СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Аналітичні основи здорового способу життя

Статус дисципліни – вільного вибору здобувача вищої освіти.
Викладач кафедри промислової фармації Харитоненко Г. І., доцент.
Рекомендовано перший (бакалаврський) рівень вищої освіти**.**
Необхідні передумови: успішне опанування дисциплін валеологія, фізіологія людини, загальна біологія.

1.Анотація курсу:
Обсяг: **загальна кількість годин** – 120; **кількість кредитів ЄКТС** – 4**.**
Мета дисципліни полягає у формуванні у здобувача вищої освіти уявлення про основи здорового способу життя людини та навичок до критичного аналізу сучасних концепцій здорового способу життя, оволодіння методами самодіагностики та розуміння ролі фізіологічних та біохімічних процесів в формуванні здоров'я людини.
Результати навчання дисципліни:
знати: основні постулати здорового способу життя та сучасні концепції збереження та підтримання здоров'я; значення зовнішніх та внутрішніх факторів впливу на здоров'є людини; закономірності перебігу основних біохімічних та фізіологічних процесів в організмі людини;
вміти: визначати пріоритетні напрямки в організації здорового способу життя; враховувати індивідуальні особливості фізіології при харчуванні, фізичній активності, організації навчання та роботи; оцінювати рівень власного здоров'я за індивідуальними фізіологічними показник;
здатен продемонструвати: знання про сучасні концепції збереження та підтримання здоров'я, вміння аналізувати та обирати раціональне харчування, оптимальне фізичне навантаження розуміння впливу шкідливих звичок, нераціонального харчування та обмеженої рухової активності на роботу різних систем організму;
володіти навичками: раціональної оцінки власного способу життя та стану здоров'я, адаптивності і комунікабельності, підтримання психологічної рівноваги в стресових умовах; складання власного раціону харчування з урахуванням сучасних поглядів на раціональне харчування;
самостійно вирішувати: проблеми вибору фізичного навантаження, організації навчання та роботи, харчування з урахуванням сучасних вимог до здорового способу життя.
Зміст дисципліни: Тема 1. Проблеми здоров'я людини в сучасному суспільстві. Роль зовнішніх та внутрішніх факторів на здоров'я людини. Поняття про здоровий спосіб життя.
Тема 2. Здатність до адаптації як інтегральний вимір здоров'я індивіда. Поняття про гомеостаз та роль адаптації та підтримання гомеостазу організму. Тема 3. Поняття про «хворобу» та «перехідний стан». Методи донозологічної діагностики здоров'я людини. Тема 4. Роль нервової та ендокринної систем у забезпеченні адаптації людини. Типи темпераменту людини. Тема 5. Вплив стресових чинників на здоров'я людини. Поняття про психосоматичні захворювання. Психогігієна. Тема 6. Значення біологічних ритмів в концепції здорового способу життя. Фізіологія сну. Тема 7. Роль харчування в підтриманні здорового способу життя. Обмінні захворювання як результат порушення харчування. Тема 8. Споживча характеристика макро- та мікронутрієнтів. Поняття про раціональне харчування. Тема 9. Токсикологія повсякденності. Вплив хімічних речовин на здоров'є людини. Тема 10. Шкідливі звички людини. Механізми формування звикання до токсичних речовин.
Форма підсумкового контролю: залік.
Засоби діагностики успішності навчання: питання для поточного та модульного контролю, практичні роботи, тести, індивідуальні завдання (доповіді та презентації).
Мова навчання: українська.

2. Оцінювання

Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти

Поточне оцінювання та самостійна робота											МК	Сума
Т1	Т2	Т3	Т4	Т5	ПК	Т6	Т7	Т8	Т9	Т10		
7	7	7	7	7	20	7	7	7	7	7	10	100

Розподіл балів з дисципліни

Види робіт, що оцінюються в балах	**Т1**	**Т2**	**Т3**	**Т4**	**Т5**	**Т6**	**Т7**	**Т8**	**Т9**	**Т10**	**Усього**
Виконання і захист практичної роботи	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**50**
Самостійна робота (презентації, доповіді)	**10**					**10**					**20**
Поточний контроль	**10**					**10**					**20**
Модульний контроль	**10**										**10**
Всього з дисципліни											**100**

Критерії оцінювання видів робіт

Критерії оцінювання поточного та модульного контролю

Поточний та модульний контроль проводиться шляхом тестування в системі MOODLE. Максимальна оцінка, яку студент може отримати за результатом кожного тестування складає 10 балів та містить 40 тестових завдань. Кожне тестове запитання має 4 відповіді, одна з яких є вірною. За правильну відповідь на одне запитання студент отримує 0,25 бала.

Критерії оцінювання практичної роботи

Практичні роботи дозволяють студентам оволодіти навичками з самодіагностики рівня адаптації, психологічного типу, стресостійкості та типів навчання, з розрахунку енергетичного балансу та складання денного раціону у відповідності до вимог раціонального харчування, тощо. Результат виконання і захисту студентом кожної практичної роботи оцінюється окремо.

- 5 балів: всі завдання практичної роботи повністю виконані; висновок до практичної роботи відповідає аналізу індивідуальних показників та свідчить про системне і глибоке знання програмного матеріалу; чітке володінню понятійним апаратом та інструментами, передбаченими програмою дисципліни; в межах опитування студент проявляє творчі здібності в розумінні, викладі та використанні навчально-програмного матеріалу;

- 4-3 бали: всі завдання практичної роботи повністю виконані з незначними помилками; висновок до проведеної роботи відповідає виявленню знань основного програмного матеріалу; засвоєнню інформації в межах лекційного курсу; володінню необхідними інструментами, передбаченими програмою; вмінню використовувати їх для вирішення типових ситуацій, припускаючи окремих незначних помилок (наприклад, студент частково відповідає на питання викладача щодо виконання роботи);

- 2-1 бал: виконано не більше 50 % всіх завдань практичної роботи; висновок не відповідає отриманим індивідуальним показникам та демонструє відсутність системного знання основного програмного матеріалу, володіння окремими поняттями, методиками та інструментами.

У разі незадовільного виконання практична робота повертається студенту на доопрацювання.

Критерії оцінювання самостійної роботи.

Самостійна робота здобувача вищої освіти оцінюється за наступними критеріями: рівень засвоєння студентом навчального матеріалу, винесеного на самостійне опрацювання; вміння використовувати теоретичні знання при виконанні практичних завдань; обґрунтованість та логічність викладення самостійно вивченого матеріалу; оформлення матеріалу згідно з висунутими вимогами. Результат виконання і захисту здобувачем кожної самостійної роботи оцінюється окремо. При оцінюванні доповіді чи презентації враховується наступне: послідовність та логічність викладення інформації, відповідність темі

доповіді/презентації змісту, оформлення презентації (наявність титульного слайду, висновки, посилання), достовірність та актуальність інформації, відсутність граматичних, орфографічних і мовних помилок; відсутність плагіату та оригінальність виконаної роботи. Здобувач вищої освіти проявляє обізнаність в тематиці презентації/доповіді; дає відповіді на запитання та здатен підтримувати обговорення за темою презентації/доповіді використовуючи терміни, формулювання та визначення, передбачені програмою курсу.

Оцінка за надану роботу може бути знижена з наступних причин:

- перенесення терміну здачі робіт/перездача: роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин (наприклад: лікарняний, академічна мобільність, інші підтверджені складні обставини), оцінюються на нижчу оцінку (75% від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності);

-при виявленні плагіату, або використання даних сторонньої людини: робота вважається не виконаною і, відповідно, не оцінюється.

Оцінка за надану роботу може бути знижена з наступних причин:

- перенесення терміну здачі робіт/перездача: роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин (наприклад: лікарняний, академічна мобільність, інші підтверджені складні обставини), оцінюються на нижчу оцінку (75% від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності);

-при виявленні плагіату, або використання даних сторонньої людини: робота вважається не виконаною і, відповідно, не оцінюється.

Відповідність шкал оцінок якості засвоєння навчального матеріалу

Оцінка за національною шкалою для екзамену, КП, КР /заліку	Оцінка в балах	Оцінка за шкалою ECTS	Пояснення
Відмінно/ зараховано	90-100	**A**	**Відмінно** (відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок)
Добре/ зараховано	82-89	**B**	**Дуже добре** (вище середнього рівня з кількома помилками)
	74-81	**C**	**Добре** (в загальному вірне виконання з певною кількістю суттєвих помилок)
Задовільно/ зараховано	64-73	**D**	**Задовільно** (непогано, але зі значною кількістю недоліків)
	60-63	**E**	**Достатньо** (виконання відповідає мінімальним критеріям)
Незадовільно/ не зараховано	35-59	**FX**	**Незадовільно** (з можливістю повторного складання)
	0-34	**F**	**Незадовільно** (з обов'язковим повторним вивченням дисципліни)

3. Політика курсу:

3.1 Обов'язкове дотримання академічної доброчесності студентами, а саме:
самостійне виконання навчальних завдань поточного та підсумкового контролів без використання зовнішніх джерел інформації (телефонів, смартфонів, планшетів та інших гаджетів); мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час онлайн тестування та виконання розрахунків практичних завдань;

- самостійний аналіз власних фізіологічних/психологічних показників під час виконання практичних робіт;
- обов'язкове посилання на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;
- дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права.

3.2 Присутність на заняттях студентів денної форми навчання є обов'язковим компонентом оцінювання. За об'єктивних причин (хвороба, складні сімейні обставини) заняття може бути пропущене за умови обов'язкового відпрацювання. Перескладання

модульних/тематичних/поточних контролів відбувається за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний або академічна мобільність).
3.3 Допускається визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті.
3.4 Здобувач має право отримати оцінку за сумою балів, здобутих протягом семестру без обов'язкового складання заліку у разі, якщо всі завдання протягом семестру, були виконані і сума балів складає або перевищує 60.
3.5 Якщо здобувачем пропущене більше 70% курсу без поважної причини (участі здобувача у програмі академічної мобільності Університету, наявності у здобувача лікарняного або у випадку виникнення у нього непередбачених обставин, про які викладач дисципліни повинен бути попереджений здобувачем, старостою групи або деканатом в період аудиторного навчання), викладач має право не допустити здобувача до відпрацювання занять та складання заліку.
3.6 Для допуску до заліку здобувач вищої освіти повинен виконати на мінімально допустимий бал всі види робіт, які передбачені робочою програмою курсу; роботи повинні бути виконані в строк, відповідно до розкладу занять.
3.7 Оскарження оцінювання відбувається відповідно до нормативних документів щодо даної процедури, які прийнято у КНУТД, зокрема, «Положення про організацію освітнього процесу в КНУТД».