

 LABORE ET ZELO	Здоров'я людини (блок вибірових дисциплін)
	Обсяг: 20 кредитів ЄКТС (5 дисципліни по 4 кредити ЄКТС)
	Протягом скількох семестрів викладається: двох
	Дні, Час, Місце: згідно розкладу Мова викладання: українська

Опис блоку дисциплін

Блок дисциплін розроблений для здобувачів вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини). Основна увага буде приділятися практичним навичкам.

Зазначений блок вибірових дисциплін складається з 5 дисциплін: «Валеологія», «Основи здорового способу життя та культура здоров'я», «Основи профілактики основних груп захворювань людини», «Основи імунології та імунопрофілактика», «Біологія стресу і адаптація».

Вибіркова навчальна дисципліна «**Валеологія**» розроблений для набуття системою знань здобувачами вищої освіти з основ технології реалізації спадкових механізмів і резервів життєдіяльності людини, підтримки адаптації до умов зовнішнього та внутрішнього середовища; формування валеологічного світогляду, мотивації на збереження здоров'я як головної умови реалізації творчого та фізичного потенціалу особистості. Теоретична частина курсу базується на засвоєнні знань про здоровий спосіб життя, рівень, резерви і потенціал психічного і фізичного здоров'я людини, а також способи та методи його зміцнення та збереження. У результаті вивчення навчальної дисципліни студенти будуть здатні застосовувати знання про охорону здоров'я та формування здорового способу життя людини, методи і засоби захисту організму від негативних чинників зовнішнього середовища із метою збереження резервів здоров'я, розуміти сутність здорового способу життя з врахуванням індивідуальних особливостей з метою збереження резервів здоров'я, формувати судження, що враховують соціальні, наукові та етичні аспекти.

Вибіркова навчальна дисципліна «**Основи здорового способу життя та культура здоров'я**» має на меті формування у здобувачів освіти осмисленого та відповідального відношення до свого здоров'я через засвоєння сучасних наукових знань про здоров'я та здоровий спосіб життя, традиційних та інноваційних технологій, моделей оздоровлення особистості; формування основ особистісної фізичної культури та навичок здоров'язбережувальної поведінки, як умов ефективної навчально-професійної діяльності і узагальненого показника професійної культури майбутнього спеціаліста. Навчальна дисципліна присвячена вивченню основ життєдіяльності людини та здорового способу життя; методів та способів, які зберігають та укріплюють здоров'я; факторів, які порушують здоров'я людини; головних прийомів та методів реабілітації людини; сутності культури, культури здоров'я та здорового способу життя; мотивації до збереження здоров'я як найвищої цінності, як необхідної умови особистісного та професійного розвитку; програм індивідуального оздоровлення, спрямовані на профілактику, корекцію слабких ланцюгів особистого здоров'я, підтримку та розвиток ресурсів організму.

Вибіркова навчальна дисципліна «**Основи профілактики основних груп захворювань людини**» присвячена розгляду питань збереження здоров'я людини. В процесі опанування навчальною дисципліною будуть з'ясовані основні апробовані сьогодні фахівцями способи та методи профілактики низки захворювань людини.

Вибіркова навчальна дисципліна «**Основи імунології та імунопрофілактика**» присвячена загальним питанням імунології як загально біологічної науки, ролі імунної системи у захисті від

чужорідних антигенів, профілактиці інфекційних захворювань. У результаті вивчення навчальної дисципліни студенти будуть здатні застосовувати знання про охорону здоров'я та формування здорового способу життя людини, розуміти механізми імунітету та імунологічного реагування на чужорідні агенти, в тому числі при вакцинації, розуміти важливість імунопрофілактики як одного з основних засобів збереження громадського здоров'я в сучасному світі.

Вибіркова навчальна дисципліна «**Біологія стресу і адаптація**» має на меті опанування сучасних уявлень про важливі нейрогуморальні механізми, що забезпечують індивідуальні, статеві та вікові форми адаптації до несприятливих умов зовнішнього середовища; отримання системного уявлення про функціонування різних ланок регуляції життєдіяльності організму в нормі та за стресових умов. Теоретична частина курсу базується на засвоєнні основних положень вчення про стрес; стадій та механізмів розвитку стресової реакції; механізмів розвитку окислювального стресу як складової загальної стрес-реакції; онтогенетичних особливостей реалізації стрес-реакції; механізмів розвитку психоемоційного стресу; механізмів розвитку радіаційного стресу; механізмів розвитку хронічного стресу; основних нейро-ендокринних механізмів реалізації стрес-реакції; фізіологічних та молекулярних механізмів розвитку стресу; шляхів та засобів профілактики та корекції стресу; механізмів адаптації до умов навколишнього середовища.

Мета навчання

З'ясування закономірностей розвитку здоров'я людини у нормі та патології, основних підходів до інтерпретації, оцінки та узагальнення інформації про стан організму людини, засобів та підходів профілактики розвитку патологічних станів організму людини.

Форми і методи навчання

Курс буде викладений у формі лекцій та лабораторних занять, організації самостійної роботи студентів в бібліотеках та комп'ютерних мережах. Викладач використовуватиме проблемні та інтерактивні методи навчання, консультації.

Навчання відбуватиметься на платформі Уніком та з використанням застосунків Google, тому здобувачам вищої освіти потрібно мати обліковий запис у навчальному середовищі Уніком та Google.

Підсумкова атестація

Атестаційний екзамен. За результатами складання атестаційного екзамену студенту присвоюється професійна кваліфікація – вчитель основ здоров'я.

Організація навчання

№	Назва навчальної дисципліни	Семестр	Кредити ЄКТС	Всього годин	Лекції	Практичні заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота
1	Валеологія	2	4	120	18	0	22	80
2	Основи здорового способу життя та культура здоров'я	2	4	120	18	0	22	80
3	Основи профілактики основних груп захворювань людини	2	4	120	18	0	22	80
4	Основи імунології та імунопрофілактика	2	4	120	18	0	22	80
5	Біологія стресу і адаптація	3	4	120	18	0	22	80

