


КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
УНІВЕРСИТЕТСЬКИЙ КОЛЕДЖ

Циклова комісія природничих дисциплін

«ЗАТВЕРДЖУЮ»  
Проректор з науково-методичної  
та навчальної роботи  
О.Б.Жильцов  
«07» 09 2018 р.



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**ВАЛЕОЛОГІЯ**

для студентів

спеціальності 231 Соціальна робота

освітнього рівня молодший спеціаліст

освітньої програми Соціальна педагогіка

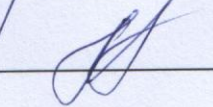
КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
Ідентифікаційний код 02136554  
Начальник відділу  
моніторингу якості освіти  
Програма № 0910/18  


Київ – 2018

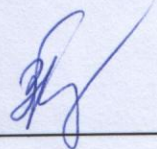
Розробник: Романенко Катерина Анатоліївна,  
викладач циклової комісії природничих дисциплін  
Університетського коледжу  
Київського університету імені Бориса Грінченка, старший викладач

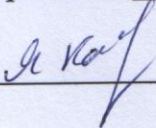
Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні циклової комісії природничих дисциплін

Протокол від «30» серпня 2018 р. № 1

Голова циклової комісії  Л.М.Глухенька

Робочу програму перевірено  
«05» вересня 2018 р.

Заступник директор з навчально-методичної роботи  З.Л.Гейхман

Заступник директор з навчальної роботи  Я.В. Карлінська

Пролонговано:

на 20\_\_/20\_\_ н.р. ( \_\_\_\_\_ ), «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_

на 20\_\_/20\_\_ н.р. ( \_\_\_\_\_ ), «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_

на 20\_\_/20\_\_ н.р. ( \_\_\_\_\_ ), «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_

на 20\_\_/20\_\_ н.р. ( \_\_\_\_\_ ), «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни
	денна форма навчання
Вид дисципліни	обов'язкова
Мова викладання, навчання, оцінювання	українська
Загальний обсяг кредитів/годин	2/60
Курс	2
Семестр	3
Кількість змістових модулів з розподілом:	2
Обсяг кредитів	2
Обсяг годин, в тому числі:	60
Аудиторні	36
Модульний контроль	4
Семестровий контроль	
Самостійна робота	20
Форма семестрового контролю	екзамен

## 2. Мета та 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 60 години, з них 40 годин – заняття з викладачем, 18 год -лекцій , 10 – семінарські, 4 год - контроль знань, індивідуальна робота - 8 год., 20 год. – самостійна робота студентів.

### **3. Результати навчання за дисципліною**

У результаті вивчення навчальної дисципліни студенти:

- розуміють 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.
- оцінюють стан здоров'я молодших школярів за допомогою різних методів дослідження;
- складають рекомендації з дотримання рухового режиму;
- обґрунтовують здоровий режим харчування;
- використовують нетрадиційні методи оздоровлення школярів.

## 4. Структура навчальної дисципліни

### Тематичний план для денної форми навчання

Назва змістовних модулів та тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторні					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
<b>Змістовний модуль I</b>							
<b>Основи здорового способу життя</b>							
Тема 1 Вступ	6	2					4
Тема 2 Стан здоров'я населення України. Вплив на стан здоров'я людини екологічних та соціальних чинників	12	4	2			2	4
Тема 3 Науково обґрунтований спосіб життя як основа фізичного здоров'я. Основи психічного здоров'я	10	4	2			2	2
Модульний контроль	2						
<b>Разом</b>	<b>30*</b>	<b>10</b>	<b>4</b>			<b>4</b>	<b>10</b>
<b>Змістовний модуль II</b>							
<b>Попередження хвороб і девіантної поведінки</b>							
Тема 4 Соціальні й психофізіологічні причини вживання наркотичних речовин та шляхи профілактики різних форм девіантної поведінки	8	2	2				4
Тема 5 Статеве виховання як основа формування здорової сім'ї та профілактики хвороб, що передаються статевим шляхом	8	2	2			2	2
Тема 6 Науково обґрунтовані методики та системи, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я. Світовий та вітчизняний досвід навчання здоров'ю.	12	4	2			2	4
Модульний контроль	2						
<b>Разом</b>	<b>30*</b>	<b>8</b>	<b>6</b>			<b>4</b>	<b>10</b>
<b>Всього</b>	<b>60*</b>	<b>18</b>	<b>10</b>			<b>8</b>	<b>20</b>

## **5. Програма навчальної дисципліни**

### **Змістовий модуль I. Основи здорового способу життя**

**Тема 1.** Вступ. Основи здорового способу життя.

Предмет і завдання валеології як науки в системі освіти. Поняття про здоров'я та його складові. Здоров'я і хвороба. Законодавча та нормативно-правова база України як підстава для реалізації прав дитини на життя і здоров'я.

**Ключові поняття:** валеологія, здоров'я, хвороба, складові здоров'я, чинники здоров'я, Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ), валеологічна освіта.

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

Демографічна ситуація в Україні. Основні хвороби, що є безпосередньою причиною смерті сучасної людини.

**Семінар 1.** Біологічні ритми і здоров'я людини.

**Ключові поняття:** демографічна ситуація, екологія здоров'я, тривалість життя, соціальне здоров'я, тератогенність, канцерогенність, алергенність, системи захисту та пристосування організму, біологічні ритми.

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

Фізична складова здоров'я. Антропометричні дані та їх оцінка. Рухова активність та здоров'я. харчування і здоров'я. Поняття про психічне здоров'я. Психоемоційні стреси і здоров'я. Етика спілкування - одна із складових психічного здоров'я людини.

**Семінар 2.** Обмін речовин та енергії.

**Ключові поняття:** фізичне здоров'я, антропометрія, гіподинамія, раціональне харчування, психічне здоров'я, стрес, етика спілкування, духовність і 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.

Тенденції поширення шкідливих звичок серед дітей і молоді. Вплив тютюнопаління на організм людини. Медико-біологічні та психологічні аспекти

алкоголізму. Медико-біологічні та психолого-педагогічні аспекти наркоманії. Основні причини та правові аспекти підліткової наркоманії. Вплив наркотиків на фізичне та психічне здоров'я, репродуктивну функцію людини. Методичні аспекти профілактики і раннього виявлення токсикоманій у неповнолітніх.

**Семінар 3.** Профілактика наркоманії та шляхи зменшення дитячої смертності в Україні.

**Ключові поняття:** девіантна поведінка, залежність, профілактика залежності, наркоманія, алкоголізм, токсикоманія, правова відповідальність,

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

Статеве виховання дітей та підлітків. Формування та збереження репродуктивного здоров'я. Планування сім'ї. Здоров'я майбутніх батьків і дитини. Причини, що призводять до проблеми вагітності. Методи контрацепції. Профілактика абортів як фактора збереження репродуктивного здоров'я жінки.

**Семінар 4.** Методи контрацепції, наслідки абортів, генетичні консультації.

**Ключові поняття:** репродуктивна системи, репродуктивне здоров'я, статеве виховання, планування сім'ї, контрацепція, медико-генетичне консультування.

**Тема 6.** Ознайомлення з науково обґрунтованими методиками та системами, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я.

Сутність оздоровчих систем. Природні засоби оздоровлення. Основні принципи та вимоги до індивідуальних оздоровчих систем. Самодіагностика захворювань на ранній стадії. Очищення організму. Раціональна організація трудової діяльності. Світовий та вітчизняний досвід навчання здоров'ю.

**Семінар 5** Створення індивідуальних оздоровчих систем.

**Ключові поняття:** оздоровчі системи, загартування, масаж, дихальна гімнастика, голодування, самодіагностика, роздільне харчування, фізична праця, втома.



## 6. Контроль навчальних досягнень

### 6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 1		Модуль 2	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість бал	Кількість одиниць	Максимальна кількість бал
Відвідування лекцій	1	5	5	4	4
Відвідування семінарських занять	1	2	2	3	3
Відвідування практичних занять	-	-	-	-	-
Робота на семінарському занятті	10	2	20	3	30
Робота на практичному занятті	10	-	-	-	-
Лабораторна робота (в тому числі допуск, виконання, захист)	-	-	-	-	-
Виконання завдань для самостійної роботи	5	2	10	3	15
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25
Разом					
Максимальна кількість балів	139				
Розрахунок коефіцієнта:	$139: 60 = 2,31$				

### 6.2 Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання

#### Змістовний модуль I. Основи здорового способу життя

**Тема 1.** Вступ. Основи здорового способу життя. (2 год.)

1. Охарактеризуйте поняття «здоровий спосіб життя»;
2. Створити інфографіку «Спосіб життя сучасної людини».

**Тема 2.** Стан здоров'я населення України. (2 год.)

1. Визначити парасоціальні фактори, що впливають на здоров'я.
2. Дослідити демографічні тенденції в Україні та країнах Європи.

**Тема 3.** Науково обґрунтований спосіб життя як основа фізичного та психічного здоров'я. (3 год.)

1. Визначте свої антропометричні дані та зробіть висновок.

2. Розробіть та обґрунтуйте поради щодо раціонального харчування для своєї родини.
3. Розробіть рекомендації щодо корекції постави (або попередження гіподинамії, карієсу, пародонтозу, стресу, перевтоми).

## **Змістовний модуль II. Попередження хвороб і девіантної поведінки**

**Тема 4.** Соціальні й психофізіологічні причини вживання наркотичних речовин. (3 год.)

1. Розробіть інфографіку «Як не стати залежним від...»
2. Визначте основні причини залежностей серед Вашого оточення.
3. Розробіть систему заходів щодо попередження залежностей у підлітків.

**Тема 5.** Статеве виховання як основа формування здорової сім'ї. (2 год.)

1. Визначте фактори що порушують репродуктивне здоров'я.
2. Розробіть леп-бук на одну з тем: «Методи контрацепції», «Профілактика абортів», «Планування сім'ї».

**Тема 6.** Ознайомлення з науково обґрунтованими методиками та системами, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я. (3 год.)

1. Визначте особливості загартування в різні пори року.
2. Охарактеризуйте одну з нетрадиційних систем збереження і зміцнення здоров'я.
3. Опишіть методи самодіагностики захворювань на ранній стадії.

### ***Критерії оцінювання***

Самостійна робота з кожної теми за робочою навчальною програмою оцінюється у сумі в діапазоні від 0 балів до 5 балів:

- 5 балів – робота виконана в повному обсязі;
- 4 бали – якщо допускаються незначні помилки;
- 3 бали – обсяг виконаної роботи становить 50% - 40%;
- 2 бали - обсяг виконаної роботи становить 20% - 30%;
- 1 бал - обсяг виконаної роботи становить менше 10%

Контроль самостійної роботи здійснюється під час семінарів, практичних, тестуванні.

### **6.3 Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання**

Виконання модульної контрольної роботи передбачає надання відповідей на тести. Модульна контрольна робота містить по 25 завдань. За кожну правильну відповідь на 1 тестове завдання виставляється 1 бал, за неправильну відповідь – 0 балів. Модульна контрольна робота вважається зарахованою, якщо вона оцінена на 15 та більше балів.

### **6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання**

Підсумковий семестровий контроль відображає міру компетентності студента навчальної дисципліни «Валеологія».

Формою підсумкового контролю є екзамен.

Підсумкова оцінка виставляється, як правило, за результатами проміжного контролю. Результати заліку оцінюються за стобальною шкалою відповідно до кількості набраних балів, і як правило, оголошуються на останньому практичному чи семінарському занятті. Оцінка виставляється за умови, коли студент успішно виконав усі види робіт для проміжного контролю, передбачені робочою програмою навчальної дисципліни.

### **6.5 Шкала відповідності оцінок**

Оцінка	Кількість балів
Відмінно	100-90
Дуже добре	82-89
Добре	75-81
Задовільно	69-74
Достатньо	60-68
Незадовільно	0-59

## 7. Навчально-методична карта дисципліни

Розділи	Модуль I				
Назва розділу	ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ				
Лекції	1	2	3	4	5
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 обгрунтований 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..(5б)	Вплив екол.та соц.факторів (5 б)	Здоровий спосіб життя (5 балів)	Основи психічного здоров'я (5 б)
Види пот. контролю	Модульна контрольна робота № 1 (25 балів)				
Розділи	Модуль II				
Назва розділу	ПОПЕРЕДЖЕННЯ ХВОРОБ І ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ				
Лекції	6	7	8	9	
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 профілак. хвороб, що передаються статевим шляхом.	Ознайомлення з наук.обгрутова.методами та системами, що забезпечують збережен. і зміц. здоров.	Світовий та вітчизн. досвід навчання здоров'ю.	
Теми семінарів	Семінар 3. Профілактика нарком. та шляхи зменшення дитячої смертності в Україні	Семінар 4. Методи контрацепції, наслідки абортів, генетичні консультації.		Семінар 5. Створення індив.оздоровчих системи.	
Самостійна робота	Попередж. Тютюн опал.та вжив.алкоголю (5 бали)	Біол..та псих.асп.наркот.залежн. (5 бали)		Розробка індивідуальних оздоровчих систем (5 бали)	
Види пот. контролю	Модульна контрольна робота № 2 (25 балів)				
Підсумковий контроль	Екзамен				

## 8. Рекомендовані джерела

### Основна (базова)

1. Бабін І.І., Царенко А.В., Черняк В.М., Яцук Г.Ф. Пізнай себе. Матеріали до курсу «Валеологія» / І.І. Бабін та ін. – Тернопіль, 2012.
2. Іващук Л.Ю., Онишкевич С.М., Валеологія: Навчальний посібник / Л.Ю.Іващук, С.М. Онишкевич – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2011. – 400 с.
3. Грибан В.Г. Валеологія. Підручник / В.Г. Грибан – К.: Центр учбової літератури, 2010. – 214 с.
4. Бобрицька В.І., Гриньова М.В. Валеологія: Навч.посібник / В.І.Бобрицька, М.В Гриньова. – К.: 2010. – 395 с.
5. Валецька Р.О. Основи валеології. Підручник / Р.О. Валецька– Луцьк: Волинська книга, 2013. – 348 с.

### Додаткова

1. Міхеєнко О.І. Валеологія: основи індивідуального здоров'я людини: Навчальний посібник / О.І. Міхеєнко – Суми: Університетська книга, 2010. – 448 с.
2. Алатон Антон Валеологія на допомогу вчителю: додаткові матеріали для учителів початкової шк. / А. Алатон. - 1.вид. - К. : Алатон, 1997. - 112 с.
3. Петрик Омелян Іванович Валеологія: курс лекцій / О. І. Петрик, Ю. М. Валецький. - Луцьк : РВВ "Вежа" Волинського держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2000. - 112 с.
4. Білик Елліна Валентинівна Валеологія: довідник школяра / Е. В. Білик ; пер. Т. І. Ілик. - Донецьк : ТОВ ВКФ "БАО", 2005. - 512 с.
5. Голінько Василь Іванович Валеологія. Основні засади здорового способу життя : навч. посіб. / В. І. Голінько [та ін.] ; Національний гірничий ун-т. - Д. : НГУ, 2005. - 132 с.: іл. - Бібліогр.: с. 130.
6. Валеологія в школі і вдома: Роль батьків у формуванні, збереженні і зміцненні здоров'я підлітків : посібник для батьків: Пробне видання / Українсько-канадський проект "Молодь - за здоров'я", Дитячий фонд ООН. - К. : ЛОГОС, 1999. - 88 с.

## 9. Додаткові ресурси

1. Основи валеології [Електронний ресурс] // [www.subject.com.ua/valeology](http://www.subject.com.ua/valeology)
2. Українська асоціація валеологів [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://www.valeolog.net>.
3. Педагогічна валеологія [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://bibliograph.com.ua/valeologia-3/12.htm>.
4. Валеологія [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: [https://pidruchniki.com/10561127/meditsina/osnovni\\_zavdannya\\_valeologiyi](https://pidruchniki.com/10561127/meditsina/osnovni_zavdannya_valeologiyi).