**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**МЕДИЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

**КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ**

ЗАТВЕРДЖЕНО

на засіданні кафедри фізичної терапії та ерготерапії

протокол від 27 серпня 2025 р. № 1

завідувачка кафедри

 (О.В. Лаврикова)

**СИЛАБУС ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ**

**ВК 11 МЕДИЧНА ВАЛЕОЛОГОЯ**

Освітня програма Фізична терапія, ерготерапія

Спеціальність 227 Фізична терапія, ерготерапія

Галузь знань 22 Охорона здоров’я

Івано-Франківськ 2025

**Опис курсу**

|  |  |
| --- | --- |
| **Назва освітньої компоненти** | Медична валеологія |
| **Викладач** | Вікторія ВЕРЕЩАКІНА, кандидат медичних наук, доцент |
| **Посилання на сайт** | <https://ksuonline.kspu.edu/course/view.php?id=4470>  |
| **Контактний телефон, мессенджер** | 099 229 70 20 |
| **Email викладача:** | VVereshchakina@ksu.ks.ua  |
| **Графік консультацій** | за призначеним часом |

**Анотація дисципліни:** Освітня компонента «Медична валеологія» є вибірковою освітньою компонентою професійного циклу для здобувачів вищої освіти галузі знань 22 Охорона здоров’я, спеціальності 227 Фізична терапія, ерготерапія, першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, яка спрямована на формування системи валеологічної освіти, заснованої на інтегративному підході, з урахуванням того змістовного багатства, якого «Валеологія» набуває, стикуючись з багатьма іншими галузями знань і асимілюючи їх досягнення.

Програма вивчення вибіркової освітньої компоненти «Медична валеологія» складена відповідно до освітньо-професійної програми «Фізична терапія, ерготерапія» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти та робочого плану спеціальності. Курс побудований згідно вимог кредитно-модульної системи організації навчального процесу у закладах вищої освіти та узгоджений з примірною структурою змісту начального курсу рекомендованого Європейського Кредитно-Трансферною Системою (ECTS).

1. **Мета та завдання дисципліни:**

Мета курсу: розкрити закономірності становлення і зміцнення здоров’я людини; сформувати вміння оцінювати стан здоров’я свого та інших, визначати чинники, що його формують; надати знання про здоровий спосіб життя та індивідуальні аспекти організації здорової життєдіяльності; сформувати ціннісно-орієнтовні настанови на збереження здоров’я і здоровий спосіб життя як невід’ємного складники життєвих цінностей і загальнокультурного світогляду студентів.

**Основними завданнями** вивчення дисципліни “Медична валеологія” є розв’язання питання про своєрідність валеології як науки, педагогічної валеології та практичної валеології; формування оздоровчого світогляду та поведінки людини; створення стійких мотивацій щодо здорового способу життя, що є основою активного і свідомого залучення кожного індивіда до процесу творення свого здоров’я. У процесі вивчення курсу медичної валеології студенти засвоять теоретичні основи науки про здоров’я, оволодіють комплексом оздоровчих умінь і навичок, механізмів організації життєдіяльності на принципах здорового способу життя. А саме:

1. Вивчення закономірностей формування здоров'я людини;

2. Формування системи профілактично-оздоровчих знань про структуру та функціонування організму людини, його природні захисні механізми у взаємодії з навколишнім середовищем;

3. Ознайомлення з зовнішніми та внутрішніми факторами, які становлять загрозу розвитку захворювань та методів їх профілактики;

4.Формування системи знань про основні способи підтримання здоров’я та запобігання захворюванням;

5. Оволодіння основними методами оцінювання та діагностики рівня здоров’я індивідуума, окремих соціальних і вікових груп та суспільства в цілому;

6. Дослідження і кількісна оцінка стану здоров'я і резервів здоров'я людини;

7. Формування установки на здоровий спосіб життя;

8. Збереження і зміцнення здоров'я і резервів здоров'я людини через залучення його до здорового способу життя.

**В результаті вивчення дисципліни здобувачі вищої освіти повинні:**

**знати:**

– фактори, які визначають стан здоров’я;

– негативні чинники довкілля та шляхи мінімізації їх негативного впливу на стан здоров’я людини;

– принципи раціонального харчування та вплив харчування на виникнення хвороб;

– причини виникнення, шляхи зараження, поява та шляхи профілактики інфекційних хвороб.

**вміти:**

– передбачати можливі наслідки малорухливого способу життя на здоров’я людини та виникнення захворювань;

– давати компетентні рекомендації щодо ведення здорового способу життя та раціонального харчування;

– запобігти зараження інфекційними хворобами, зокрема тими, що набули соціального значення;

– скласти індивідуальний розпорядок дня відповідно до біоритмів;

– обирати доцільні для індивіда форми і методи формування фізичного та психічного здоров’я;

– вибрати адекватні методи фізичного оздоровлення.

1. **Програмні компетентності та результати навчання**

Результатом навчання для дисципліни є здатність особи володіти та застосовувати знання, вміння, практичні навички, професійні, світоглядні, морально-етичні, громадські якості (компетентності), набуті за результатом навчання з валеології, при подальшому навчанні та виконанні своїх професійних обов’язків.

**ОСОБИСТІСНО-ПРОФЕСІЙНІ КОМПЕТЕНЦІЇ (СОЦІАЛЬНІ, КОМУНІКАТИВНІ ТА ІНФОРМАЦІЙНІ) МОЖУТЬ СТАТИ ОРІЄНТИРОМ ДЛЯ ВИКЛАДАЧА ПРИ ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ.**

**Після успішного завершення дисципліни здобувач формуватиме наступні програмні компетентності та результати навчання:**

**Інтегральна компетентність –** здатність вирішувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми, пов’язані з фізичною терапією та ерготерапією, що характеризуються комплексністю та невизначеністю умов, із застосуванням положень, теорій та методів медико-біологічних, соціальних, психолого-педагогічних наук.

**Загальні компетентності:**

ЗК 01. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК 02. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК 03. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 04. Здатність працювати в команді.

ЗК 05. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

ЗК 06. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і

письмово.

ЗК 07. Здатність спілкуватися іноземною мовою.

ЗК 08. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 09. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК 10. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

ЗК 11. Здатність до самостійного визначення і аналізу закономірностей історико-культурних явищ та суспільних процесів в Україні в контексті європейського та світового простору.

ЗК 12. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 13. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 14. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК 15. 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.

ЗК 16. 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.

ЗК 17. Здатність забезпечувати розвиток інформаційної культури, цифрової грамотності, кібербезпеки та кібергігієни працівників сфери охорони здоров’я.

**Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:**

СК 01. Здатність пояснити пацієнтам, клієнтам, родинам, членам міждисциплінарної команди, іншим медичним працівникам потребу у заходах фізичної терапії, ерготерапії, принципи їх використання і зв'язок з охороною здоров’я.

СК 02. Здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції.

СК 03. Здатність трактувати патологічні процеси та порушення і застосовувати для їх корекції придатні засоби фізичної терапії, ерготерапії.

СК 04. Здатність враховувати медичні, психолого-педагогічні, соціальні аспекти у практиці фізичної терапії, ерготерапії.

СК 05. Здатність провадити безпечну для пацієнта/клієнта та практикуючого фахівця практичну діяльність з фізичної терапії, ерготерапії у травматології та ортопедії, неврології та нейрохірургії, кардіології та пульмонології, а також інших областях медицини.

СК 06. Здатність виконувати базові компоненти обстеження у фізичній терапії та/або ерготерапії: спостереження, опитування, вимірювання та тестування, документувати їх результати (додаток 1).

СК 07. Здатність допомогти пацієнту/клієнту зрозуміти власні потреби, обговорювати та пояснювати зміст і необхідність виконання програми фізичної терапії та ерготерапії.

СК 08. Здатність ефективно реалізовувати програму фізичної терапії та/або ерготерапії.

СК 09. Здатність забезпечувати відповідність заходів фізичної терапії та/або ерготерапії функціональним можливостям та потребам пацієнта/клієнта.

СК 10. Здатність проводити оперативний, поточний та етапний контроль стану пацієнта/клієнта відповідними засобами й методами та документувати отримані результати (додаток 1).

СК 11. Здатність адаптовувати свою поточну практичну діяльність до змінних умов.

СК 12. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.

СК 13. Здатність навчати пацієнта/опікунів самообслуговуванню/догляду, профілактиці захворювань, травм, ускладнень та неповносправності, здоровому способу життя.

СК 14. Здатність знаходити шляхи постійного покращення якості послуг фізичної терапії та ерготерапії.

СК 15. Здатність застосовувати інноваційні цифрові технології, цифрові інструменти, інтегровані цифрові пристрої та застосунки у медичній (клінічній) практиці фізичного терапевта.

СК 16. Здатність до професійного розвитку та науково-дослідної роботи з використанням новітніх цифрових технологій у фізичній терапії.

**Програмні результати навчання:**

ПР 01. Демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз’яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади.

ПР 02. Спілкуватися усно та письмово українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування; складати документи, у тому числі іноземною мовою (мовами).

ПР 03. Використовувати сучасну комп’ютерну техніку; знаходити інформацію з різних джерел; аналізувати вітчизняні та зарубіжні джерела інформації, необхідної для виконання професійних завдань та прийняття професійних рішень.

ПР 04. Застосовувати у професійній діяльності знання біологічних, медичних, педагогічних та психосоціальних аспектів фізичної терапії та ерготерапії.

ПР 05. Надавати долікарську допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі; вибирати оптимальні методи та засоби збереження життя.

ПР 06. Застосовувати методи й інструменти визначення та вимірювання структурних змін та порушених функцій організму, активності та участі (додаток 1) Стандарту вищої освіти за спеціальністю 227 Фізична терапія, ерготерапія галузі знань 22 Охорона здоров’я для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти), трактувати отриману інформацію.

ПР 07. Трактувати інформацію про наявні у пацієнта/клієнта порушення за Міжнародною класифікацією функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров’я (МКФ) та Міжнародною класифікацією функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров’я дітей та підлітків (МКФ ДП).

ПР 08. Діяти згідно з нормативно-правовими вимогами та нормами професійної етики.

ПР 09. Реалізувати індивідуальні програми фізичної терапії, ерготерапії.

ПР 10. Здійснювати заходи фізичної терапії для ліквідації або компенсації рухових порушень та активності (додаток 2) Стандарту вищої освіти за спеціальністю 227 Фізична терапія, ерготерапія галузі знань 22 Охорона здоров’я для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти.

ПР 11. Здійснювати заходи ерготерапії для ліквідації або компенсації функціональних та асоційованих з ними обмежень активності та участі в діяльності.

ПР 12. Застосовувати сучасні науково-доказові дані у професійній діяльності.

ПР 13. Обирати оптимальні форми, методи і прийоми, які б забезпечили шанобливе ставлення до пацієнта/клієнта, його безпеку/захист, комфорт та приватність.

ПР 14. Безпечно та ефективно використовувати обладнання для проведення реабілітаційних заходів, контролю основних життєвих показників пацієнта, допоміжні технічні засоби реабілітації для пересування та самообслуговування.

ПР 15. Вербально і невербально спілкуватися з особами та групами співрозмовників, різними за віком, рівнем освіти, соціальною і професійною приналежністю, психологічними та когнітивними якостями тощо, у мультидисциплінарній команді.

ПР 16. Проводити інструктаж та навчання клієнтів, членів їх родин, колег і невеликих груп.

ПР 17. Оцінювати результати виконання програм фізичної терапії та ерготерапії, використовуючи відповідний інструментарій (додаток 1) Стандарту вищої освіти за спеціальністю 227 Фізична терапія, ерготерапія галузі знань 22 Охорона здоров’я для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти), та за потреби, модифіковувати поточну діяльність.

ПР 18. Оцінювати себе критично, засвоювати нову фахову інформацію, поглиблювати знання за допомогою самоосвіти, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

ПР 19. Володіти комп’ютерною, інформаційною та медіа- грамотністю для проведення реабілітаційних заходів, а також оцінювати та удосконалювати власну цифрову компетентність.

ПР 20. Здійснювати роботу з даними, реєстрами, клінічними кодами та класифікаторами та іншими компонентами єдиної системи охорони здоров’я (ЕСОЗ) України.

1. **Обсяг курсу на поточний навчальний рік**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Кількість кредитів/годин** | **Лекції (год.)** | **Практичні заняття (год.)** | **Самостійна робота (год.)** |
| 5 кредити / 150 годин | 36 | 34 | 80 |

**5. Ознаки курсу**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Рік викладання** | **Семестр** | **Спеціальність** | **Курс** **(рік навчання)** | **Обов’язкова / вибіркова компонента** |
| 4-й | 7-й | 227 Фізична терапія, ерготерапія | 4-ий | Вибіркова |

1. **Технічне й програмне забезпечення/обладнання**
2. Масажна кушетка
3. Демонстраційні таблиці.
4. Мультимедійне обладнання: мультимедійний проектор, ноутбук, проекційний екран, смарт-телевізор.
5. Навчальні диски DVD; презентації, електронні версії лекцій та інших методичних матеріалів.
6. Презентації, відеоматеріали, електронні версії лекцій та інших методичних матеріалів.
7. **Політика курсу**

Успішне складання підсумкового контролю можливе за умови 100% відвідування лекційних та практичних занять, очно, або дистанційно. Пропуск понад 25% занять без поважної причини буде оцінюватися незадовільно (FX). Особлива увага звертається на виконання правил академічної доброчесності. Будь-який випадок академічної недоброчесності може призвести до неправильного рейтингу студентів, тому студенту, який буде спійманий на цьому, загрожує найнижча оцінка за певною формою контролю.

Організація навчального процесу здійснюється за кредитно-модульною системою відповідно до вимог Європейської кредитно-трансферної системи. Кредити ЕСТS зараховуються студентам за умови 100% очного або дистанційного відвідування усіх лекційних і практичних занять та при успішному засвоєнні ними відповідного модулю.

Комплексне використання різноманітних методів організації і здійснення навчально-пізнавальної діяльності студентів та методів стимулювання і мотивації їх навчання сприяють розвитку творчих засад особистості майбутнього фахівця із фізичної терапії та ерготерапії з урахуванням індивідуальних особливостей учасників навчального процесу та запобіганню проявів академічної недоброчесності (плагіат, списування). Навіть окремий випадок порушення академічної доброчесності є серйозним проступком, який може призвести до несправедливого перерозподілу оцінок і, як наслідок, загального рейтингу студентів. У разі випадку плагіату під час тесту чи підсумкового контролю результат цього завдання студента буде анульований з послідовним зниженням підсумкової оцінки за навчальну дисципліну.

Визнання результатів навчання, здобутих у неформальній та інформальній освіті, здійснюється відповідно до «Порядку визнання у Херсонському державному університеті результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти» <https://www.kspu.edu/Legislation/educationalprocessdocs.aspx>

Освітні платформи DoctorThinking Education Platform - <https://official.doctorthinking.org/> , Навчальна платформа Центру громадського здоров'я МОЗ України - <https://portal.phc.org.ua/uk/view_all_courses/> , Академія НСЗУ - <https://academy.nszu.gov.ua/> погоджено вченою радою медичного факультету ХДУ протокол № 10 від 19 червня 2024 року.

З метою формування професійних компетенцій широко впроваджуються інноваційні методи навчання, що забезпечують комплексне оновлення традиційного педагогічного процесу. Це, наприклад, комп’ютерна підтримка навчального процесу, впровадження інтерактивних методів навчання (робота в малих групах, мозковий штурм, опрацювання дискусійних питань, кейс-метод тощо).

Маршрут практичного заняття: на кожному занятті проводиться поточний контроль знань і практичних навичок (вміння продемонструвати техніку проведення терапетичних вправ, техніку проведення лікувального масажу, застосування реабілітаційних та допоміжних засобів відповідно до теми заняття тощо); пояснення матеріалу викладачем; самостійна робота студентів в парах. Згідно вимог охорони праці, до заняття допускаються лише студенти в медичних халатах.

Педагогічний контроль знань і умінь студентів здійснюється з дотриманням таких принципів оцінювання результатів навчання: об’єктивності, систематичності та системності, плановості, єдності вимог і методики оцінювання, відкритості та прозорості, доступності і зрозумілості, професійної спрямованості контролю.

Мова оцінювання та мова викладання - державна.

Використовуються такі методи поточного контролю, які мають сприяти підвищенню мотивації студентів до навчально-пізнавальної діяльності. Засвоєння теми контролюється на практичних заняттях у відповідності з конкретними цілями кожної теми. Застосовуються такі засоби діагностики рівня підготовки студентів: комп’ютерні або бланкові тести за темою практичного заняття, розв’язування ситуаційних задач, відповіді на стандартизовані питання за матеріалом поточної теми і попередніх тем, знання яких необхідно для розуміння поточної теми, перевірка практичних навичок відповідно до теми заняття. Відповідно до специфіки фахової підготовки фізичного терапевта, ерготерапевта перевага надається усному і практичному контролю.

Поточний контроль за результатами виконання контрольних (модульних) робіт передбачає оцінювання теоретичних знань та практичних умінь і навичок, які здобувач набув після опанування певної завершеної частини навчального матеріалу з дисципліни. Контрольні (модульні) роботи можуть проводитися у формі: тестування; відповідей на теоретичні питання; розв’язання практичних ситуацій (кейсів) тощо. За семестр проводиться дві контрольних (модульних) робіт. Викладач завчасно інформує здобувачів про терміни проведення і зміст контрольних (модульних) робіт.

Пропущені заняття, запізнені завдання, незадовільні оцінки студент може перездати усною відповіддю та демонстрацією техніки практичних навичок у встановлений час на протязі всього семестру до початку залікових тижнів.

Виконання творчих завдань, вивчення додаткової літератури, виступ з доповідями, допомога у підготовці і проведенні занять та виправлення помилок викладача можуть оцінюватись додатковими балами.

Плагіат, академічна недоброчинність, неетична та незадовільна поведінка в аудиторії під час проведення заняття можуть оцінюватись відніманням балів.

Семестровий (підсумковий) контроль проводиться у формі диференційного заліку (VІІ семестр) – передбачає оцінювання результатів навчання на підставі результатів поточного контролю по завершенню вивчення усіх тем модулів на останньому практичному занятті. Результат поточного контролю результатів навчальної діяльності здобувачів визначається сумарно за всіма складовими поточного контролю.

1. **Схема курсу**

**Семестр VII**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тиждень, дата, години (вказується відповідно до розкладу навчальних занять)** | **Тема, план** | **Форма навчального заняття, кількість години (аудиторної та самостійної роботи)** | **Список рекомендованих джерел** | **Завдання** | **Максимальна кількість балів** |
| **МОДУЛЬ 1. Проблеми здоров’я людини в сучасному суспільстві. Критерії оцінювання, підтримки і зміцнення здоров’я** |
| **Тиждень 1,** **4 години** | **Тема 1.** **Вступ до валеології, предмет і завдання.** Історія розвитку валеології. Концепція неперервної валеологічної освіти.1. Причини і передумови виникнення валеології.
2. Медицина і валеологія: реальні перспективи наукового розв’язання проблем здоров’я населення.
3. Валеологія як наука про здоров'я здорової людини: мета, завдання, об'єкт, предмет вивчення.
4. Історія розвитку.
5. Місце валеології в системі наук про здоров'я, зв'язок з профілактичною медициною і іншими науками.
 | Лекція – 2 год.;Практичне заняття – 2 год., Самостійна робота – 6 год. | **Основна:** 1, 2, 3, 4, 5, 6..**Додаткова**: 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 21, 23, 24. | Самостійна, теоретична та практична підготовка за темою заняття.Виступи, відео,презентації. | 5 |
| **Тиждень 2,****4 години** | **Тема 2.** **Критерії формування, збереження і зміцнення здоров’я людини.** Рівні здоров’я. Адаптаційний потенціал людини як критерій здоров’я. Методи дослідження стану здоров’я.1. Практика оздоровлення та набуття теоретичних знань у валеології.
2. Рівні здоров‘я.
3. Основні завдання валеології як навчального предмета.
4. Здоров’я як ключова категорія валеології.
5. Критерії здоров’я.
6. Методи дослідження стану здоров’я.
 | Лекція – 2 год.;Практичне заняття – 2 год., Самостійна робота – 6 год. | **Основна:** 1, 2, 3, 4, 5, 6..**Додаткова**: 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 21, 23, 24. | Самостійна, теоретична та практична підготовка за темою заняття.Виступи, відео,презентації. | 5 |
| **Тиждень 3,****4 години** | **Тема 3.** **Фактори ризику та їх вплив на здоров’я.**1. Біологічні, соціально-поведінкові, психоемоційні та екологічні фактори.
2. Поняття «фактора ризику» у профілактичній медицині.
3. Первинна, вторинна та третинна профілактика.
4. Спосіб життя: визначення і зміст поняття.
5. Здоровий спосіб життя.
6. Оцінка здоров’я людини.
 | Лекція – 2 год.;Практичне заняття – 2 год., Самостійна робота – 4 год. | **Основна:** 1, 2, 3, 4, 5, 6..**Додаткова**: 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 21, 23, 24. | Самостійна, теоретична та практична підготовка за темою заняття.Виступи, відео,презентації. | 5 |
| **Тиждень 4,****4 години** | **Тема 4.** **Здоровий спосіб життя як основа профілактики.** 1. Складові здорового способу життя.
2. Формування культури здоров’я у молоді.
3. Роль особистості та соціуму.
 | Лекція – 2 год.;Практичне заняття – 2 год., Самостійна робота – 4 год. | **Основна:** 1, 2, 3, 4, 5, 6..**Додаткова**: 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 21, 23, 24. | Самостійна, теоретична та практична підготовка за темою заняття.Виступи, відео,презентації. | 5 |
| **Тиждень 5,****4 годин** | **Тема 5.** **Генеичні фактори і спадковість у збереженні здоров’я.** 1. Роль генетики у схильності до захворювань.
2. Методи генетичного консультування.
3. Взаємодія генотипу та середовища.
4. Біоритми і здоров’я.
 | Лекція – 2 год.;Практичне заняття – 2 год., Самостійна робота – 4 год. | **Основна:** 1, 2, 3, 4, 5, 6..**Додаткова**: 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 21, 23, 24. | Самостійна, теоретична та практична підготовка за темою заняття.Виступи, відео,презентації. | 5 |
| **Тиждень 6,****4 години** | **Тема 6.** **Харчування як чинник здоров’я.**1. Принципи раціонального харчування.
2. Вітаміни, макро- та мікроелементи.
3. Харчові розлади та їх профілактика.
4. Поживні речовини. Білки. Жири. Вуглеводи.
5. Водний і мінеральний обмін. Вітаміни.
6. Мінерали в раціоні харчування.
7. Вегетаріанство.
8. Голодування. Тарілка здорового харчування.
 | Лекція – 2 год.;Практичне заняття – 2 год., Самостійна робота – 4 год. | **Основна:** 1, 2, 3, 4, 5, 6..**Додаткова**: 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 21, 23, 24. | Самостійна, теоретична та практична підготовка за темою заняття.Виступи, відео,презентації. | 5 |
| **Тиждень 7.****4 години** | **Тема 7. Фізична активність та рухова культура.**1. Рух і здоров'я.
2. Еволюційні передумови рухової активності.
3. Фізіологічні основи фізичної культури.
4. Рухові навички і рухові якості.
5. Характеристика станів, що виникають при заняттях фізичною культурою.
6. Організація, зміст і методика фізичного тренування в здравотворчої роботі.
7. Вікові особливості рухової активності.
8. Місце фізичної культури у підтримці та зміцненні рівня здоров'я дорослих.
 | Лекція – 2 год.;Практичне заняття – 2 год., Самостійна робота – 6 год. | **Основна:** 1, 2, 3, 4, 5, 6..**Додаткова**: 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 21, 23, 24. | Самостійна, теоретична та практична підготовка за темою заняття.Виступи, відео,презентації. | 5 |
| **Тиждень 8.****4 години** | **Тема 8. Сон, працездатність та відпочинок.**1. 1 Фізіологія сну.
2. Наслідки хронічного недосипання.
3. Гігієна праці та відпочинку.
 | Лекція – 2 год.;Практичне заняття – 2 год., Самостійна робота – 4 год. | **Основна:** 1, 2, 3, 4, 5, 6..**Додаткова**: 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 21, 23, 24. | Самостійна, теоретична та практична підготовка за темою заняття.Виступи, відео,презентації. | 5 |
| **Модуль 2. Оволодіння принципами складання індивідуальних оздоровчих програм.** |
| **Тиждень 9,****4 години** | **Тема 9.** **Стрес і здоров’я.**1. Поняття стресу (за Г. Сельє).
2. Фази стресової реакції.
3. Методи профілактики та подолання стресу.
4. Психокорекція та психотерапія.
 | Лекція – 4 год.;Практичне заняття – 4 год., Самостійна робота – 6 год. | **Основна:** 1, 2, 3, 4, 5, 6..**Додаткова**: 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 21, 23, 24. | Самостійна, теоретична та практична підготовка за темою заняття.Виступи, відео,презентації. | 5 |
| **Тиждень 10,****4 години** | **Тема 10. Шкідливі звички та їхній вплив на організм.**1. Тютюнопаління, алкоголь, наркотики.
2. Залежність від гаджетів.
3. Ігроманія.
4. Соціальні та медичні наслідки.
5. Методи профілактики та відмови від залежностей
 | Лекція – 2 год.;Практичне заняття – 2 год., Самостійна робота – 6 год. | **Основна:** 1, 2, 3, 4, 5, 6..**Додаткова**: 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 21, 23, 24. | Самостійна, теоретична та практична підготовка за темою заняття.Виступи, відео,презентації. | 5 |
| **Тиждень 11,****4 години** | **Тема 11. Психічне і духовне здоров’я.**1. Психологічні основи здоров'я.2. Психіка та її компоненти. 3. Психіка та центральна нервова система.4. Емоції та емоційний стрес. 5. Психіка та сучасні умови життя.6. Індивідуальні психофізіологічні особливості людини. 7. Типологія індивідуальних психічних особливостей.8. Психічне здоров'я та регулювання психічних станів. Поняття про психічне здоров'я. 9. Методи та прийоми оцінки психічного здоров'я. | Лекція – 2 год.;Практичне заняття – 2 год., Самостійна робота – 6 год. | **Основна:** 1, 2, 3, 4, 5, 6..**Додаткова**: 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 21, 23, 24. | Самостійна, теоретична та практична підготовка за темою заняття.Виступи, відео,презентації. | 5 |
| **Тиждень 12 ,****4 години** | **Тема 12. Соціальні аспекти здоров’я.**1. Здоров’я та соціальне середовище.
2. Вплив сім’ї, колективу, суспільства.
3. Медико-соціальні програми профілактики.
 | Лекція – 2 год.;Практичне заняття – 2 год., Самостійна робота – 4 год. | **Основна:** 1, 2, 3, 4, 5, 6..**Додаткова**: 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 21, 23, 24. | Самостійна, теоретична та практична підготовка за темою заняття.Виступи, відео,презентації. | 5 |
| **Тиждень 13,****4 години** | **Тема 13. Екологічні фактори та здоров’я.**1. Вплив довкілля на організм.
2. Урбанізація та здоров’я населення.
3. Екологічна валеологія.
 | Лекція – 2 год.;Практичне заняття – 2 год., Самостійна робота – 4 год. | **Основна:** 1, 2, 3, 4, 5, 6..**Додаткова**: 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 21, 23, 24. | Самостійна, теоретична та практична підготовка за темою заняття.Виступи, відео,презентації. | 5 |
| **Тиждень 14.****4 години** | **Тема 14. Імунітет та його роль у збереженні здоров’я.**1. Основи імунології.
2. Природний і набутий імунітет.
3. Засоби зміцнення імунної системи
 | Лекція – 2 год.;Практичне заняття – 2 год., Самостійна робота – 4 год. | **Основна:** 1, 2, 3, 4, 5, 6..**Додаткова**: 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 21, 23, 24. | Самостійна, теоретична та практична підготовка за темою заняття.Виступи, відео,презентації. | 5 |
| **Тиждень 15.****4 години** | **Тема 15. Репродуктивне здоров’я.**1. Біологічні та соціальні аспекти.
2. Планування сім’ї.
3. Профілактика захворювань, що впливають на репродукцію.
4. Морадьні аспекти штучного запліднення.
 | Лекція – 2 год.;Практичне заняття – 2 год., Самостійна робота – 4 год. | **Основна:** 1, 2, 3, 4, 5, 6..**Додаткова**: 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 21, 23, 24. | Самостійна, теоретична та практична підготовка за темою заняття.Виступи, відео,презентації. | 5 |
| **Тиждень 16.****3 години** | **Тема 16. Сучасні валеологічні технології та методи оздоровлення.**1. Арт-терапія, медитація, фітотерапія.
2. Санаторно-курортне лікування.
3. Інноваційні напрями у профілактичній медицині.
 | Лекція – 2 год.;Практичне заняття – 2 год., Самостійна робота – 4 год. | **Основна:** 1, 2, 3, 4, 5, 6..**Додаткова**: 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 21, 23, 24. | Самостійна, теоретична та практична підготовка за темою заняття.Виступи, відео,презентації. | 5 |
| **Тиждень 17.****4 години** | **Тема 17. Роль медичного працівника/фізичного терапевта у формуванні здоров’я населення.**1. Фізичний терапевт як носій здорового способу життя.
2. Медико-просвітницька робота.
3. Профілактика серед різних груп населення.
 | Лекція – 2 год.;Практичне заняття – 2 год., Самостійна робота – 4 год. | **Основна:** 1, 2, 3, 4, 5, 6..**Додаткова**: 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 21, 23, 24. | Самостійна, теоретична та практична підготовка за темою заняття.Виступи, відео,презентації. | 5 |
| **Тиждень 18.****4 години** | **Тема 18. Здоров’я і довголіття: концепції та практики.**1. Фактори довголіття.
2. Сучасні геронтологічні теорії.
3. Підтримка активного довголіття.
 | Лекція – 2 год.;год., Самостійна робота – 4 год. | **Основна:** 1, 2, 3, 4, 5, 6..**Додаткова**: 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 21, 23, 24. | Самостійна, теоретична та практична підготовка за темою заняття.Виступи, відео,презентації. | 5 |
| **Диференційований залік.** |

**9.1 Система оцінювання та вимоги: форма (метод) контрольного заходу та вимоги до оцінювання програмних результатів навчання**

***Семестр VIІ***

Максимальна кількість балів за семестр 200 балів:

Аудиторна робота – 120 балів (у тому числі 20 балів – самостійна робота)

практичні роботи – по 5 балів за кожне практичне заняття (усне опитування та виконання практичної роботи);

Контрольна робота – 80 балів.

Контрольна (модульна) робота проводиться письмово за варіантами, або у формі тестування.

Тестування відбувається в письмовій формі відповідно до тестових завдань або в електронній формі в синхронному / асинхронному режимі. Тестові завдання з предписаними відповідями з вибором тільки однієї правильної відповіді.

**Відповідність критеріїв оцінювання форм синхронного/ асинхронного навчання**

**9.2 Критерії оцінювання за підсумковою формою контролю.**

Оцінювання здійснюється відповідно до Порядку оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти галузі знань 22 «Охорона здоров`я» у ХДУ (наказ від 31.08.2023 №370-Д) <https://www.kspu.edu/Legislation/educationalprocessdocs.aspx>

Семестровий (підсумковий) контроль у VІІ семестрі проводиться у формі диференційного заліку, що передбачає оцінювання результатів навчання на підставі результатів поточного контролю по завершенню вивчення усіх тем модулів на останньому практичному занятті.

При засвоєнні матеріалів здобувачу вищої освіти за кожне практичне заняття присвоюється максимум 5 балів (оцінка виставляється в традиційній 4 бальній системі оцінювання). Наприкінці семестру поточного навчального року обраховується середнє арифметичне успішності студента. Максимальна кількість балів, яку студент може отримати на практичних заняттях протягом семестру – 80. Кількість балів студента вираховується за формулою 80 помножити на середнє арифметичне та поділити на 5. За діагностичне тестування студент отримує максимально 20 балів. Мінімальна кількість балів, яку повинен отримати студент - 10 балів. Обов'язковою умовою допуску до іспиту є успішне виконання переліку практичних навичок на останньому занятті з дисципліни. Максимальна кількість балів, яку може отримати студент - 20 балів, мінімальна - 10 балів. Максимальна кількість балів за поточну навчальну діяльність студента - 120. Студент допускається до іспиту за умови виконання вимог навчальної програми та у разі, якщо за поточну навчальну діяльність він набрав не менше 72 балів: 52 балів під час практичних занять, 10 балів за тестування та 10 балів за виконання практичних навичок і маніпуляцій.

Заохочувальні бали додаються до оцінки з дисципліни за виконання індивідуального проєкту (захист студентської накової роботи 10 балів, виступ на конференціі, стендова доповідь на конференції, тези доповідей - 5 балів). Загальний бал з дисципліни не може перевищувати 200 балів.

Здобувач, який з поважних причин, підтверджених документально, не мав можливості брати участь у формах поточного контролю має право на його відпрацювання у двотижневий термін після повернення до навчання.

Здобувачу, який не набрав прохідного мінімуму, надається можливість здачі матеріалу для отримання необхідної кількості балів з поточного контролю шляхом виконання запланованих у силабусі завдань, які не були ним попередньо виконані або були виконані незадовільно.

Передбачена можливість перезарахування балів, отриманих за системою неформальної освіти відповідно до Порядку ХДУ про визнання результатів навчання, здобутих у неформальній та інформальній освіті (наказ від 04.03.2020 № 247-Д) <https://www.kspu.edu/Legislation/educationalprocessdocs.aspx>

**Шкала і критерії оцінювання навчальних досягнень за результатами опанування ВК Медична валеологія, формою семестрового контролю якої є диференційований залік**

**синхронне/ асинхронне навчання**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Сума балів /Local grade | Оцінка ЄКТС | Оцінка за національною шкалою/National grade | Критерії оцінювання навчальних досягнень |
| 170-200 | **А** | excellent | Відмінно | Студент має глибокі, міцні та системні знання з тем модуля. Вміє застосовувати теоретичні знання для розв'язання практичних задач. Будує відповідь логічно, розгорнуто, використовуючи спеціальну термінологію. |
| 164-169 | **В** | good | Добре | Студент має міцні ґрунтовні знання, вміє застосовувати їх на практиці, але може допустити неточності, окремі помилки в формулюванні відповідей.Студент виконав практичні завдання повністю, з опорою на теоретичні знання, але може допустити неточності, окремі помилки. |
| 140-163 | **С** | Студент знає програмний матеріал повністю; має практичні навички з дослідження фізіологічних функцій; недостатньо вміє самостійно мислити, не може вийти за межі теми. |
| 127-139 | **D** | satisfactory | Задовільно | Студент знає основний зміст тем змістового модуля, але його знання не системні, мають загальний характер, іноді не підкріплені прикладами.Студент виконав практичні завдання неповністю, продемонстрував невміння виконувати завдання самостійно. |
| 120-126 | **Е** | Студент має прогалини в знаннях з тем змістового модуля. Замість чіткого термінологічного визначення пояснює теоретичний матеріал на побутовому рівні.Студент виконав практичні завдання частково, з помилками.  |
| 70-119 | **FX** | fail | Незадовільно з можливістю повторного складання | Студент має фрагментарні знання з тем модуля. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Не вміє викласти програмний матеріал. Студент виконав практичні завдання фрагментарно.  |
| 0-69 | **F** | незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни | Студент повністю не знає програмного матеріалу змістового модуля, відмовляється відповідати.Студент повністю не виконав практичні завдання. |

**10.Список рекомендованих джерел (наскрізна нумерація)**

**Основна:**

1. Апанасенко Г. Л., Попова Л. О., Мальований А. В. Санологія (медичні аспекти валеології). – Львів, ПП «Кварт», 2011. – 303 с.
2. Бобрицька В. І., Гриньова М. В. та ін. Валеологія. Навч. посібник / За ред. В. І. Бобрицької. – Полтава, 1999. – 306 с.
3. Грибан В. Г. Валеологія. – Київ: Центр навчальної літератури, 2005. – 256 с.
4. Єжова, О. О. Здоровий спосіб життя: навчальний посібник для учнів професійнотехнічних навчальних закладів / О. О. Єжова ; МОНУ ; Академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання АПН України. – Суми:Університетська книга, 2017. – 128 с
5. О.Г. Юшковська, Т.Ю. Круцевич, В.Ю. Середовська, Г.В. Безверхня. Самостійні заняття з фізичного виховання Методичний посібник для студентів медичних та фармацевтичних закладів. Одеса, 2011. – 269 с.
6. Якобчук А.В. Основи медичної валеології: навчальний посібник/А.В.Якобчук, О.Г.Курик; Державна наукова установа "Науково-практичний центр профілактичної та клінічної медицини" держ. управління справами; ПВНЗ "Європейський університет".– Київ: Кондор, 2016.– 254 с.– Лист МОНУ № 1/11-469 від 16.01.2012 р.

**Додаткова**

1. Булич Е. Г., Муравов І. В. Валеологія. теоретичні основи валеології. – Київ: ІЗМН, 1997. – 224 с.
2. Гігієна та охорона праці медичних працівників: [навч. пос.] / В. Ф. Москаленко, О. П. Яворовський, Д. О. Ластоков та ін.; за ред. В. Ф. Москаленко, О. П. Яворовського. ⎯ К.: Медицина, 2009. ⎯ 176 с.
3. Гончаренко, М. С. Діагностичні підходи до визначення стану духовного і морального здоров’я особистості: Навчальній посібник. / М. С. Гончаренко, Е. Т. Карачинська, В. Є. Новікова – Х.: Від-во Харк. нац. ун-ту імені В.Н. Каразіна, 2006.– 156  с.
4. Гончаренко, М. С. Валеопедагогічні аспекти духовності // Навчальний посібник для студентів вищих учбових закладів, Харків, 2007. – 400с.
5. Грибан В. Г. Валеологія. – Київ: Центр навчальної літератури, 2005. – 256 с.
6. Гриньова М. В. Методика викладання валеології: Навчально-методичний посібник. – Полтава: АСМІ. – 2003. – 220 с.
7. Даценко I.I. Гігієна праці і виробнича санітарія. / I. I. Даценко, М. Б. Шегедин, Н. В. Москвяк, О. Ю. Назар. — К.: Здоров'я, 2002. — 230 с.
8. Жидецький В. Ц. Основи охорони праці. Підручник ⎯ Львів: УАД, 2006 ⎯ 336 с.
9. Касевич Н.М. Охорона праці та безпека життєдіяльності медичних працівників: [підручник] / Н. М. Касевич, К.І. Шаповал. — К.: КСВ «Медицина», 2010. — 248 с.
10. Маслоу, А.  Психологія буття / Пер. з англ. – М.: Рефлбук; – К.: Вид-во «Ваклер», 1997. – 304 с.
11. Москаленко В. Ф. Право на охорону здоров'я у нормативно-правових актах міжнародного та європейського рівня. / В. Ф. Москаленко, Т. С. Грузєва, Г. В. Іншакова — X.: ВПП «Контраст», 2006. — 296 с.
12. Міхеєнко О. І. Валеологія: основи індивідуального здоров’я людини. – Суми: Університетська книга, 2010. – 448 с.
13. Охорона праці у фармацевтичній галузі: [навч. пос.] / О. В. Жуковина, О. І. Зайцев, О. І. Жуковина, Г. А. Грецька. — К.: Медицина, 432 с.
14. Помиткин Е. О. Психологія духовного розвитку особистості: / Е.О. Поміткін. – До: Від-во «Наша година», 2005. – 280 з
15. Тимченко Г. М. Вікова фізіологія та валеологія: методичний посібник до практичних занять для студентів спеціальності «Здоров'я людини (Валеологія)» / Г. М. Тимченко. – Х. : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2011. – 36 с.
16. Тимченко Г. М.  Загальні питання методики викладання «Основ здоров'я»: Метод. посібник до практичних занять з курсу «Методика викладання основ здоров'я». 2009. – Х.: ХНУ имени В. Н. Каразина, 2009. – 69 с.
17. Хміль І.Ю. Законодавче забезпечення лікарської діяльності / І. Ю. Хміль, Б. В. Михайличенко, О. І. Артеменко. ⎯ К.: ВСВ «Медицина», 2010. ⎯ 208 с.
18. Шахненко В. І. Основи фізичного здоров’я. Практичні роботи: навч.-метод. пос. – Х. : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2011. – 160 с.

**Інформаційні ресурси**

1. Сайт МОЗ України – http://www.moz.gov.ua

2. Сайт Всесвітньої організації охорони здоров’я – http://www.who.int/en/

3 Сайт Державної наукової медичної бібліотеки України – http://www.library.gov.ua/