

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

КАФЕДРА СОЦІАЛЬНИХ І ГУМАНІТАРНИХ ДИСЦИПЛІН

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«СОЦІОЕКОЛОГІЧНА ВАЛЕОЛОГІЯ»

циклу професійної (вибіркової) підготовки
(загальної/професійної, обов'язкової/вибіркової)

за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти
(назва рівня вищої освіти)

галузь знань 10 «Природничі науки»

спеціальність 101 «Екологія»

за освітньо-професійною програмою

«Екологічна безпека»

Рекомендовано кафедрою соціальних і
гуманітарних дисциплін на 2021-2022
навчальний рік.

Протокол від «30» серпня 2021 року
№ 1

Силабус розроблений відповідно до Робочої програми навчальної
дисципліни «Соціоекологічна валеологія»

2021 рік

1. Анотація

Соціоекологічна валеологія – це галузь знань, що вивчає теорію, методи організації, технології екологічних процесів, пов'язаних з соціальною екологією та екологією людини та їхній вплив на здоров'я людини.

Важливе місце соціоекологічної валеології в університетській освіті обумовлено критичним етапом розвитку людського суспільства, тими складними умовами сьогодення, що пов'язані з глобальними соціальними, екологічними, медико-демографічними реаліями життя, порівняно з попередніми поколіннями. За нинішніх соціальних умов спосіб життя суттєво змінився. Для людини замість природних створені штучні реалії існування: життєдіяльність переважно у приміщеннях зі штучним мікрокліматом, штучним освітленням, порушенням біоритмів, малорухливим, переважно сидячим способом життя, спілкуванням та комунікаціями у віртуальному світі.

Формування готовності до роботи майбутнього фахівця із застосуванням знань про соціоекологічний вплив на здоров'я людини є важливою складовою загальної професійної підготовки у галузі екологічно повноцінної життєдіяльності людини.

2. Інформація про викладача

Загальна інформація	Юрченко Любов Іванівна, професор кафедри соціальних і гуманітарних дисциплін соціально-психологічного факультету, доктор філософських наук, професор.
Контактна інформація	м. Харків, пр. Л.Свободи, 46, тел..+380504005061.
E-mail	7733153@ukr.net
Наукові інтереси*	- екологічна культура; - екологічна безпека; -соціальна відповідальність людини, суспільства;
Професійні здібності*	- професійні знання і значний досвід філософсько-теоретичної діяльності; - значний досвід проведення навчальних занять у вищій школі з застосуванням творчих форм роботи

* – заповнюється за бажанням НПП.

3. Час та місце проведення занять з навчальної дисципліни

Аудиторні заняття з навчальної дисципліни «Соціоекологічна

валеологія» проводяться згідно з затвердженим розкладом. Електронний варіант розкладу розміщено на сайті Університету (<http://rozklad.nuczu.edu.ua/timeTable/group>).

Консультації з навчальної дисципліни проводяться протягом семестру щосередини з 14.00 до 15.00 в кабінеті № 413. В разі додаткової потреби здобувача вищої освіти в консультації її час погоджується з викладачем.

4. Пререквізити і постреквізити навчальної дисципліни

Пререквізити навчальної дисципліни «Соціоекологічна валеологія»: хімія з основами біогеохімії, філософія. Зазначені дисципліни є підготовчими для формування системи знань, умінь і навичок із навчальної дисципліни «Соціоекологічна валеологія», зокрема її змістових модулів:

1. Загальні питання соціоекологічної валеології.
2. Вплив природних та соціо-антропогенних екологічних факторів на стан здоров'я людини.

Постреквізити навчальної дисципліни «Соціоекологічна валеологія»: екологія людини, екотоксикологія та біоіндикація.

5. Характеристика навчальної дисципліни

Метою навчальної дисципліни «Соціоекологічна валеологія» є формування у майбутніх фахівців з екології у сфері екологічної безпеки та технологічного захисту системи знань щодо механізму впливу екологічних факторів на здоров'я людини; ознайомити студентів та курсантів із засобами запобігання руйнівному впливу негативних соціо-екологічних факторів навколишнього середовища на здоров'я людини; сприяти вихованню еколого-валеологічної культури.

Основні завдання навчальної дисципліни є оволодіння студентами та курсантами системою знань про механізми впливу соціо-екологічних факторів на здоров'я людини; про обумовленість здоров'я людини екологічними факторами навколишнього середовища; щодо методів запобігання руйнівному впливу негативних соціо-екологічних факторів навколишнього середовища на здоров'я людини.

У результаті вивчення навчальної дисципліни «Соціоекологічна валеологія» здобувач вищої освіти повинен отримати:

знання:

- парадигм про обумовленість здоров'я людини екологічними факторами навколишнього середовища;
- антропогенні фактори забруднення повітря, вод та ґрунтів;
- екологічні фактори житлових та виробничих приміщень;

- шкідливі фактори фізичної, хімічної та біологічної природи, які впливають на здоров'я населення за сучасних умов;
- методи запобігання руйнівному впливу негативних соціо-екологічних факторів навколишнього середовища на здоров'я людини;

уміння:

- наводити обґрунтовану класифікацію природних, соціальних та антропогенних екологічних факторів навколишнього середовища, які впливають на стан здоров'я людини;
- визначати екологічне навантаження на організм людини;
- розробляти методи зниження тиску негативних соціо-екологічних факторів довкілля на здоров'я людини;
- визначати комплекс оздоровчих заходів за певних соціальних та природних умов;
- розробляти екологічні норми умов навчання та відпочинку населення;
- організовувати виховні заходи еколого-валеологічного спрямування в суспільстві.

мати навички:

- застосування основ законодавства України в галузі збереження здоров'я;
- аналізувати статистичні дані в наукових джерелах щодо стану здоров'я населення; теорію і практику інклюзивних процесів;
- аналізувати й оцінювати валеологічні процеси, визначати індивідуально, професійно й соціально значимі особливості соціовалеологічної культури;
- здатності орієнтуватися у закономірностях розвитку здоров'я людини у нормі та патології;
- застосовувати знання про охорону здоров'я та формування здорового способу життя людини; забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я соціуму;
- виділяти характерні особливості порушення здоров'я населення та відповідні методики оздоровлення;
- володіння понятійно-категоріальним апаратом сучасної соціоекологічної валеології, аналізувати стратегії здоров'язбереження соціуму;

комунікація:

- покращувати навички міжособистісної взаємодії в процесі вирішення проблем науково-дослідної роботи;
- професійно та емпатійно взаємодіяти з суб'єктами дослідницької роботи;
- вступати у ефективну комунікацію з суб'єктами дослідницької роботи; та професійної діяльності;
- бути зрозумілим для суб'єктів дослідницької роботи;
- поліпшувати здатність працювати як у команді, так і автономно при вирішенні актуальних проблем науково-дослідної роботи.

автономія та відповідальність:

- обґрунтовувати власну особистісну та професійну позицію;
- робити самостійні висновки;
- демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку;
- слідувати соціоморальним регулятивам, нормам та принципам антиплагіату;
- демонструвати відповідальне ставлення до наукового та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

Повинні бути сформовані наступні *компетентності*:

- здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми в сфері здоров'я людини, що передбачає застосування теорій та методів валеології;
- знання і дотримання набутих моральних норм у власній повсякденній і професійній діяльності, які впливають на процес формування та мотивацію здорового способу життя;
- здатність аналізувати соціальнозначущі проблеми та процеси, виявляти сутність проблем, які виникають у ході здоров'язбережувальної діяльності;

Результати навчання:

- володіти широким спектром методів ековалеологічного впливу на процес життєдіяльності соціуму;
- демонструвати здатність застосовувати сучасні методи наукових досліджень для оптимізації ековалеологічної діяльності;
- розв'язувати базові задачі загальної соціоекологічної валеології в організації процесу життєдіяльності на засадах здоров'язбереження;

Опис навчальної дисципліни

Найменування Показників	Заочна форма навчання
Рік підготовки	3-й
Семестр	5-й
Обсяг кредитів ЄКТС	5
Загальна кількість годин	150 год.
Лекції	12 год.
Практичні, семінарські	2 год.
Лабораторні	0 год.
Самостійна робота	136 год.
Вид підсумкового контролю	Екзамен

6. Календарно-тематичний план викладання дисципліни

Тривалість академічної години в університеті становить 40 хвилин. Дві академічні години утворюють пару академічних годин, що триває 80 хвилин без перерви.

№ за порядком	Тема та її зміст	Вид навчальних Занять
5 семестр		
Змістовий модуль № 1		
1	Тема 1. Соціоекологічна валеологія як розділ валеології. 1.1.Предмет, метод соціоекологічної валеології 1.2.Витоки, становлення та розвиток сучасної соціоекологічної валеології. 1.2.Суспільна роль валеологічної науки. 1.3.Адаптивний та креативний підхід до дефініції здоров'я.	Лек. – 2 год. СР – 6 год.
2	Тема 2. Екологічна модель здоров'я людини. 2.1. Рівновага людини і навколишнього світу 2.2. «Новий світ» — штучне зовнішнє соціоекологічне середовище людини. 2.3. Екологічне законодавство в площині захисту здоров'я людини.	Лек. – 2 год. СР – 8 год.
3	Тема 3. Соціоекологічний ризик для здоров'я	Лек. – 2 год. СР – 8 год.

	людини. 3.1. Людина та її здоров'я з позиції системного підходу. 3.2. Людина як система. Принципи функціонування людини як системи. 3.3. Давні та сучасні холістичні системи. 3.4. Ризикологія щодо загибелі людини.	
4	Тема 4. Шляхи збереження здоров'я людини у несприятливих екологічних умовах навколишнього середовища. 4.1.Рівень фізичного розвитку. 4.2. Адаптація людини як ознака здоров'я. 4.3.Стійкість до дії патогенних чинників, імунітет. 4.4.Здатність зберігати індивідуальне існування та саморозвиток.	СР – 10 год.
5	Тема 5. Роль вісцелярних систем у фізичному здоров'ї людини. 5.1.Серцево-судинна система. 5.2 Дихальна система. 5.3. Кістково-м'язова система; опорно-руховий апарат як основа здоров'я. 5.3. Профілактика захворювань.	СР – 10 год.
6	Тема 6. Репродуктивне здоров'я людини. 6.1. Фактори формування та збереження репродуктивного здоров'я. 6.2. Статева культура в соціоекологічній валеології. 6.3. Планування сім'ї. 6.4. Синдром набутого імунного дефіциту, його профілактика.	СР – 10 год.
7	Тема 7. Соціовалеологічні аспекти психічного та духовного здоров'я. 7.1.Основні критерії психічного здоров'я. 7.2.Стани, викликані надмірною психофізичною активністю. 7.3. Профілактика стресу та корекція його наслідків. 7.4. Духовне здоров'я та духовність. 7.5. Соціоекологічні фактори, що зумовлюють духовне зростання людини.	СР – 10 год.
Змістовий модуль № 2		

8	Тема 8. Вплив на здоров'я людини метеокліматичних факторів. 8.1. Погодні фактори життя та здоров'я. 8.2. Механізми реакції організму людини на зміну погодних умов. 8.3. Захисні зони, зелені насадження.	Лек. – 2 год. СР – 8 год.
9	Тема 9. Вплив соціоекологічних факторів на здоров'я людини. 9.1. Соціальні умови та спосіб життя. 9.2. Фізико-хімічні фактори середовища. 9.3. Біологічні фактори середовища. 9.4. Біоритми та їх значення для здоров'я.	Лек. – 2 год. СР – 8 год.
10	Тема 10. Забрудненість продуктів харчування та їх вплив на здоров'я. 10.1. Вода для життя. 10.2. Проблема генно-модифікованих продуктів. 10.3. Дієтологія у валеологічній площині.	Лек. – 2 год. СР – 8 год.
11	Тема 11. Соціовалеологічні проблеми наркотизму. 11.1. Наркотичні, психотропні речовини і прекурсори. 11.2. Механізм дії та вплив на здоров'я наркотичних, психотропних речовин. 11.3. Алкоголь та його вплив на соціальну повноцінність та фізичне здоров'я. 11.4. Вплив паління на організм людини.	СР – 10 год.
12	Тема 12. Насильницька поведінка як фактор соціовалеологічного ризику. 12.1. Поняття насильницької поведінки. її ознаки. 12.2. Агресивність та її природа. 12.3. Насильство у сімейних відносинах. 12.4. Попередження насильства.	СР – 10 год.
13	Тема 13. Здоров'я та довголіття 13.1. Загальне уявлення про старіння. 13.2. Теорії старіння. 13.3. Соматичне здоров'я і старіння	СР – 10 год.

14-15	Тема 14. Соціовалеологічна діагностика здоров'я. 14.1. Донозологічна діагностика здоров'я за функціональними показниками. 14.2. Діагностика здоров'я за станом самопочуття та функціональними пробам. 14.3. Діагностика рівня здоров'я за прямими показниками.	ПЗ – 2 год. СР – 20 год.
	Всього	150 годин

Примітка: Лек. – лекція; ПЗ – практичне заняття; Сем. – семінарське заняття; СР – самостійна робота.

7. Список рекомендованої літератури

Базова

1. Юрченко Л.І. /у співавторстві/ Екологічна безпека та охорона навколишнього середовища: підручник / за ред. О.І.Бондаря, Г.І.Рудька. – К.: Вид-во ПП «ЕКМО», 2004. – 423 с.
2. Юрченко Л.І. Екологічна культура в контексті екологічної безпеки: Монографія. – К.: Вид. ПАРАПАН, 2008. – 296 с.
3. Юрченко Л.І. Екологія. Навчальний посібник. – К.: «Видавничий дім «Професіонал», Центр учбової літератури, 2009. – 304 с.
4. Бойчук Ю. Д. Екологія людини : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / Гончаренко М. С., Бойчук Ю. Д. — Суми : ВТД “Університетська книга”; К. : ВД “Княгиня Ольга”, 2005. — 394 с.
5. Екологічна валеологія : словник-довідник / [авт.-уклад. Гончаренко М. С., Бойчук Ю. Д. — Х. : ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2007. — 224 с.
6. Медичні проблеми екології : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] [А. Я. Циганенко, Ю. Д. Бойчук, М. В. Кривоносов та ін.] ; за заг. ред. А. Я. Циганенка. — Белгород—Х. : ХДМУ, 2004. — 239 с.
7. Основи екології людини : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] [Бойчук Ю. Д., Солошенко Е. М., Ніколенко Є. Я., Савченко В. М.] ; за заг. ред. Е. М. Солошенко. — Х. : ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2007. — 546 с.
8. Грибан В. Г. Валеологія [текст]: підручник / В. Г. Грибан - 2-ге вид. перероб. та доп. - К. : «Центр учбової літератури», 2012.-342 с.

Додаткова література

1. Юрченко Л. І. Екологічне харчування та якість національного буття / Культурне розмаїття: матеріальна та нематеріальна культура різних країн

- світу: зб. матеріалів XIII Міжнародної науково-практичної конференції / Харків: ХНУРЕ, 2020 – С. 182-184.
2. Юрченко Л. І. Біоетика в контексті соціальної відповідальності / Розвиток харчових виробництв, ресторанного та готельного господарств і торгівлі: проблеми, перспективи, ефективність: зб. матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції / редкол. : О. І. Черевко [та ін.]. – Харків : ХДУХТ, 2020. – Ч. 2. – С.222–223.
 3. Бойчук Ю. Д. Еколого-валеологічна культура майбутнього вчителя: теоретико-методичні аспекти : Монографія / Ю. Д. Бойчук. — Суми : ВТД “Університетська книга”, 2008. — 357 с.
 4. Бойчук Ю. Д. Екологія і охорона навколишнього середовища : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / Бойчук Ю. Д., Солошенко Е. М., Бугай О. В. — [4-те вид., випр. і доп.] — Суми : ВТД “Університетська книга”, 2007. — 316 с.
 5. Екологічні проблеми харчування людини / [Бойчук Ю. Д. , Солошенко Е. М. , Смоляр В. І. , Циганенко О. І.]. — К. : Око-плюс, 2002. — 92 с.
 6. Медичні проблеми екології : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / [Циганенко А. Я., Щербань М. Г., Жуков В. І., Бойчук Ю. Д. та ін.] ; за ред. А. Я. Циганенка. — Х. : ХДМУ, 2002. — 162 с.
 7. Микитюк О. М. Екологія людини : [підручн.] / Микитюк О. М., Злотін О. З., Бровдій В.М. – Харків : “ОВС”, 2004. – 254 с.
 8. Микитюк О. М. Екологічна безпека харчування людини : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / Микитюк О. М., Бойчук Ю. Д., Іонов І. А. — Х. : ХНПУ, 2007. — 183 с.
 9. Основи екології та екологічного права : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] /Бойчук Ю. Д., Шульга М. В., Цалін Д. С. , Дем’яненко В. І. ; за заг. ред. Ю. Д. Бойчука і М. В. Шульги. — Суми : ВТД “Університетська книга”, 2004. — 352 с.
 10. Грибан В. Г., Грибан М. В. Проблеми формування здорового способу життя у майбутніх юристів // Науковий вісник Юридичної академії МВС. - 2004. - № 1. - С. 31 -36.
 11. Грибан В. Г. Валеологія : підручник. — К. : Центр учбової літератури, 2008.-214с.
 12. Евсеєва О. В. Проблема духовного здоров’я в контексті різних наук // Проблеми освіти. - 2006. - Вип. 48. - С . 128-135.

Інформаційні ресурси

1. nbuv.gov.ua – Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського
2. korolenko.kharkov.com. – Харківська державна наукова бібліотека імені В. Г. Короленка
3. ScienceDirect [Freedom Collection](http://FreedomCollection) – Повнотекстова база даних видавничої корпорації Elsevier
4. [SciVerse Scopus](http://SciVerseScopus) – Реферативна база даних та наукометрична платформа видавничої корпорації Elsevier

5. www.liga.net – Комплексна система інформаційно-правового забезпечення.
6. [World Library of Science](http://www.worldlibrary.org) – Всесвітня наукова бібліотека ЮНЕСКО
7. <http://www.kbuapa.kharkov.ua> – Бібліотека Харківського регіонального інституту державного управління Національної академії державного управління при Президентові України

8. Оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти

Оцінювання результатів навчання з дисципліни «Соціоекологічна валеологія» здійснюється за накопичувальною бально-рейтинговою системою, основною метою якої є регулярна й комплексна оцінка результатів навчальної діяльності та сформованості компетентностей.

Оцінювання компетентностей здобувачів здійснюється з використанням трьох шкал:

перша – національна (традиційна) – 4-бальна (чотирибальна);

друга – рейтингова шкала оцінювання – ЄКТС;

третя – накопичувальна шкала – 100-бальна.

Порядок накопичування навчальних балів за 100-бальною шкалою

Вид навчальної роботи		Кількість	Максимальний бал за вид навчальної роботи	Загальна максимальна сума балів
I. Поточний контроль				
Модуль № 1	Лекції	3	0	0
	Семінари	0	0	0
	Практичні заняття	0	0	0
	Модульна контрольна робота*	1	18	18
Разом за модуль № 1				18
Модуль № 2	Лекції	3	0	0
	Семінари	0	0	0
	Практичні заняття	1	10	10
	Модульна контрольна робота*	1	18	18
Разом за модуль № 2				28
Разом за поточний контроль				46
II. Індивідуальна самостійна робота*				24
III. Екзамен*				30
Разом за всі види навчальної роботи				100

* – обов'язкові види навчального контролю.

Підсумкова оцінка формується з урахуванням результатів:

- поточного контролю роботи здобувача впродовж семестру;

- підсумкового контролю успішності.

Поточний контроль проводиться на практичному занятті. Він передбачає оцінювання теоретичної підготовки та практичних навиків здобувачів вищої освіти із зазначеної теми (у тому числі, самостійно опрацьованого матеріалу) та набутих навичок під час виконання завдань практичної роботи.

Критерії поточного оцінювання знань здобувачів на практичному занятті (оцінюється в діапазоні від 0 до 10 балів):

10-9 балів – завдання виконане в повному обсязі, результат обґрунтовано, наведено аргументацію, використовуються професійні терміни;

8-7 балів – завдання виконане повністю, допущено незначні помилки;

6-5 балів – завдання виконане частково, допущено значні помилки;

4-1 бал – завдання виконане частково, допущено значні помилки, потребує суттєвого доопрацювання;

0 балів – завдання не виконане.

Викладачем оцінюється повнота виконання практичного завдання, цілісність, системність, логічна послідовність, вміння формулювати висновки, самостійність виконання.

Модульна контрольна робота є складовою поточного контролю і здійснюється через виконання письмової роботи під час проведення останнього заняття в межах окремого змістового модуля. Кожен варіант модульної контрольної роботи складається з трьох завдань.

Критерії оцінювання знань здобувачів при виконанні контрольних робіт (оцінюється в діапазоні від 0 до 18 балів):

18-17 балів – вірно виконано всі три завдання з дотриманням всіх вимог до виконання;

16-12 балів – вірно виконано всі три завдання, але недостатнє обґрунтування відповіді, допущені незначні граматичні чи стилістичні помилки;

11-7 балів – виконано два завдання;

6-1 бал – виконано одне завдання;

0 балів – відповідь відсутня.

Індивідуальна самостійна робота є однією з форм роботи здобувача, яка передбачає створення умов для повної реалізації його творчих можливостей, застосування набутих знань на практиці.

Здобувачу вищої освіти необхідно обрати одну з рекомендованих тем та самостійно виконати поглиблене теоретичне дослідження. Результати дослідження оформити звітом у формі аналітичної науково-пошукової роботи та презентації.

Критерії оцінювання індивідуальної самостійної роботи здобувачів (оцінюється в діапазоні від 0 до 24 балів):

- 24 балів – самостійна робота здобувачем виконана в повному обсязі;
 23-21 бал – робота виконана в повному обсязі, але допущені незначні помилки;
 20-18 балів – робота виконана майже на 90% від загального обсягу;
 17-14 балів – обсяг виконаних завдань становить від 80% до 89% від загального обсягу;
 13-12 балів – здобувач виконав лише від 70% до 79% від загального обсягу;
 11-10 балів – обсяг виконаної роботи становить від 50% до 69% від загального обсягу;
 9-8 балів – виконана частина роботи складає від 40% до 49% від загального обсягу;
 7-6 балів – виконана частина роботи складає від 20% до 39% від загального обсягу;
 5-2 бали – обсяг виконаних завдань складає від 10% до 19% від загального обсягу;
 1 бал – в цілому обсяг виконаних завдань складає менше 10% від загального обсягу;
 0 балів – завдання передбачене на індивідуальну самостійну роботу здобувачем не виконане.

Викладачем оцінюється понятійний рівень здобувача, логічність та послідовність під час відповіді, самостійність мислення, впевненість в правоті своїх суджень, вміння виділяти головне, вміння встановлювати міжпредметні та внутрішньо-предметні зв'язки, вміння робити висновки, показувати перспективу розвитку ідеї або проблеми, відсоток унікальності та запозичення текстового документу (плагіат), уміння публічно чи письмово представити звітний матеріал.

Перелік рекомендованих завдань для індивідуальної самостійної роботи здобувачів вищої освіти:

1. Вплив різних соціально-екологічних факторів на стан здоров'я людини.
2. Спосіб життя та його основні категорії.
3. Значення лісу для здоров'я людини.
4. Біологічні забруднення середовища і здоров'я людини.
5. Погода і самопочуття людини.
6. Інформаційний принцип функціонування людини як системи.
7. Структурний принцип функціонування людини як системи.
8. Енергетичний принцип функціонування людини як системи.
9. Взаємообумовленість інформаційного, структурного й енергетичного принципів функціонування людини як системи.
10. Стародавня індійська холистична система.

11. Стародавня китайська холістична система.
12. Механізми здоров'я з позиції системного підходу.
13. Здоров'я як внутрішньосистемний порядок.
14. Основні принципи соціоекологічної валеології.
15. Фізичний розвиток та його основні показники.
16. Морфологічні й функціональні резерви організму.
17. Поняття про імунітет, види імунітету.
18. Вплив різних чинників на показники імунітету.
19. Загальне уявлення про адаптацію та фази її розвитку.
20. Адаптація людини до дії різних факторів.
21. Фактори, що впливають на рівень фізичного здоров'я.
22. Дихання як засіб оздоровлення. Дихання за системою йоги.
23. Парадоксальна дихальна гімнастика за О.М. Стрельніковою.
24. Парадоксальна дихальна гімнастика за К.П. Бутейко.
25. Поняття про гормони. Значення гормонів гіпоталамуса. Гормони адеіногіпофіза.
26. Порушення функції щитоподібної залози.
27. Причини порушення нервової діяльності та їх наслідки. Профілактика захворювань нервової системи.
28. Самодіагностика рівня здоров'я. Функціональні діагностичні проби.
29. Частота серцевих скорочень як достовірний показник функціонального стану організму. Ортостатична проба.
30. Старіння. Теорії, що розглядають старіння як генетично запрограмований процес, як наслідок випадкових процесів, що руйнують організм.

Підсумковий контроль успішності проводиться з метою оцінки результатів навчання на завершальному етапі у формі екзамену.

Критерії оцінювання знань здобувачів на екзамені (оцінюється від 0 до 30 балів):

27-30 балів – здобувач у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, глибоко та всебічно розкрив зміст теоретичного питання, правильно розв'язав усі практичні завдання з повним дотриманням вимог до виконання;

22-26 бали – здобувач достатньо повно володіє навчальним матеріалом, в основному розкрив зміст теоретичного питання. При наданні відповіді на деякі питання не вистачає достатньої глибини та аргументації, при цьому є несуттєві неточності та незначні помилки. Правильно вирішено всі практичні завдання;

16-21 балів – здобувач в цілому володіє навчальним матеріалом, але без

глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускає окремі суттєві неточності та помилки. Правильно вирішено два завдання;

10-15 балів – здобувач не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Недостатньо розкриті зміст теоретичного питання та практичних завдань, допускає суттєві неточності. Правильно вирішене одне завдання, інші – частково;

1-9 балів – частково володіє навчальним матеріалом, відповіді загальні, допущено при цьому суттєві помилки. Частково вирішено практичне завдання;

0 балів – не володіє навчальним матеріалом та не в змозі його викласти, не розуміє змісту теоретичного питання та практичних завдань. Не вирішив жодного завдання.

Перелік теоретичних питань для підготовки до екзамену:

1. Здоровий спосіб життя.
2. Вплив екологічних факторів на здоров'я людини.
3. Хімічні фактори середовища та їх вплив на здоров'я людини.
4. Оселя і здоров'я.
5. Людина як система.
6. Складові здоров'я людини.
7. Поняття про фізичне здоров'я. Основні показники фізичного здоров'я.
8. Основні принципи складання харчових раціонів.
9. Значення білків для життєдіяльності людини. Потреба в білках.
10. Значення жирів для життя та здоров'я людини. Потреба в жирах.
11. Значення вуглеводів для організму, потреба у вуглеводах.
12. Роль вітамінів для життя та здоров'я людини.
13. Значення мінералів для життя та здоров'я людини.
14. Роль води в житті людини.
15. Функції системи органів дихання. Значення захисних рефлексів.
16. Регуляція дихання. Дихання як засіб оздоровлення.
17. Гігієнічні вимоги до повітряного середовища.
18. Профілактика захворювань органів дихання.
19. Загальне уявлення про серцево-судинну систему людини. Серце та його функції. Функції судин.
20. Причини порушення діяльності серцево-судинної системи. Профілактика захворювань серцево-судинної системи.
21. Пасивна частина опорно-рухового апарату (скелет).

22. Активна частина опірно-рухливого апарату - скелетні м'язи. Моторні (рухові) одиниці м'язів. Координація рухів.
23. Порушення функції хребта. Причини порушення функції хребта.
24. Профілактика захворювань опорно-рухового апарату.
25. Працездатність як ознака здоров'я людини.
26. Фактори, що зумовлюють витривалість.
27. Перенапруга, перевтома. Відновлення працездатності.
28. Загальне уявлення про ендокринну систему. Поняття про гормони. Значення гормонів гіпоталамуса. Гормони аденогіпофіза.
29. Порушення функції аденогіпофіза (карликовість, гігантизм, акромегалія). Гормони нейрогіпофіза, нецукровий діабет.
30. Значення гормонів щитоподібної залози. Порушення функції щитоподібної залози (ендемичний зоб, базедова хвороба, кретинізм, мікседема).
31. Соматична (анімальна) та вегетативна (автономна) нервова система.
32. Роль мозочка в регуляції соматичних та вегетативних функцій.
33. Роль середнього мозку в регуляції тону м'язів та орієнтованих рефлексів.
34. Роль таламусу в регуляції пластичного тону м'язів та тону кори великих півкуль.
35. Регуляція життєво важливих функцій гіпоталамусом.
36. Поняття про діагностику здоров'я. Діагностика здоров'я за функціональними показниками.
37. Види адаптаційних реакцій людини на умови існування.
38. Самодіагностика рівня здоров'я. Функціональні діагностичні проби.
39. Індекс напруги, як ознака здоров'я людини. Характеристика індексу напруги.
40. Адаптаційний потенціал та його характеристика.
41. Загальне уявлення про діагностику здоров'я за прямими показниками. Діагностика здоров'я за визначенням біологічного віку.
42. Анаеробний та аеробний шляхи перетворення енергії в організмі людини.
43. Пробі для визначення функціонального стану нервової системи.
44. Пробі для визначення функціонального стану рухової сфери.
45. Частота серцевих скорочень як достовірний показник функціонального стану організму. Ортостатична проба.
46. Пробі для визначення функціонального стану серцево-судинної системи (індекс Кердо, коефіцієнт економізації кровообігу).

47. Механізм оздоровчої дії фізичних вправ. Фізичні вправи як засіб оздоровлення людини.
48. Загальне уявлення про загартовування. Загартовування сонцем, повітрям, водою.
49. Поняття про репродуктивне здоров'я. Загальне уявлення про репродуктивну систему чоловіків та жінок.
50. Типи статевої поведінки за Мастерс і Джонсон.
51. Фактори, від яких залежить формування та збереження репродуктивного здоров'я.
52. Значення генетичної сумісності для благополуччя у статевому житті.
53. Статева культура як передумова репродуктивного здоров'я. Фази формування статевої культури. Уявлення про Едіпів комплекс та комплекс Електри.
54. Венеричні хвороби як фактор ризику репродуктивного здоров'я.
55. СНІД. Профілактика СНІДу.
56. Поняття про психічне здоров'я та його ознаки. Критерії психічного здоров'я.
57. Структура психіки. Особливості свідомої, підсвідомої і надсвідомої частин психіки.
58. Темперамент як фактор впливу на стан здоров'я, його характеристика та механізми.
59. Характер як фактор впливу на стан здоров'я. Типи акцентуйованих характерів.
60. Вчення про стрес, загальний адаптаційний синдром. Стресори, їх характеристика.
61. Стадії розвитку стресу. Прояви психічного стресу.
62. Емоції і стрес. Поняття про евстрес і дистрес.
63. Наслідки стресу. Профілактика стресу та корекція його наслідків.
64. Домінантний стан. Психічні стани, пов'язані зі зниженою психічною активністю.
65. Поняття про духовне здоров'я та його значення. Духовність і духовне здоров'я. Фактори, що зумовлюють духовне здоров'я.
66. Фактори спадкової та адаптивної обумовленості інтелекту.
67. Суспільне життя і духовне здоров'я.
68. Загальне уявлення про старіння. Теорії, що розглядають старіння як генетично запрограмований процес.
69. Теорії старіння як наслідок випадкових процесів, що руйнують організм.

70. Загальне уявлення про наркотизм. Наркотичні засоби, психотропні речовини і прекурсори.
71. Наркоманія. Форми залежності людини від наркотиків. Фази розвитку наркоманії. Механізм дії наркотичних речовин.
72. Вплив алкоголю на організм людини. Фази формування алкоголізму. Типи алкогольної культури.
73. Нікотин як наркотичний засіб. Вплив паління на здоров'я людини.
74. Профілактика та заходи боротьби з наркоманією.
75. Поняття насильницької поведінки та її вплив на здоров'я людини.

Отримані здобувачем бали за накопичувальною 100-бальною шкалою оцінювання знань переводяться у національну шкалу та в рейтингову шкалу ЄКТС згідно з таблицею.

Таблиця відповідності результатів контролю знань за різними шкалами з навчальної дисципліни

Накопичувальна 100-бальна шкала	Рейтингова шкала ЄКТС	Національна шкала
90–100	A	відмінно
80–89	B	добре
65–79	C	
55–64	D	задовільно
50–54	E	
35–49	FX	незадовільно
0–34	F	

9. Політика викладання навчальної дисципліни

1. Активна участь в обговоренні навчальних питань, попередня підготовка до практичних занять за рекомендованою літературою, якісне і своєчасне виконання завдань.

2. Сумлінне виконання розкладу занять з навчальної дисципліни (здобувачі вищої освіти, які запізнилися на заняття, до заняття не допускаються).

3. З навчальною метою під час заняття мобільними пристроями дозволяється користуватися тільки з дозволу викладача.

4. Здобувач вищої освіти має право дізнатися про кількість накопичених балів у викладача навчальної дисципліни та вести власний облік цих балів.

5. При виконанні індивідуальної самостійної роботи до захисту допускаються індивідуальні науково-пошукові роботи, які містять не менше

60 % оригінального тексту при перевірці на плагіат.

Розробник:
професор кафедри соціальних і
гуманітарних дисциплін

Любов ЮРЧЕНКО

