

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Медичний інститут
Кафедра фармації, фармакології, медичної, біоорганічної та біологічної хімії

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Перший проректор

ЧНУ ім. П. Могили

Іщенко Н.М.

«24» вересня 2020 року



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ВАЛЕОЛОГІЯ

Галузь знань 22 «Охорона здоров'я»

Спеціальність 226 «Фармація, промислова фармація»

Розробник
Завідувач кафедри розробника
Гарант освітньої програми
Директор медичного інституту
Директор ННІПО
Начальник НМВ

Фролов Ю.А.
Оглобліна М.В.
Оглобліна М.В.
Грищенко Г.В.
Норд Г.Л.
Шкірчак С.І.

Миколаїв – 2020 рік

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показника	Характеристика дисципліни	
Найменування дисципліни	Валеологія	
Галузь знань	22 «Охорона здоров'я»	
Спеціальність	226 «Фармація, промислова фармація»	
Спеціалізація (якщо є)		
Освітня програма	Фармація	
Рівень вищої освіти	Бакалавр	
Статус дисципліни	Вибіркова	
Курс навчання	2-й	
Навчальний рік	2021-2022	
Номери семестрів:	Денна форма	Заочна форма
	3-й	4-й,5-й триместр
Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин	3 кредити /90 годин	
Структура курсу: – лекції – семінарські заняття (практичні, лабораторні, півгрупові) – годин самостійної роботи студентів	Денна форма	Заочна форма
	18 год.	6 год.
	18 год.	8 год.
	54 год.	76 год.
Відсоток аудиторного навантаження	40%	16%
Мова викладання	українська	
Форма проміжного контролю (якщо є)	Не має	
Форма підсумкового контролю	3-й семестр – диф. Залік / 5-й триместр	

I. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма з дисципліни «Валеологія» для студентів спеціальності 226 Фармація, промислова фармація першого (бакалаврського) рівня складена відповідно до освітньо-професійної програми «Фармація» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 226 Фармація, промислова фармація. Дисципліна «Валеологія» є вибіркоvim компонентом освітньо-професійної програми та відповідно до навчального плану вивчається в III семестрі.

Валеологія є інтегральною навчальною дисципліною, яка розкриває фундаментальні закономірності психічного та фізичного здоров'я людини, як біологічної системи, а також людського суспільства в цілому. Розуміння цінності здоров'я, способів його збереження і підтримання в сучасному світі тісно пов'язано із розвитком новітніх технологій у фармації. Важливим завданням валеології є вивчення саме фармацевтичних аспектів використання лікарських засобів з метою підтримання здоров'я та запобігання захворюванням.

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Валеологія як предмет має *на меті* сформувати у майбутніх фармацевтів цілісний комплекс профілактично-оздоровчих знань, що є необхідною умовою формування здорової та суспільно активної особистості, здатної до самостійного збереження, розвитку, підтримання здоров'я на належному рівні протягом усього життя.

Компетентності та результати навчання, формуванню яких сприяє дисципліна (взаємозв'язок з нормативним змістом підготовки здобувачів вищої освіти, сформульованим у термінах результатів у освітній програмі «Фармація»). Згідно з вимогами освітньої програми дисципліна забезпечує набуття студентами компетентностей.

Після завершення вивчення дисципліни «Валеологія» відповідно до освітньо-професійної програми студент повинен бути здатний **(наявність набутих загальних та фахових компетентностей на даному рівні освіти)** (відповідає загальним компетентностям ЗК 1,2,5,9 та фаховим компетентностям ФК 2-4,11 ОП «Фармація»):

- застосовувати знання у практичних ситуаціях;
- розуміти предметну область та розуміти значення професії;
- вміти виявляти та вирішувати проблеми;
- вчитися і бути сучасно навченим;
- здійснювати професійну діяльність згідно з вимогами санітарногігієнічного режиму, охорони праці, техніки безпеки та протипожежної безпеки;
- застосовувати на практиці принципи фармацевтичної етики та деонтології, розуміти соціальні наслідки професійної діяльності;

- проводити інформативну та санітарно-просвітницьку роботу серед населення;

Відповідно до освітньо-професійної програми після завершення вивчення дисципліни «Валеологія» очікується, що **студент повинен бути готовим продемонструвати наступні результати навчання** (відповідає програмним результатам навчання ОП «Фармація, промислова фармація» ПРН 1,4,6,7,11,13,15,19,20):

ПРН 1. Застосовувати знання з загальних та фахових дисциплін у професійній діяльності.

ПРН 4. Дотримуватись принципів організації фармацевтичної допомоги різним групам населення та категоріям хворих.

ПРН 6. Дотримуватись етичних та деонтологічних норм спілкування у професійній взаємодії з колегами, керівництвом, споживачами, ефективно працювати в команді.

ПРН 7. Проводити санітарно-освітню та інформаційну роботу серед населення та медичних працівників.

ПРН 11. Використовувати знання приналежності лікарських засобів до певних фармакологічних груп, основних показань та протипоказань до застосування; видів взаємодії лікарських засобів і видів несумісності; особливостей фармакокінетики і фармакодинаміки ліків з метою забезпечення ефективного та безпечного їх застосування.

ПРН 13. Поширювати інформацію щодо профілактики захворювань, небезпеки безвідповідального самолікування, правил зберігання лікарських засобів у домашніх умовах. Розпізнавати загрозливі для життя симптоми при зверненні в аптеку відвідувачів, які потребують обов'язкової консультації лікаря.

ПРН 15. Практикувати невідкладні дії та організаційні заходи, спрямовані на врятування та збереження життя людини у невідкладному стані та мінімізацію наслідків впливу такого стану на її здоров'я.

ПРН 19. Проектувати майбутню професійну діяльність з урахуванням її значущості для здоров'я людини та напрямків розвитку фармацевтичної галузі.

ПРН 20. Розуміти і реалізовувати свої соціальні та громадські права та обов'язки. Формувати свою громадянську та соціальну позицію. Відповідати за свою громадянську позицію та діяльність

Після завершення вивчення дисципліни «Валеологія» **студент повинен продемонструвати наступні програмні результати навчання:**

1. Демонструвати знання та розуміння основних термінів і понять валеології.
2. Використовувати теоретичні та наукові підходи, які базуються на сучасних досягненнях в галузі здоров'я людини.

3. Застосовувати у професійній діяльності знання основних закономірностей життєдіяльності людини в природному та соціальному середовищах, спрямованих на збереження життя і зміцнення здоров'я.
4. Давати компетентні рекомендації щодо ведення здорового способу життя та раціонального харчування.
5. Аналізувати вплив біотичних, абіотичних та антропогенних факторів на здоров'я людини.
6. Прогнозувати наслідки порушення функціонування організму людини, як цілісної системи, з позиції валеології.
7. Передбачати можливі наслідки малорухливого способу життя на здоров'я людини та виникнення захворювань.
8. Визначати основні чинники формування здорового способу життя.
9. Обирати доцільні для індивіда форми і методи формування фізичного та психічного здоров'я.
10. Аналізувати вплив конструктивного та неконструктивного стресу на психосоматичний стан організму.
11. Складати рекомендації з дотримання рухового режиму та профілактики, в тому числі фармакокорекції, порушень психічного здоров'я.
12. Пояснювати біохімічні механізми дії наркотичних та психотропних речовин на клітинному та організаційному рівнях.
13. Розробляти та пропагувати заходи, спрямовані на профілактику алкоголізму, наркоманії, тютюнопаління.
14. Сприяти та підтримувати прихильність до лікування та протидії венеричним захворюванням та ВІЛ-інфекції.
15. Здійснювати інформаційну роботу щодо висвітлення проблем планування вагітності.
16. Обґрунтовувати необхідність використання лікарських засобів з метою підтримання здоров'я, запобігання захворюванням та продовження тривалості життя.

3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви розділів дисципліни і тем	Кількість годин							
	Форма навчання (денна)				Форма навчання (заочна)			
	У тому числі							
	Разом	лек	пр	срс	Ра зо м	лек	пр	срс
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Тема 1. Вступ до валеології. Вплив різних факторів на здоров'я людини. Валеологічні аспекти фізичного здоров'я.	10	2	2	6	10	-	-	10
Тема 2. Діагностика фізичного здоров'я.	10	2	2	6	10	-	-	10

Тема 3. Принципи раціонального харчування	10	2	2	6	10	2	2	6
Тема 4. Валеологічний потенціал організму людини. Здоров'я та довголіття.	10	2	2	6	10	2	2	6
Тема 5. Оздоровлення. Механізм управління здоров'ям.	10	2	2	6	10	-	-	10
Тема 6. Репродуктивне здоров'я.	10	2	2	6	10	2	2	6
Тема 7. Валеологічні аспекти психічного здоров'я.	10	2	2	6	10	-	-	10
Тема 8. Медико-соціальні проблеми наркоманії, алкоголізму та тютюнопаління.	10	2	2	6	10	-	2	8
Тема 9. Вплив екологічних чинників на здоров'я людини	10	2	2	6	10	-	-	10
Разом	90	18	18	54	90	6	8	76

4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

4.1. План лекцій з дисципліни

№ з/п	ТЕМА/ПЛАН	Денна форма	Заочна форма
		Кількість годин	
1	Вступ до валеології. Вплив різних факторів на здоров'я людини. Валеологічні аспекти фізичного здоров'я. 1. Предмет і завдання валеології. 2. Прогрес людства і зв'язок з його здоров'ям. 3. Здоров'я, його визначення і цінність. 4. Значення фізичного виховання і спорту, системи освіти і охорони здоров'я у збереженні здоров'я людей. 5. Здоров'я як наукова проблема. 6. Методи самооцінки фізичних станів школярів. 7. Обсяг, кратність і контроль ефективності оздоровчого тренування. 8. Біологічні ритми у живих системах. Біологічні ритми як система адаптацій.	2	-
2	Діагностика фізичного здоров'я. 1. Цілі та задачі валеологічної діагностики здоров'я. 2. Групи показників, що застосовуються для оцінки здоров'я. Оцінка та самооцінка здоров'я, критерії здоров'я.	-	-

	<ul style="list-style-type: none"> 3. Моделі та норми при оцінці здоров'я. 4. Основні проблеми в оцінці здоров'я. 5. Вимоги до методів, що застосовуються для валеологічної діагностики. 		
3	<p>Принципи раціонального харчування</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Проблеми харчування в минулому та шляхи її вирішення з позицій валеології. 2. Фізіологічна роль харчування. Особливості харчування сучасної дитини. Стан харчування учнів початкової школи. 3. Характеристика основних груп продуктів харчування. Роль води у життєзабезпеченні організму. 4. Режим збалансованого раціонального харчування: норма, періодичність, добовий розподіл споживання речовин, їх калорійність. 5. Роздільне і змішане, оздоровче та лікувальне харчування. 6. Сучасні теорії харчування та їх аналіз із позицій валеології. Вегетаріанство як система харчування. Дієтологія як прикладна наука 	2	2
4	<p>Валеологічний потенціал організму людини. Здоров'я та довголіття.</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Поняття хронобіологічної норми. Основні характеристики і параметри біологічних ритмів. 2. Сприятливі і несприятливі періоди працездатності та фізичного стану людини. 3. Механізм і спектр біологічних ритмів. Індивідуальні ритми. Поняття десинхронозів. 4. Загальні відомості про довголіття. Критерії біологічного віку. Фізіологічні і психологічні механізми процесу старіння. Можливості і перспективи збільшення тривалості життя. 5. Проблеми інвалідизації населення України. Валеологічні аспекти роботи з людьми з особливими потребами. 	2	2
5	<p>Оздоровлення. Механізм управління здоров'ям.</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Практичні методи формування і збереження здоров'я. Загальні принципи валеологічного підходу до оздоровлення. 2. Застосування надбань східних вчених та практиків для оздоровчої роботи. 3. Застосування природних засобів оздоровлення. Фітооздоровлення. Основні принципи та 	2	-

	<p>правила застосування рослин для оздоровлення. Апітерапія. Мінералотерапія. Аромалогія. Дельфінотерапія. Гірудотерапія. Застосування клімату для оздоровлення. Гідротерапія.</p> <p>4. Сучасні оздоровчі системи. Немедикаментозна психосоматична гармонізація. Холодинаміка. Холотропне дихання. Ребефінг.</p>		
6	<p>Репродуктивне здоров'я.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Валеологічні аспекти репродуктивного здоров'я. 2. Репродуктивний потенціал. 3. Генетична, сексуальна і психологічна сумісність. 4. Статева культура. 	2	2
7	<p>Валеологічні аспекти психічного здоров'я.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Визначення поняття “психічне здоров'я”, його структура і порушення. 2. Профілактика психічних стресів і корекція їх наслідків. 3. Сучасні підходи до психічного оздоровлення. 	2	-
8	<p>Медико-соціальні проблеми наркоманії, алкоголізму та тютюнопаління.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Соціальні, психологічні та фізіологічні причини різних видів девіантної поведінки, зокрема, уживання наркотичних та токсичних речовин. 2. Світові тенденції й ситуація в Україні щодо поширення захворювань та смертності, пов'язаних з алкогольною та наркотичною залежністю. 3. Механізм дії наркотичних речовин на організм та формування залежності. Нефективність лікування алкоголізму і наркоманії. 4. Тютюнокуріння. Вплив компонентів тютюнового диму на організм людини. Наявність фізичної залежності від наркотиків. 	2	-
9	<p>Вплив екологічних чинників на здоров'я людини</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вплив чинників навколишнього середовища на здоров'я дитини. 2. Екологічні особливості України. Основні джерела антропогенного забруднення навколишнього середовища. 3. Екологічні аспекти здоров'я і хвороб людини. Регіональні особливості. 	2	

	<p>4. Чинники техногенного забруднення довкілля. Небезпека екологічних катастроф для здоров'я людини.</p> <p>5. Онкологічні захворювання та їх зв'язок з екологічними особливостями середовища проживання людини</p>		
Всього лекційних годин		18	6

4.2. План практичних занять з дисципліни

№ з/п	ТЕМА/ПЛАН	Денна форма	Заочна форма
		Кількість годин	
1	<p>Вступ до валеології. Вплив різних факторів на здоров'я людини. Валеологічні аспекти фізичного здоров'я.</p> <p>1. Предмет і завдання валеології.</p> <p>2. Прогрес людства і зв'язок з його здоров'ям.</p> <p>3. Здоров'я, його визначення і цінність.</p> <p>4. Значення фізичного виховання і спорту, системи освіти і охорони здоров'я у збереженні здоров'я людей.</p> <p>5. Здоров'я як наукова проблема.</p> <p>6. Методи самооцінки фізичних станів школярів.</p> <p>7. Обсяг, кратність і контроль ефективності оздоровчого тренування.</p> <p>8. Біологічні ритми у живих системах. Біологічні ритми як система адаптацій.</p>	2	-
2	<p>Діагностика фізичного здоров'я.</p> <p>1. Цілі та задачі валеологічної діагностики здоров'я.</p> <p>2. Групи показників, що застосовуються для оцінки здоров'я. Оцінка та самооцінка здоров'я, критерії здоров'я.</p> <p>3. Моделі та норми при оцінці здоров'я.</p> <p>4. Основні проблеми в оцінці здоров'я.</p> <p>5. Вимоги до методів, що застосовуються для валеологічної діагностики.</p>	2	-
3	<p>Принципи раціонального харчування</p> <p>1. Проблеми харчування в минулому та шляхи її вирішення з позицій валеології.</p> <p>2. Фізіологічна роль харчування. Особливості харчування сучасної дитини. Стан харчування учнів початкової школи.</p> <p>3. Характеристика основних груп продуктів</p>	2	2

	<p>харчування. Роль води у життєзабезпеченні організму.</p> <p>4. Режим збалансованого раціонального харчування: норма, періодичність, добовий розподіл споживання речовин, їх калорійність.</p> <p>5. Роздільне і змішане, оздоровче та лікувальне харчування.</p> <p>6. Сучасні теорії харчування та їх аналіз із позицій валеології. Вегетаріанство як система харчування. Дієтологія як прикладна наука</p>		
4	<p>Валеологічний потенціал організму людини. Здоров'я та довголіття.</p> <p>1. Поняття хронобіологічної норми. Основні характеристики і параметри біологічних ритмів.</p> <p>2. Сприятливі і несприятливі періоди працездатності та фізичного стану людини.</p> <p>3. Механізм і спектр біологічних ритмів. Індивідуальні ритми. Поняття десинхронозів.</p> <p>4. Загальні відомості про довголіття. Критерії біологічного віку. Фізіологічні і психологічні механізми процесу старіння. Можливості і перспективи збільшення тривалості життя.</p> <p>5. Проблеми інвалідизації населення України. Валеологічні аспекти роботи з людьми з особливими потребами.</p>	2	2
5	<p>Оздоровлення. Механізм управління здоров'ям.</p> <p>1. Практичні методи формування і збереження здоров'я. Загальні принципи валеологічного підходу до оздоровлення.</p> <p>2. Застосування надбань східних вчених та практиків для оздоровчої роботи.</p> <p>3. Застосування природних засобів оздоровлення. Фітооздоровлення. Основні принципи та правила застосування рослин для оздоровлення. Апітерапія. Мінералотерапія. Аромалогія. Дельфінотерапія. Гірудотерапія. Застосування клімату для оздоровлення. Гідротерапія.</p>	2	-

	<p>4. Сучасні оздоровчі системи. Немедикаментозна психосоматична гармонізація. Холодинаміка. Холотропне дихання. Ребефінг.</p>		
6	<p>Репродуктивне здоров'я.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Валеологічні аспекти репродуктивного здоров'я. 2. Репродуктивний потенціал. 3. Генетична, сексуальна і психологічна сумісність. 4. Статева культура. 	2	2
7	<p>Валеологічні аспекти психічного здоров'я.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Визначення поняття “психічне здоров'я”, його структура і порушення. 2. Профілактика психічних стресів і корекція їх наслідків. 3. Сучасні підходи до психічного оздоровлення. 	2	-
8	<p>Медико-соціальні проблеми наркоманії, алкоголізму та тютюнопаління.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Соціальні, психологічні та фізіологічні причини різних видів девіантної поведінки, зокрема, уживання наркотичних та токсичних речовин. 2. Світові тенденції й ситуація в Україні щодо поширення захворювань та смертності, пов'язаних з алкогольною та наркотичною залежністю. 3. Механізм дії наркотичних речовин на організм та формування залежності. Неєфективність лікування алкоголізму і наркоманії. 4. Тютюнокуріння. Вплив компонентів тютюнового диму на організм людини. Наявність фізичної залежності від наркотиків. 	2	2
9	<p>Вплив екологічних чинників на здоров'я людини</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вплив чинників навколишнього середовища на здоров'я дитини. 2. Екологічні особливості України. Основні джерела антропогенного забруднення навколишнього середовища. 3. Екологічні аспекти здоров'я і хвороб людини. Регіональні особливості. 	2	-

	4. Чинники техногенного забруднення довкілля. Небезпека екологічних катастроф для здоров'я людини. 5. Онкологічні захворювання та їх зв'язок з екологічними особливостями середовища проживання людини		
Всього годин практичних занять		18	8

4.3. Самостійна робота

№ з.п.	ТЕМА	Кількість годин		Вид контролю
		Денна форма	Заочна форма	
1	Тема 1. Вступ до валеології. Вплив різних факторів на здоров'я людини.	6	10	Поточний контроль на практ.з, залік
2	Тема 2. Валеологічні аспекти фізичного здоров'я.	6	10	-//-
3	Тема 3. Діагностика фізичного здоров'я.	6	6	-//-
4	Тема 4. Принципи раціонального харчування	6	6	-//-
5	Тема 5. Валеологічний потенціал організму людини. Здоров'я та довголіття.	6	10	-//-
6	Тема 6. Оздоровлення. Механізм управління здоров'ям.	6	6	-//-
7	Тема 7. Репродуктивне здоров'я.	6	10	-//-
8	Тема 8. Валеологічні аспекти психічного здоров'я.	6	8	-//-
9	Тема 9. Медико-соціальні проблеми наркоманії, алкоголізму та тютюнопаління.	6	10	-//-
10	Тема 10. Вплив екологічних чинників на здоров'я людини	6	10	-//-
РАЗОМ		54,0	76,0	

Індивідуальні завдання.

Для денної форми навчання не заплановані.

Заочна форма навчання

Відповідно до навчального плану студенти заочної форми навчання виконують контрольну роботу у формі реферативного дослідження. Номер варіанту для контрольної роботи студент отримує на першій лекції з дисципліни.

Для послідовного і чіткого викладу теоретичного матеріалу слід скласти план роботи. Під час виконання роботи необхідно використовувати джерела, наведені в навчальній програмі і рекомендовані на лекціях, а також інші джерела, що відповідають темі роботи.

Обсяг контрольної роботи не повинен перевищувати 30 сторінок формату А4. При виконанні роботи студенти повинні у повному обсязі розкрити всі питання за планом. Наприкінці роботи необхідно навести список використаної літератури не менше 10-15 джерел, вказати дату виконання.

Після перевірки викладачем контрольної роботи і одержання позитивної оцінки студента допускають до заліку.

Нарахування балів за контрольну роботу та конвертація традиційних оцінок у бали

оцінка відмінно – 60 балів,

оцінка добре – 50 бали,

оцінка задовільно – 40 балів,

у випадку відсутності засвоєння – ставиться „0” балів.

Максимальна кількість, яку може набрати студент при виконанні контрольної роботи, дорівнює 60 балам.

Мінімальна кількість балів, яку може набрати студент при виконанні контрольної роботи становить 40 балів.

ОРІЄНТОВНА ТЕМАТИКА РЕФЕРАТИВНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. Біологічне і соціальне в людині, їх взаємовплив та значення для розуміння проблеми здоров'я і хвороб.
2. Культура здоров'я українців: традиції, вірування, обереги.
3. Місце традицій українського народу в житті сучасника: гармонія чи дисгармонія.
4. Шкідливі звички батьків і здоров'я майбутньої дитини.
5. Спосіб життя жінки рід час вагітності (харчування, фізичні навантаження, спілкування, ставлення оточення тощо) та його вплив на протікання вагітності і здоров'я плоду.
6. Валеологічні основи статевого виховання дітей.
7. Ранній аборт та його наслідки для здоров'я жінки.
8. Фізична культура у підтримці та удосконаленні здоров'я людини.
9. Загартовування холодом і теплом: специфіка і оздоровчий ефект.
10. Біоритми і режим роботи сучасної людини.
11. Вплив алкоголю та тютюну на процес травлення.
12. Екологічні осередки проживання людини (лісові масиви, урбанізовані території, природні джерела тощо) та розробка заходів з покращення їх стану.
13. Загальні тенденції захворювань людини, пов'язаних з екологічними особливостями регіону проживання: статистичні дані та їх аналіз.

14. Чорнобиль як екологічна катастрофа: наслідки і відлуння у сьогоденні.
15. Біологічні та психологічні корені побудови антистресового кодексу життя.
16. Підлітковий вік як відповідальний життєвий період для фундації основ здорового способу життя і профілактики виявів девіантної поведінки.
17. Статистичний банк даних: світові тенденції та ситуація в Україні щодо поширення захворювань та смертності, пов'язаних з алкогольною та наркотичною залежністю.
18. Формування світогляду як валеологічна проблема.
19. Оздоровчі системи сучасності та їх валеологічний потенціал.
20. Формування навичок безпечної поведінки щодо ВІЛ-інфікування

4.4. Забезпечення освітнього процесу.

Інструменти:

Наочні: демонстрація мультимедійних матеріалів, навчальні фільми.

Практичні: методичні розробки.

Програмне забезпечення:

Інтеграція процесів планування, управління і контролю засвоєння знань з «Валіології» обумовлена методичним забезпеченням навчального процесу:

1. Робоча програма з дисципліни.
2. Робочі тематичні плани лекцій, практичних занять та СРС.
3. Методичні розробки, тези (конспекти, презентації) лекцій.
4. Методичні вказівки для студентів до практичних занять.
5. Методичні вказівки для самостійної роботи студентів.
6. Інструктивно-методичні матеріали для поточного і підсумкового контролю знань (бази тестових завдань, перелік завдань для проведення контролю практичних навичок та теоретичних знань на практичних заняттях та підсумковому контролю).
7. Навчальна література, яка використовується при вивченні дисципліни.

5. ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ

Питання до самопідготовки та контролю рівня знань

1. Причини і передумови виникнення валеології. Валеологія і медицина.
2. Предмет, об'єкт і основні категорії валеології.
3. Здоров'я як провідна категорія валеології. Здоров'я і хвороба. Фактори здоров'я.
4. Тактика оздоровлення та набуття теоретичних знань у валеології.
5. Основні завдання валеології.
6. Розвиток практики оздоровлення душі і тіла у примітивних людських цивілізаціях.
7. Набутки зцілювачів Сходу та Тибету і їх значення для сучасності.
8. Внесок древніх цивілізацій у розвиток теорії і практики оздоровлення людини.
9. Класична епоха і середньовіччя: напрацювання в галузі лікування і профілактики захворювань людини.

10. Валеологія як шлях до формування здоров'я сучасної людини: спадкоємність загальнолюдських здобутків і власні перспективи.
11. Пізнання феноменальної природи людини для вирішення питання формування і зміцнення її здоров'я.
12. Сенс життя сучасної людини і роль здоров'я у здійсненні її життєвих задумів.
13. Особиста позиція і роль наставника (вчителя, батьків) у створенні поведінкової стратегії людини у збереженні свого здоров'я.
14. Біологічне і соціальне в людині, їх взаємовплив та значення для розуміння проблеми здоров'я і хвороб.
15. Біологічна програма людини. Довголіття і старіння.
16. Особливості захворюваності населення України, їх регіональний аспект.
17. Здоровий спосіб життя, сутність та складові.
18. Здоровий спосіб життя у традиціях українського народу.
19. Роль вчителя у створенні мотивацій до здорового способу життя сучасного школяра.
20. Психолого-педагогічні та фізіологічні основи підготовки дівчинки до материнства, хлопчиків до батьківства.
21. Генетичні аспекти здоров'я людини. Медико - генетичне консультування.
22. Спосіб життя жінки в період вагітності та його вплив на протікання вагітності і здоров'я плоду. Характер протікання вагітності при вживанні героїну, алкоголю, тютюнокуріння.
23. Наслідки інфекційних захворювань дітей та їх профілактика.
24. Втома школяра як валеологічна проблема, її фізіологічна сутність. Педагогічні основи подолання ранньої втоми.
25. Перевтома як патологічний стан, заходи щодо її запобігання. Режим для школяра.
26. Фізичне здоров'я, його сутність та сучасні підходи до його кількісної діагностики
27. Методи самооцінки деяких фізичних станів людини.
28. Функціональні проби в оцінці рівня фізичної працездатності людини. Організація самоконтролю і самооцінки деяких фізичних станів людини.
29. Оздоровче тренування: показання і протипоказання до його проведення.
30. Принципи, методи і засоби дозування оздоровчого фізичного тренування.
31. Обсяг, кратність і контроль ефективності оздоровчого тренування.
32. Природне оздоровлення організму людини шляхом загартовування. Вікові особливості проведення загартовування.
33. Біологічні ритми в живих системах. Біологічні ритми як система адаптацій.
34. Класифікація ритмічних процесів. Організація роботи школяра у відповідності з циркадним ритмом.
35. Тижневі, місячні та річні біоритми та їх врахування при складанні шкільного розкладу.
36. Десинхроноз, його вплив на здоров'я людини і можливості профілактики.
37. Врахування біологічних ритмів у роботі школи та вчителя - предметника.
38. Сутність фітопрофілактики, її значення у зміцненні здоров'я.

39. Біологічно активні речовини лікарських рослин.
40. Види і принципи використання лікарських рослин у фітопрофілактиці і фітотерапії.
41. Проблема харчування в минулому та шляхи її вирішення з позицій валеології.
42. Харчування сучасної людини з позицій валеології.
43. Фізіологія процесу травлення. Практичні рекомендації щодо нормалізації роботи шлунково-кишкового тракту.
44. Білки, їх роль у харчуванні та забезпеченні оптимального рівня життєдіяльності людського організму.
45. Жири, їх роль у харчуванні та забезпеченні оптимального рівня життєдіяльності людського організму.
46. Вуглеводи, їх роль у харчуванні та забезпеченні оптимального рівня життєдіяльності людського організму.
47. Харчові волокна та їх значення для здоров'я людини.
48. Біологічна роль вітамінів у харчуванні. Основні харчові джерела вітамінів.
49. Гіпо- і авітаміноз: причини виникнення і шляхи профілактики.
Гіпервітаміноз
50. Фізіологічне значення мікро-і макроелементів.
51. Макроелементи у харчуванні людини. Значення їх для здоров'я людини.
52. Мікроелементи, способи збагачення організму людини та значення їх для здоров'я.
53. Значення води у харчуванні. Оздоровчі та шкідливі напої.
54. Алкоголь, тютюн і прянощі у харчуванні. Валеологічний аналіз їх ролі у процесі травлення.
55. Характеристика стану харчування населення України та політика українського уряду в галузі харчування.
56. Основи раціонального харчування.
57. Сучасні теорії харчування та їх аналіз з позицій валеології
58. Кава і чай у харчуванні сучасної людини.
59. Сумісність основних продуктів у харчуванні здорової людини, їх баланс.
60. Народні традиції харчування.
61. Характер впливу чинників навколишнього середовища на здоров'я людини.
62. Генетичні наслідки забруднення навколишнього середовища
63. Онкологічні захворювання та їх зв'язок з екологічними особливостями середовища проживання людини. Профілактика.
64. Радіаційне забруднення навколишнього середовища та його вплив на здоров'я людини. Народні засоби профілактики та подолання променевої хвороби.
65. Зумовленість стану здоров'я дітей і дорослих географічними і кліматичними умовами України.
66. Антропогенне забруднення навколишнього середовища та здоров'я людини.
67. Поняття про алергію і алергени. Класифікація алергенів та їх роль у виникненні алергічних хвороб.
68. Алергічні реакції, клінічні вияви та профілактика алергічних хвороб.

69. Психічна компонента здоров'я людини. Поняття психічного здоров'я. Фактори ризику порушення психічного здоров'я в епоху НТР.
70. Психоемоційні перевантаження: ознаки, наслідки, міри запобігання.
71. Стрес як неспецифічний адаптивний процес. Емоційні фактори хвороби. Фізіологічні механізми стресу. Поняття стресорів.
72. Саморегуляція діяльності як фактор організації здорового способу життя.
73. Психічна саморегуляція та її методи.
74. Методи психологічної корекції.
75. Поняття девіації та девіантної поведінки. Соціальна обумовленість різних видів девіантної поведінки. Фізіологічний і психологічний механізм формування різних девіацій.
76. СНІД як захворювання імунної системи. Сутність і профілактика.
77. Попередження поширення СНІДу серед наркоманів: соціальнопедагогічні і загальнодержавні аспекти.
78. Людина серед людей: проблема спілкування з соціальним оточенням з позицій валеології.
79. Поняття «духовного». Особливості світогляду людини як валеологічна проблема.
80. Взаємозалежність між духовним і фізичним здоров'ям людини. Історична концепція здоров'я.

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧОРНОМОРСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ПЕТРА
МОГИЛИ**

**Кафедра фармації, фармакології, медичної, біоорганічної
та біологічної хімії**

*Рівень вищої освіти: Бакалавр
за напрямом підготовки 226 «Фармація, промислова фармація»
галузі знань 22 «Охорона здоров'я»
Дисципліна: **Валеолгія***

ЗАЛІКОВИЙ БІЛЕТ № 0

Розкрити питання:

1. Предмет, об'єкт і основні категорії валеології. **(20 балів).**
2. Генетичні аспекти здоров'я людини. Медико - генетичне консультування. **(20 балів).**
3. Психоемоційні перевантаження: ознаки, наслідки, міри запобігання **(20 балів).**
4. Людина серед людей: проблема спілкування з соціальним оточенням з позицій валеології **(20 балів).**

Затверджено на засіданні кафедри фармації, фармакології, медичної, біоорганічної та біологічної хімії

протокол № 1 від 01 вересня 2020 р.

Завідувача кафедри _____ к.фарм.н., доцент Оглобліна М.В.
Екзаменатор _____

6. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ТА ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Форми контролю і система оцінювання здійснюються відповідно до вимог програми дисципліни та Положення про систему оцінювання навчальної діяльності студентів ЧНУ імені Петра Могили.

Оцінка за дисципліну визначається як сума оцінок поточної навчальної діяльності (у балах) та оцінки підсумкового контролю (залік у балах), яка виставляється при оцінюванні теоретичних знань та практичних навичок відповідно до переліків, визначених програмою дисципліни.

Поточний контроль здійснюється на кожному практичному занятті відповідно конкретним цілям з кожної теми. При оцінюванні навчальної діяльності студентів необхідно надавати перевагу стандартизованим методам контролю: тестуванню, структурованим письмовим роботам, структурованому за процедурою контролю практичних навичок в умовах, що наближені до реальних.

Контроль самостійної роботи:

Контроль самостійної роботи студентів, яка передбачена в темі поряд з аудиторною роботою, здійснюється під час поточного контролю теми на відповідному аудиторному занятті. Теми, які виносяться лише на самостійну роботу і не входять до тем аудиторних навчальних занять, контролюються при підсумковому модульному контролі.

Максимальна кількість балів за поточну діяльність студента – 120.

Результати складання заліків оцінюються за двобальною системою: «зараховано» і «не зараховано». Студент дістає оцінку «зараховано», якщо він виконав усі види робіт, передбачених робочою навчальною програмою, відвідав усі навчальні заняття – лекції, практичні (семінарські заняття), визначені календарно-тематичним планом кафедри, набрав загальну кількість балів при вивченні дисципліни не меншу, ніж мінімальна.

Студенту ставлять оцінку «зараховано», якщо він за поточну діяльність набрав не менше 72 балів.

По завершенню вивчення дисципліни студенти складають диф.залік.

Оцінювання поточної навчальної діяльності:

Оцінювання поточної навчальної діяльності здійснюється на кожному практичному занятті за відповідною темою. При засвоєнні кожної теми за поточну навчальну діяльність студенту виставляються оцінки за 15 бальною шкалою.

Максимальна кількість, яку може набрати студент під час практичного навчання, дорівнює 120 балам, вона вираховується шляхом множення кількості балів на кількість тем, що оцінюються (15x8).

Мінімальна кількість балів, яку може набрати студент під час практичного навчання, вираховується шляхом множення кількості балів на кількість тем і вона відповідно становить 72 балів (8x9)

РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ПРИСВОЮВАНИХ СТУДЕНТАМ

№ за порядком	(поточна навчальна діяльність)	Максимальна кількість балів	
		Денна форма	Заочна форма
1	Тема 1	-	-
2	Тема 2	15	-
3	Тема 3	15	15
4	Тема 4	15	15
5	Тема 5	15	-
6	Тема 6	15	15
7	Тема 7	15	-
8	Тема 8	15	15
9	Тема 9	15	-
<i>Разом змістові модулі</i>		<i>120</i>	<i>60</i>
<i>Індивідуальна СРС</i>		-	<i>60</i>
<i>Підсумковий контроль засвоєння дисципліни (залік):</i>		<i>80</i>	<i>80</i>
РАЗОМ сума балів		200	200

1. Згідно навчального плану студенти заочної форми навчання обов'язково повинні написати контрольну роботу за індивідуальним варіантом. За контрольну роботу студент може отримати **від 60 балів – max до 40 балів min.** У разів відсутності контрольної роботи, або не коректного її виконання, студент отримує – **0 балів.**

КРИТЕРІЇ ОЦІНОК ЗНАНЬ СТУДЕНТІВ ДЕННОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ НА ПРАКТИЧНОМУ ЗАНЯТТІ

1. На практичному занятті 14-15 балів студент отримує:
 - Якщо студент показав знання в повному обсязі програми з теми, яка вивчається, дає вичерпуючі відповіді на поставлені викладачем запитання.

- Вільно орієнтується в питаннях НТД.
2. 11-13 балів студент отримує:
- Знає тему, що вивчається в повному обсязі. Дає вірні, але не зовсім вичерпуючі відповіді на додаткові запитання, дає відповіді за допомогою викладача.
3. 9-10 балів студент отримує:
- На запитання відповідає тільки за допомогою викладача, не завжди вірно орієнтується в питаннях механізму дії препаратів.
4. 0 балів отримує студент, який:
- Відповідає не на всі запитання, навіть за допомогою викладача.
 - На додаткові запитання не дає відповіді, згідно з якими відповідь можна оцінити як “незадовільно”.
 - Має пропуск практичного заняття.

Студент допускається до підсумкового контролю при виконання умов навчальної програми та в разі, якщо за поточну навчальну діяльність він набрав не менше 70 балів.

Якщо студент не отримав допуску до складання підсумкового контролю внаслідок недостатнього середнього балу поточної успішності, завідувач кафедри за дозволом деканату має право провести комплексне тестування за матеріалами всіх тем, по яким студент має незадовільні оцінки. У разі отримання студентом задовільних балів за результатами тестування, студент вважається таким, що покращив результат поточної успішності до мінімального балу та може бути допущений до підсумкового контролю. Результати тестування оцінюються наступним чином:

**Оцінка відмінно (12 балів) – 96% та більше правильних відповідей;
оцінка добре (10 балів) – 86 - 95% правильних відповідей;
оцінка задовільно (7 балів) – 75 - 85% правильних відповідей.**

Залік. Допуск до заліку визначається у балах поточної навчальної діяльності, а саме: min - 72, max - 120 балів.

Методика проведення заліку:

Залік складається з оцінювання засвоєння теоретичних знань за всіма темами дисципліни.

Основними формами контролю засвоєння дисципліни пропонуються усна відповідь на теоретичні запитання.

Мінімальна кількість балів підсумкового контролю складає 50 балів, максимальна кількість - 80 балів.

40 балів студент отримує у випадку, коли студент знає програму в повному обсязі, ілюструючи відповіді різноманітними прикладами; дає вичерпно точні та ясні відповіді без будь-яких навідних питань; викладає матеріал без помилок неточностей; вільно вирішує задачі та виконує практичні завдання різного ступеня складності;

32 бали виставляється за умови, коли студент знає всю програму і добре розуміє її, відповіді на питання викладає правильно, послідовно та систематично, але вони не є вичерпними, хоча на додаткові питання студент відповідає без

помилки; вирішує всі задачі і виконує практичні завдання відчувуючи складнощі лише у найважчих випадках;

25 балів ставиться студентові на основі його знань всього об'єму програми з предмету та задовільному рівні розуміння його. Студент спроможний вирішувати видозмінені завдання за допомогою навідних питань; вирішує задачі та виконує практичні навички, відчувуючи складнощі у простих випадках; не спроможний самостійно систематично викласти відповідь, але на прямо поставлені запитання відповідає правильно.

у випадку відсутності засвоєння – ставиться „0” балів.

Оцінка з дисципліни є сума балів за ПНД та заліку у балах від min – 120 до max - 200.

Оцінка успішності студента

Сума балів	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		екзамен	залік
180-200	A	відмінно	зараховано
160-179	B	дуже добре	
150-159	C	добре	
130-149	D	задовільно	
120-129	E	достатньо	
70-119	FX	незадовільно (з можливістю повторного складання)	не зараховано
1-69	F	незадовільно (з обов'язковим повторним курсом)	

7. Рекомендована література ОСНОВНА

1. Грибан В.Г. Валеологія: підручник. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 214 с.
2. Валеологія. Навч. посібник: в 2- ч. /За ред. В. І. Бобрицької. – Полтава, 2000. – 306 с.
3. Плахтій П.Д. Основи медичних знань: навчально-методичний посібник / П.Д.Плахтій, Л.С.Соколенко, Н.В.Гутарева. - Кам'янецьПодільський: ТОВ "Друкарня Рута" , 2013. - 268 с.

ДОПОМІЖНА

1. Бондар О.І., Барановська В.Є., Єресько О.В. та ін. Екологічна освіта для сталого розвитку у запитаннях та відповідях : науково-методичний посібник для вчителів / за ред. О. І. Бондаря. – Херсон: Грінь Д.С., 2015. – 228 с.
2. Бойченко Т., Колотій Н., Царенко А., Жеребецький Ю. та ін. Батькам про валеологію. – К., 2000. – 152 с.
3. Мурахов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. – К.: Здоровье. 1989. – 268 с.

4. Павлов А. В., Романенко Н. А., Хижняк Н. И. Биологическое загрязнение окружающей среды и здоровье человека. – К., 1992. – 323 с.
5. Плахтій П.Д., Страшко С.В., Підгорний В.К. «Вікова фізіологія і валеологія. Лабораторинй практикум», Кам'янець-Подільський, ПП Буйницький А.О., 2010

Інформаційні ресурси

Кабінет Міністрів України <http://www.kmu.gov.ua/>.

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України <http://www.mon.gov.ua>,
www.osvita.com

Міністерство екології та природних ресурсів України <http://www.menr.gov.ua/>

Міністерство України з питань надзвичайних ситуацій та у справах захисту населення від наслідків Чорнобильської катастрофи <http://www.mns.gov.ua/>

Міністерство охорони здоров'я <http://www.moz.gov.ua/ua/portal>

Рада національної безпеки і оборони України <http://www.rainbow.gov.ua/>

Постійне представництво України при ООН <http://www.uamission.org/>