**ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Назва курсу** *Основи валеології*

**Спеціальність** *013 Початкова освіта*

**Кваліфікація** *Учитель початкової школи*

**Освітній рівень** *Молодший спеціаліст*

**Рік навчання** *I*

**Семестр**  *I*

**Кількість годин** *36 (18ауд., 18с.р.)*

**Кількість кредитів** *1*

**Залік** *I семестр*

1. **Мета курсу**

**Мета курсу** - розкрити закономірності становлення і зміцнення здоров’я людини; сформувати вміння оцінювати стан здоров’я свого та інших, визначати чинники, що його формують; надати знання про здоровий спосіб життя та індивідуальні аспекти організації здорової життєдіяльності; сформувати ціннісно-орієнтовні настанови на збереження здоров’я і здоровий спосіб життя як невід’ємного складники життєвих цінностей і загальнокультурного світогляду студентів.

**Завдання курсу:**

* ознайомити студентів із механізмами формування, розвитку, збереження резервів систем організму людини;

– дати уявлення про формування способу життя індивіда шляхом: розвитку інтелектуальної творчої діяльності; виховання, підвищення культури знань психофізіології свого організму; мотивації для формування та збереження здоров’я;

– навчити користуватися різними методами дослідження стану здоров’я, розробляти та інтерпретувати результати моніторингу здоров’я.

1. **Організація курсу**

У результаті вивчення дисципліни студенти повинні знати:

* основні поняття теми;
* вплив факторів довкілля на здоров’я людини;
* методи і засоби захисту чинників зовнішнього середовища із метою збереження резервів здоров’я;
* сутність здорового способу життя з врахуванням індивідуальних особливостей з метою збереження резервів здоров’я;
* методи накопичення резервів здоров’я.

Студенти повинні вміти:

* обґрунтовувати необхідність для сучасної людини набуття знань, вмінь і навичок збереження і зміцнення здоров’ я;
* визначати основні чинники формування здорового способу життя;
* обирати доцільні для індивіда форми і методи формування фізичного, психічного і духовного здоров’ я;
* впроваджувати заходи, спрямовані на профілактику захворювань.
1. **Лекції**

Тема 1. Теоретичні основи валеології.

Тема 2. Особливості сучасного стану здоров’я населення України та шляхи його поліпшення.

Тема 3. Здоровий спосіб життя як шлях формування, збереження і зміцнення здоров’я сучасної дитини.

Тема 6. Харчування і здоров'я.

Тема 7. Екологічні аспекти здоров’я і хвороб людини.

Тема 8. Психічне здоров’я як складова досконалого здоров’я сучасної людини.

1. **Семінарські/практичні заняття**

Тема 4. Фізичне здоров’я та його кількісна діагностика.

Тема 5. Контроль знань – Модуль 1.

Тема 6. Гігієнічні основи харчування.

Тема 9. Контроль знань – модуль 1.

1. **Оцінювання знань, вмінь, навичок**

Якість засвоєння змісту навчальної дисципліни оцінюється за 100-бальною шкалою.

|  |  |
| --- | --- |
| **Поточне опитування та самостійна робота** | Сума |
| Модуль 1 | Модуль 2 |
| Т4 | **Т5****КЗ** | **СРС** | Т6 | **Т9****КЗ** | **СРС** | 100 |
| 10 | 20 | 20 | 10 | 20 | 20 |

**Поточне оцінювання упродовж семестру:**

1. Модульна контрольна робота - 40б. (2 к.р. по 20балів)
2. Практичне (семінарське) заняття - 20б. ( 2 пр. по 10 балів)
3. Самостійна робота – 40б.:

а) науково-пошукові і творчі роботи:

* реферат (захист) -1- 3 б.
* доповідь, повідомлення (захист) -1- 2 б.

б) індивідуальна робота:

* пошук матеріалів в Інтернеті -1- 2 б.
* створення проектів -1- 2б.

в) конспектування тем, які подано на самостійне опрацювання -1- 2б.

На підставі отриманих впродовж семестру суми балів виставляється підсумкова оцінка (залік). Якщо студент набрав менше 50 б., він не допускається до заліку, поки не виконає вимоги поточного оцінювання.

**Шкала оцінювання: національна та ЄКТС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Оцінка в балах** | **ECTS** | **Визначення** | **Екзаменаційна****оцінка, оцінка з диференційованого** **заліку****(національна****Шкала)** | **Залік** |
| **90-100** | **A** | Відмінно | Відмінно | Зараховано |
| **81-89** | **B** | Дуже добре | Добре |
| **71-80** | **C** | Добре |
| **61-70** | **D** | Задовільно | Задовільно |
| **51-60** | **E** | Достатньо |