

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ**

Навчально-науковий інститут охорони здоров'я

08-02-86S

СИЛАБУС

освітнього компонента

SYLLABUS

Здоров'я людини		Human health	
Шифр за ОП	ВБ 1.9.	Code in Degree Programme	
Освітній рівень: бакалаврський (перший)		Level of Education: Bachelor's (first)	
Галузь знань: Гуманітарні науки	03	Field of knowledge: Humanities	
Спеціальність: Культурологія	034	Field of study: Cultural Studies	
Освітня програма: Креативна та цифрова культура		Degree Programme: Creative and Digital Culture	

РІВНЕ – 2023

Силабус освітнього компонента «Здоров'я людини» для здобувачів вищої освіти ступеня «бакалавр», які навчаються за освітньо-професійною програмою «Креативна та цифрова культура» спеціальності 034 Культурологія. Рівне. НУВГП. 2024. 8 с.

ОПП на сайті університету: <https://ep3.nuwm.edu.ua/26828/>

Розробник силабусу:

е-підпис Гамма Тетяна Вікторівна, кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії.

Силабус схвалений на засіданні кафедри фізичної терапії, ерготерапії
Протокол № 05 від “21” грудня 2023 року.

Завідувач кафедри:
e-підпис Нестерчук Наталія Євгенівна, д.фіз.вих., професор.

Гарант освітньої програми:
e-підпис Коберська Т.А., к.філос.н., доцент, доцент кафедри філософії та культурології

Схвалено науково-методичною радою з якості ННІ
Протокол № 8 від “29” січня 2024 року

Голова науково-методичної ради з якості ННІ:
e-підпис Ковшун Н.Е., д.екон.н., професор

2024

2024


© Гамма Т.В.,

© НУВГП,

ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА	
Здоров'я людини	
ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ	
Ступінь вищої освіти	Бакалавр
Освітня програма	Креативна та цифрова культура
Спеціальність	034 Курортологія
Рік навчання, семестр	8 семестр
Кількість кредитів	4 кредити ЄКТС
Лекції:	18 год
Практичні заняття:	22 год
Самостійна робота:	80 год
Курсова робота:	–
Форма навчання	Денна/заочна
Форма підсумкового контролю	Залік
Мова викладання	Українська

ІНФОРМАЦІЯ ПРО РОЗРОБНИКА

ПРОФАЙЛ ЛЕКТОРА

	<i>Гамма Тетяна Вікторівна, к.б.н., доцент, доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії.</i>
Лектор	
Вікіситет	https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Тетяна_Вікторівна_Гамма
ORCID	https://orcid.org/0000-0001-9295-3375
Як комунікувати	t.v.hamma@nuwm.edu.ua

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ

Мета та завдання

Мета ОК "Здоров'я людини" – вивчення понять та термінів, пов'язаних зі здоров'ям, здоровим способом життя, розуміння та вивчення стратегій, методів і принципів, які сприяють відновленню та збереженню здоров'я. Завдання навчальної дисципліни: вивчення понять та принципів здорового способу життя, враховуючи загальні принципи здоров'я; вивчення ролі рухової активності, рекреації та їх впливу на здоров'я, вивчення різних методів, технік та підходів, які використовуються для відновлення фізичного та ментального здоров'я; розгляд важливості правильного харчування та його впливу на здоров'я людини, формування здорових харчових звичок; ознайомлення з техніками проведення лікувально-профілактичного масажу та їх впливом на процес відновлення здоров'я.

Посилання щодо розміщення навчальної дисципліни на навчальній платформі Moodle

<https://exam.nuwm.edu.ua/user/index.php?id=6027>

Компетентності

ЗК 12. 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.

СК 15. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

Програмні результати навчання

ПРН 13. Презентувати знання про культуру відповідно до спеціалізації представників різних професійних груп та здобувачів освіти.

Структура та зміст освітнього компонента

ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ (18 год)

- Тема 1. Загальні основи здоров'я, здоровий спосіб життя.
- Тема 2. Здоров'я та вікові періоди життя людини.
- Тема 3. Збереження та покращення психічного здоров'я.
- Тема 4. Здоров'я під час стресу та управління емоціями.
- Тема 5. Фізична активність, рекреація та здоров'я.
- Тема 6. Харчування та здоров'я.
- Тема 7. Роль фізичної терапії та ерготерапії у відновленні здоров'я людей.
- Тема 8. Масажні техніки та їх вплив на відновлення здоров'я.
- Тема 9. Методика виконання прийомів лікувально-профілактичного масажу.

ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ РОБІТ (22 год)

- Тема 1. Практичні аспекти основ здоров'я, здорового способу життя.
 Тема 2. Здоров'я в різні вікові періоди: практичний підхід.
 Тема 3. Вплив стресу на фізичне та ментальне здоров'я.
 Тема 4. Практичні аспекти збереження та покращення психічного здоров'я.
 Тема 5. Емоційне здоров'я як важлива складова життєстійкості.
 Тема 6. Вплив харчування на стан здоров'я.
 Тема 7. Роль фізичної активності у підтримці здоров'я.
 Тема 8. Роль засобів фізичної терапії і ерготерапії при реабілітації пацієнтів.
 Тема 9. Аналіз впливу масажних технік на збереження здоров'я.
 Тема 10. Вплив масажних технік на відновлення здоров'я.
 Тема 11. Методика виконання лікувально-профілактичного масажу.

Методи та технології навчання

Для формування умінь та навичок застосовуються такі методи навчання: словесні (пояснення, розповідь, лекція, бесіда), наочні (ілюстрування, демонстрування), репродуктивні та проблемно-пошукові.

Технології:

Імітаційні (рольові та ділові ігри).

Неімітаційні (розгляд проблемних питань, демонстрація відео).

Робота в малих групах (команді).

Проектна технологія.

Аналіз конкретних ситуацій (case study).

Форми проведення занять

Лекції, міні-лекції, аналіз конкретних ситуацій, презентації, демонстрації, мозковий штурм, дискусії, ситуаційні дослідження, робота в малих групах (командах).

Інструменти, обладнання, програмне забезпечення

Технічні засоби навчання: мультимедійне обладнання, ноутбук. Програмне забезпечення: MS Windows, доступ до Інтернет. Програмне забезпечення: навчальна платформа Moodle.

Порядок оцінювання програмних результатів навчання

За аудиторні заняття здобувачі вищої освіти отримують від 0 до 60 балів.

Два модульних контролю, кожен з яких оцінюється в 20 балів, проходять у формі тестування. У тесті 26 запитань різної складності: рівень 1 – 20 запитань по 0,6 бала (12 балів), рівень 2 – 5 запитань по 1 балу (5 балів), рівень 3 – 1 запитання по 3 бали (3 бали). Усього – 20 балів.

Максимальна кількість балів, яку може отримати здобувач вищої освіти, становить 100 балів.

Лінк на нормативні документи, що регламентують проведення поточного та підсумкового контролів знань здобувачів вищої освіти, можливість подання апеляції: <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/25805>

Рекомендована література

Основна література:

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А., Магльований А.В. Санологія (медичні аспекти валеології): підручник для лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова, А.В. Магльований. - Львів, ПП "Кварт", 2011. 303 с.
2. Григус І.М. Реабілітаційне обстеження в практиці фізичного терапевта: навч. посіб. І.М. Григус, О.Б. Нагорна, В.В. Горчак. Рівне, 2017. 128 с.
3. Григус І.М., Нагорна О.Б. Основи фізичної терапії: навч. посіб. Херсон : Олді+, 2022. 150 с.
4. Григус І.М., Романишин М.Я. Перша медична допомога. Львів: Новий Світ-2000, 2020. 176 с.
5. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / [Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін.] ; за наук. ред. Т. М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. – 220 с.
6. Титаренко Т. М. Критерії відновлення психологічного здоров'я в умовах довготривалої травматизації. Український психологічний журнал. 2017. № 1 (3). С. 140-150.
7. Фізичне виховання. Аеробіка [Електронний ресурс] : навчальний посібник / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад. С. Є. Толмачова, Н. В. Кузьменко, А. Ю. Чеховська, І. Ю.

- Захарова. – Електронні текстові дані (1 файл: 4,04 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. – 151 с. URL: <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/32204>
8. Фізичне виховання. Спортивна гімнастика: Техніка виконання фізичних вправ на гімнастичних снарядах [Електронний ресурс] : навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. – Електронні текстові дані (1 файл: 478,61 Кбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. – 64 с. URL: <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/27932>
9. Фізичне виховання. Теоретико-методологічні основи шейпінгу [Електронний ресурс] : навчальний посібник для студентів, які відвідують секцію шейпінгу / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: Г. Л. Бойко, С. У. Шарафутдінова, Т. Г. Козлова, Н. В. Іванюта, Н. Є. Гаврилова. – Електронні текстові дані (1 файл: 2,41 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2018. – 139 с. URL: <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/23598>
10. Фізичне виховання. Фітнес : навч. посіб. / В.Б. Зінченко, Ю.О.Усачов, В.В.Білецька, В.П.Семененко та ін. – К. : НАУ, 2014. - 220 с.
URL: <http://er.nau.edu.ua/handle/NAU/21156>
11. Mental health in transition: assessment and guidance for strengthening integration of mental health into primary health care and community-based service platforms in Ukraine / Weissbecker Inka, Khan Olga, Kondalova Nataliia, Poole Laura, Cohen Jordana T. ; Global Mental Health Initiative. – Washington, D.C. : World Bank Group, 2017. 132 p.

Допоміжна література:

1. Гамма Т.В., Григус І.М., Орел І.О., Гірак А.М. (2022). Фізична терапія дітей віком 10-12 років зі сколіозом II ступеня. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. *Rehabilitation & recreation*. Рівне, № 11. С. 10-17.
2. Григус І.М., Нестерчук Н.Є., Крук І.М., Кособуцький Ю.Ф., Петрук Л.А. (2022). Теоретичне обґрунтування засобів фізичної терапії хворих на остеохондроз поперекового відділу хребта. *Art of Medicine*. 1(21):144-148.
3. Ніколенко О.І., Ногас А.О., Гуцман С.В., Гамма Т.В., Орел І.О., Гайнулїна І.М. Фізична культура і спорт як засіб попередження передчасного старіння людини // Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. *Rehabilitation & recreation*. 2021. № 9. С.174-181.
4. Ніколенко О.І., Гамма Т.В., Зарічанська Л.О., Несенчук О.Л., Зінчук Т.О. Рекреація як соціально-культурне явище, її різновиди та характеристики. *Rehabilitation & Recreation*. №12. 2022. С. 144-149.
5. Панок В. Г. Актуальні проблеми охорони психічного здоров'я українського народу в часи війни: питання теорії і методології: Наукова доповідь на методологічному семінарі «Актуальні проблеми охорони психічного здоров'я українського народу у воєнний і повоєнний час», 16 листопада, 2023 р. Вісник Національної академії педагогічних наук України, 2023. 5 (2), С. 1-9.
6. Слюсаревський М.М., Григоровська Л.В. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах війни. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 2022. 4 (1).
7. Mental health and employers: The case for investment. A supporting study for the Independent Review [Electronic resource] / Deloitte. – 2017. – Access mode: <https://www2.deloitte.com/uk/en/pages/public-sector/articles/mentalhealth-employers-review.html>
8. Posttraumatic stress disorder: overview of evidence-based assessment and treatment / Lancaster C. L., Teeters J. B., Gros D. F., Back S. E. *Journal of Clinical Medicine*. – 2016. Vol. 5 (11). P. 105.
9. Preliminary evaluation of PTSD Coach, a smartphone app for posttraumatic stress symptoms. *Military medicine*. 2014. № 179. P. 12-18.

Інформаційні ресурси в Інтернет

1. Офіційний сайт Міністерства освіти і науки України:
<http://www.mon.gov.ua>
2. Офіційний сайт Національної академії наук України:
<http://www.nas.gov.ua/>
3. Офіційний сайт Національної бібліотеки України імені В.І. Вернадського:
<http://www.nbuv.gov.ua/>

4. MHGAP Training Manuals – for the mhGAP Intervention Guide for mental, neurological and substance use disorders in non-specialized health settings, version 2.0 [Electronic resource].

Поєднання навчання та досліджень

Діючий студентський науковий гурток "Актуальні питання психофізіології". Здобувачі вищої освіти мають можливість додатково отримати бали за виконання індивідуальних завдань дослідницького характеру, а також можуть бути долучені до написання та опублікування наукових статей з тематики курсу.

ПОЛІТИКИ ВИКЛАДАННЯ ТА НАВЧАННЯ

Перелік соціальних, «м'яких» навичок (soft skills)

Взаємодія з людьми, вміння працювати в команді, колективі, здатність до навчання, здатність логічно обґрунтовувати позицію, знаходити вихід зі складних ситуацій, комунікаційні якості, навички усного спілкування, вміння говорити на публіку, публічні виступи, самопрезентація, працелюбність, саморозвиток, творчі здібності (креативність)..

Дедлайни та перескладання

Перездача відбувається шляхом відпрацювання лабораторних занять.

Ліквідація академічної заборгованості здійснюється згідно «Порядку ліквідації академічних заборгованостей у НУВГП», <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/25072>. Згідно цього документу і реалізується право здобувача вищої освіти на повторне вивчення дисципліни чи повторне навчання на курсі.

Оголошення стосовно дедлайнів здачі та перездачі оприлюднюються на сторінці MOODLE <https://exam.nuwm.edu.ua/>

Неформальна та інформальна освіта

Здобувачі вищої освіти мають право на перезарахування результатів навчання, набутих у неформальній та інформальній освіті, згідно відповідного положення <https://ep3.nuwm.edu.ua/18660/>.

Здобувачі вищої освіти можуть самостійно на платформах Prometheus, Coursera, edEx, edEra, FutureLearn та інших опановувати матеріал для перезарахування результатів навчання. При цьому важливо, щоби знання та навички, що формуються під час проходження певного онлайн-курсу чи його частин, мали зв'язок з очікуваними навчальними результатами даної дисципліни/освітньої програми та перевірялись в підсумковому оцінюванні.

Результати навчання, здобуті шляхом неформальної та інформальної освіти, визначаються у порядку, відповідно до «Положення про неформальну та інформальну освіту в Національному університеті водного господарства та природокористування» (<https://ep3.nuwm.edu.ua/18660/>)

Правила академічної доброчесності

Всі здобувачі вищої освіти, співробітники та викладачі НУВГП мають бути чесними у своїх стосунках, що пов'язані з навчальною роботою. Здобувачі вищої освіти мають самостійно виконувати та подавати на оцінювання лише результати власних зусиль та оригінальної праці.

Здобувачі не допускаються до списування та обману – за порушення принципів академічної доброчесності викладач може накладати санкції: зниження балів, повернення роботи на доопрацювання, не допущення до захисту та ін.

В цілому здобувачі вищої освіти та викладачі мають дотримуватись «Положення про виявлення та запобігання академічного плагіату в НУВГП» (<http://ep3.nuwm.edu.ua/10325/>)

Положення про академічну доброчесність в Національному університеті водного господарства та природокористування <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/25004>

Вимоги до відвідування

Здобувачі вищої освіти зобов'язані брати участь у всіх заняттях.

Лекції та лабораторні заняття відбуваються в офлайн або онлайн режимі, згідно розкладу.

Відпрацювати пропущені заняття можна під час консультації з предмету.

Заняття онлайн можуть проводитись за допомогою Google Meet за кодом.

Здобувач вищої освіти має право оформити індивідуальний графік навчання згідно відповідного положення <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/20050>

Здобувачі можуть на заняттях використовувати мобільні телефони та ноутбуки за дозволом викладача.

Лектор

Гамма Т.В., к.б.н., доцент

Автор
В.О. завідувача кафедри ТМФВ

Тетяна ГАММА

Затверджено

Проректор з науково-педагогічної та
навчальної роботи

Валерій СОРОКА



документ підписаний КЕП
Номер документа СИЛ №312
Підписувач Сорока Валерій Степанович
Підписувач (дані КЕП):
Сертифікат 58E2D9E7F900307B04000000807E2D0054327D00