

**КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«ВІННИЦЬКИЙ ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ КОЛЕДЖ»**

**Факультет педагогіки та фінансово-економічної діяльності
Кафедра шкільної педагогіки, психології та окремих методик**

 **ЗАТВЕРДЖУЮ**
Заступник директора з навчальної роботи
Оксана КОГУТЮК
«30» серпня 2024 року

РОБОЧА ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

7. ВАЛЕОЛОГІЯ З ОСНОВАМИ МЕДИЧНИХ ЗНАНЬ

освітньо-професійної програми **Середня освіта (Фізична культура)**
підготовки **бакалавра**
за галуззю знань **01 «Освіта/Педагогіка»**
спеціальності **014 Середня освіта (за предметною спеціальністю**
014.11 Середня освіта (Фізична культура))

Вінниця 2024

Робоча програма освітнього компонента 7. Валеологія з основами медичних знань з підготовки бакалаврів за галуззю знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 014 Середня освіта (за предметною спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура))

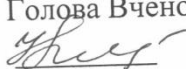
РОЗРОБНИК:

Ірина БУЗЕНКО, кандидат педагогічних наук, викладач

СХВАЛЕНО

Вченою радою факультету педагогіки та фінансово-економічної діяльності
«29» серпня 2024, протокол № 1

Голова Вченої ради

 доктор педагогічних наук, професор Наталія МИСЛІЦЬКА

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньо-професійної програми Середня освіта. Фізична культура

 кандидат наук з фізичного виховання і спорту Юлія ПАЛАМАРЧУК

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри шкільної педагогіки,
психології та окремих методик

«28» серпня 2024, протокол № 1

Завідувач кафедри  канд. пед. наук, доцент Лідія ДРОВОЗЮК

1. Опис освітнього компонента

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, ступінь вищої освіти	Характеристика освітнього компонента		
		Денна форма навчання		
Кількість кредитів – 4	Галузь знань 01 «Освіта/Педагогіка»	Статус освітнього компонента Обов’язковий		
	Спеціальність 014 Середня освіта (за предметною спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура))			
Змістових модулів – 5	Ступінь вищої освіти – бакалавр	Рік підготовки: 1		
		Семестр: 1, 2		
Лекції 26		Семінари 22	Практ./лаб. 24	
Самостійна робота (загальна кількість годин самостійної роботи) 48				
Вид контролю: залік				
Загальна кількість годин – 120				
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних 1 сем. - 2 год., 2 сем. - 2 год. самостійної роботи здобувача освіти 1 сем. – 3,75 год., 2 сем. - 3 год.				

2. Мета, завдання, програмні компетентності та результати навчання

2.1. Мета, завдання освітнього компонента

Мета вивчення дисципліни «Валеологія з основами медичних знань» – сформувати в студентів цілісне уявлення про здоровий спосіб життя як компонент життя сучасної людини, його складові та роль у професійній діяльності педагога; систематизувати і поглибити знання про методи визначення стану здоров'я, діагностики, запобігання та профілактики захворювань; першої долікарської допомоги при отруєннях, травмах та нещасних випадках; навчити їх практично застосовувати набуті вміння і навички у своїй діяльності з метою профілактики захворювань, рекреації та оптимізації здоров'я особистості, орієнтації її на здоровий спосіб життя; сформувати свідоме та відповідальне ставлення до індивідуального здоров'я дитини та здоров'я нації як найвищої людської цінності.

Завданнями курсу «Валеологія з основами медичних знань» є:

- формувати у студентів ґрунтовні знання щодо здорового способу життя як одного з базових компонентів життя людини і дитини зокрема;
- створювати у здобувачів систему знань про здоровий спосіб життя, глибокі переконання в необхідності його дотримання та впровадження в життя вихованців;
- 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;
- сформувати в майбутнього вчителя здатності, вміння і відповідальності за збереження життя та здоров'я дітей як найвищої цінності сучасного суспільства.

2.2. Програмні компетентності

2.2.1. Інтегральна компетентність

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі у галузі середньої освіти, що передбачає застосування теоретичних знань і практичних умінь з наук предметної спеціальності, педагогіки, психології, теорії та методики навчання і характеризується комплексністю та невизначеністю умов організації освітнього процесу в закладах середньої освіти.

2.2.2. Загальні компетентності

ЗК1. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу, до

застосування знань у практичних ситуаціях.

ЗК2. Знання й розуміння предметної області та професійної діяльності.

ЗК4. Здатність орієнтуватися в інформаційному просторі, здійснювати пошук, аналіз та обробку інформації з різних джерел, ефективно використовувати цифрові ресурси та технології в освітньому процесі.

ЗК5. Здатність діяти автономно, приймати обґрунтовані рішення у професійній діяльності і відповідати за їх виконання, діяти відповідально і свідомо на основі чинного законодавства та етичних міркувань (мотивів).

ЗК8. 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 значення у розвитку суспільства, техніки і технологій.

ЗК9. Здатність зберігати особисте фізичне та психічне здоров'я, вести здоровий спосіб життя, керувати власними емоційними станами; конструктивно та безпечно взаємодіяти з учасниками освітнього процесу, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку.

2.2.3. Спеціальні (фахові) компетентності *(вибираються з матриць ОПП, що відповідають ОК)*

ФК1. Здатність перенесення системи наукових знань у професійну діяльність та в площину навчального предмету.

ФК3. Здатність здійснювати цілепокладання, планування та проєктування процесів навчання і виховання учнів з урахуванням їх вікових та індивідуальних особливостей, освітніх потреб і можливостей; добирати та застосовувати ефективні методики й технології навчання, виховання і розвитку учнів.

ФК4. Здатність формувати і розвивати в учнів ключові та предметні компетентності засобами навчального предмету та інтегрованого навчання; формувати в них ціннісне ставлення, розвивати критичне мислення.

ФК5. Здатність здійснювати об'єктивний контроль і оцінювання рівня навчальних досягнень учнів на засадах компетентнісного підходу, аналізувати результати їхнього навчання.

ФК7. Здатність до здійснення професійної діяльності з дотриманням вимог законодавства щодо охорони життя й здоров'я учнів (зокрема з особливими освітніми потребами); використання

здоров'язберезувальних технологій під час освітнього процесу.

2.3. Результати навчання

2.3.1. Програмні результати навчання за ОПП

РН4. *Здійснює* добір і *застосовує* сучасні освітні технології та методики для формування предметних компетентностей учнів; критично *оцінює* результати їх навчання та ефективність уроку.

РН5. *Вибирає* відповідні форми та методи виховання учнів на уроках і в позакласній роботі; *аналізує* динаміку особистісного розвитку учнів, *визначає* ефективні шляхи їх мотивації до саморозвитку та спрямування на прогрес і досягнення з урахуванням здібностей та інтересів кожного з них.

РН6. *Називає* і *пояснює* принципи проєктування психологічно безпечного й комфортного освітнього середовища з дотриманням вимог законодавства щодо охорони життя й здоров'я учнів (зокрема з особливими освітніми потребами), технології здоров'язбереження під час освітнього процесу, способи запобігання та протидії булінгу і налагодження ефективної співпраці з учнями та їх батьками.

РН9. *Застосовує* сучасні інформаційно-комунікаційні та цифрові технології у професійній діяльності.

РН10. *Демонструє* володіння сучасними технологіями пошуку наукової інформації для самоосвіти та застосування її у професійній діяльності.

РН11. *Виявляє* навички роботи в команді, адаптації та дії у новій ситуації, *пояснює* необхідність забезпечення рівних можливостей і дотримання гендерного паритету у професійній діяльності.

2.3.2. Результати навчання за освітнім компонентом.

ПРН1. *Знає* та *вміє* застосовувати на практиці основні положення фізіології, біомеханіки, морфології, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок осіб, які належать до різних вікових груп, *володіє* засобами інтегрального гармонійного (розумового, духовного і фізичного) розвитку людини.

ПРН2. *Знає* як застосовувати на практиці основні вчення в галузі фізичної культури. *Володіє* актуальними технологіями формування грамотності у фізичній культурі, інтегрального гармонійного розвитку людини, технологіями контролю і корекції функціонального та психофізіологічного стану, засобами і методами управління станом людини.

ПРН3. *Знає* закони і принципи розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності. *Знає* правила профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги; *володіє* основними методами захисту персоналу та населення від можливих наслідків аварій, катастроф, стихійних лих.

ПРН4. *Знає* вимоги до оформлення документації та основні закономірності побудови документів для здійснення навчального процесу в галузі фізичного виховання та спорту.

ПРН5. *Знає* закономірності розвитку фізичних (рухових) якостей в різних видах рухової активності; біологічні, соціальні, психологічні та інші чинники збереження здоров'я, біологічні, соціальні, психологічні, духовні фактори, що обумовлюють значущість професії фахівця з фізичного виховання та спорту.

ПРН6. *Знає* основні положення методичної та організаційної роботи для проведення навчальної роботи в галузі фізичної культури в дошкільних, загальноосвітніх установах, закладах середньої та професійної освіти, позакласної спортивно-масової, організаційної та навчально-методичної роботи у сфері фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах, закладах фітнесу, рекреації та фізичної реабілітації.

ПРН7. *Володіє* педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і *вміє* самостійно розробляти методики і технології для інтегрального гармонійного розвитку людини.

ПРН10. *Вміє* самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми дошкільного, шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, проводити позакласну спортивно-масову, організаційну та навчально-методичну роботу у сфері фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах, закладах фітнесу, рекреації та фізичної реабілітації

3. Програма освітнього компонента

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1

«ВАЛЕОЛОГІЯ ЯК НАУКА ПРО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ»

Тема 1. ВАЛЕОЛОГІЯ ЯК НАУКА ПРО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.

Предмет, об'єкт та основні завдання валеології. Місце валеології в системі навчальних дисциплін. Розвиток валеологічної освіти в Україні та різні погляди на дану проблему. Поняття здоров'я та його значення. Складові здоров'я людини та їх характеристика. Чинники, що впливають на стан здоров'я людини.

Тема 2. ОСНОВНІ ПОКАЗНИКИ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.

Характеристика поняття «здоров'я». Фактори, що впливають на здоров'я людини. Характеристика суспільного здоров'я країни. Поняття про чинники ризику та їх вплив на збереження здоров'я людини.

Тема 3. ПОНЯТТЯ ПРО ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ.

Здоровий спосіб життя. Сутність здорового способу життя та умови його формування. Проблема здоров'я та здорового способу життя в сучасному суспільстві.

Тема 4. ПСИХІЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.

Визначення психічного здоров'я людини. Структура психічного здоров'я людини. Емоційне, інтелектуальне та особистісне здоров'я людини.

Тема 5. ЕМОЦІЇ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.

Позитивні та негативні емоції. Вплив емоційних станів на здоров'я людини. Невроз, неврастенія, істерія. Паніка та її вплив на здоров'я особистості.

Тема 6. ПСИХОСОМАТИЧНІ ЗАХВОРЮВАННЯ ЯК РЕАКЦІЯ ОРГАНІЗМУ НА СТРЕС. Психосоматичні захворювання та їх особливості. Психологічна характеристика стресу. Наслідки стресу. Профілактика психічного стресу та корекція його наслідків.

Тема 7. ДУХОВНІ ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ. Вікові особливості сприйняття здоров'я особистості. Психологічний та біологічний вік. Самопізнання як складова частина духовного здоров'я особистості. Самооцінка, самоаналіз, самокритика, самовиховання.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2

«ОСОБИСТІСНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ».

Тема 8. ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.

Залежність здоров'я людини від стану хребта. Профілактика остеохондрозу. Фізична активність особистості. Значення руху та активності для розвитку людини. Методи самоконтролю за фізичними навантаженнями.

Тема 9. РУХ ТА АКТИВНІСТЬ В ЖИТТІ ЛЮДИНИ. Фізіологічні механізми впливу фізичних вправ на організм людини. Розвиток рухів у дітей. Норми рухової активності для дітей і підлітків. Норми рухової активності дорослих. Гіподинамія та її шкідливий вплив на здоров'я людини. Наслідки гіпокінезії (гіподинамії). Біоритми та їх значення в процесі життєдіяльності. Адаптація, значення цього процесу для життя людини. Фізичні вправи. Принципи використання спеціально організованої рухової активності в системі оздоровлення населення. Рухова активність і тривалість життя. Фізіологічні основи дозування оздоровчих фізичних навантажень школярів.

Тема 10. ХАРЧУВАННЯ ЯК ЕНЕРГОЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ. Сучасні технології оздоровчого харчування. Значення харчування для життя і здоров'я людини. Поживні речовини їжі - білки, жири, вуглеводи, вітаміни та мінерали.

Тема 11. ПРИНЦИПИ ОЗДОРОВЧОГО ХАРЧУВАННЯ. Різні системи харчування, як оздоровлення організму Дієти та голодування в житті людини. Самоконтроль стану здоров'я. Розлади харчової поведінки (анорексія, булімія, ожерливість).

Тема 12. ФІЗІОЛОГІЯ РЕПРОДУКТИВНОЇ СИСТЕМИ ЛЮДИНИ. Загальне уявлення про репродуктивний потенціал, репродуктивну здатність. Фактори формування та збереження репродуктивного здоров'я. Статева культура, як передумова репродуктивного здоров'я. Венеричні хвороби як фактор ризику репродуктивного здоров'я. Сифіліс, збудник, джерела інфекції, шляхи передачі. Періоди сифілісу, ускладнення. Профілактика. Гонорея. Збудник, джерела інфекції, шляхи передачі. Симптоми. Особливості перебігу гонореї у чоловіків, жінок, дівчат. Трихомоніаз. Профілактика.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3. «СОЦІАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ»

Тема 13. БІОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗАЛЕЖНОСТЕЙ У ЛЮДЕЙ. Соціальне здоров'я людини. Оцінка соціального здоров'я. Вплив алкоголю, тютюнопаління на здоров'я та статевий розвиток юнаків та дівчат. Шкідливий вплив тютюнопаління на статеве дозрівання. Шкідливий вплив алкоголю на людину. Стадії алкоголізму.

Тема 14. СНІД ТА ВІЛ. Що таке СНІД та чим відрізняється від ВІЛ – інфекції. Особливості поширення ВІЛ – інфекції серед населення України, а

саме серед молоді. Профілактика кров'яних інфекцій та СНІДу. Толерантне ставлення до ВІЛ – інфікованих та хворих СНІД.

Тема 15. **НАСИЛЬСТВО У СІМЕЙНИХ ВІДНОСИНАХ.** Поняття насильницької поведінки, її ознаки та класифікація. Агресивність та її природа. Насильство у сімейних відносинах. Попередження та подолання насильства.

Тема 16. **ЕКОЛОГІЯ ТА ЗДОРОВ'Я.** Хвороби цивілізації. Генетичні наслідки забруднення навколишнього середовища. Соціальні чинники ризику «хвороб цивілізації». Проблема онкозахворювань у світі та Україні.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 4. «НЕВІДКЛАДНІ СТАНИ ТА НАДАННЯ ДОМЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ».

Тема 17. **ПОНЯТТЯ ПРО ЗДОРОВ'Я ТА ХВОРОБУ, ВИЗНАЧЕННЯ ВООЗ.** Поняття про види та дію лікарських препаратів на організм людини. Способи і види введення лікарських препаратів. Невідкладні стани та надання в них медичної допомоги.

Тема 18. **ОСНОВНІ ЗАХВОРЮВАННЯ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ ТА ОРГАНІВ ДИХАННЯ.** Бронхіальна астм. Симптоми, ознаки. Перша медична допомога. Гострий бронхіт, пневмонія, ознаки, принципи лікування, профілактика. Основні ознаки серцевої недостатності. Ішемічна хвороба серця. Стенокардія та інфаркт міокарду. Перша медична допомога.

Тема 19. **ПЕРША МЕДИЧНА ДОПОМОГА ПРИ ГОСТРИХ ОТРУЄННЯХ.** Види отруєнь. Ознаки гострого отруєння. Отруєння грибами, рослинами. Отруєння алкоголем. Отруєння засобами побутової хімії і лікарськими препаратами. Засоби невідкладної допомоги, промивання шлунку. Догляд за хворою дитиною. Показники життєдіяльності організму. Вимірювання температури тіла, пульсу, дихання та артеріального тиску. Техніка вимірювання, оцінка отриманих показників.

Тема 20. **ПЕРША МЕДИЧНА ДОПОМОГА ПРИ ПОРУШЕННІ СВІДОМОСТІ.** Діабетична та гіпоглікемічна коми. Причини, ознаки, невідкладна допомога. Епілепсія. Епілептичний напад. Ознаки, невідкладна допомога. Істеричний напад. Ознаки, невідкладна допомога. Тепловий та сонячний удари, ознаки, засоби невідкладної допомоги та профілактика. Непритомність та колапс. Ознаки, причини та профілактика. Принципи невідкладної допомоги.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 5.

«ДОЛІКАРСЬКА МЕДИЧНА ДОПОМОГА ПРИ ІНФЕКЦІЙНИХ ЗАХВОРЮВАННЯХ, ТРАВМАХ ТА НЕЩАСНИХ ВИПАДКАХ»

Тема 21. **ІНФЕКЦІЙНІ ХВОРОБИ ТА ІМУНІТЕТ.** Поняття про інфекційні або заразні захворювання епідемічний процес Класифікація інфекційних захворювань. Поняття про імунітет, види. Алергічні реакції, профілактика. Фактори ризику та запобігання.

Тема 22. **ІНФЕКЦІЙНІ ХВОРОБИ ШЛУНКОВО-КИШКОВОГО ТРАКТУ ТА РОЛЬ САНІТАРНОЇ КУЛЬТУРИ ЛЮДИНИ.** Дизентерія, основні ознаки захворювання. Поняття про лікування та профілактику. Харчові токсикоінфекції. Черевний тиф. Збудники, джерела інфекції. Вірусний гепатит. Шляхи передачі, ознаки. Ускладнення. Принципи профілактика, лікування. Холера. Шляхи передачі, ознаки. Ускладнення. Принципи профілактика, лікування.

Тема 23. **ДИТЯЧІ ІНФЕКЦІЇ ТА ЗАПОБІГАННЯ ЇМ.** Кір, епідеміологія, та клінічні ознаки. Принципи лікування та профілактика. Скарлатина, епідеміологія, та клінічні ознаки. Принципи лікування та профілактика. Вітряна віспа епідеміологія, та клінічні ознаки. Принципи лікування та профілактика. Коклюш епідеміологія, та клінічні ознаки. Принципи лікування та профілактика. Дифтерія епідеміологія, та клінічні ознаки. Принципи лікування та профілактика.

Тема 24. **ТРАВМИ ТА ЇХ ВИДИ, УСКЛАДНЕННЯ, ДИТЯЧИЙ ТРАВМАТИЗМ.** Травми, їх види, ускладнення. Травматичний шок, причини, ознаки, перша медична допомога. Дитячий травматизм, види, профілактика. Види закритих ушкоджень. Удари, причини, ознаки, перша медична допомога. Розтяги і розриви зв'язкового апарату, причини, ознаки, перша медична допомога. Вивихи, види, причини, ознаки, перша медична допомога. Травматичний токсикоз причини, ознаки, перша медична допомога.

Тема 25. **ДОЛІКАРСЬКА МЕДИЧНА ДОПОМОГА В ЗАГРОЗЛИВИХ ДЛЯ ЖИТТЯ СТАНАХ ПРИ ТРАВМАХ ТА НЕЩАСНИХ ВИПАДКАХ.** Опіки, види, ступені опіків. Хімічні опіки. Невідкладна допомога. Відмороження, основні ознаки. Невідкладна допомога профілактика. Електро травма. Потоплення. Заходи невідкладної допомоги. Перша медична допомога при укусах диких, домашніх тварин, отруйних змій і комах.

4. Структура освітнього компонента

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	Усього	Аудиторні	у тому числі			
			Лекції	Семінари	Практичні	Самостійна робота
1 семестр						
Змістовий модуль 1 ВАЛЕОЛОГІЯ ЯК НАУКА ПРО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ (50 балів)						
Тема 1. Валеологія як наука про здоров'я людини.	8	2	2	-	-	6
Тема 2. Основні показники здоров'я людини.	6	4	-	2	2	2
Тема 3. Поняття про здоровий спосіб життя.	6	2	2	-	-	4
Тема 4. Психічні аспекти здоров'я людини.	4	2	-	2	-	2
Тема 5.Емоції та їх вплив на здоров'я людини.	4	2	-	2	-	2
Тема 6. Психосоматичні захворювання як реакція організму на стрес.	4	2	-	-	2	2
Тема 7.Духовні основи здоров'я людини.	4	2	2	-	-	2
Модульна контрольна робота 1	2	2	-	-	2	-
Разом за змістовним модулем 1	38	18	6	6	6	20
Змістовий модуль 2 ОСОБИСТІСНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ (50 балів)						
Тема 8. Фізична складова здоров'я людини.	8	6	2	2	2	2
Тема 9. Рух та активність в житті людини	2	2	-	2	-	2
Тема 10. Харчування як енергозабезпечення організму людини.	2	2	2	-	-	-
Тема 11. Принципи оздоровчого харчування.	2	2	2	-	-	-

Тема 12. Фізіологія репродуктивної системи людини.	4	2	-	2	-	2
Модульна контрольна робота 2	2	2	-	-	2	-
Усього годин за змістовним модулем 2	22	16	6	6	4	6
Разом за семестр	60	34	12	12	10	26
2 семестр						
Змістовий модуль 3. СОЦІАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ (20 балів)						
тема 13. Біологічні та психологічні аспекти залежностей у людей.	4	2	-	2	-	2
тема 14. СНІД та ВІЛ.	6	4	-	2	2	2
тема 15. Насильство у сімейних відносинах.	4	2	2	-	-	2
тема 16. Екологія та здоров'я.	4	2	-	2	-	2
Модульна контрольна робота 3	2	2	-	-	2	-
Усього годин за змістовним модулем 3	20	12	2	6	4	8
Змістовий модуль 4. НЕВІДКЛАДНІ СТАНИ ТА НАДАННЯ ДОМЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ (20 балів)						
Тема 17. Поняття про здоров'я та хворобу, визначення ВООЗ.	4	2	-	2	-	2
Тема 18. Основні захворювання серцево-судинної системи та органів дихання.	6	4	2	-	2	2
Тема 19. Перша медична допомога при гострих отруєннях.	4	4	2	-	2	-
Тема 20. перша медична допомога при порушенні свідомості.	2	2	2	-	-	-
Модульна контрольна робота 4	2	2	-	-	2	-
Усього годин за змістовним модулем 4	18	14	6	2	6	4
Змістовий модуль 5. ДОЛІКАРСЬКА МЕДИЧНА ДОПОМОГА ПРИ ІНФЕКЦІЙНИХ ЗАХВОРЮВАННЯХ, ТРАВМАХ ТА НЕЩАСНИХ ВИПАДКАХ (30 балів)						
Тема 21. Інфекційні хвороби та імунітет.	4	2	-	2	-	2
Тема 22. Інфекційні хвороби шлунково-кишкового тракту та роль санітарної культури людини.	4	2	2	-	-	2
Тема 23. Дитячі інфекції та запобігання їм	4	2	2	-	-	2

Тема 24. Травми та їх види, ускладнення, дитячий травматизм.	4	2	2	-	-	2
Тема 25. Долікарська медична допомога в загрозливих для життя станах при травмах та нещасних випадках.	4	2	-	-	2	2
Модульна контрольна робота 5	2	2	-	-	2	-
Разом за змістовним модулем 5	22	12	6	2	4	10
Разом за семестр	60	38	14	10	14	22
Усього годин	120	72	26	22	24	48

5. Теми семінарських занять

№ з/п	№ модуля/ теми	Назва теми	Кількість годин
1.	1/2	Формування здорового способу життя в повсякденному житті	2
2.	1/4	Емоційне, інтелектуальне та особистісне здоров'я людини.	2
3.	1/5	Вплив на здоров'я особистості неврозу, неврастенії, істерії панічних атак. Розвиток емоційного інтелекту	2
4.	2/8	Методи самоконтролю за фізичними навантаженнями.	2
5.	2/9	Принципи використання спеціально організованої рухової активності в системі оздоровлення населення.	2
6.	2/12	Венеричні хвороби як фактор ризику репродуктивного здоров'я.	2
7.	3/13	Біологічні та психологічні аспекти наркотичної, алкогольної, нікотинової залежності у людей.	2
8.	3/14	СНІД та ВІЛ, профілактика кров'яних інфекцій та СНІДу.	2
9.	3/16	Генетичні наслідки забруднення навколишнього середовища.	2
10.	4/17	Невідкладні стани та надання в них медичної допомоги.	2
11.	5/21	Поняття про інфекційні або заразні захворювання	2

		епідемічний процес.	
УСЬОГО ГОДИН			22

6. Теми практичних занять

№ з/п	№ модуля/ теми	Назва теми	Кількість годин
1	1/2	Емоційне, інтелектуальне та особистісне здоров'я людини.	2
2	1/6	Профілактика психічного стресу та корекція його наслідків.	2
	1	Модульна контрольна робота №1	2
3	2/8	Фізіологічні основи дозування оздоровчих фізичних навантажень школярів.	2
	2	Модульна контрольна робота №2	2
4	3/14	Медикогігієнічне та статеве виховання учнів. «Життя в світі, в якому є ВІЛ».	2
		Модульна контрольна робота №3	2
5	4/18	Перша медична допомога при інфаркті міокарду, серцевій недостатності.	2
6	4/19	Перша медична допомога при гострих отруєннях.	2
		Модульна контрольна робота №4	2
7	5/25	Долікарська медична допомога в загрозових для життя станах при травмах та нещасних випадках: опіки, відмороження, потоплення, електротравма, укуси тварин та комах.	2
		Модульна контрольна робота №5	2
УСЬОГО ГОДИН			24

7. Теми лабораторних занять- не передбачені навчальним планом

8. Самостійна робота

№ з/п	№ модуля/ теми	Назва теми	Кількість годин
1	1/1	Тактика оздоровлення та набуття теоретичних знань у валеології.	2
2	1/1	Внесок давніх цивілізацій у розвиток теорії і практики оздоровлення людини.	2
3	1/1	Діяльність Гіппократа, Галена, Парацельса, Авіцени, Везалія та інших	2
4	1/2	Здоровий спосіб життя у традиціях українського народу.	2
5	1/3	Проблема здоров'я та здорового способу життя в сучасному суспільстві.	2
6	1/3	Основні теоретичні концепції здоров'я та здорового способу життя.	2
7	1/4	Психологічні та фізичні прийоми відновлення працездатності учнів початкової школи під час уроку.	2
8	1/5	Паніка та її вплив на здоров'я особистості.	2
9	1/6	Профілактика психічного стресу та корекція його наслідків.	2
10	1/7	Самопізнання як складова частина духовного здоров'я особистості.	2
11	2/8	Методи самоконтролю за фізичними навантаженнями.	2
12	2/9	Розлади харчової поведінки (анорексія, булімія, ожирілість). Рухова активність і тривалість життя.	2
13	2/12	Венеричні хвороби як фактор ризику репродуктивного здоров'я.	2
14	3/13	Формування здоров'я школяра, профілактика шкідливих звичок. Здоров'я дитини та початкова школа: складнощі адаптації.	2
15	3/14	Основні ризики виникнення та основи профілактики захворювань і травматизму. Перша допомога. Теорія та практика формування, збереження та зміцнення здоров'я	2
16	3/15	Профілактика кров'яних інфекцій та СНІДу.	2
17	3/16	Проблема онкозахворювань у світі та Україні.	2
18	4/17	Біологічне і соціальне в людині, їх взаємовплив та значення для розуміння проблеми здоров'я та	2

		хвороб.	
19	4/18	Стенокардія та інфаркт міокарду.	2
20	5/21	Наслідки інфекційних захворювань дітей.	2
21	5/22	Заходи профілактики захворювань у навчальних закладах України.	2
22	5/23	Дифтерія епідеміологія, та клінічні ознаки.	2
23	5/24	Перша медична допомога при укусах диких, домашніх тварин, отруйних змій і комах.	2
24	5/25	Перша медична допомога при укусах диких, домашніх тварин, отруйних змій і комах.	2
УСЬОГО ГОДИН			48

9. Методи та технології навчання

Методи викладання освітнього компонента Валеологія з основами медичних знань спрямовані на розв'язання навчальних завдань.

Вибір методів і технологій викладання та навчання здійснюється залежно від мети заняття, змісту, навчальних можливостей здобувачів освіти, особливостей особистості викладача, матеріально-технічного забезпечення. Засоби навчання, які застосовуються при викладанні дисципліни, є словесні, наочні й практичні. Серед форм та методів подачі навчального матеріалу з педагогіки застосовуються:

1. Структурно-логічне навчання: поетапна організація системи навчання, що забезпечує логічну послідовність постановки і вирішення дидактичних завдань на основі поетапного відбору їх змісту, форм, методів і засобів із урахуванням діагностування результатів;
2. Контекстне навчання: ґрунтується на інтеграції різних видів діяльності, як навчальної, наукової, так і практичної.
3. Імітаційне навчання, основою якого є імітаційно-ігрове моделювання в умовах навчання процесів, що відбуваються в реальній системі.
4. Проблемне навчання, яке здійснюється на основі ініціювання самостійного пошуку здобувачем освіти знань через проблематизацію (викладачем) навчального матеріалу.

Застосовуються професійно-ігрові технології викладання: дидактичні системи використання різноманітних «ігор», під час проведення яких формуються вміння вирішувати завдання на основі компромісного вибору (ділові та рольові ігри, імітаційні вправи, індивідуальний тренінг, комп'ютерні програми тощо); діалогово-комунікаційні технології: сукупність форм і методів навчання, заснованих на діалоговому мисленні у взаємодіючих дидактичних системах суб'єкт-суб'єктного рівня.

Подані матеріали дозволяють здобувачеві освіти самостійно планувати терміни та обсяги змістової складової навчальної діяльності, прогнозувати її результативність

За рівнем активності: пояснювально-демонстраційний, дослідницький.

За функцією: усне викладання матеріалу, закріплення, самостійна робота щодо засвоєння навчального матеріалу, перевірка і оцінка знань та умінь.

Самостійна робота здобувачів освіти включає дві складові: самостійна підготовка до аудиторних занять, до занять у режимі онлайн, підготовка до тематичного тестового контролю та рубіжного контролю.

10. Методи та форми контролю

Методами та формами контролю результатів навчання є: залік, стандартизовані тести, реферати, презентації результатів виконаних завдань, студентські презентації; інші види індивідуальних та групових завдань.

Форми контролю знань здобувачів:

- поточний;
- модульний;
- підсумковий (залік).

Поточний контроль знань здобувачів протягом одного семестру включає оцінку за роботу на семінарських заняттях, практичну та самостійну роботу.

Модульний контроль знань здійснюється через проведення аудиторних письмових контрольних робіт або комп'ютерного тестування.

Підсумковий контроль знань проводиться у формі заліку за заліковими білетами, кожен з яких включає три питання (усно). Залік є обов'язковою підсумковою формою контролю, яка дає змогу оцінити системне, а не фрагментарне засвоєння навчального матеріалу і не може бути зведена до рівня поточних форм контролю.

Оцінювання знань здобувачів освіти здійснюється за 100-бальною шкалою, яка переводиться відповідно у національну шкалу («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно») та шкалу європейської кредитно-трансферної системи (ЄКТС - A, B, C, D, E, FX, F).

Критерії та засоби оцінювання запланованих програмних результатів навчання

Критеріями ефективності запланованих результатів навчання є глибина та дієвість знань, системність та усвідомленість знань.

Методами і засобами оцінювання підготовки до занять та виконання

практичних завдань виступають: усний контроль (індивідуальне і фронтальне опитування здобувачів освіти); засоби письмового контролю (тестові завдання, контрольні роботи, ситуаційні задачі), індивідуальні завдання – написання рефератів.

Рейтингова система оцінювання дозволяє врахувати рівень знань, поточну підготовку студентів до аудиторних занять та визначити рівень засвоєння навчального матеріалу окремої теми. Підсумкова оцінка виставляється після складання заліку за рейтинговими показниками.

Норми і критерії оцінювання знань запланованих програмних результатів навчання
Рівень досягнень А, (бали 90-100). Здобувач освіти відповідно до програми виявив всебічні, системні й глибокі знання навчального матеріалу, володіє відомостями з основної і додаткової літератури, сформулював повні відповіді на всі поставлені запитання, виявив креативність та уміння творчого застосування набутих теоретичних знань для вирішення практичних завдань; має загальний високий рівень ерудиції та культури мови, здатний до самостійного поповнення надбаних знань і умінь у процесі подальшої навчальної роботи та професійної діяльності.
Рівень досягнень В, (бали 82 - 89). Здобувач освіти міцно засвоїв програмний матеріал, вміє логічно і послідовно його викласти, має повні та системні знання з дисципліни, точно формулює означення й правила, не допускає істотних помилок у відповідях на запитання, вільно оперує навчальним матеріалом дисципліни, знає наукову й довідкову літературу, має здатність до самостійного поповнення та оновлення знань.
Рівень досягнень С, (бали 75 - 81). Здобувач освіти виявив системні й глибокі знання навчального матеріалу, володіє відомостями з основної літератури, виявив уміння застосування набутих теоретичних знань для вирішення практичних завдань, глибоко розуміє матеріал. Знання здобувача освіти з окремих тем мають неповний характер, немає достатньої самостійності в аргументації відповідей, у відповідях він допускає недоліки, які може самостійно виправити.
Рівень досягнень D, (бали 64 - 74). Здобувач освіти виявив знання основного навчального матеріалу в необхідному для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності обсязі, вияв поверхову обізнаність з основною і додатковою літературою, давав неповні відповіді на поставлені запитання із застосуванням певних штамів, виявив уміння репродуктивного вирішення практичних завдань, у процесі їхнього виконання допускав суттєві помилки, які міг усунути лише за допомогою викладача.

Рівень досягнень Е, (бали 60 - 63). Здобувач освіти володіє навчальний матеріал поверхово й фрагментарно.
Рівень досягнень FX, (бали 35 - 59). Здобувач освіти не засвоїв переважної частини програмного матеріалу, має поверхове, фрагментарне уявлення про дисципліну, допускав принципові помилки при виконанні передбачених програмою завдань, на більшість запитань не давав відповіді, не здатний використати наявні знання під час виконання простих практичних завдань, але спроможний самостійно доопрацювати програмний матеріал і підготуватися до повторного складання.
Рівень досягнень F, (бали 1 - 34). Оцінка «незадовільно». Здобувач освіти не опанував навчальним матеріалом, не має знань із більшої його частини, не дає відповіді на більшість поставлених завдань, не спроможний самостійно опанувати програмним матеріалом і потребує повторного вивчення дисципліни.

Шкала оцінювання

№ з/п	За шкалою ВГПК (в балах)	За шкалою ECTS	За національною шкалою
1.	90-100	A	Відмінно
2.	82-89	B	Добре
3.	75-81	C	Добре
4.	64-74	D	Задовільно
5.	60-63	E	Задовільно
6.	35-59	FX	Незадовільно з можливістю повторного складання
7.	1-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним курсом

11. Рекомендована література

11.1. Базова література

1. Грибан В. Г. Валеологія : підручник : для студентів вищ. навч. закл. 2-ге вид, перероб. та допов. Київ : Центр навчальної літератури, 2018. 342 с.
2. Єжова О. Здоровий спосіб життя. Навчальний посібник. Київ : Університетська книга, 2017. 127 с.
3. Коцур Н. І., Товкун Л. П. Валеологія : підручник (у 2-х частинах). Частина І. Переяслав-Хмельницький : Домбровська Я. М., 2019. 464 с.

4. Кошель В. М. Валеологія та основи медичних знань : посібник для студентів спеціальності «Дошкільна освіта», викладачів закладів вищої освіти, вихователів дітей дошкільного віку та батьків. Чернігів : ФОП Баликіна О. В., 2020. 142 с.
5. Міхеєнко О. І. Валеологія. Основи індивідуального здоров'я людини. Суми : Університетська книга, 2019. 448 с.
6. Нестерова С.Ю. Основи здорового способу життя (навчально-методичний посібник), Вінниця, 2019. 147 с.
7. Якобчук А. В., Курик О. Г. Основи медичної валеології. Київ : Ліра, 2015. 244 с.

11.1. Допоміжна література

8. Андрощук Н., Андрощук М. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості). Тернопіль : Підручники і посібники, 2006. 160 с.
9. Антонік В. І., Антонік І. П., Андріанов В. Є. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури : навч. посібник. Київ : Професіонал, 2009. 336 с.
10. Валецька Р. О. Основи медичних знань : підручник для підручник для студентів вищих навчальних закладів, які навчаються за педагогічними спеціальностями. Луцьк, 2007. 378 с.
11. Довідник з медичної допомоги на догоспітальному етапі. / За ред. І. С. Зозулі. Київ : Здоров'я, 2005. 372 с.
12. Зозуля С. І., Боброва Б. І., Вершигора А. В. Практичні заняття з медицини невідкладних станів. Київ : Здоров'я, 2008. 163 с.
13. Іващук Л. Ю., Онишкевич С. М. Валеологія. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2010. 400 с.
14. Коденко Я. В. Основи медичних знань. Київ : Арт-освіта, 2004. 256 с.
15. Концепція навчання здорового способу життя на засадах розвитку навичок : інформ. зб. з життєвих навичок / авт.-упоряд. М. Бело. Київ : Генеза, 2005. 77 с.
16. Мелега К. П., Кручаниця М. І. Основи медичних знань : навч. посібник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту. Ужгород : Вид-во УжНУ, 2006. 128 с.
17. Москаленко В. Ф., Рошчін Г. Г., Нацюк М. В. Стандарти надання невідкладної медичної допомоги на догоспітальному етапі за протоколами. Проблеми військової охорони здоров'я. Київ, 2002. С. 293-297.
18. Нестерова С.Ю. Валеологія і основи медичних знань: конспект лекцій (Ч1). Вінниця, 2014. 126 с.

19. Нестерова С.Ю. Валеологія і основи медичних знань: конспект лекцій (Ч2). Вінниця, 2017, 84 с.
20. Петриченко Т. В. Перша медична допомога : підручник. Київ : Медицина, 2010. 272 с.
21. Страшко С. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ / СНІДу : навчально методичний посібник для викладачів валеології, основ медичних знань та безпеки життєдіяльності, вчителів основ здоров'я, студентів вищих педагогічних навчальних закладів. 2-ге видання, перероблене і доповнене. Київ : Освіта України, 2006. 260 с.
22. Федонюк Я. І., Грушко В. С., Довгань О. М. Основи медичних знань та долікарської допомоги : підручник для студентів вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2012. 728 с.

11.3. Інтернет-ресурси

23. Internet-ресурс <http://meduniver.com/Medical/Book/11.html>
24. Internet-ресурс <https://moz.gov.ua/>
25. Internet-ресурс <https://www.uisr.org.ua/img/upload/files/ESPAD-ForWEB.pdf>
26. Internet-ресурс <https://www.who.int/home>