



## СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

<b>Рівень вищої освіти</b>	Перший(бакалаврський)
<b>Код та назва спеціальності, галузь знань</b>	G5 Електроніка, електронні комунікації, приладобудування та радіотехніка G Інженерія, виробництво та будівництво
<b>Тип та назва освітньої програми</b>	Освітньо-професійна програма «Електроніка»
<b>Статус навчальної дисципліни</b>	Обов'язкова компонента (ОК-9)
<b>Курс, семестр викладання</b>	1 курс, 1 семестр
<b>Трудомісткість навчальної дисципліни</b>	4 кредити ЄКТС (120 академічних годин), з них: денна (очна) форма навчання: лекц. – 8 год., практ. зан. – 36 год., самост. роб. – 76 год.; заочна форма навчання: лекц. – 4 год., практ. зан. – 20 год., самост. роб. – 96 год.;
<b>Мова викладання</b>	Українська
<b>Кафедра</b>	Кіберпсихології та реабілітації
<b>Факультет</b>	Бізнесу та соціальних комунікацій

### Розробники / викладачі



**ГОРДІЄНКО Дмитро Володимирович**,  
старший викладач кафедри кіберпсихології та реабілітації, кандидат педагогічних наук

**E-mail:** [gordienko344@gmail.com](mailto:gordienko344@gmail.com)

**Тел:** +380675189284

**Консультації:** щопонеділка та щосереди з 15.00-  
16.30 каб.334, спортзал

<b>Мета дисципліни</b>	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 багатой особистості та профілактики шкідливих звичок, набуття навичок превентивної освіти (попередження негативних явищ серед окремих груп та населення загалом).
<b>Компетентності, формуванню яких сприяє дисципліна</b>	ЗК14. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця узагальній системі знань про природу і суспільства та розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку.
<b>Програмні результати навчання</b>	ПРН-13 (P13) Вміти засвоювати нові знання, прогресивні технології та інновації, знаходити нові нешаблонні рішення і засоби їх здійснення; відповідати вимогам гнучкості в подоланні перешкод та досягненні мети, раціонального використання та нормування часу, дисциплінованості, відповідальності за свої рішення та діяльність. ПРН-15 (P15) Виявляти навички самостійної та колективної роботи, лідерські якості, організувати роботу за умов обмеженого часу з наголосом на професійну сумлінність..

### Програма навчальної дисципліни

<b>Тема 1. Здоровий спосіб життя як основний елемент збереження здоров'я.</b>	Здоровий спосіб життя — це сукупність звичок і поведінкових принципів, спрямованих на підтримання фізичного, психічного та соціального благополуччя людини. До основних складових здорового способу життя належать раціональне харчування, регулярна фізична активність, повноцінний відпочинок і сон, дотримання особистої гігієни, відмова від шкідливих звичок та підтримання емоційної рівноваги. Формування здорового способу життя сприяє зміцненню імунітету, підвищенню працездатності, профілактиці захворювань і покращенню якості життя людини.
<b>Тема 2. Раціональне харчування як складова здорового способу життя. Емоції і здоров'я</b>	Раціональне харчування є важливою складовою здорового способу життя та передбачає забезпечення організму необхідними поживними речовинами, вітамінами і мінералами для підтримання нормальної життєдіяльності. Правильний режим харчування, збалансованість раціону та якість продуктів сприяють зміцненню здоров'я, підвищенню енергійності та працездатності людини. Важливу роль у збереженні здоров'я відіграє і емоційний стан. Позитивні емоції, вміння керувати стресом та підтримувати психологічну рівновагу сприяють покращенню загального самопочуття, зміцненню нервової системи та гармонійному розвитку особистості.
<b>Тема 3. Загартовування як метод збереження здоров'я. Рухова активність та раціональний режим праці і відпочинку як</b>	Загартовування є важливим методом зміцнення організму та підвищення його стійкості до несприятливих факторів навколишнього середовища. Регулярні процедури загартовування сприяють зміцненню імунної системи, покращенню роботи серцево-судинної та дихальної систем. Важливою складовою здорового способу життя також є достатня рухова активність, яка підтримує фізичну форму, сприяє гармонійному розвитку організму та підвищує працездатність. Раціональний режим праці та відпочинку забезпечує ефективне відновлення сил, запобігає перевтомі та сприяє збереженню фізичного і психічного здоров'я людини.

складові  
здорового способу  
життя,  
їх вплив на здоров'я.

## Методи навчання

При вивченні навчальної дисципліни використовуються наступні методи навчання:

<b>Інтерактивні</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Щоденник емоцій, журнал тренувань.</li><li>• Самостереження + зворотній зв'язок.</li><li>▪ Кейси та ситуаційні завдання – робота зі стресовими сценаріями, рефлексія рішень, обговорення на форумі або в групах.</li></ul>
<b>Практичні</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Дихальні вправи. Прогресивна м'язова релаксація, тілесно-орієнтовані техніки.</li><li>• Рухова активність(йога, піші прогулянки, фітнес)</li><li>• Ведення щоденників, журналів(емоцій, тренувань)</li><li>• Практика планування «здорового дня»</li><li>• Проєкт «Мій баланс здоров'я»</li><li>▪ Створення «антистрес-скриньки», план самодопомоги.</li></ul>
<b>Методи дистанційного навчання</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Відеоконференції в форматі лекцій або семінарів. Зв'язок здобувачів освіти з викладачем забезпечують різноманітні сучасні платформи, такі як: Zoom, Moodle та ін.</li></ul>

## Стратегія оцінювання результатів навчання

<b>Змістовий контент результатів навчання з дисципліни</b>	<p>Результати навчання з даної дисципліни, які здобувач може продемонструвати та які можна ідентифікувати, оцінити і виміряти, розглядаються у вимірах 6 рівня Національної рамки кваліфікацій, що відповідає першому циклу вищої освіти Рамки кваліфікацій Європейського простору вищої освіти, а саме:</p> <p><b>Знання</b> – базових понять ментального здоров'я, психогігієни, резильєнтності; впливу фізичної активності на психоемоційний стан; основи стрес-менеджменту і методи саморегуляції; фактори здорового способу життя; техніки дихальних вправ і тілесної релаксації.</p> <p><b>Уміння/навички</b> – висловлювати свій психоемоційний стан і фіксувати зміни; застосовувати техніки самозаспокоєння та зниження тривожності у стресових ситуаціях; планувати власний розпорядок дня з урахуванням фізичного та психічного навантаження; аналізувати свої емоції та формувати “план самодопомоги”; впроваджувати фізичну активність у щоденну рутину як інструмент покращення самопочуття, саморефлексії через щоденники, аудіо чи відеозаписи; відстежувати взаємозв'язок між способом життя та емоційним станом; конструктивної комунікації та управління емоційними реакціями; самостійних опрацювань практик і джерел.</p> <p><b>Комунікація</b> – відбувається на різних рівнях: інтерперсональна комунікація через вираження власного емоційного стану, обговорення потреб, переживань у безпечному середовищі; групова комунікація через роботу в міні групах, аналіз кейсів,</p>
--	--

	<p>обмін досвідом, підтримувальні групи для саморефлексії та підтримки; цифрова комунікація через ведення щоденників, участь у тематичних дискусіях; публічна через презентацію власного проєкту.</p> <p><b>Відповідальність та автономія</b> – демонструвати відповідальне ставлення до психічного та фізичного здоров'я; відповідальність за самостійну організацію ритму дня і дозвілля для збереження ресурсу; прийняття рішення в стресових ситуаціях без зовнішнього контролю та готовність дбати про себе, проявляти самоініціативу у покращенні власного життя</p>
<p><b>Критерії оцінювання</b></p>	<p>Академічні успіхи здобувачів освіти в межах даної дисципліни оцінюються за бально-рейтинговою шкалою (максимальна кількість – 100 балів), що прийнята в ДУІТЗ, з обов'язковим переведенням кількості балів в оцінки за національною шкалою та за шкалою ECTS.</p> <p><b>Відмінно (А) – від 90 до 100 балів</b> – здобувач у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу. Правильно вирішив усі або не менше 90% завдань, передбачених програмою навчальної дисципліни.</p> <p><b>Дуже добре (В) – від 82 до 89 балів</b> – здобувач досить повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, в основному розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу. Однак під час викладання деяких питань допускаються при цьому окремі несуттєві неточності. Правильно вирішив 80-89% письмових завдань.</p> <p><b>Добре (С) – від 74 до 81 балів</b> – здобувач достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, в основному розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу. Однак під час викладання деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки. Правильно вирішив 74-81% письмових завдань.</p> <p><b>Задовільно (D) – від 64 до 73 балів</b> – здобувач в цілому володіє навчальним матеріалом, викладає його основний зміст під час усних та письмових відповідей, але з не зовсім глибоким та всебічним аналізом, обґрунтуванням та аргументацією, з недостатнім використанням необхідної літератури, допускаючи при цьому окремі неточності та помилки. Правильно вирішив 64-73% письмових завдань.</p> <p><b>Задовільно (E) – від 60 до 63 балів</b> – здобувач в цілому володіє навчальним матеріалом, викладає його основний зміст під час усних та письмових відповідей, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, без використання необхідної літератури, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки. Правильно вирішив 60-63% письмових завдань.</p> <p><b>Незадовільно з можливістю повторного складання (FX) – від 35 до 59 балів</b> – здобувач не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, стисло без аргументації та обґрунтування викладає його під час усних виступів та письмових відповідей, поверхово розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності. Правильно вирішив 35-59% письмових завдань.</p> <p><b>Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни(F) – від 0 до 34 балів</b> – Здобувач частково володіє навчальним матеріалом, не у змозі викласти зміст більшості питань теми під час усних виступів та письмових відповідей, допускаючи при цьому суттєві помилки. Правильно вирішив 1-34% письмових завдань.</p>

<b>Форма та методи контролю начальних досягнень</b>	<p>В межах даної дисципліни передбачено три види контролю: поточний, підсумковий та семестровий/академічний.</p> <p><b>Поточний контроль</b> здійснюється під час проведення практичних занять і має на меті перевірку рівня підготовленості здобувачів освіти до виконання конкретної роботи з теми, що вивчається. При поточному контролі оцінюються: активність роботи здобувача на практичних заняттях, результати виконання ним індивідуальних завдань, контрольних робіт, якість підготовлених завдань, що виконувались під час самостійної роботи. У концепції викладу навчальної дисципліни застосовуються такі форми проведення поточного контролю: опитування, виконання контрольних вправ.</p> <p><b>Підсумковий контроль</b> – це накопичена здобувачем сума балів за результатами вивчення п'яти тем та виконання завдань самостійної роботи.</p> <p><b>Семестровий (академічний) контроль</b> передбачає проведення екзамену, під час якого здобувачу виставляється остаточна оцінка за навчальну дисципліну, яка виводиться із суми балів за результатами підсумкового контролю та складання екзаменаційного тесту.</p>
---	--

### Політика навчальної дисципліни

<b>Відвідування</b>	Здобувачі вищої освіти самостійно планують відвідування лекційних занять, що проводяться в межах дисципліни згідно академічного розкладу. Присутність на практичних заняттях та контрольних заходах (залік) є обов'язковою. Важливим є своєчасне виконання індивідуальних завдань в межах самостійної роботи, передбачених програмою дисципліни.
<b>Дотримання принципів академічної доброчесності</b>	Підготовка усіх завдань, письмових робіт і т. ін., що виконуються в межах дисципліни, здійснюється здобувачем вищої освіти самостійно, на засадах академічної доброчесності. Викладач має право для перевірки робіт застосовувати різні програмні засоби.
<b>Умови зарахування пропущених занять</b>	Відпрацювання академічної заборгованості з дисципліни можливо до початку екзаменаційної сесії. Процедура узгоджується з викладачем, згідно його розкладу консультацій.
<b>Інші умови</b>	Навчально-методичні матеріали з дисципліни розміщені на гугл-диску НМКД та платформі Moodle, доступ до них здобувачу надається на початку вивчення дисципліни ОК-9, згідно розкладу академічних занять та робочого навчального плану ОПП «Електроніка».

### Рекомендовані джерела інформації

<b>Базові підручники та навчальні посібники</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Єжова, О. О. Здоровий спосіб життя: навч. посіб. / О. О. Єжова. — Суми : Університет. кн., 2019. — 127 с.</li> <li>2. Міхеєнко, О. І. Загальна теорія здоров'я: навч. посіб. / О. І. Міхеєнко. — Суми : Університет. кн., 2019. — 156 с.</li> <li>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.</li> <li>4. Губенко, І. Я. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та міжособового спілкування: підручник / І. Я. Губенко, О. С. Карнацька, О. Т. Шевченко. — 2-ге вид., перероб. і доп. — К. : Медицина, 2018. — 312 с.</li> </ol>
---	---

<b>Методичні рекомендації та розробки викладачів дисципліни</b>	1. Пільова С., Гордієнко Д. Методичні вказівки до самостійної роботи з навчальної дисципліни: «Основи здорового способу життя. Одеса: ДУІТЗ, 2024. 28 с. 2. Пільова С., Гордієнко Д. Конспект лекцій з навчальної дисципліни: «Основи здорового способу життя. Одеса: ДУІТЗ, 2024. 61 с. 3. Пільова С., Гордієнко Д. до практичних робіт з навчальної дисципліни: «Основи здорового способу життя. Одеса: ДУІТЗ, 2024. 65 с.
<b>Інформаційні ресурси</b>	1. Офіційний сайт Міністерства освіти і науки України - Режим доступу: <a href="https://mon.gov.ua/">https://mon.gov.ua/</a> 2. Офіційний сайт Міністерства молоді і спорту України - Режим доступу: <a href="https://mms.gov.ua/">https://mms.gov.ua/</a> 3. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського – Режим доступу: <a href="http://www.nbuv.gov.ua">http://www.nbuv.gov.ua</a> 4. Закон України «Про фізичну культури і спорт». – Режим доступу: <a href="http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/3808-12">http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/3808-12</a>

**Рік введення силабусу – 2025 р.** Затверджено рішенням кафедри Кіберпсихології та реабілітації (Протокол від 26 серпня 2025 р. No 1 )

Завідувач кафедри



Людмила ШИГУР

Гарант освітньої програми



Валентина СОЛОДКА

Викладач:



Дмитро ГОРДИЄНКО