



СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Галузь знань	17 Електроніка, автоматизація та електронні комунікації
Шифр та назва спеціальності	174 Автоматизація, комп'ютерно-інтегровані технології та роботехніка
Назва освітньо-професійної програми	Автоматизація та комп'ютерно-інтегровані технології
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Факультет	Факультет інформаційних технологій та кібербезпеки
Кафедра	Фізичної культури і спорту
Статус навчальної дисципліни	ОК-9
Форма навчання	Денна

Викладачі

Макаров Мстислав Львович
+380982182603
mst.mak77@gmail.com



Старший викладач

Загальна інформація про дисципліну

Анотація до дисципліни	Предмет вивчення навчальної дисципліни є ефективне формування здорового способу життя, а також збереження та зміцнення власного здоров'я шляхом вдосконалення умов життєдіяльності індивіда на основі валеологічного виховання.
Мета дисципліни	Підготовка фахівців різних спеціальностей за освітнім ступенем бакалавра відповідно до державних стандартів, встановлених освітньо-кваліфікаційною характеристикою та освітньо-професійною програмою підготовки, ознайомлення з основами здорового способу життя, його складовими та особливостями їх формування, методами залучення загального населення та зокрема студентської молоді до здорового способу життя, формування соціально активної, фізично здорової, духовно багаті особистості та профілактики шкідливих звичок, набуття навичок превентивної освіти (попередження негативних явищ серед окремих груп та населення загалом).
Компетентності, формуванню яких сприяє дисципліна	ЗК10. 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.
Результати навчання	ПРН13. Вміти враховувати соціальні, екологічні, етичні, економічні аспекти, вимоги охорони праці, виробничої санітарії і пожежної безпеки під час формування технічних рішень. Вміти використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.
Обсяг дисципліни	Загальний обсяг дисципліни: 6 кредитів ЄКТС 180 годин. Для денної форми навчання: лекції - 26 годин, практичні заняття – 40 годин, самостійна робота – 114 годин.
Форма підсумкового контролю	Залік
Терміни викладання дисципліни	Дисципліна викладається на першому курсі у 2-му семестрі

Програма дисципліни

Назви тем

- | | |
|-----------|--|
| 1. | <p><i>Тема 1. Здоровий спосіб життя та особливості його формування.</i>
 Здоровий спосіб життя як основний елемент збереження здоров'я.
 Складові здорового способу життя та особливості їх формування.
 Рухова активність та раціональний режим праці і відпочинку як складові здорового способу життя, їх вплив на здоров'я.
 Раціональне харчування як складова здорового способу життя.
 Основні правила та вплив харчування на здоров'я людини.
 Загартовування як метод збереження здоров'я у рамках здорового способу життя.</p> |
|-----------|--|

2. *Тема 2. Вплив несвідомого ставлення до життя на здоров'я: аналіз наслідків невірних звичок та відсутності належного самоконтролю*

Тютюнопаління та його вплив на здоров'я, методи профілактики.

Паління кальяну, вплив на здоров'я.

Вживання алкоголю, вплив на здоров'я, алкоголізм та його наслідки.

Вживання наркотичних речовин, вплив на здоров'я, методи профілактики.

Статева поведінка, як складова способу життя.

Ризикова статева поведінка та її вплив на репродуктивне здоров'я.

Вплив сучасних комп'ютерних технологій на здоров'я.

Список рекомендованих джерел

1. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя: навч. посіб. Суми : Університет. кн., 2019. 127 с.
2. Міхеєнко О. І. Загальна теорія здоров'я: навч. посіб. Суми : Університет. кн., 2019. 156 с.
3. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
4. Губенко І. Я., Карнацька О. С., Шевченко О. Т. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та міжособового спілкування: підручник. 2-ге вид., перероб. і доп. Київ. : Медицина, 2018. 312 с.

Інформація про консультації

Щосереди у листопаді-грудні 2023 року з 11.10 до 12.30 год., Online , –
<https://us04web.zoom.us/j/78416795916?pwd=DPvJeeRKU25vaPiiHAgr3Yuu39Z8cI>

Загальна схема оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Шкала ЄКТС	Оцінка за національною шкалою		Нарахування балів	Бали нараховуються таким чином: <i>Оцінювання знань здобувачів вищої освіти здійснюється за 100-бальною шкалою і становить:</i>
		для іспиту	для заліку		
90-100	A	Відмінно	зараховано		<p><i>Тема 1:</i> відвідування занять (5 бали); захист домашнього завдання (5 балів); обговорення матеріалу занять (5 бали); виконання навчальних завдань (10 балів); завдання самостійної роботи (10 балів); тестування (5 балів); – максимальна кількість 40 балів.</p> <p><i>Тема 2:</i> відвідування занять (5 бали); захист домашнього завдання (10 балів); обговорення матеріалу занять (5 бали); виконання навчальних завдань (10 балів); завдання самостійної роботи (10 балів); тестування (10 балів); підсумкова контрольна робота (10 балів) – максимальна кількість 60 балів. У випадку отримання менше 60 балів за результатами поточного контролю, здобувач обов'язково здійснює перескладання для ліквідації академічної заборгованості</p>
82-89	B	Добре			
74-81	C				
64-73	D				
60-63	E	Задовільно			
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 опанування дисципліни

Відвідування: Відвідування та відпрацювання пропущених занять є обов'язковим. Допускаються пропуски занять з поважних причин, які підтверджується документально. За такої умови навчання може відбуватися в режимі онлайн за погодженням із деканатом. Відпрацювання пропущених занять проходять в дні згідно графіку консультацій викладачів кафедри.

Дотримання принципів академічної доброчесності: Політика щодо академічної доброчесності побудована на основі Положення про академічну доброчесність в університеті. Усі види письмових робіт перевіряються на наявність плагіату і є такими, що виконані при наявності не менше 80% оригінальності авторського тексту. Списування під час виконання письмових контрольних видів робіт заборонено. Користуватися мобільними пристроями, під час проведення різних видів контролю успішності, дозволяється лише з дозволу викладача.

Умови зарахування пропущених занять: наявність медичного документа