

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНИКА**



Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра фізичної терапії, ерготерапії

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Валеологія

Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

Освітня програма «Фізична терапія, ерготерапія»

Спеціальність 227 Терапія та реабілітація

Галузь знань 22 Охорона здоров'я

Затверджено на засіданні кафедри
фізичної терапії, ерготерапії
Протокол № 4 від “24” жовтня 2024 р.

м. Івано-Франківськ-2024

ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Анотація до навчальної дисципліни
3. Мета та цілі навчальної дисципліни
4. Програмні компетентності та результати навчання
5. Організація навчання
6. Система оцінювання навчальної дисципліни
7. Політика навчальної дисципліни
8. Рекомендована література

1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Валеологія
Викладач (і)	Дідоха Іванна Володимирівна ст. викл. кафедри фізичної терапії, ерготерапії
Контактний телефон викладача	0986542580
Е-mail викладача	ivanna.didokha@pnu.edu.ua
Формат дисципліни	Очний
Обсяг дисципліни	3 кредити ЄКТС, 90 год
Посилання на сайт дистанційного навчання	www.d-learn.pnu.edu.ua
Консультації	Згідно графіка

2. Анотація до дисципліни

Навчальна дисципліна спрямована на формування у майбутніх фахівців знань про закономірності збереження, зміцнення та відновлення здоров'я людини. Вивчаються основи здорового способу життя, фактори ризику захворювань, методи профілактики та принципи індивідуального підходу до підтримки здоров'я. Особлива увага приділяється валеологічним аспектам терапевтичної та реабілітаційної практики, а також інтеграції валеологічних знань у професійну діяльність. Курс сприяє розвитку у студентів мотивації до здорового способу життя та формуванню валеологічної компетентності.

3. Мета та цілі дисципліни

Мета дисципліни - сформувати у студентів цілісне уявлення про здоров'я як основну цінність життя, ознайомити з принципами збереження, зміцнення та відновлення здоров'я, а також сформувати валеологічне мислення, необхідне для майбутньої професійної діяльності у сфері терапії та реабілітації.

Цілі дисципліни:

- Ознайомити студентів з основними поняттями, принципами та завданнями валеології.
- Вивчити фактори, що впливають на стан фізичного, психічного та соціального здоров'я людини.
- Розвивати навички оцінки рівня здоров'я та визначення ризиків його порушення.
- Навчити принципам формування здорового способу життя.
- Ознайомити з методами первинної, вторинної та третинної профілактики в контексті терапевтичної та реабілітаційної практики.
- Сприяти формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я пацієнтів.

4. Програмні компетентності та результати навчання

Компетентності

Загальні компетентності

ЗК 01. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної

діяльності.

ЗК 02. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК 05. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності

СК 01. Здатність пояснити пацієнтам, клієнтам, родинам, членам міждисциплінарної команди, іншим медичним працівникам потребу у заходах фізичної терапії, ерготерапії, принципи їх використання і зв'язок з охороною здоров'я.

СК 02. Здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції.

СК 03. Здатність трактувати патологічні процеси та порушення і застосовувати для їх корекції придатні засоби фізичної терапії, ерготерапії.

СК 04. Здатність враховувати медичні, психолого-педагогічні, соціальні аспекти у практиці фізичної терапії, ерготерапії.

СК 07. Здатність допомогти пацієнту/клієнту зрозуміти власні потреби, обговорювати та пояснювати зміст і необхідність виконання програми фізичної терапії та ерготерапії.

СК 11. Здатність адаптовувати свою поточну практичну діяльність до змінних умов.

Програмні результати навчання

ПРН 01. Демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз'яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади.

ПРН 02. Спілкуватися усно та письмово українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування; складати документи, у тому числі іноземною мовою (мовами).

ПРН 04. Застосовувати у професійній діяльності знання біологічних, медичних, педагогічних та психосоціальних аспектів фізичної терапії та ерготерапії.

ПРН 13. Обирати оптимальні форми, методи і прийоми, які б забезпечили шанобливе ставлення до пацієнта/клієнта, його безпеку/захист, комфорт та приватність.

ПРН 18. Оцінювати себе критично, засвоювати нову фахову інформацію, поглиблювати знання за допомогою самоосвіти, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

5. Організація навчання

Обсяг навчальної дисципліни	
Вид заняття	Загальні кількість годин 90
Лекції	12
Семінарські / практичні/ лабораторні	18
Самостійна робота	60

Ознаки навчальної дисципліни			
Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий
4	Фізична терапія, ерготерапія	2	вибірковий

Тематика навчальної дисципліни			
Тема	Кількість годин 90		
	Лекції	Семінарські	Самостійна робота
ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ І. ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ І ПРИНЦИПИ КЛАСИЧНОГО МАСАЖУ.			
Тема 1. Еволюція науки про здоров'я людини. Поняття про здоров'я.	2	2	10
Тема 2. Фізіологічні та психоемоційні наслідки стресу для організму	2	2	10
Тема 3. Традиційні та нетрадиційні методи оздоровлення.	2	4	10
Тема 4. Вплив алкоголю та тютюнопаління на організм людини. Наркоманія.	2	2	10
Тема 5. Характер харчування сучасної людини. Нутріціологія. Закони збалансованого, раціонального харчування.	2	4	10
Тема 6. Медико-психологічні основи статевих виховання. Венеричні захворювання та їх профілактика.	2	4	10
Всього	12	18	60

6. Система оцінювання навчальної дисципліни

Робота на парах	Оцінка за контроль самостійної роботи	Оцінка за додаткову роботу	Разом
80	10	10	100
- Оцінювання відповідей студентів на практичних і семінарських заняттях відбувається за 100 бальною шкалою. - По завершенні теоретичного навчання середнє арифметичне усіх отриманих оцінок у 100-бальній шкалі множиться на ваговий коефіцієнт 0,8, відповідно – максимальний бал за усі отриманні заняття у підсумку може скласти 80 балів. Підсумкова оцінка за вивчення дисципліни складається із математичної суми балів за роботу на парах (максимально – 80 балів), отриманих балів за контроль самостійної роботи (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,1, відповідно максимальний бал за самостійну роботу може скласти 10 балів), оцінки за письмову (додаткову) роботу (написання			

рефератів, опрацювання завдань робочих зошитів, підготовка конспектів навчальних чи наукових текстів, зарахування результатів неформальної освіти і т.д.) (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множить на ваговий коефіцієнт 0,1, відповідно максимальний бал може скласти 10 балів), що в сумі максимально може скласти 100 балів.

- При виставленні балів за модульний контроль оцінюються: рівень теоретичних знань та практичні навички з тем, включених до змістових модулів, самостійне опрацювання тем, проведення розрахунків, лабораторних робіт, написання рефератів, опрацювання завдань робочих зошитів, підготовка конспектів навчальних чи наукових текстів, тощо.
- Якщо студент не складав змістовий модуль з поважних причин, які підтверджені документально, то він має право на його складання з дозволу зав. кафедри (за заявою).

Критерії оцінювання за 100-бальною шкалою:

- *90-100 балів* – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює свої думки; творчо виконує індивідуальні та колективні завдання; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань; комунікативні вміння та навички сформовані на високому рівні; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання і оцінити результати власної практичної діяльності; виконує завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно використовує знання для розв'язання поставлених перед ним завдань.
- *70-89 балів* – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні граматичні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.
- *50-69 балів* – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно; на рівні запам'ятовування відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв'язків; знайомий з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні вміння та навички сформовані частково; під час відповіді допускаються суттєві граматичні помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача.
- *Менше 50 балів* – У студента не сформовані комунікативні вміння та навички; студент допускає велику кількість граматичних помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.

7. Політика навчальної дисципліни

Письмові роботи	Письмово виконуються контрольні роботи, які проводяться у вигляді тестового контролю рівня знань студентів на паперових носіях (або в системі дистанційного навчання). Під час контрольної роботи студент отримує 25-50 тестів, на розв'язання кожного з яких надається 1 хвилина. Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою у % правильних відповідей.
Академічна доброчесність	Дотримання академічної доброчесності засновується на ряді положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету: ➤ Кодекс честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника ➤ Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі студентів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. ➤ Положення про запобігання академічному плагіату Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника . ➤ Склад комісії з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. ➤ Лист МОН України “До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної доброчесності”. Ознайомитися з даними положеннями та документами можна за посиланням: https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/
Пропуски занять (відпрацювання)	Організація освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті визначається Положенням про організацію освітнього процесу та розробку основних документів з організації освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника (введено в дію наказом ректора № 417 від 03.07.2023 р.): Пропуски семінарських, практичних, лабораторних занять відпрацьовуються в обов'язковому порядку. Студент зобов'язаний відпрацювати пропущене заняття, щоб бути допущеним до здачі екзамену. Можливість і порядок відпрацювання пропущених студентом занять регламентується «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника» (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309) – стор. 7. Ознайомитися з положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/
Виконання завдання пізніше встановленого терміну	У разі виконання завдання студентом пізніше встановленого терміну, без попереднього узгодження ситуації з викладачем, оцінка за завдання - «незадовільно», відповідно до «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника ” (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) – стор. 4-5.

	Ознайомитися із положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/
Невідповідна поведінка під час заняття	Невідповідна поведінка під час заняття регламентується рядом положень про академічну доброчесність (див. вище) та може призвести до відрахування здобувача вищої освіти (студента) «за порушення навчальної дисципліни і правил внутрішнього розпорядку вищого закладу освіти», відповідно до п.14 «Відрахування студентів» «Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів вищих закладів освіти» - ознайомитися із положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/
Додаткові бали	Отримання додаткових балів за дисципліною можливе в разі виконання індивідуальних завдань, попередньо узгоджених з викладачем. Перелік індивідуальних завдань міститься у навчальній програмі до курсу. Також за рішенням кафедри фізичної терапії, ерготерапії студентам, які брали участь у науково-дослідній роботі (роботі конференцій, студентських наукових гуртків та проблемних груп, підготовці публікацій), а також були учасниками олімпіад, конкурсів, можуть присуджуватися додаткові бали «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) – стор. 3.
Неформальна освіта	Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується «Положенням про порядок зарахування результатів неформальної освіти у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора №819 від 29.11.2019) - https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/

8. Ресурсне забезпечення

Матеріально-технічне забезпечення	Мультимедіа (відеофайли, рисунки, схеми), таблиці та інше.
Література:	
Основна	
- Вакуленко Л.О. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії / Л.О. Вакуленко та інші. - Видавництво: Укрмедкнига, 2023 – 372 с. - Грибан В. Г. Валеологія [текст]: підручник / В. Г. Грибан - 2-ге вид. пере роб. та доп. - К. : «Центр учбової літератури», 2012.-342 с. - Григус І.М. Нетрадиційні засоби оздоровлення: навчальний посібник / І.М. Григус. – Рівне: НУВГП, 2017. – 242 с. - Губенко І. Я. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та між особового спілкування: підручник / І.Я. Губенко, О.С. Карнацька, О.Т. Шевченко. -К. : Медицина, 2013. -296 с.. - Івашук Л.Ю. Валеологія. Навчальний посібник. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010 -400с. - Інфекційні хвороби: ВІЛ-інфекція/СНІД : зб. нормат. док. / М-во охорони здоров'я, Голов. упр. охорони здоров'я та мед. забезпечення м. Києва, Київ. міськ. наук. інформ.-аналіт. центр мед. статистики ; упоряд. та голов. ред. Заболотько Валентина Миколаївна. — Київ.: МНІАЦ мед. статистики : Медінформ, 2010 - Калошин В. Ф . Як долати стрес у педагогічній діяльності / В.Ф . Калошин // Практична психологія та соціальна робота.-2004. № 8. С. 58-68.	

8. Козлова В. А . Основи валеології : навч. посіб. /В. А . Козлова. - Кіровоград: Ф О -П Александрова М . В., 2012. - 352 с.
9. Нестерова С.Ю. Валеологія і основи медичних знань: тексти лекцій (Частина І). Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту / С.Ю.Нестерова. – Вінниця: ВДПУ, 2014.– 126 с.
10. Нутриціологія: підручник / Л.Ф. Павлоцька та ін.; під заг. ред. Л. Ф. Павлоцької. Харків: Світ Книг, 2020. 527 с.
11. Омері І. Д. Медико-біологічні основи статевих відносин: навч. посіб. з питань проведення практичних робіт [для студ. небіол. спец. вищ. навч. закл.] / Омері. – К. : Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2017. – 42 с
12. Павлоцька Л.Ф. Нутриціологія та харчова безпека [Електронний ресурс] : навчальний посібник / Л.Ф. Павлоцька, О.Ф. Аксьонова, Л.А.Скуріхіна . Електрон. дані. Харків : ХДУХТ, 2020.
13. Стасюк О.М. Основи нетрадиційних методів оздоровлення: навчальний посібник / О.М. Стасюк, Б.М. Кіндзер. – Л.: ЛДУФК, 2019. – 189 с.

Допоміжна

1. Жабокрицька О.В. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення: Навчальний посібник / О.В. Жабокрицька, В.С. Язловецький. – Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. Володимира Викниченка, 2018. – 187 с.
2. методичні вказівки / І.В. Шелухова, А.Р. Вергун. – Тернопіль, 2017. – 25 с.
3. Основи фізіології харчування: навчальний посібник / Дуденко Н. В., Павлоцька Л.Ф., Горбань В.Г, Цибань Л.С. Харківський держ. ун-т харч. та торгівлі. Харків, 2017. 216 с.
4. Практикум із Східної медицини в умовах України: комплексні програми лікування доброякісних пухлин, хвороб шкіри, серцево-судинних та бронхіальнолегеневих захворювань, патологій суглобів і хребта, а також периферичного кровообігу / В.Ю. Константинов. - Вид. доп. і доопрац. - К.: Юніверс, 2019. - 484 с.
5. Сисоєнко, Н. В. Сучасні проблеми ВІЛ/СНІДу та формування толерантного ставлення до ВІЛ –інфікованих: [метод. рек.] / Н. В. Сисоєнко, Н.М. Семенець, С.В. Соколенко; М-во освіти і науки України, Черкас. нац. ун-т ім. Б.Хмельницького, Каф. вікової фізіології та валеології. - Черкаси : Вид. від. ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2009.
6. Фітотерапія / Є.С. Товстуха. - 3.вид., доп. і перероб. - К.: Оріяни, 2020. - 432 с.
7. Фізіологія харчування. Павлоцька Л. Ф., Дуденко Н. В., Євлаш В. В. Харків : підручник. ХДУХТ, 2018. 443 с.

Викладач: Дідоха Іванна Володимирівна