

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА
УНІВЕРСИТЕТСЬКИЙ КОЛЕДЖ

Циклова комісія викладачів природничих дисциплін

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор
з науково-методичної
та навчальної роботи



О.Б.Жильцов

2017р

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОСНОВИ ВАЛЕОЛОГІЇ

галузь знань 0101 Педагогічна освіта
(шифр і назва напрямку підготовки)
спеціальність 5.01010201 Початкова освіта
(шифр і назва спеціальності)
інститут, факультет, відділення Університетський коледж
(назва інституту, факультету, відділення)

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Ідентифікаційний код 02136554
Качальник відділу
моніторингу якості освіти
Програма № 2247/14
Велл
(підпис) (прізвище, ініціали)
« » 2017р.

Київ – 2017 рік

Робоча програма Основи валеології для студентів

галузь знань 0101 Педагогічна освіта,

спеціальність 5.01010201 Початкова освіта.

„28” серпня 2017 року - 14 с.

Розробник: Романенко Катерина Анатоліївна,
викладач циклової комісії природничих дисциплін
Університетського коледжу
Київського університету імені Бориса Грінченка

Робочу програму схвалено на засіданні циклової комісії природничих
дисциплін

Протокол від «29» серпня 2017 року № 1
Голова циклової комісії природничих дисциплін
 (Глухенька Л.М.)
(Підпис)

© _____, 2017

© _____, 2017

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

| Найменування показників | Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень | Характеристика навчальної дисципліни |
|-------------------------------|--|--------------------------------------|
| Кількість кредитів – 1,5 | Галузь знань 0101 Педагогічна освіта | Нормативна |
| | Спеціальність 5.01010201 Початкова освіта | |
| Модулів – 2 | Освітньо-кваліфікаційний рівень: «молодший спеціаліст» | Рік підготовки: |
| Змістових модулів – 2 | | 3-й |
| Загальна кількість годин - 45 | | Семестр |
| | | 5-й |
| | | Лекції |
| | | 12 |
| | | Практичні |
| | | 4 год. |
| | | Семінари |
| | | 6 год. |
| | | Самостійна робота |
| | | 15 год |
| | | Індивідуальні заняття: |
| | | 6 год. |
| Модульний контроль | | |
| 2 год | | |
| Вид контролю: залік | | |

2. МЕТА І ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета курсу - сформувати у студентів глибоке розуміння необхідності підтримки здорового способу життя, допомогти здобути глибокі знання в області педагогічної, медичної та психологічної валеології, навчити їх практично застосовувати набуті вміння і навички в своїй педагогічній діяльності з метою профілактики захворювань, рекреації та оптимізації здоров'я особистості, орієнтації її на здоровий спосіб життя; формування у дітей свідомого та відповідального ставлення до індивідуального здоров'я та здоров'я нації.

Завданнями курсу визначено:

- формувати у студентів ґрунтовні знання з валеології ;
- створювати у студентів систему знань про здоровий спосіб життя, глибокі переконання в необхідності його дотримання особистістю і розуміння головних проблем, які пов'язані із впровадженням 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.

В процесі вивчення курсу формуються такі предметні **компетентності**: здатність використовувати знання і уміння в галузі біології, анатомії, хімії, екології для освоєння фундаментальних знань з валеології;

- здатність використовувати основні поняття, закони, теорії, принципи та концепції валеології для розуміння сутності та закономірностей процесів що впливають на здоров'я людини;
- здатність формувати практичні навички здорового способу життя і безпечної поведінки;
- здатність встановлювати сутність здорового способу життя;
- здатність використовувати знання з теорії та практики формування, збереження і зміцнення здоров'я молодших школярів;
- здатність правильно аналізувати і встановлювати причинно-наслідкові зв'язки впливу способу життя на здоров'я людини;
- готовність особистості відповідально ставитись до свого здоров'я підпорядковуючи задоволення своїх потреб принципам здорового способу життя;
- можливість здійснювати аналіз впливу екологічних, соціальних та психологічних факторів на здоров'я людини;
- здатність визначати ефективні способи зміцнення здоров'я.

Кількість годин, відведених навчальним планом на вивчення валеології становить 45 години, з них 30 годин – заняття з викладачем, 12 год – лекцій, 6 – семінарські, 4 – практичні, 2 год – модульний контроль знань, індивідуальна робота- 6 год., 15 год. – самостійна робота студентів.

3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовий модуль I. Основи здорового способу життя

Тема 1. Вступ. Основи здорового способу життя

Тема 2. Стан здоров'я населення України. Вплив на стан здоров'я людини екологічних та соціальних чинників

Тема 3. Науково обґрунтований спосіб життя як основа фізичного здоров'я. Основи психічного здоров'я

Змістовий модуль II. Попередження хвороб і девіантної поведінки

Тема 4. Соціальні й психофізіологічні причини вживання наркотичних речовин та шляхи профілактики різних форм девіантної поведінки.

Тема 5. Статеве виховання як основа формування здорової сім'ї та профілактики хвороб, що передаються статевим шляхом.

Тема 6. Ознайомлення з науково обґрунтованими методиками та системами, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я. Світовий та вітчизняний досвід навчання здоров'ю.

4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

| № п/п | Назви теоретичних розділів | Кількість годин | | | | | | | |
|--|--|-----------------|------------|-----------|----------|-----------|------------------|-----------------------|-------------------|
| | | Разом | Аудиторних | Лекцій | Семінари | Практичні | Індивід. заняття | Модульних контрольних | Самостійна робота |
| Змістовий модуль I. Основи здорового способу життя | | | | | | | | | |
| 1. | Вступ | 4 | 2 | 2 | | | | | 2 |
| 2. | Стан здоров'я населення України. Вплив на стан здоров'я людини екологічних та соціальних чинників | 6 | 4 | 2 | 2 | | | | 2 |
| 3. | Науково обґрунтований спосіб життя як основа фізичного здоров'я. Основи психічного здоров'я | 8 | 6 | 2 | 2 | | 2 | | 2 |
| <i>Разом</i> | | 18 | 12 | 6 | 4 | - | 2 | - | 6 |
| Змістовий модуль II. Попередження хвороб і девіантної поведінки | | | | | | | | | |
| 4. | Соціальні й психофізіологічні причини вживання наркотичних речовин та шляхи профілактики різних форм девіантної поведінки | 7 | 4 | 2 | | 2 | | | 3 |
| 5. | Статеве виховання як основа формування здорової сім'ї та профілактики хвороб, що передаються статевим шляхом | 9 | 6 | 2 | | 2 | 2 | | 3 |
| 6. | Науково обґрунтовані методики та системи, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я. Світовий та вітчизняний досвід навчання здоров'ю. | 11 | 8 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 3 |
| <i>Разом</i> | | 27 | 18 | 6 | 2 | 4 | 4 | 2 | 9 |
| <i>Разом за навчальним планом</i> | | 45 | 30 | 12 | 6 | 4 | 6 | 2 | 15 |

5. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА ДИСЦИПЛІНИ

V семестр Разом: 45 год., лекції – 12год., сем. заняття – 6 год.,пр.роб – 4 год., Инд.-6 год.,мод.контроль-2год.,СО- 15 год

| Розділи | Модуль I | | |
|----------------------|--|---|---|
| Назва розділу | ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ | | |
| Лекції | 1 | 2 | 3 |
| Дати | | | |
| Теми лекцій | Валеологія як комплексна наука про здоров'я людини. Здоров'я та його критерії | Стан здоров'я населення України. Макро- і мікроекологічні фактори, що зумовлюють погіршення стану здоров'я. Вплив на стан здоров'я людини екологічних та соціальних чинників. | Науково обґрунтований спосіб життя як основа фізичного здоров'я. Основи психічного здоров'я. |
| Теми семінарів | Семінар 1. Біологічні ритми і здоров'я людини | | Семінар 2. Обмін речовин та енергії |
| Самостійна робота | Вступ. Валеологія як наука (5 балів) | Стан здоров'я населення Укр. Вплив екол.та соц.факторів (5 б) | Здоровий спосіб життя . Основи психічного здоров'я (5 б) |
| Розділи | Модуль II | | |
| Назва розділу | ПОПЕРЕДЖЕННЯ ХВОРОБ І ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ | | |
| Лекції | 4 | 5 | 6 |
| Дати | | | |
| Теми лекцій | Соціальні й психофіз.причини вживання наркотичних речовин та шляхи профілак. різних форм девіантної поведінки. | Статеве виховання, як основа формуван.здоров.сім'ї та профілакт.хвороб, що передаються статевим шляхом. | Ознайомлення з наук.обґрунтова.методами та системами, що забезпечують збережен.і зміц.здоров. Світовий та вітчизн.досвід навчання здоров'ю. |
| Теми семінарів | Практичне1. Профілактика нарком. та шляхи зменшення дитячої смертності в Україні | Семінар3. Методи контрацепції, наслідки абортів, генетичні консультації. | Практичне 2 Створення індив.оздоровчих системи. |
| Самостійна робота | Попередж. тютюнопал.та вжив.алкоголю (5 бали) | Біол.та псих.асп.наркот.залежн. (5 бали) | Розробка індивідуальних оздоровчих систем (5 бали) |
| Бали пот.контролю | Модульна контрольна робота № 1 (25 балів) | | |
| Підсумковий контроль | залік | | |

6. ТЕМИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

| № з/п | Назва теми | Кількість годин |
|-------|---|-----------------|
| 1. | Біологічні ритми та здоров'я людини | 2 |
| 2. | Обмін речовин та енергії, основи раціонального харчування | 2 |
| 3. | Профілактика наркоманії та шляхи зменшення дитячої смертності в Україні | 2 |

7. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

| № з/п | Назва теми | Кількість годин |
|-------|--|-----------------|
| 1. | Поняття про екологічно чисті продукти, про значення медико-біологічних вимог до якості та безпеки харчових продуктів | 2 |
| 2. | Створення індивідуальної оздоровчої системи | 2 |

8. САМОСТІЙНА РОБОТА

| Змістовий модуль та теми курсу | Академічний контроль | Бали | Термін Виконання (тижні) |
|---|---------------------------------------|------------------------|--------------------------|
| Змістовий модуль I Основи здорового способу життя | | | |
| Тема 1. Вступ. - 2 год. | Семінар., МК, | 5 | I |
| Тема 2. Стан здоров'я населення України. Вплив на стан здоров'я людини екологічних та соціальних чинників - 2 год. | Інд. заняття, МК, | 5 | II |
| Тема 3. Науково обґрунтований спосіб життя як основа фізичного здоров'я. Основи психічного здоров'я. – 2 год. | Семінар., МК, Інд. заняття | 5 | III |
| Змістовий модуль II Попередження хвороб і девіантної поведінки | | | |
| Тема 4. Шкідливий вплив тютюнопаління на стат.дозрів. Підлітків. Шкідливий вплив алкоголю на організм підлітків– 3 год. | Семінар., практичн., МК, Інд. заняття | 5 | УІІ-УІІІ |
| Тема 5 Біолог. Та псих. Аспекти наркотичної залежності– 3 год. | Семінар., МК | 5 | ІХ-Х |
| Тема 6.Розробка інд. Оздоровчих систем– 3 год. | Семінар., практичн., МК, Інд. заняття | 5 | ХІ-ХІІ |
| <i>Разом: 15 год.</i> | | <i>Разом: 30 балів</i> | |

9. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

1) За джерелом інформації:

- *Словесні*: лекція (традиційна, проблемна, лекція-прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда.
- *Наочні*: спостереження, ілюстрація, демонстрація.
- *Практичні*: вправи.

2) **За логікою передачі і сприймання навчальної інформації**: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3) **За ступенем самостійності мислення**: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4) **За ступенем керування навчальною діяльністю**: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою; виконання індивідуальних навчальних проєктів.

II. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

1) **Методи стимулювання інтересу до навчання**: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

10. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

У процесі оцінювання навчальних досягнень студентів застосовуються такі методи:

➤ **Методи усного контролю**: індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, екзамен.

➤ **Методи письмового контролю**: модульне письмове тестування; реферат.

➤ **Методи самоконтролю**: уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

Шкала оцінювання

| Рейтингова оцінка | Оцінка за стобальною шкалою | Значення оцінки |
|-------------------|-----------------------------|---|
| A | 90 – 100 | Відмінно – відмінний рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу з, можливими, незначними недоліками |
| B | 82-89 | Дуже добре – достатньо високий рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу без суттєвих помилок |
| C | 75-81 | Добре – в цілому дорий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок |
| D | 69-74 | Задовільно – посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності |
| E | 60-68 | Достатньо – мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь) |
| FX | 35-59 | Незадовільно з можливістю повторного складання – незадовільний рівень знань, з можливістю повторного перескладання за умови належного самостійного доопрацювання |
| F | 1-34 | Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням курсу – досить низький рівень знань (умінь), що вимагає повторного вивчення дисципліни |

Розрахунок рейтингових балів за видами поточного(модульного контролю)

| Види діяльності | Кількість | Розрахунок | Заг.сума за видами діяльності |
|-----------------------------------|-----------|---|-------------------------------|
| Лекція(відвідування) | 6 | 6x1 | 6 |
| Семінарське заняття(відвідування) | 3 | 3x1 | 3 |
| Робота на сем.заняттях | 3 | 2x10 | 20 |
| Практичне заняття(відвідування) | 2 | 2x1 | 2 |
| Робота на практичному занятті | 2 | 2x10 | 20 |
| Виконання модульної к/р | 1 | 1x25 | 25 |
| Виконання сам.роботи | 6 | 6x5 | 30 |
| Підсумковий рейтинговий бал | | | 106 |
| Форма контролю - залік | | 106: 100 = 1,06(коефіцієнт) (При підрахунку балів к-сть балів, що набрав студент ділимо на 1,36 округлюємо.) | |

11. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЩО ПРИСВОЮЮТЬСЯ СТУДЕНТАМ

| Модулі | | МКР |
|---|--|------------------|
| Змістовий модуль I (лекції, семінари, самостійна роб.) | Змістовий модуль II (лекції, семінари, самостійна роб.) | |
| 40 | 41 | 25 |
| | | Разом 106 |

12. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

- опорні конспекти лекцій;
- навчальні посібники;
- робоча навчальна програма;
- збірка тестових і контрольних завдань для тематичного оцінювання навчання.

13. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

У результаті вивчення навчальної дисципліни студенти повинні:

- **розуміюти** основні завдання, методи і принципи валеології; суть поняття «здоровий спосіб життя»; дію зовнішніх та внутрішніх факторів на здоров'я людини; основи раціонального харчування; основи психічного здоров'я та само психотерапії; причини ризику та основи профілактики різних соматичних та психосоматичних захворювань.
- **оцінювати** стан здоров'я молодших школярів за допомогою різних методів дослідження;
- **складаюти** рекомендації з дотримання рухового режиму та раціонального харчування;
- **обґрунтовувати** здоровий спосіб життя;
- **використовувати** нетрадиційні методи оздоровлення.

14. Рекомендована література

Основна

1. Грибан, Віталій Григорович. Валеологія : підручник для студентів вищих навчальних закладів / В. Г. Грибан. - 2-ге вид. перероб. і допов. - Київ : Центр учбової літератури, 2012. - 342 с.
2. Грибан, Віталій Григорович. Валеологія: підручник для студ. вищ. навч. закл. / В. Г. Грибан. - Київ : Центр учбової літератури, 2008. - 214 с.
3. Міхеєнко, Олександр Іванович. Валеологія: основи індивідуального здоров'я людини: навчальний посібник / О. І. Міхеєнко. - 2-ге вид., перероб. і допов. - Суми : Університетська книга, 2010. - 446 с.
4. Плахтій, П. Д. Основи шкільної гігієни і валеології: теорія, практикум, тести : навчальний посібник / Плахтій П. Д., Підгорний В. К., Соколенко Л. С. ; Кам'янець-Поділ. нац. ун-т ім. І. Огієнка, Черкас. нац. ун-т ім. Б. Хмельницького, Уман. держ. пед. ун-т ім. П. Тичини. - Кам'янець-Подільський : Буйницький, 2009. - 331 с.

Додаткова

1. Біологія та валеологія: зб. наук. праць. Вип. 9 / М-во освіти і науки України, Харківський нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди ; ред. колегія О. М. Микитюк [и др.]. - Харків : ХНПУ, 2007. - 165 с.
2. Горащук, Валерій Павлович. Валеологія : підручник для 10-11 класів загальноосвітньої школи / В. П. Горащук. - Київ : Генеза, 1998. - 144 с.
3. Копа, В. М. Соціальна валеологія: навч. посібник / В. М. Копа. - Львів : Новий Світ-2000, 2014. - 203 с.
4. Бабін І.І., Царенко А.В., Черняк В.М., Яцук Г.Ф. Пізнай себе. Матеріали до курсу «Валеологія» – Тернопіль, 2012.

15. Інтернет ресурси:

1. <https://www.subject.com.ua/valeology>
2. <https://www.valeolog.net>
3. <https://www.medbib.in.ua>
4. <https://www.studentam.net.ua>