



Міжнародний гуманітарний університет
Факультет медицини та громадського здоров'я
Кафедра внутрішніх хвороб

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Галузь знань	F Інформаційні технології
Спеціальність	F5 Кібербезпека та захист інформації
Назва освітньої програми	Кібербезпека
Рівень вищої освіти	перший (бакалаврський) рівень

Розробники і викладачі	Контактний тел.	E-mail
кандидат медичних наук, доцент, доцент кафедри внутрішніх хвороб Гнідой Ігор Михайлович	+38066 422 85 90	Igor.gnidoy.mgu@gmail.com

1. АНОТАЦІЯ ДО КУРСУ

Дисципліна «Основи здорового способу життя» формує у здобувачів знання та навички зі здорового способу життя, а також збереження та зміцнення власного здоров'я.

МЕТА ДИСЦИПЛІНИ. Метою вивчення навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» є підготовка фахівців спеціальності 125 “Кібербезпека та захист інформації” за освітнім ступенем бакалавра з формуванням знань про здоровий спосіб життя, методи формування індивідуального здоров'я та харчування, рухової активності, профілактики захворювань, шкідливих звичок,

профілактики стресу та інші. Вивчення дисципліни надасть здобувачам поняття про збереження здоров'я, оздоровлення та лікування, взаємозалежність між способом життя та станом здоров'я.

ПРЕРЕКВІЗИТИ. Дисципліна вивчається у першому семестрі та не потребує спеціальних попередніх знань з фаху. Спирається на загальну ерудицію та знання, отримані у закладах загальної середньої освіти.

ПОСТРЕКВІЗИТИ. Знання та навички збереження здоров'я і відповідального ставлення до власного добробуту підтримують успішне засвоєння «Безпеки життєдіяльності та охорони праці» (ОК 29), а також сприяють безпечній та продуктивній роботі під час усіх видів практик (ОК 32, 33, 34, 35).

2. ОЧІКУВАНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ, ЯКІ ПЛАНУЄТЬСЯ СФОРМУВАТИ ТА ДОСЯГНЕННЯ ПРОГРАМНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

У процесі реалізації програми дисципліни «Основи здорового способу життя» формуються наступні компетентності із передбачених освітньою програмою:

Інтегральна компетентність

ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у галузі кібербезпеки та захисту інформації.

Загальні компетентності (ЗК)

ЗК 8 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 форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Навчальна дисципліна «Основи здорового способу життя» забезпечує досягнення програмних результатів навчання (РН), передбачених освітньою програмою:

РН 4. Організовувати власну професійну діяльність, обирати і використовувати оптимальні методи та способи розв'язання складних спеціалізованих задач і практичних проблем у професійній діяльності, оцінювати їхню ефективність

РН 6. Адаптуватися до нових умов і технологій професійної діяльності, прогнозувати кінцевий результат.

3. ОБСЯГ ТА ОЗНАКИ КУРСУ

Загалом		Вид заняття (денне відділення / заочне відділення)			Ознаки курсу		
ЄКТС	годин	Лекційні заняття	Практичні заняття	Самостійна робота	Курс, (рік навчання)	Семестр	Обов'язкова / вибіркова
4	120	26/6	14/4	80/110	1	1	Обов'язкова

4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

[illegible]

5. ТЕХНІЧНЕ Й ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ / ОБЛАДНАННЯ

Здобувачі отримують теми та питання курсу, перелік основної та додаткової літератури, рекомендації, завдання та оцінки за їх виконання. Практичні навички у пошуку та аналізі інформації за курсом, з оформлення індивідуальних завдань, тощо - студенти отримують, користуючись університетськими комп'ютерними класами та бібліотекою. В процесі навчання використовується проектор, сучасна інноваційно-інтерактивна дошка, Wi-Fi.

6. САМОСТІЙНА РОБОТА

До самостійної роботи студентів щодо вивчення дисципліни «**Основи здорового способу життя**» включаються:

1. Знайомство з науковою та навчальною літературою відповідно зазначених у програмі тем.
2. Опрацювання лекційного матеріалу.
3. Підготовка до практичних занять.
4. Консультації з викладачем протягом семестру.
5. Самостійне опрацювання окремих питань навчальної дисципліни.
6. Підготовка та виконання індивідуальних завдань у вигляді доповідей, презентацій.
7. Підготовка до підсумкового контролю.

Тематика та питання до самостійної підготовки та індивідуальних завдань

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	Тема 1. Здоровий спосіб життя та особливості його формування. Здоровий спосіб життя як основний елемент збереження здоров'я Фактори формування способу життя. Категорії способу життя: рівень життя, якість життя, уклад життя, стиль життя. Методи залучення до здорового способу життя.	20	22
2	Тема 2. Рухова активність та раціональний режим праці і відпочинку. Рухова активність, її значення для здоров'я. Поширені види рухової активності. Стратегія ВООЗ та уряду України щодо оптимальної рухової активності, програми залучення до оптимальної рухової активності. Види відпочинку (активний і пасивний), їх значення для здоров'я людини. Значення сну для здоров'я людини, рекомендації при порушенні сну. Вимоги до харчового раціону. Збалансованість харчового раціону. Основні складові харчового раціону: білки, жири, вуглеводи, мінеральні речовини, вітаміни; та їх значення для здоров'я. режим харчування. Значення води та питного режиму для здоров'я людини. Види загартовування та їх основна дія на організм людини. Правила і умови проведення загартовування: дозування, систематичність, поступовість, індивідуальність процедур загартовування. Теплові процедури, їх вплив на здоров'я.	20	30

3	Тема 3. Порушення здорового способу життя. Поширеність та причини вживання алкогольних напоїв. Види алкогольних напоїв, їх склад, міцні та слабоалкогольні напої. Вплив алкогольних напоїв на організм людини, наслідки для здоров'я. Поширеність та причини паління. Вплив тютюнопаління на системи організму людини та окремі органи. Особливості юнацького паління. Ризикова статева поведінка, її причини, види та наслідки для здоров'я. Репродуктивна система людини, залежність від способу життя. Шкідливий вплив комп'ютера на організм людини. Комп'ютерна залежність. Вплив мобільного телефону та смартфона на здоров'я. Методи профілактики шкідливого впливу сучасних технологій на здоров'я людини	20	30
4	Тема 4. Промоція здорового способу життя. Популяризації здорового способу життя (промоції здоров'я). Діяльність ВООЗ з промоції здоров'я. Поняття "психосоціальні навички (життєві навички)". Класифікація життєвих навичок. Профілактичні програми з формування життєвих навичок.	20	28
	Усього годин	80	110

7. ВИДИ ТА МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Види контролю	Складові оцінювання
	Для екзамену
поточний контроль , який здійснюється у ході: проведення практичних занять, виконання самостійної роботи, індивідуальних завдань, дослідна робота здобувача тощо.	50%
підсумковий контроль	50%

Методи діагностики знань (контролю)	фронтальне опитування; реферати, усне повідомлення, індивідуальне опитування; робота у групах; розв'язання практичних завдань, екзамен
--	--

8. ОЦІНЮВАННЯ ПОТОЧНОЇ, САМОСТІЙНОЇ ТА ІНДИВІДУАЛЬНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ

Види роботи	Планові терміни виконання	Форми контролю та звітності	Максимальний відсоток оцінювання
Систематичність і активність роботи на практичних заняттях			
1.1. Підготовка до практичних занять	Відповідно до робочої програми та розкладу занять	Перевірка обсягу та якості засвоєного матеріалу під час практичних занять	30

Виконання завдань для самостійного опрацювання			
1.2. Індивідуальне тестування	Відповідно до робочої програми та розкладу занять	Перевірка результатів індивідуального тестування, перевірка конспектів лекцій, перевірка рефератів	10
Виконання індивідуальних завдань (дослідна робота здобувача)			
1.3. Інші види індивідуальних завдань, в т.ч. підготовка наукових публікацій, участь у роботі круглих столів, конференцій тощо.	Відповідно до робочої програми та розкладу занять	Обговорення результатів проведеної роботи під час аудиторних занять, наукових конференцій та круглих столів.	10
Разом балів за поточний контроль			50
Підсумковий контроль – екзамен			50
Загалом балів			100

Поточний контроль знань здобувачів при підсумковому контролі у формі екзамену (максимум 50 балів) оцінюється за шкалою («2», «3», «4», «5»), з обов'язковим переведенням балів за кожний вид роботи таким чином:

- за підготовку до аудиторних занять (максимум 30 балів) здобувачу освіти необхідно мати не менше 1/2 оцінок від загальної кількості практичних (лабораторних) занять, для переведу балів за підготовку до аудиторних занять середньоарифметична оцінка множиться на коефіцієнт 6;

- за виконання завдань для самостійного опрацювання (тестування, завдання, підготовка реферату за заданою тематикою) (максимум 10 балів) здобувачу освіти необхідно мати не менше 1/2 оцінок від загальної кількості програмного матеріалу, що виноситься на самостійне вивчення, для переведу зазначених балів середньоарифметична оцінка множиться на коефіцієнт 2;

- за інші види індивідуальних завдань, в т.ч. підготовку наукових публікацій, участь у роботі круглих столів, конференцій тощо (максимум 10 балів) здобувачу освіти необхідно мати не менше 1/2 оцінок від загальної кількості інших видів індивідуальних завдань, для переведу балів за підготовку до аудиторних занять середньоарифметична оцінка множиться на коефіцієнт 2.

Критерії оцінювання поточного контролю

- «2» – виставляється за неправильну відповідь (письмову роботу), яка не відповідає змісту теми та свідчить про нерозуміння її основних положень;

- «3» – виставляється за відповідь (письмову роботу), яка відповідає змісту теми, але є неповною і неточною у визначенні понять, свідчить про неповне розуміння основних положень навчального матеріалу, свідчить про те, що знання здобувача мають фрагментарний, поверховий характер;

- «4» – оцінюється правильна і обґрунтована відповідь (письмова робота), з якої видно, що здобувач знає й розуміє теоретичний матеріал в обсязі навчальної теми, володіє необхідними навичками, не допускає суттєвих помилок.

– «5» – оцінюється повна, правильна, ґрунтовна відповідь (письмова робота) на запитання теми, що передбачає логічність і послідовність викладу матеріалу, володіння термінологією, показує вміння повно й глибоко використовувати теоретичні знання в практичній площині.

Критерії оцінювання підсумкового контролю у формі екзамену

Максимальна оцінка підсумкового контролю у формі екзамену не може перевищувати 50 балів. При цьому рівень знань оцінюється:

- від 40 до 50 балів – здобувач виявляє особливі творчі здібності, вмє самостійно знаходити та опрацьовувати необхідну інформацію, демонструє знання матеріалу, проводить узагальнення і висновки;
- від 30 до 40 балів – здобувач володіє знаннями матеріалу, але допускає незначні помилки у формуванні термінів, категорій, проте за допомогою викладача швидко орієнтується і знаходить правильні відповіді;
- від 20 до 30 балів – здобувач відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень, з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, але дає недостатньо обґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає помилки.
- від 10 до 20 балів – здобувач володіє навчальним матеріалом на середньому рівні, допускає помилки, серед яких є значна кількість суттєвих;
- від 0 до 10 балів – здобувач володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні, на всі запитання дає необґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає помилки.

9. ОЦІНЮВАННЯ ЗАГАЛЬНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ ЗНАНЬ ЗДОБУВАЧІВ

Загальні результати знань здобувачів по даній дисципліні оцінюються наступним чином:

- «Відмінно»/«зараховано» (А) – від 90 до 100 балів. Здобувач виявляє особливі творчі здібності, вмє самостійно знаходити та опрацьовувати необхідну інформацію, демонструє знання матеріалу, проводить узагальнення і висновки. Був присутній на лекціях та семінарських заняттях, під час яких давав вичерпні, обґрунтовані, теоретично і практично правильні відповіді, має конспект з виконаними завданнями до самостійної роботи, презентував реферат за заданою тематикою, проявляє активність і творчість у науково-дослідній роботі;
- «Добре»/«зараховано» (В) – від 82 до 89 балів. Здобувач володіє знаннями матеріалу, але допускає незначні помилки у формуванні термінів, категорій, проте за допомогою викладача швидко орієнтується і знаходить правильні відповіді. Був присутній на лекціях та семінарських заняттях, має конспект з виконаними завданнями до самостійної роботи, презентував реферат за заданою тематикою, проявляє активність і творчість у науково-дослідній роботі;
- «Добре»/«зараховано» (С) – від 74 до 81 балів. Здобувач відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень, з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, але дає недостатньо обґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає помилки. При цьому враховується наявність конспекту з виконаними завданнями до самостійної роботи, реферату та активність у науково-дослідній роботі;

– «Задовільно»/«зараховано» (D) – від 64 до 73 балів. добувач був присутній не на всіх лекціях та семінарських заняттях, володіє навчальним матеріалом на середньому рівні, допускає помилки, серед яких є значна кількість суттєвих. При цьому враховується наявність конспекту з виконаними завданнями до самостійної роботи та рефератів;

– «Задовільно»/«зараховано» (E) – від 60 до 63 балів. Здобувач був присутній не на всіх лекціях та семінарських заняттях, володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні, на всі запитання дає необґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає помилки, має неповний конспект з завданнями до самостійної роботи.

– «Незадовільно з можливістю повторного складання»/«не зараховано» (FX) – від 35 до 59 балів. Здобувач володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу.

– «Незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни»/«не зараховано» (F) – від 1 до 34 балів. Здобувач не володіє навчальним матеріалом.

Таблиця відповідності результатів контролю знань за різними шкалами

100-бальна шкала	Шкала ECTS	Національна шкала	
		екзамен	залік
90-100	A	Відмінно	Зараховано
82-89	B	Добре	Зараховано
74-81	C		
64-73	D	Задовільно	Зараховано
60-63	E		
35-59	FX	Незадовільно	Не зараховано
1-34	F		

10. ДОТРИМАННЯ ВИМОГ АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ

Викладання та засвоєння навчальної дисципліни передбачає неухильне дотримання вимог академічної доброчесності, яка регулюється Законом України “Про освіту” (Відомості Верховної Ради (ВВР), 2014, № 37-38, ст.2004), «Методичними рекомендаціями для закладів вищої освіти з підтримки принципів академічної доброчесності» (Лист МОН № 1/9-650 від 23.10.18 року), іншими нормативними документами. Зокрема, основні засади дотримання академічної доброчесності визначено у «Положенні про академічну доброчесність у Міжнародному гуманітарному університеті», «Кодексі академічної доброчесності Міжнародного гуманітарного університету» та «Інструкції щодо процедури технічної перевірки на наявність текстових запозичень (академічного плагіату)», затвердженій наказом МГУ від 03.05.2024 р., № 708а.

Відповідно до ст.42 Закону України “Про освіту” академічна доброчесність - це сукупність етичних принципів та визначених законом

правил, якими мають керуватися учасники освітнього процесу під час навчання, викладання та провадження наукової (творчої) діяльності з метою забезпечення довіри до результатів навчання та/або наукових (творчих) досягнень.

Дотримання академічної доброчесності передбачає:

- самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання (для осіб з особливими освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їхніх індивідуальних потреб і можливостей);
- посилання на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;
- дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права;
- надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використані методики досліджень і джерела інформації.

11. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна

1. Єжова, О. О. Здоровий спосіб життя: навч. посіб. / О. О. Єжова. — Суми : Університет. кн., 2019. 127 с.
2. Міхеєнко, О. І. Загальна теорія здоров'я: навч. посіб. / О. І. Міхеєнко. — Суми : Університет. кн., 2019. 156 с.
3. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. — Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
4. Губенко, І. Я. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та міжособового спілкування: підручник / І. Я. Губенко, О. С. Карнацька, О. Т. Шевченко. — 2-ге вид., перероб. і доп. — К. : Медицина, 2018. 312 с.
4. Міхеєнко О. Загальна теорія здоров'я: навч. посібн. Суми: Університетська книга, 2017. 156 с.
7. Павлоцька Л.Ф., Дуденко Н.В., Левітін Є.Я. Фізіологія харчування: підручник. Суми: Університетська книга, 2011. с. 473.
5. Основи популяризації здорового способу життя : навчальний посібник / О. О. Єжова, В. І. Кириченко. Суми: Сумський державний університет, 2024. 154 с.

Допоміжна

1. Цимбал Н.М. Практикум з валеології. Методи зміцнення фізичного здоров'я: навч.-метод. посібн. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2005. 168 с.- ISBN 966-7520-21-8.
2. Гнідой І.М. Основи здорового способу життя: навчально-методичні рекомендації для підготовки до практичних занять та самостійної роботи здобувачів [Електронне видання]. Міжнародний гуманітарний університет. Одеса, 2025. – 28 с.
3. Основи харчування: підручник / М.І. Кручаниця, І.С. Миронюк, Н.В. Розумикова, В.В. Кручаниця, В.В. Брич, В.П. Кіш. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2019. 252 с
4. Єжова О.О. Світовий досвід популяризації здоров'я серед підлітків і молоді. Рідна школа. 2022. 1-6. С.17-22.

5. Hnida NI, Lotysh NH, Usenko DV, Hnidoi IM, Kukushkin VN. (2024). Psychological testing in children with elevated blood lead level: the effect of spirulina. Modern Pediatrics. Ukraine. 5(141): 30-33. [https://doi.org/10.15574/SP.2024.5\(141\).3033](https://doi.org/10.15574/SP.2024.5(141).3033)
6. Hnida N., Hnidoi I. Dietary fiber in reducing of elevated blood lead concentration in children. PNAP. Scientific Journal of Polonia University. 59(4). 2023. P. 213-220. <https://doi.org/10.23856/5927>
7. Hnidoi IM & Hnida NI. (2023). Spirulina in the rehabilitation of children with elevated blood lead concentration. Scientific Bulletin of the Uzhhorod University. Series «Medicine», 1(67), 85-88. <https://doi.org/10.32782/2415-8127.2023.67.15>
8. Hnidoi I. Blood lead level and cognitive performance in Ukrainian schoolchildren. PMGP [Internet]. 2023 Mar. 20. <https://doi.org/10.26766/pmgp.v8i1.376>.
9. Hnidoi I & Hnida N. (2023). The effects of lead exposure on immune cells in Ukrainian children. Annals of Mechnikov's Institute, (1), 29–32. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7721509>

Інформаційні ресурси

1. Бібліотека Міжнародного гуманітарного університету: офіційний сайт. Режим доступу: <https://mu.od.ua/naukova-biblioteka>
2. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського: офіційний сайт. URL: <http://www.nbuv.gov.ua/>
3. Physical activity programme (онлайн програма на платформі "Фізіоплюс") <https://members.physio-pedia.com/physical-activity-programme/>
4. Global Health Programme (онлайн програма на платформі "Фізіоплюс") <https://members.physio-pedia.com/global-health-programme-course/>
5. Strengthening Rehabilitation in Low-Resource Settings (онлайн курс на платформі Фізіоплюс) [https://members.physio-pedia.com/strengthening-rehabilitation-in-low-resource-se ttings-course/](https://members.physio-pedia.com/strengthening-rehabilitation-in-low-resource-settings-course/)