

Силабус курсу:



СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ

<i>Ступінь вищої освіти:</i>	бакалавр
<i>Спеціальність:</i>	053 Психологія (ОП Психологія фізичної реабілітації)
<i>Рік підготовки:</i>	1
<i>Семестр викладання:</i>	осінній
<i>Кількість кредитів ЄКТС:</i>	4.5
<i>Мова(-и) викладання:</i>	українська
<i>Вид семестрового контролю</i>	екзамен

Автор курсу та лектор:

Лук'янюк Олександр Васильович

Старший викладач кафедри здоров'я людини та фізичного виховання

64lav@ukr.net

електронна адреса

+38-095-414-46-32

телефон

за розкладом

консультації

Анотація навчального курсу

Мета вивчення курсу:

Мета викладання навчальної дисципліни «Здоров'язберігаючі технології» є формування у слухачів уявлень про теоретико-методологічні основи здійснення оздоровчої діяльності серед різних верст населення. А також, розкриття сучасних наукових концепцій впровадження здоров'язбережувальних технологій в навчально-виховний процес, що сприятиме формуванню, збереженню та зміцненню громадського здоров'я.

Результати навчання:

Знати: законодавчі документи, що стосуються охорони здоров'я, соціального захисту, освіти, фізичного виховання; основні складові здоров'я людини; основні критерії та категорії здорового способу життя; методики оцінювання рівня здоров'я і валеологічного моніторингу; основні проблеми збереження здоров'я населення сучасного соціуму; основні принципи формування, збереження та відновлення здоров'я осіб різних вікових категорій; основи дидактики, теорії та методики фізичної культури.

Вміти:

трактувати фундаментальні знання, уміння і навички здоров'язбереження; формувати погляди, ціннісні категорії і визначати поведінку спрямовану на формування, збереження та відтворення здоров'я; пояснити поняття «здоров'я», шляхи його зміцнення в контексті потреб конкретного пацієнта/клієнта; пояснити ефективність використання фізичних вправ та змін оточення для відновлення та підтримки здоров'я; надавати долікарську допомогу при різноманітних невідкладних станах.

Передумови до початку вивчення:

Базові знання з основ охорони здоров'я та гігієни.

Мета курсу (набуті компетентності)

В наслідок вивчення даного навчального курсу здобувач вищої освіти набуде наступних компетентностей:

ЗК 02. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК 05. Здатність бути критичним і самокритичним.

ЗК 09. Здатність працювати в команді.

ЗК 11. 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.

СК 01. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології.

СК 04. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел.

СК11. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

СК12. Здатність розробляти індивідуальні програми реабілітації (програми психологічного супроводу пацієнтів) пацієнтів та аналізувати результати їх виконання.

Програмні результати навчання (ПР)

ПР17. Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності.

ПР18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.

Структура курсу

№	Тема	Години (Л/ЛБ/ПЗ)	Стислий зміст	Інструменти і завдання
1.	Загальна характеристика здоров'язберігаючих технологій	1/0/1	Теоретичне обґрунтування здоров'язбережувальних технологій. Визначення поняття «технологія». Розвиток філософських поглядів на проблему здоров'я від стародавніх часів до сучасності. Теоретичний аналіз концепції здоров'я в філософії та медицині. Сутність здоров'язберігаючих технологій.	Практичні вправи. Опитування. Індивідуальні завдання
2.	Фізичне, психічне і соціальне здоров'я людини	1/0/1	Діагностика фізичного здоров'я, визначення резерву здоров'я, сутність поняття «психічне здоров'я», його складові, методи діагностики психічного здоров'я, поняття про соціальне здоров'я, роль виховного процесу для формування духовного здоров'я	Практичні вправи. Опитування. Індивідуальні завдання
3.	Здоровий спосіб життя	1/0/1	Поняття «спосіб життя», здоровий спосіб життя, поняття «оптимальний руховий режим», гіпокінезія, самоконтроль фізичного стану	Практичні вправи. Опитування. Індивідуальні завдання
4.	Нормативно-правові основи здоров'язберігаючих технологій	1/0/1	Нормативно-правове державне регулювання охорони здоров'я	Практичні вправи. Опитування. Індивідуальні завдання
5.	Етичні аспекти здоров'язбережувальних технологій	1/0/1	Етичний кодекс фахівця з фізичної терапії, ерготерапії, обов'язки і відповідальність, права клієнта, конфіденційність	Практичні вправи. Опитування. Індивідуальні завдання
6.	Особливості впровадження здоров'язберігаючих технологій в навчально-виховний процес освітніх закладів	1/0/1	Загальнометодичні та специфічні принципи оздоровчої педагогіки. Організація діяльності вчителя щодо збереження фізичного та психічного здоров'я учнів.	Практичні вправи. Опитування. Індивідуальні завдання
7.	Практичні аспекти проведення фізкультурно-оздоровчої роботи в навчальних закладах	1/0/1	Фізкультурхвилинка та фізкультпаузи. Вправи для розвитку руки і пальців. Дихальна гімнастика. Комплекси корегувальних вправ. Інновації на уроках фізичної культури. Проведення Дня здоров'я. Пропаганда ЗОЖ серед учнівської та студентської молоді	Опитування. Тест. Індивідуальні завдання
8.	Основи педагогічної ергономіки і технології здоров'язбереження	1/0/1	Інформаційний вплив на учня у процесі навчання. Нейрофізіологічні механізми навчальної діяльності. Ергономічне організування функціонального простору в школі.	Практичні вправи. Опитування. Індивідуальні завдання

№	Тема	Години (Л/ЛБ/ПЗ)	Стислий зміст	Інструменти і завдання
9	Врахування природних біологічних ритмів у процесі організації навчальної діяльності школярів	2/0/2	Поняття «біоритми» та «гомеостаз». Зв'язок факторів зовнішнього середовища з формуванням біоритмів. Види біоритмів. Механізми формування біоритмів. Циркадійні біоритми. Біоритмологічні типи. Сезонні біоритми. Зв'язок між біоритмами і працездатністю людини. Біологічний годинник.	Опитування. Тест. Індивідуальні завдання
10	Використання рухової активності для зміцнення та збереження здоров'я різних верств населення.	1/0/1	Пропаганда ЗОЖ серед населення. Профілактика захворювань. Організація спортивно-масових заходів. Теоретико-методичні засади фізичного виховання дорослого населення.	Практичні вправи. Опитування. Індивідуальні завдання
11	Загартовування організму. Психічна саморегуляція	1/0/1	Загартовування організму. Засоби загартовування організму людини. Вплив холоду на організм людини. Вплив тепла на організм і процеси, які активуються ним. Реакції організму на загартовуючі процедури. Психічна саморегуляція.	Практичні вправи. Опитування. Індивідуальні завдання
12	Виконання самоконтролю під час самостійних занять фізичними вправами	1/0/1	Самоконтроль. Ведення щоденнику самоконтролю. Показники рівня фізичного розвитку. Показники самопочуття. Показники фізичної підготовленості. Профілактика травматизму.	Практичні вправи. Опитування. Тест
13	Попередження травматизму під час занять ЛФК, фізичною культурою та спортом. Перша допомога при травмах	1/0/1	Характеристика травматизму. Розуміння причин і механізмів виникнення пошкоджень опорно-рухового апарату. Попередження травматизму. Перша допомога при травмах.	Практичні вправи. Опитування. Індивідуальні завдання

Рекомендована література

1. Бойчук Ю. Д. Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія. Харків: Оригінал, 2018. 724 с.
2. Пхіденко С. В. Методика оцінки якості життя Всесвітньої організації охорони здоров'я: українська версія. Дніпропетровськ, 2001. 599 с.
3. Грибан В. Г. Валеологія : навч. посіб. Київ: Центр навч. літератури, 2008. 251 с.
4. Демерков С. В. Фізичне виховання : навчальний посібник. Східноукраїнський НУ ім. В. Даля. Луганськ, 2007.
5. Дубинська О.Я. Курс лекцій з фізичної культури, фізичне виховання різних верств населення. Суми, Видавництво СумДПУ ім. А.С.Макаренка. 2013. 230 с.
6. Карпова І. Б. Фізична культура та формування здорового спо-субу життя : навч. посіб. Київ: КНЕУ, 2005. 103 с.
7. Нестерова С.Ю. Валеологія і основи медичних знань: тексти лекцій (Частина І). Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту. Вінниця : ВДПУ, 2014. 126 с.
8. Сливка Л. Здоров'язбережувальна педагогіка: (навч.мет.посібник) – Івано-Франківськ: видавець Кушнір Г.М. 2016. 200 с.

Оцінювання курсу

За повністю виконані завдання здобувач вищої освіти може отримати визначену кількість балів:

Інструменти і завдання	Кількість балів
Присутність на заняттях та своєчасне виконання самостійних практичних завдань у межах тем	30
Індивідуальні завдання, тести	50
Екзаменаційне тестове завдання	20
Разом	100

Шкала оцінювання здобувачів вищої освіти

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Політика курсу

Плагіат та академічна доброчесність:

Здобувач вищої освіти може пройти певні онлайн-курси, які пов'язані з темами дисципліни, на онлайн-платформах. При поданні документу про проходження курсу студенту можуть бути перезараховані певні теми курсу та нараховані бали за завдання.

Під час виконання завдань здобувач вищої освіти має дотримуватись політики академічної доброчесності. Запозичення мають бути оформлені відповідними посиланнями. Списування є забороненим.

Завдання і заняття:

Всі завдання, передбачені програмою курсу мають бути виконані своєчасно і оцінені в спосіб, зазначений вище. Аудиторні заняття мають відвідуватись регулярно. Пропущені заняття (з будь-яких причин) мають бути відпрацьовані з отриманням відповідної оцінки не пізніше останнього тижня поточного семестру. В разі поважної причини (хвороба, академічна мобільність тощо) терміни можуть бути збільшені за письмовим дозволом декана.

Поведінка на занятті:

На заняття здобувачі вищої освіти мають з'являтися вчасно (відеозв'язок Teams) відповідно до діючого розкладу занять, яке міститься на сайті університету. Під час занять усі його учасники мають дотримуватися вимог техніки безпеки.