні:	
	-	-
Форма підсумкового контролю: усна/письмова (онлайн)	Самостійна робота:	
	78 год.	130 год.

2. МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою вивчення навчальної дисципліни «**Основи здорового способу життя**» є підготовка здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю С4 Психологія та освітньо-професійною програмою «Клінічна психологія», ознайомлення з основами здорового способу життя, його складовими та особливостями їх формування, методами залучення загального населення та зокрема студентської молоді до здорового способу життя, формування соціально активної, фізично здорової, духовно багатой особистості та профілактики шкідливих звичок, набуття навичок превентивної освіти (попередження негативних явищ серед окремих груп та населення загалом).

Відповідно до освітньої програми, вивчення дисципліни сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти таких компетентностей:

Загальні:

- ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.
- ЗК3. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
- ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
- ЗК5. Здатність бути критичним і самокритичним.
- ЗК6. Здатність приймати обґрунтовані рішення.
- ЗК7 Здатність генерувати нові ідеї (креативність).
- ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії.
- ЗК10. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.
- ЗК11. 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

Спеціальні:

- СК 1. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології.
- СК 2. Здатність до ретроспективного аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду розуміння природи виникнення, функціонування та розвитку психічних явищ.
- СК 3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків (зокрема, в контексті організації заходів раннього втручання).
- СК 4. Здатність самостійно збирати та критично опрацювати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел.
- СК 7. Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації.
- СК 9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту.
- СК 10. Здатність дотримуватися норм професійної етики.
- СК 11. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.
- СК 13. Розуміння психологічної сутності станів здоров'я та хвороби, знання критеріїв та методів дифдіагностики для визначення психічної норми та патології.
- СК 15. Розуміння закономірностей функціонування основних фізіологічних систем і психічних функцій людини у нормі та патології, чинників, що впливають на зміну психічних якостей людини під впливом хвороби.

3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Вивчення навчальної дисципліни «**Основи здорового способу життя**» не має передумов та вимог опанування інших навчальних дисциплін (НД) освітньої програми (ОП).

4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Відповідно до освітньої програми «Клінічна психологія», вивчення навчальної дисципліни повинно забезпечити досягнення здобувачами вищої освіти таких програмних результатів навчання (ПРН):

Програмні результати навчання	Шифр ПРН
Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.	ПР1
Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань.	ПР 3
Обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки за результатами власних досліджень і аналізу літературних джерел.	ПР 4
Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання (зокрема, щодо організації заходів раннього втручання).	ПР 9
Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника.	ПР 10
Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника.	ПР 12
Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності.	ПР 13
Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.	ПР 15
Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності.	ПР 17
Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.	ПР 18

Очікувані результати навчання, які повинні бути досягнуті здобувачами освіти після опанування навчальної дисципліни «**Основи здорового способу життя**»:

Очікувані результати навчання з дисципліни	Шифр ПРН
Визначати, аналізувати та пояснювати психічну складову здоров'я та явища, пов'язані з здоровим способом життя та культурою здоров'я, формувати інформаційно-роз'яснювальну роботу щодо покращення вказаної складової здоров'я серед різних цільових груп населення, пропонувати способи вирішення проблем способу життя.	ПР 1, ПР 3, ПР 10, ПР 18
Здійснювати пошук інформації реферування наукових джерел про здоров'я та здоровий спосіб життя з різних джерел, у т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки.	ПР 3, ПР 4, ПР 15, ПР 18
Презентувати результати власних досліджень усно / письмово для поінформованої аудиторії, формулювати думку логічно, доступно, дискутувати на теми здоров'я та здорового способу життя	ПР 10, ПР 15, ПР 18
Складати та реалізовувати програму просвітницьких дій у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів на тему здорового способу життя, використовуючи результати самонавчання та самовдосконалення	ПР 9, ПР 12, ПР 13, ПР 15, ПР 18
Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності, зокрема у питаннях збереження особистого та громадського здоров'я шляхом модифікації власного способу життя та формування культури здоров'я окремих осіб, цільових груп та населення загалом	ПР 13, ПР 17, ПР 18

Освітній процес при опануванні навчальної дисципліни «**Основи здорового способу життя**» здійснюється відповідно до нормативних документів ДВНЗ «Ужгородський національний університет», зокрема Положення про організацію освітнього процесу в Державному вищому навчальному закладі «Ужгородський національний університет» <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/31357> та Положення про академічну доброчесність в Ужгородському національному університеті <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/12223>.

5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання з навчальної дисципліни є:

- залік;
- тести;
- аналітичні звіти, есе;
- презентації результатів виконаних завдань та досліджень;
- інші види індивідуальних та групових завдань.

Форми контролю та критерії оцінювання результатів навчання

Форми поточного контролю: індивідуальне усне опитування, індивідуальне письмове опитування, тестовий контроль (I-II рівня) (письмовий та онлайн), вирішення типових практичних завдань, написання есе, робота в групі, творчі завдання.

Форма модульного контролю: письмова модульна контрольна робота (теоретичні питання, тестові та практичні завдання).

Форма підсумкового семестрового контролю: усний/письмовий (онлайн) залік.

Навчальний матеріал дисципліни згрупований у 2 модулі. Освоєння навчального матеріалу проводиться упродовж одного семестру. Поточний модульний контроль проводиться шляхом опитування студентів під час занять, тестового контролю знань на заняттях, перевірки конспектів лекцій та домашніх завдань, аналізу відвідування та відробок. В ході поточного контролю, за усну відповідь студент отримує оцінку (бали).

При оцінюванні засвоєння матеріалу кожного заняття модуля студенту виставляються оцінки за 4-бальною (традиційною) шкалою. Оцінка «відмінно» виставляється за умови, якщо студент знає зміст заняття та лекційний матеріал у повному обсязі, ілюструючи відповіді різноманітними прикладами; дає вичерпні точні та ясні відповіді без будь-яких навідних питань; викладає матеріал без помилок і неточностей; вільно вирішує тестові і ситуаційні задачі, а також практичні завдання будь-якого рівня складності. Оцінка «добре» виставляється, якщо студент знає зміст заняття та добре його розуміє, відповіді на питання викладає правильно, послідовно і систематично, але вони не є вичерпними, хоча на додаткові питання студент відповідає без помилок; вирішує всі задачі і виконує практичні завдання, відчуваючи складнощі лише у найважчих випадках. Оцінка «задовільно» ставиться студентові на основі знання всього змісту заняття та при задовільному рівні його розуміння. Студент спроможний вирішувати спрощені завдання за допомогою навідних питань; частково вирішує задачі та виконує практичні навички, відчуваючи складнощі в ряді простих випадків; не спроможний самостійно систематично викласти відповідь, але на прямо поставлені прості запитання відповідає вірно. Оцінка «незадовільно» виставляється у випадках, коли знання і уміння студента є нижчими за критерії задовільної оцінки.

У робочій програмі був застосований такий принцип конвертації традиційної системи оцінювання в бали (таблиця 1):

Таблиця 1

Конвертація традиційної системи оцінювання в бали:

Традиційна оцінка	Конвертація у бали
«5»	10-8
«4»	7-5
«3»	4-2
«2»	1 (0 балів за знання та 1 бал – за присутність на занятті)

Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти (модуль 1)

Поточне оцінювання та самостійна робота						Модульна контрольна робота	Сума
T1	T2	T3	T4	T5	CP	50	100
40 ¹					10		

T1, T2 ... – теми, CP – самостійна робота

Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти (модуль 2)

Поточне оцінювання та самостійна робота						Модульна контрольна робота	Сума
T6	T7	T8	T9	T10	СР	50	100
40 ¹					10		

T1, T2 ... – теми СР – самостійна робота

¹ - відповідно до наступної таблиці «Оцінювання окремих видів навчальної роботи з дисципліни»

Оцінювання окремих видів навчальної роботи з дисципліни

Вид діяльності здобувача вищої освіти	Модуль 1		Модуль 2	
	Кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)	Кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)
1. Практичні заняття:	6	40	7	40
1.1. Письмове чи онлайн тестування при тематичному оцінюванні	5	10*	5	10*
1.2. Усна відповідь	5	10*	7	10*
1.3. Написання есе	1	5	1	5
1.4. Творча робота (письмова)	1	10	1	10
1.5. Робота в групі	1	5	1	5
2. Самостійна робота (виконання індивідуального проекту)	1	10	1	10
3. Модульна контрольна робота	1	50	1	50
Разом		100		100

*- розраховується як середній бал за всі практичні заняття

Процедура оцінювання здобувачів вищої освіти відповідно до ОНП «Клінічна психологія» також може враховувати результати неформальної та/або інформальної освіти згідно з Положенням про порядок визнання в Державному вищому навчальному закладі «Ужгородський національний університет» результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/22966>. Визнанню можуть підлягати результати неформального та/або інформального навчання, які за тематикою, обсягом вивчення та змістом відповідають як освітньому компоненту в цілому, так і його складовим (окремому розділу, темі (темам), індивідуальному завданню, які передбачені робочою програмою освітнього компонента. Визнання результатів неформального та/або інформального навчання включає процедури, передбачені Положенням про порядок визнання в Державному вищому навчальному закладі «Ужгородський національний університет» результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/22966>. При наявності у здобувача результатів неформальної та/або інформальної освіти потрібно звернутися до викладача.

Критерії оцінювання модульної контрольної роботи

Упродовж семестру з дисципліни проводиться 2 модульні контрольні роботи (МКР). Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок студентів у межах окремого змістового модулю здійснюються за 100-бальною шкалою. МКР складається з вирішення тестових завдань та теоретичних питань (додаток 1). Розподіл балів за результат виконання МКР визначається таким чином: максимально 50 балів – МКР (таблиця 2).

До модульної контрольної роботи допускаються всі студенти. На виконання письмового компонента МКР відводиться до двох академічних годин. В МКР є 30 тестових завдань і 2 теоретичні питання. Правильна відповідь за кожний окремий тест оцінюється в 1 бал, за теоретичне питання – у 10 балів. За допомогою письмової модульної контрольної роботи оцінюється ступінь засвоєння пройденого матеріалу за максимальною рейтинговою оцінкою – 50 балів (див. табл. 2).

Шкала контролю модульної контрольної роботи

Показники	Бали
Письмова модульна контрольна робота:	0-50
- тестові завдання (за кожну правильну відповідь нараховується 1 бал)	0-30
- теоретичні питання (за кожну правильну відповідь нараховується 10 балів)	0-20
Загальна оцінка	0 - 50

Студент, який не з'явився на МКР з поважної причини, може пройти його у визначений кафедрою термін.

Оцінювання самостійної роботи студентів:

Оцінювання самостійної роботи студентів, яка передбачена в темі поряд з аудиторною роботою, здійснюється під час поточного контролю теми на відповідному аудиторному занятті. Оцінювання тем, які виносяться лише на самостійну роботу і не входять до тем аудиторних навчальних занять, контролюється при змістовому модульному контролі.

Кількість балів за різні види індивідуальної самостійної роботи студента залежить від її обсягу і значимості, але не більше 10 балів (таблиця 3). Ці бали додаються до суми балів, набраних студентом за поточну навчальну діяльність.

Самостійна робота передбачає виконання індивідуальних проєктів:

- 1) формування інформаційного матеріалу за обраною тематикою, оформлення та презентація під час практичного заняття (модуль № 1);
- 2) підготовка презентації на окрему тему з основ здорового способу життя та її представлення на практичному занятті (модуль № 2).

Таблиця 3

Критерії оцінювання самостійної роботи студентів

Бали	Критерії оцінювання
10-8	Студент повною мірою розкриває питання, винесені для самостійного опрацювання, вільно оперує поняттями і науковою термінологією, демонструє глибокі знання джерел, має власну думку щодо відповідної теми і здатний аргументовано її доводити.
7-6	Загалом матеріал самостійної роботи викладений достатньо повно, але студент припускається певних помилок при виконанні завдань, винесених для самостійного опрацювання, трапляються неточності, деякі питання розкриті неповністю.
5-4	Студент неповністю розкриває питання, винесені для самостійного опрацювання, слабо розуміє їх сутність, намагається робити висновки, але при цьому припускається грубих помилок, матеріал викладає нелогічно, непослідовно.
3-1	Виконана робота виглядає нашвидку зробленою чи незакінченою. Найвні значні фактичні помилки, незрозумілості, нерозуміння теми або невідповідність викладеного матеріалу передбаченій темі для самостійного опрацювання.

Критерії оцінювання підсумкового семестрового контролю

Підсумковий семестровий контроль з дисципліни проводиться у вигляді екзамену в кінці семестру і дає можливість визначити кінцевий ступінь рівня і якості засвоєння студентами теоретичних знань та практичних вмінь і навичок з даної дисципліни. Максимальна оцінка з підсумкового семестрового контролю становить 100 балів.

Переведення даних 100-бальної шкали у оцінки за національною шкалою та шкалою ЄКТС здійснюється в порядку, зазначеному в таблиці 4.

Студенти, підсумкова модульна оцінка яких становить 35-59 балів, зобов'язані пройти підсумковий (семестровий) контроль у формі заліку, що передбачено робочим навчальним планом.

**Переведення даних 100-бальної шкали оцінювання
у оцінки за національною шкалою та шкалою ЄКТС**

Сума балів	Оцінка ЄКТС	оцінка за національною шкалою	
		екзамен, диф. залік	залік
90-100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D		
60-63	E	задовільно	не зараховано
35-59	FX	незадовільно	
0-34	F		

До підсумкового (семестрового) контролю з навчальної дисципліни не допускаються студенти, які не виконали умови договору про навчання та усі види обов'язкових робіт (самостійних завдань, рефератів тощо), передбачених робочою програмою, а також підсумкова модульна оцінка яких становить менше 35 балів.

Якщо підсумкова модульна оцінка становить 60 і більше балів, то за згодою студента вона може бути зарахована як підсумкова семестрова оцінка з навчальної дисципліни. Вона може бути виставлена у відомість обліку успішності та залікову книжку (індивідуальний навчальний план) до початку екзаменаційної сесії, відразу після оголошення результатів останнього модульного контролю. При цьому присутність студента є обов'язковою. За наявності бажання підвищити рейтинг студент складає залік. Для підвищення позитивної оцінки надається одна спроба. Незалежно від того, чи студент складає іспит у зв'язку з тим, що в нього підсумкова модульна оцінка незадовільна (35-59 балів), чи з метою підвищення позитивної оцінки, викладач виставляє студенту оцінку, керуючись виключно рівнем його знань, виявлених на іспиті, тобто, виходячи із 100 балів, але при цьому виставлена підсумкова (семестрова) оцінка не може бути нижчою за підсумкову модульну оцінку.

Оцінювання рівня і якості знань студентів заочної форми навчання

Оцінювання якості знань студентів заочного відділення в умовах організації навчального процесу за кредитно-модульною системою здійснюється за 100-бальною шкалою оцінювання, за шкалою ECTS та національною шкалою оцінювання.

Якість знань студентів заочної форми навчання оцінюється за двома компонентами: письмова робота (0-40 балів) та усна відповідь (0-60 балів).

На виконання письмового компонента відводиться до 1 академічної години. В кожному варіанті є 30 тестових завдань та 1 практичне завдання. Правильна відповідь за кожний окремий тест оцінюється в 1 бал, практичне завдання – 10 балів. За допомогою письмового компоненту оцінюється ступінь засвоєння пройденого матеріалу за максимальною рейтинговою оцінкою – 40 балів (див. табл. 5).

Таблиця 5

Шкала контролю письмового компоненту заліку для заочної форми навчання

Показники	Бали
Письмовий компонент заліку:	
- тестові завдання (за кожну правильну відповідь нараховується 1 бал)	0-30
- практичне завдання	0-10
Загальна оцінка	0 - 40

Для виконання компоненту усної відповіді проводиться опитування за заліковими білетами відповідно до питань для теоретичного контролю (додаток 1). Кожний білет містить 3 питання, відповіді на які оцінюються обсягом 20 балів (всього 60 балів).

За умови карантинних обмежень, проведення заліку суто дистанційно та неможливості відео-зв'язку може використовуватися тільки дистанційна (письмова) форма оцінювання за допомогою сайту електронного навчання ДВНЗ «УжНУ» (e-learn.uzhnu.edu.ua) (табл. 6).

Таблиця 6

Шкала контролю письмового дистанційного іспиту (заліку) для заочної форми навчання

Показники	Бали
Залікова робота:	
- тестові завдання (за кожну правильну відповідь нараховується 2 бал)	0-80
- теоретичні питання (за кожне питання 0-5 балів)	0-20
Загальна оцінка	0 - 100

Процедура розгляду апеляцій здобувачів вищої освіти здійснюється відповідно до Положення про порядок застосування заходів з врегулювання конфліктів та спорів (суперечок) у діяльності співробітників та здобувачів вищої освіти в Державного вищого навчального закладу «Ужгородський національний університет» <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/22964> та Положення про порядок оскарження результатів (апеляція) оцінювання в Державному вищому навчальному закладі «Ужгородський національний університет» <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/22967>.

6. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

6.1. Зміст навчальної дисципліни

Модуль 1. Здоровий спосіб життя та особливості його формування

- Тема 1.** Здоров'я, визначення, складові здоров'я та особливості їх формування
- Тема 2.** Здоровий спосіб життя як основний елемент збереження здоров'я. Складові здорового способу життя та особливості їх формування
- Тема 3.** Рухова активність та раціональний режим праці і відпочинку як складові здорового способу життя, їх вплив на здоров'я.
- Тема 4.** Раціональне харчування як складова здорового способу життя. Основні правила та вплив харчування на здоров'я людини.
- Тема 5.** Загартовування як метод збереження здоров'я у рамках здорового способу життя.

Модуль 2. Порушення здорового способу життя: шкідливі звички та ризикова статева поведінка

- Тема 6.** Тютюнопаління та його вплив на здоров'я, методи профілактики. Паління кальяну, вплив на здоров'я.
- Тема 7.** Вживання алкоголю, вплив на здоров'я, алкоголізм та його наслідки.
- Тема 8.** Вживання наркотичних речовин, вплив на здоров'я, методи профілактики.
- Тема 9.** Статева поведінка, як складова способу життя. Ризикова статева поведінка та її вплив на репродуктивне здоров'я.
- Тема 10.** Вплив сучасних комп'ютерних технологій на здоров'я.

6.2. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	Форма навчання: денна					
	Усього	у тому числі				
лекції		практичні (семінарські)	лабораторні	індивідуальна робота	самостійна робота	
5-й семестр						
Модуль 1. Здоровий спосіб життя та особливості його формування						
Тема 1. Здоров'я, визначення, складові здоров'я та особливості їх формування	9	2	2	-	-	5
Тема 2. Здоровий спосіб життя як основний елемент збереження здоров'я. Складові здорового способу життя та особливості їх формування.	8	2	2	-	-	4
Тема 3. Рухова активність та раціональний режим праці і відпочинку як складові здорового способу життя, їх вплив на здоров'я.	19	6	4	-	-	9
Тема 4. Раціональне харчування як складова здорового способу життя.	17	6	2	-	-	9
Тема 5. Загартовування як метод збереження здоров'я у рамках здорового способу життя.	15	4	2	-	-	9
Модульна контрольна робота 2	2		2	-	-	
Разом за модуль 1	70	20	14	-	-	36
Модуль 2. Порушення здорового способу життя: шкідливі звички та ризикована статеві поведінка						
Тема 6. Тютюнопаління та його вплив на здоров'я, методи профілактики. Паління кальяну, вплив на здоров'я.	14	4	2	-	-	8
Тема 7. Вживання алкоголю, вплив на здоров'я, алкоголізм та його наслідки.	14	4	2	-	-	8
Тема 8. Вживання наркотичних речовин, вплив на здоров'я, методи профілактики.	14	4	2	-	-	8
Тема 9. Статеві поведінка, як складова способу життя. Ризикована статеві поведінка та її вплив на репродуктивне здоров'я.	21	6	6	-	-	9
Тема 10. Вплив сучасних комп'ютерних технологій на здоров'я.	15	4	2	-	-	9
Модульна контрольна робота 2	2		2	-	-	
Разом за модуль 2	80	22	16	-	-	42
Разом за семестр	150	42	30	-	-	78

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	Форма навчання: заочна					
	Усього	у тому числі				
лекції		практичні (семінарські)	лабораторні	індивідуальна робота	самостійна робота	
7-й семестр						
Модуль 1. Здоровий спосіб життя та особливості його формування						
Тема 1. Здоров'я, визначення, складові здоров'я та особливості їх формування	15	1	1	-	-	13
Тема 2. Здоровий спосіб життя як основний елемент збереження здоров'я. Складові здорового способу життя та особливості їх формування.	7	1	-	-	-	6
Тема 3. Рухова активність та раціональний режим праці і відпочинку як складові здорового способу життя, їх вплив на здоров'я.	18	1	1	-	-	16
Тема 4. Раціональне харчування як складова здорового способу життя.	18	1	1	-	-	16
Тема 5. Загартовування як метод збереження здоров'я у рамках здорового способу життя.	12	-	1	-	-	11
Модульна контрольна робота 1	-	-	-	-	-	-
Разом за модуль 1	70	4	4	-	-	62
Модуль 2. Порушення здорового способу життя: шкідливі звички та ризикована статеві поведінка						
Тема 6. Тютюнопаління та його вплив на здоров'я, методи профілактики. Паління кальяну, вплив на здоров'я.	15	1	1	-	-	13
Тема 7. Вживання алкоголю, вплив на здоров'я, алкоголізм та його наслідки.	15	1	1	-	-	13
Тема 8. Вживання наркотичних речовин, вплив на здоров'я, методи профілактики.	14	1	1	-	-	12
Тема 9. Статева поведінка, як складова способу життя. Ризикована статеві поведінка та її вплив на репродуктивне здоров'я.	21	2	2	-	-	17
Тема 10. Вплив сучасних комп'ютерних технологій на здоров'я.	15	1	1	-	-	13
Модульна контрольна робота 2	-	-	-	-	-	-
Разом за модуль 2	80	6	6	-	-	68
Разом за семестр	150	10	10	-	-	130

6.3. Теми практичних (семінарських, лабораторних) занять

№ п.п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
Модуль 1. Здоровий спосіб життя та особливості його формування			
1.	Тема 1. Здоров'я, визначення, складові здоров'я та особливості їх формування	2	1
2.	Тема 2. Здоровий спосіб життя як основний елемент збереження здоров'я. Складові здорового способу життя та особливості їх формування.	2	
3.	Тема 3. Рухова активність та раціональний режим праці і відпочинку як складові здорового способу життя, їх вплив на здоров'я.	4	1
4.	Тема 4. Раціональне харчування як складова здорового способу життя.	2	1
5.	Тема 5. Загартовування як метод збереження здоров'я у рамках здорового способу життя.	2	1
6.	МКР 1	2	-
Модуль 2. Порушення здорового способу життя: шкідливі звички та ризикова статева поведінка			
7.	Тема 5. Вживання алкоголю, вплив на здоров'я, алкоголізм та його наслідки.	2	1
8.	Тема 6. Вживання наркотичних речовин, вплив на здоров'я, методи профілактики.	2	1
9.	Тема 7. Тютюнопаління та його вплив на здоров'я, методи профілактики. Паління кальяну, вплив на здоров'я.	2	1
10.	Тема 8. Статева поведінка, як складова способу життя. Ризикова статева поведінка та її вплив на репродуктивне здоров'я.	6	2
11.	Тема 9. Вплив сучасних комп'ютерних технологій на здоров'я.	2	1
12.	МКР 2	2	-
	РАЗОМ	30	6

6.4. Самостійна робота

№ п.п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
Модуль 1. Загальні питання методики навчання основ здоров'я			
1.	Особливості визначення здоров'я, холистичний підхід до здоров'я, різні складові здоров'я, детермінанти здоров'я. Санітарна грамотність. Медична активність.	5	13
2.	Історичні аспекти формування здорового способу життя. Фактори формування способу життя. Категорії способу життя: рівень життя, якість життя, уклад життя, стиль життя. Методи залучення до здорового способу життя. Санітарна освіта та медична активність, значення для формування здорового способу життя.	4	6
3.	Фізична активність, її значення для здоров'я різних категорій населення. Гіпокінезія, гіподинамія, механізм виникнення, види, наслідки для здоров'я. Поширені види рухової активності. Стратегія ВООЗ та уряду України щодо оптимальної рухової активності, програми залучення до оптимальної рухової активності. Види відпочинку (активний і пасивний), їх значення для здоров'я людини. Значення сну для здоров'я людини, рекомендації при порушенні сну. Режим чергування праці і відпочинку протягом різних періодів: дня, доби, тижня,	9	16

	місяця, року.		
4.	Вимоги до харчового раціону. Збалансованість харчового раціону. Основні складові харчового раціону: білки, жири, вуглеводи, мінеральні речовини, вітаміни; та їх значення для здоров'я. режим харчування. Значення води та питного режиму для здоров'я людини.	9	16
5.	Види загартовування та їх основна дія на організм людини. Правила і умови проведення загартовування: дозування, систематичність, поступовість, індивідуальність процедур загартовування. Теплові процедури, їх вплив на здоров'я. Геліотерапія та солярій, вплив на здоров'я.	9	11
Модуль 2. Порушення здорового способу життя: шкідливі звички та ризикована статеві поведінка			
6.	Поширеність та причини вживання алкогольних напоїв. Види алкогольних напоїв, їх склад, міцні та слабоалкогольні напої. Вплив алкогольних напоїв на організм людини, наслідки для здоров'я. Особливості підліткового алкоголізму. Методи профілактики надмірного вживання алкоголю на різних рівнях.	8	13
7.	Поширеність наркотиків, причини вживання, формування залежності від наркотичних речовин, ознаки вживання наркотичних речовин. Вплив вживання наркотичних речовин на організм людини, наслідки для здоров'я. Токсикоманія, розповсюдженість, вплив на здоров'я. Методи профілактики вживання наркотичних та токсичних речовин. Стратегія зменшення шкоди, її впровадження на території України.	8	13
8.	Поширеність та причини паління. Вплив тютюнопаління на системи організму людини та окремі органи. Особливості юнацького паління. Методи профілактики паління серед різних категорій населення.	8	12
9.	Ризикована статеві поведінка, її причини, види та наслідки для здоров'я. Репродуктивна система людини, залежність від способу життя. Інфекції, що передаються статевим шляхом, види, поширеність, основні клінічні ознаки, способи профілактики. Планування сім'ї, основні методи та їх вплив на здоров'я.	9	17
10.	Шкідливий вплив комп'ютера на організм людини. Комп'ютерна залежність. Схильність до азартних ігор (ігроголізм). Вплив мобільного телефону та смартфона на здоров'я. методи профілактики шкідливого впливу сучасних технологій на здоров'я людини.	9	13
	РАЗОМ	78	130

7. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА

Обладнання: фліп-чарт, мультимедійний проектор (монітор), комп'ютер (стаціонарний чи ноутбук), доступ до інструментів Google Workspace (Classroom, Meet) та сайт електронного навчання ДВНЗ «Ужгородський національний університет» та сторінки курсу «Основи здорового способу життя» (денна форма: <https://moodle.uzhnu.edu.ua/course/view.php?id=685>, заочна форма: <https://moodle.uzhnu.edu.ua/course/view.php?id=687>), програма Socrative, Kahoot та інші (за потреби).

8. ФОРМИ І МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Основні форми навчального процесу при вивченні дисципліни «Основи здорового способу життя»:

- навчальні заняття (лекції, практичні заняття, консультації);
- самостійна робота студентів;
- робота в наукових бібліотеках та мережі Інтернет;
- контрольні заходи (поточне оцінювання, модульне оцінювання, підсумкове оцінювання).

З метою активізації навчально-пізнавальної діяльності студентів при вивченні дисципліни «Основи здорового способу життя» використовуються різноманітні методи навчання, а саме: вербальні (словесні), наочні та практичні методи, які включають в себе як подання матеріалу викладачем (лекція, розповідь, пояснення, бесіда), так і роботу студентів з літературою (підручником, довідковою, науково-популярною, періодичною науковою і навчальною літературою) та комп'ютерними програмами чи глобальною мережею Інтернет; роботу з роздатковим матеріалом, написання есе, виконання тестових завдань та ін..

Метод викладання навчального матеріалу визначаються викладачем в залежності від цілей і завдань, виду занять, змісту теми, можливостей (інтелектуальних, психологічних, морально-етичних тощо) студентів, наявних умов і часу, відведеному для вивчення теми.

В ході лекцій використовуються наступні методи: пояснювально-ілюстративний, або інформаційно-рецептивний метод (розповідь, лекція, пояснення, робота з роздатковим матеріалом, підручником, демонстрація та ін.), проблемний метод подачі навчального матеріалу, частково-пошуковий або евристичний методи, коли викладач розділяє проблему на частини, студенти здійснюють окремі кроки щодо розв'язування підпроблем. Під час викладання навчального матеріалу лекції використовується мультимедійна презентація.

Перелік методів навчання, що використовуються у процесі вивчення дисципліни:

За типом пізнавальної діяльності:

- пояснювально-ілюстративний;
- репродуктивний;
- проблемного викладу;
- дослідницький;
- аналітичний;
- індуктивний;
- дедуктивний.

За основними етапами процесу:

- формування знань;
- формування умінь і навичок;
- застосування знань;
- узагальнення;
- закріплення;
- перевірка.

За системним підходом:

- стимулювання та мотивація;
- контроль та самоконтроль.

За джерелами знань:

- словесні – розповідь, пояснення, лекція;
- наочні – демонстрація, ілюстрація.

За рівнем самостійної розумової діяльності:

- проблемний;
- частково-пошуковий;
- дослідницький;
- метод проблемного викладання.

Використовуються сучасні інтерактивні форми навчання відповідно до теми заняття: мозковий штурм, дебати, робота в групах, обговорення ситуацій, рольові ігри тощо.

В період дистанційного навчання через вимушені обставини переважно використовуються електронні засоби навчання Google Workspace (Classroom, Gmail, Контакти, Календар, Meet) та MOODLE (e-learn.uzhnu.edu.ua).

9. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Брич В. В., Дудаш Г. В. Основи здорового способу життя: навчальний посібник. Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», 2025. 150 с.
2. Методичні рекомендації до проведення практичних занять з дисципліни «Основи здорового способу життя» / Укладачі: В.В. Брич, І.С. Миронюк, М.М. Дуб, В.Й. Білак-Лук'янчук; Ужгород, 2020. 75 с.
3. Основи популяризації здорового способу життя : навчальний посібник / О. О. Єжова, В. І. Кириченко. Суми: Сумський державний університет, 2024. 154 с.
4. Міхеєнко О. І. Загальна теорія здоров'я: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2017. 156 с.
5. Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А. Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с.
6. Якобчук А. В. Основи медичної валеології : навч. посібник / А. В. Якобчук, О. Г. Курик. 2-ге вид. Київ: Ліра-К, 2015. 244 с.
7. Горобей М. П., Осадчий О. В. Загальна теорія здоров'я : навчальний посібник для студентів напряму підготовки 6.010203 «Здоров'я людини» та спеціальностей 227 «Фізична реабілітація», 227 «Фізична терапія, ерготерапія». Чернігів : ЧНТУ, 2017. 210 с.

Допоміжна література

1. Глобальні рекомендації щодо фізичної активності та здоров'я / пер. Медичний центр фізичної терапії та медицини болю «Інново». 2016. 60 с.
2. Загальні питання методики викладання валеологічних дисциплін: методичний посібник / Г. М. Тимченко, Тимченко А. М. – Х.: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. 64 с.
3. Корнійчук Н., Гарлінська А., Заблоцька О. Теорія здоров'я, здорового способу життя та нетрадиційні засоби оздоровлення : курс лекцій / уклад. Н. Корнійчук, А. Гарлінська, О. Заблоцька. Житомир, 2022. 181 с.
4. Основи харчування: підручник / М.І. Кручаниця, І.С. Миронюк, Н.В. Розумикова, В.В. Кручаниця, В.В. Брич, В.П. Кіш. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2019. 252 с.
5. Терміни в системі громадського здоров'я. Термінологічний словник. Перша частина. Колектив авторів. Ужгород, 2020. 149 с.
6. Терміни в системі громадського здоров'я. Термінологічний словник. Друга частина/ Г.О. Слабкий, І.С. Миронюк, В.В. Брич, В.Й. Білак-Лук'янчук та ін. Ужгород, 2020. 198 с.
7. Терміни в системі громадського здоров'я. Термінологічний словник. Частина третя/ Г.О. Слабкий, І.С. Миронюк, В.В. Брич, В.Й. Білак-Лук'янчук та ін. Ужгород, 2020. 70 с.

Інформаційні ресурси в мережі Інтернет

1. Лекційний курс з дисципліни «Основи здорового способу життя» (сайт електронного навчання ДВНЗ «УжНУ»).
2. Презентації до тем дисципліни «Основи здорового способу життя» (сайт електронного навчання ДВНЗ «УжНУ»).
3. Портал превентивної освіти [Електронний ресурс]: Режим доступу: <http://autta.org.ua/>
4. Сайт ВООЗ: <https://www.who.int/>
5. Сайт Центру громадського здоров'я України: <https://phc.org.ua/>

Питання для теоретичного контролю**Модуль 1****Здоровий спосіб життя та особливості його формування**

1. Дайте визначення здоров'я, назвіть та поясніть складові здоров'я.
2. Від яких факторів залежить здоров'я? Поясніть.
3. Що таке «детермінанти здоров'я»? Які детермінанти здоров'я ви знаєте? Наведіть приклади.
4. Поясніть поняття «промоція здоров'я».
5. Які підходи використовують у промоції здоров'я?
6. Що таке культура здоров'я? На що вона впливає?
7. Поясніть поняття «спосіб життя», назвіть та охарактеризуйте категорії способу життя.
8. Вкажіть та поясніть основні фактори, що впливають на спосіб життя.
9. Що таке здоровий спосіб життя? Назвіть та охарактеризуйте коротко його складові.
10. Поясніть модель переконань щодо здоров'я.
11. Поясніть теорію запланованої поведінки.
12. Поясніть соціально-когнітивну теорію поведінки.
13. Поясніть транстеоретичну модель поведінки.
14. Поясніть модель інформаційно-мотиваційно-поведінкових навичок.
15. Поясніть, що таке санітарна освіта, та вкажіть її завдання.
16. Назвіть та поясніть рівні санітарної освіти.
17. Назвіть та поясніть принципи санітарного просвітництва.
18. Які методи використовують для санітарної освіти?
19. Що таке медична активність? Поясніть на прикладах.
20. Що передбачає формування здорового способу життя молоді?
21. Поясніть, що таке фізична активність та її значення за визначенням ВООЗ.
22. Що таке рухова активність? Поясніть її значення.
23. Охарактеризуйте вплив рухової активності на різні органи і системи організму.
24. Що таке гіпокінезія, її види та причини виникнення?
25. Поясніть наслідки гіподинамії для здоров'я людини.
26. Вкажіть та поясніть принципи рухової активності, рекомендації ВООЗ щодо фізичної активності.
27. Вкажіть переваги рухової активності для здоров'я людини.
28. Вкажіть та поясніть причини недостатньої фізичної активності людей.
29. Охарактеризуйте політику, спрямовану на підвищення рівнів фізичної активності.
30. Охарактеризуйте режим праці і відпочинку як складову здорового способу життя.
31. Вкажіть та поясніть види часу відпочинку.
32. Вкажіть та охарактеризуйте види активного відпочинку.
33. Охарактеризуйте пасивний відпочинок та гігієнічні вимоги до сну.
34. Які види харчування залежно від біологічної дії їжі ви знаєте? На які групи населення вони спрямовані?
35. Назвіть та поясніть принципи харчування.
36. Поясніть значення білків, жирів та вуглеводів для раціонального харчування.
37. Поясніть значення мінеральних речовин та вітамінів для раціонального харчування.
38. Дайте визначення поняттю «раціональне харчування».
39. Які основні вимоги до харчового раціону?
40. Що таке збалансоване харчування і від чого воно залежить?
41. Охарактеризуйте можливі варіанти режиму харчування.
42. Якою повинна бути енергетична цінність харчового раціону за складовими?
43. Що таке загартовування? Яке значення для здоров'я воно має?
44. Назвіть та поясніть принципи загартовування.
45. Поясніть вплив холоду як елементу загартовування на організм людини в цілому та окремі системи.
46. Поясніть вплив тепла як елементу загартовування на організм людини в цілому та окремі системи.
47. Охарактеризуйте загартовування повітрям, поясніть використання повітряних ванн.
48. Охарактеризуйте загартовування водою та його основні види.
49. Охарактеризуйте загартовування сонцем та його основні правила.
50. Поясніть значення саун та лазень для загартовування.

Модуль 2

Порушення здорового способу життя: шкідливі звички та ризикована статеві поведінка

1. Поясніть значення тютюнопаління для окремої людини та соціуму.
2. Що таке нікотинова залежність та її вплив на організм?
3. Як впливає нікотин на організм та окремі органи і системи?
4. Вкажіть появи гострого та хронічного отруєння нікотином.
5. Вкажіть заходи політики країн Європейського регіону відповідно до Основоположної Конвенції ВООЗ з боротьби проти паління, поясніть їх значення.
6. Охарактеризуйте вживання тютюну через кальян та його вплив на здоров'я людини.
7. Охарактеризуйте сучасні системи вживання тютюну та їх відмінність від звичайних сигарет.
8. Вкажіть основні методи профілактики тютюнопаління серед загального населення, підлітків та молоді.
9. Охарактеризуйте алкоголь та вплив його вживання на організм людини.
10. Охарактеризуйте причини вживання алкоголю різними категоріями населення: загального, жінок, дітей, підлітків.
11. Поясніть фізіологічні впливи алкоголю на організм людини.
12. Охарактеризуйте алкогольне сп'яніння та його стадії.
13. Охарактеризуйте пияцтво як продромальну стадію алкоголізму.
14. Що таке алкоголізм? Назвіть та охарактеризуйте його стадії.
15. Вкажіть та поясніть методи профілактичної роботи щодо вживання алкоголю різними категоріями населення.
16. Що таке наркотики і наркоманія? Яка ситуація з поширенням вживання наркотиків у сучасному світі?
17. Охарактеризуйте причини вживання наркотиків.
18. Охарактеризуйте 3 синдроми клінічної картини наркоманій.
19. Яким шляхом може проводитися профілактика наркоманій та за якими формами? Поясніть.
20. Охарактеризуйте стратегію зменшення шкоди від вживання наркотиків, завдання та її інструменти.
21. Поясніть принципи впровадження стратегії зменшення шкоди від вживання наркотиків.
22. Що таке замісна підтримувальна терапія? Поясніть її значення та суть.
23. Що таке репродуктивне здоров'я? Назвіть та поясніть основні проблеми репродуктивного здоров'я на рівні суспільства.
24. Вкажіть психосоціальні чинники, що впливають на репродуктивне здоров'я молоді.
25. Що потрібно робити батькам для формування високої сексуальної культури у своїх дітей? Поясніть.
26. Що таке сексуальна етика? Поясніть принципи сексуальної етики.
27. Охарактеризуйте безпечну, ризиковану та захищену статеву поведінку; вкажіть позитивні та негативні наслідки.
28. Охарактеризуйте інфекції, що передаються статевим шляхом, їх види та вплив на репродуктивне здоров'я.
29. Контрацептиви, їх види, правила використання.
30. Охарактеризуйте механічні засоби захисту при ризикованій статевій поведінці.
31. Які органи і системи організму людини найбільш вразливі до шкідливого впливу при роботі з комп'ютером? Поясніть чому.
32. Вкажіть та охарактеризуйте чотири групи основних об'єктивних факторів, які можуть негативно вплинути на здоров'я будь-якого користувача персонального комп'ютера.
33. Цифрове напруження очей: що це і як запобігти?
34. Вкажіть та поясніть вимоги до режиму праці і відпочинку при роботі з комп'ютером.
35. Що таке інтернет-залежність? Вкажіть її основні критерії та причини.
36. Вкажіть та охарактеризуйте види інтернет-залежності.
37. Вкажіть за видами симптоми інтернет-залежності.
38. Охарактеризуйте профілактику комп'ютерної залежності: напрями, заходи. Надайте рекомендації з метою уникнення інтернет-залежності.
39. Охарактеризуйте гемблінг та його види.
40. Що таке ігрова залежність?