

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Культура здоров'я»



Ступінь освіти Бакалавр

Спеціальності Всі спеціальності

Тривалість викладання 1 семестр

Заняття: 3 години на тиждень

Лекції 2 години на тиждень

Практичні 1 година на тиждень

Мова викладання українська

Сторінка курсу в СДО НТУ «ДП»:

<https://classroom.google.com/u/0/c/MTI1NzAwODcwMTM3?hl=ru;>

<https://do.nmu.org.ua/course/view.php?id=203>

Консультації: за окремим розкладом, погодженим зі здобувачами вищої освіти

Онлайн-консультації: Microsoft Teams – група «Культура здоров'я»

Інформація про викладача



Чеберячко Сергій Іванович професор кафедри охорони праці та цивільної безпеки доктор технічних наук за спеціальністю 05.26.01. Охорона праці

Персональна сторінка

https://aop.nmu.org.ua/ua/spivrob_kaf/prepods/cheberiyachkos/

E-mail:

cheberiyachko.s.i@nmu.one

Анотація до 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.

Мета дисципліни

Формування компетентностей щодо здатності використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя, уміння

приймати рішення щодо дбайливого ставлення до здоров'я, як найвищої людської цінності, умови реалізації духовного, творчого й фізичного потенціалу особистості, та ефективного методу попередження інфекційних, соматичних, психічних захворювань. Реалізація мети вимагає трансформації програмних результатів навчання в дисциплінарні та адекватний відбір змісту навчальної дисципліни за цим критерієм.

Завдання курсу

- подати необхідні сучасні підходи до зміцнення рівня здоров'я;
- викласти основні відомості про оцінку виробничого середовища і здоров'я робітників;
- ознайомити студентів з методами гігієнічного та санітарного контролю;
- опрацювати і запровадити відповідні заходи поточного санітарного нагляду.

Результати вивчення дисципліни

Розуміти різні видів та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя; принципи загартовування характеру, формування лідерських якостей;

Знати основи формування здорового способу життя та показники за якими можна оцінити рівень індивідуального здоров'я; уміти управляти часом

Вміти організувати робочий день у відповідності з фізіологічними потребами організму та функціональними задачами колективу, організувати роботу колективу, надихати на здоровий спосіб життя

Вміти боротись зі стресовими ситуаціями та бути гнучким для зменшення стресових навантажень

Вміти приймати обґрунтовані рішення з професійних питань у

Структура курсу

ЛЕКЦІЇ
1 Поняття здоров'я і хвороби. Історична довідка. Зв'язок культури здоров'я з гігієною, валеологією і медициною. Законодавчі та нормативно-правові акти зі збереження здоров'я людини
2. Індивідуальні особливості людини. Рівень здоров'я. Методи визначення рівня здоров'я. Формування здорового способу життя
3. Фізіологічні і методологічні основи фізичної культури
4. Основи раціонального харчування. Значення харчування в забезпеченні життєдіяльності
5. Емоції і емоційний стрес. Стрес. Види стресу. Методи боротьби з ним.
7. Пагубність шкідливих привычок. Фактори залежності
8. Методологічні основи раціональної організації життєдіяльності. Фактори раціональної організації життєдіяльності.
9. Поняття духовного здоров'я людини
10. Секта і її вплив на здоров'я
11. Поняття біоетики і її вплив на життєдіяльність
12. Надання домедичної допомоги
ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ
Опрацювання законодавства та нормативно-правових актів з питань охорони здоров'я
Визначення біологічного віку
Способи боротьби зі стресом
Оцінка ризику виникнення захворювань

Опрацювання законодавства та нормативно-правових актів з питань охорони здоров'я
Визначення біологічного віку
Способи боротьби зі стресом

5. Технічне обладнання та/або програмне забезпечення*

Активованій акаунт університетської пошти (student.i.p.@nmu.one) на Офіс365, використання дистанційної платформи (<https://do.nmu.org.ua/>).

Використовуються лабораторна й інструментальна база кафедри охорони праці та цивільної безпеки, а також комп'ютерне та мультимедійне обладнання, дистанційна платформа Moodle.

6. Система оцінювання та вимоги

6.1. Навчальні досягнення здобувачів вищої освіти за результатами вивчення курсу оцінюватимуться за шкалою, що наведена нижче:

Рейтингова шкала	Інституційна шкала
90-100	відмінно
74-89	добре
60-73	задовільно
0-59	незадовільно

6.2. Здобувачі вищої освіти можуть отримати **підсумкову оцінку** з навчальної дисципліни на підставі **поточного оцінювання знань** за умови, якщо набрана кількість балів з поточного тестування та виконання і захисту практичних робіт складатиме не менше 60 балів. Під час поточного контролю лекційні заняття оцінюються шляхом визначення якості виконання контрольних конкретизованих завдань. Практичні заняття оцінюються якістю виконання контрольного або індивідуального завдання.

6.3. Критерії оцінювання підсумкової роботи. У випадку якщо здобувач вищої освіти за поточною успішністю отримав менше 60 балів та/або прагне поліпшити оцінку проводиться **підсумкове оцінювання** під час виконання комплексної контрольної роботи.

7. Політика курсу

7.1. Політика щодо академічної доброчесності. Академічна доброчесність здобувачів вищої освіти є важливою умовою для опанування результатами навчання за дисципліною і отримання задовільної оцінки з поточного та підсумкового контролів. Академічна доброчесність базується на засудженні практик списування (виконання письмових робіт із залученням зовнішніх джерел інформації, крім дозволених для використання), плагіату (відтворення опублікованих текстів інших авторів без зазначення авторства), фабрикації (вигадування даних чи фактів, що використовуються в освітньому процесі). Політика щодо академічної доброчесності регламентується положенням "Положення про систему запобігання та виявлення плагіату у Національному технічному університеті "Дніпровська політехніка" за посиланням <https://inlnk.ru/xvgyx>.

У разі порушення здобувачем вищої освіти академічної доброчесності (списування, плагіат, фабрикація), робота оцінюється незадовільно та має бути виконана повторно. При цьому викладач залишає за собою право змінити тему завдання.

7.2. Комунікаційна політика. Здобувачі вищої освіти повинні мати активовану університетську пошту.

Усі письмові запитання до викладачів стосовно курсу мають надсилатися на університетську електронну пошту.

7.3. Політика щодо перескладання. Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

7.4. Політика щодо оскарження оцінювання. Якщо здобувач вищої освіти не згоден з оцінюванням його знань він може опротестувати виставлену викладачем оцінку у встановленому порядку.

7.5. Відвідування занять. Для здобувачів вищої освіти денної форми відвідування занять є обов'язковим. Поважними причинами для неявки на заняття є хвороба, участь в університетських заходах, академічна мобільність, які необхідно підтверджувати документами. Про відсутність на занятті та причини відсутності здобувач вищої освіти має повідомити викладача або особисто, або через старосту.

За об'єктивних причин (наприклад, міжнародна мобільність) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням з керівником курсу.

МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Формування здорового способу життя. Методичні рекомендації до самостійної роботи студентів з дисциплін «Культура здоров'я», «Безпека життєдіяльності» (для студентів усіх спеціальностей)/ Уклад.: О.О. Яворська Н.В. Дибріна, Л.М. Чеберячко – Д.: ДВНЗ «НГУ» – 2012. – 44 с.

2. Методичні вказівки до самостійної роботи «Вивчення психофізіологічних аспектів безпеки життєдіяльності та параметрів працездатності людини» з дисципліни «Безпека Життєдіяльності»

<http://aop.nmu.org.ua/ua/metodicki/bakalavr/bgd/lp/>

3. Методичні вказівки для самостійної роботи „Дія алкоголю на організм людини” з дисципліни “Безпека життєдіяльності” для студентів усіх спеціальностей)

<http://aop.nmu.org.ua/ua/metodicki/bakalavr/bgd/lp.pdf>

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Базові

1. Голінько В.І., Чеберячко С.І., Фесенко О.С. Валеологія. Основні засади здорового способу життя: Навч. посібник. – Д.: Національний гірничий університет, 2018. – 129 с.

Допоміжні

1. Пістун І.П. Безпека життєдіяльності: Навчальний посібник. – Суми: ВТД „Університетська книга”. – 2003. – 301 с.

2. Квик Джеймс Кэмпбелл, Купер Кэрри Л., Квик Джонатан Д., Гейвин Джоанна Х. Здоровье руководителя: Глазами газеты «Financial Time» / Перев. с англ. – Днепропетровськ: Баланс-Клуб. – 2003. 208 с.

Інформаційні ресурси

- 1 <http://do.nmu.org.ua/course/view.php?id=203>.
- 2 <http://www.fssu.gov.ua> - Офіційний сайт Фонду соціального страхування України.
- 3 <http://www.rada.gov.ua> - Офіційний веб-сайт Верховної Ради України.
- 4 <http://base.safework.ru/iloenc> - Енциклопедія по охороне и безопасности труда МОТ.
- 5 <http://base.safework.ru/safework> - Библиотека безопасного труда МОТ.
- 6 <http://www.nau.ua> - Інформаційно-пошукова правова система «Нормативні акти України (НАУ)».

Політика виставлення балів.

Виставлення балів ґрунтується на об'єктивних критеріях відповідно до «Положення про оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти».

Оцінювання навчальних досягнень студентів НТУ «ДП» здійснюється за рейтинговою (100-бальною) та інституційною шкалами, які також використовуються для конвертації (переведення) оцінок мобільних студентів.

Шкали оцінювання навчальних досягнень студентів

Рейтингова	Інституційна
90...100	відмінно / Excellent
74...89	добре / Good
60...73	задовільно / Satisfactory
0...59	незадовільно / Fail

Кредити навчальної дисципліни зараховуються, якщо студент отримав підсумкову оцінку не менше 60-ти балів. Нижча оцінка вважається академічною заборгованістю, що підлягає ліквідації відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу НТУ «ДП».

Форми оцінювання.

- Поточний контроль – тестування, опитування.
- Оцінювання виконання та захисту практичних завдань.
- Підсумковий контроль – іспит у письмовій формі.

Перелік питань

1. Назвіть основні чинники фізичного здоров'я?
2. Як рухова активність впливає на здоров'я людини?
3. В чому полягає різниця між фізкультурою і спортом?
4. Вкажіть основні елементи доброї фізичної форми?
5. Перечисліть причини за яких люди уникають фізичних вправ?
6. Як правильна осанка впливає на здоров'я?
7. Як фізичні вправи впливають на організм людини? Наведіть програму мінімум для підтримки доброго фізичного стану.
8. Опишіть передумови загартування?
9. Вкажіть основні принципи загартування?
10. Від чого і навіщо потрібно очищати організм?
11. Розкрийте взаємозв'язок між забрудненням кишечника і погіршенням функціонування внутрішніх органів?
12. Що таке система здорового харчування?
13. Розкрийте сутність „білків“, „жирів“, „вуглеводів“ навіщо вони потрібні в організмі і скільки їх потрібно?
14. Що таке антиоксиданти?
15. Скільки енергії потрібно людині?

16. Як контролювати свою вагу?
17. Перечисліть основні правила раціонального харчування?
18. Розкрийте суть дієти Шелтона? Що таке роздільне харчування?
19. В чому користь вживання пророщеної пшениці?
20. Розкрийте суть дієти П. Брега?
21. Які фактори впливають на рівень здоров'я населення?
22. Назвіть відомі методи визначення рівня здоров'я.
23. Назвіть складові здоров'я та дайте їм характеристику.
24. Розгумачте поняття здорового способу життя.
25. Визначте фактори нездорового способу життя.
26. Поясніть структуру здорового способу життя.
27. Перерахуйте основні методи визначення рівня здоров'я.
28. Дайте визначення поняттю „валеологія”.
29. Що є предметом та об'єктом валеології?
30. Визначте основні цілі та завдання валеології.
31. Поясніть зв'язки валеології з іншими науками.
32. Дайте визначення поняттю „здоров'я”.
33. Які законодавчі та нормативні акти щодо збереження здоров'я прийняті в Україні?
34. Що таке хвороба? Наведіть десять хвороб від яких найчастіше вмирають люди?
35. Що таке щастя? Як воно впливає на здоров'я?
36. Перерахуйте основні засади довголіття.
37. Розкрийте суть тесту Руф'є.
38. Розкрийте суть поняття ритмологія?
39. Як загартування впливає на фізичний стан людини?
40. Які способи загартування ви знаєте? Вкажіть основні принципи загартування

Навчальне видання

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«Культура здоров'я» для бакалаврів усіх спеціальностей

Розробник: Чеберячко Сергій Іванович

В редакції автора

Підготовлено до виходу в світ
у Національному технічному університеті
«Дніпровська політехніка».
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру ДК № 1842
4960050, м. Дніпро, просп. Д. Яворницького, 19