

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МІЖНАРОДНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра внутрішніх хвороб

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Ректор Міжнародного гуманітарного
університету д.ю.н., професор

Костянтин ГРОМОВЕНКО



«29» серпня 2025 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

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

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри внутрішніх хвороб
протокол № 1 від 28 серпня 2025 року.

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

Завідувач кафедри
внутрішніх хвороб
доктор медичних наук,
професор



Людмила ЄФРЕМЕНКОВА

Гарант освітньої програми,
к.т.н., доцент



Лариса ЙОНА

Узгоджено
Начальник навчального відділу



Лілія САЄНКО

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4 Загальна кількість годин – 120	Галузь – F Інформаційні технології	обов'язкова	
	Спеціальність – F5 Кібербезпека та захист інформації	Рік підготовки:	
		1-й	
		Семестр	
		1-й	1-й
Мова навчання – українська	Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський) рівень	Лекції	
		26 год.	6 год.
		Практичні, семінарські	
		14 год.	4 год.
		Лабораторні	
		0 год.	0 год.
		Самостійна робота та індивідуальні завдання	
		80 год.	110 год.
		Вид контролю:	
		Екзамен	Екзамен

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 F5 “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.

Заплановані результати навчання за навчальною дисципліною

Знання

1 Основні поняття, класифікації та принципи формування здорового способу життя, включаючи категорії способу життя (рівень, якість, уклад, стиль), складові здоров'я та роль індивідуальної відповідальності у збереженні добробуту.

2 Структуру та функції основних систем організму в контексті впливу способу життя, механізми адаптації до фізичних навантажень, призначення компонентів раціонального харчування та їхню вразливість до порушень режиму.

3 Принципи функціонування рухової активності, загартовування та профілактики шкідливих звичок, зокрема вплив тютюнопаління, алкоголю, наркотиків та сучасних комп'ютерних технологій на здоров'я, а також загрози, пов'язані з їхнім використанням.

Уміння:

4 Аналізувати власний спосіб життя за складовими здорового способу життя, виявляти слабкі місця та потенційні фактори ризику для здоров'я.

5 Застосовувати знання про раціональне харчування та режим праці і відпочинку для оцінки ризиків, пов'язаних із гіподинамією, незбалансованим раціоном та порушенням сну.

6 Обґрунтовано вибирати методи профілактики захворювань та шкідливих звичок: формування життєвих навичок, уникнення ризикованої поведінки, налаштування безпечного психологічного клімату.

7 Оцінювати наслідки впливу шкідливих звичок та комп'ютерної залежності на організм, та пропонувати заходи щодо їх запобігання або зменшення впливу.

Навички:

8 Ефективно використовувати інформаційні ресурси та наукову літературу для планування, налаштування та тестування індивідуальної програми зміцнення здоров'я.

9 Виконувати базову діагностику та самоконтроль стану здоров'я за допомогою методів оцінки фізичної активності, аналізу харчового раціону та режиму сну.

10 Налаштовувати індивідуальне здорове середовище з урахуванням принципів раціональності, мінімізації факторів ризику та промоції здоров'я, що відповідає сучасним практикам збереження здоров'я.

3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Тема 1. Здоровий спосіб життя та особливості його формування.

Здоровий спосіб життя як основний елемент збереження здоров'я. Складові здорового способу життя та особливості їх формування.

Тема 2. Рухова активність та раціональний режим праці і відпочинку як складові здорового способу життя, їх вплив на здоров'я.

Раціональне харчування як складова здорового способу життя. Основні правила та вплив харчування на здоров'я людини. Загартовування як метод збереження здоров'я у рамках здорового способу життя.

Тема 3. Порушення здорового способу життя: шкідливі звички та ризикована статеві поведінка.

Тютюнопаління та його вплив на здоров'я, методи профілактики. Вживання алкоголю, вплив на здоров'я, алкоголізм та його наслідки. Вживання наркотичних речовин, вплив на здоров'я, методи профілактики. Вплив сучасних комп'ютерних технологій на здоров'я.

Тема 4. Промоція здорового способу життя.

Популяризації здорового способу життя. Діяльність ВООЗ з промоції здорового способу життя. Поняття "психосоціальні навички (життєві навички)". Класифікація життєвих навичок.

4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин									
	денна форма					Заочна форма				
	усього	у тому числі				усього	у тому числі			
		лекц.	лаб.	прак.	сам. роб.		лекц.	лаб.	прак.	сам. роб.
Тема 1. Здоровий спосіб життя та особливості його формування. Здоровий спосіб життя як основний елемент збереження здоров'я. Складові здорового способу життя та особливості їх формування.	30	6		4	20	24	2			22
Тема 2. Рухова активність та раціональний режим праці і відпочинку як складові здорового способу життя, їх вплив на здоров'я. Раціональне харчування як складова здорового способу життя. Основні правила та вплив харчування на здоров'я людини. Загартовування як метод збереження здоров'я у рамках здорового способу життя.	30	6		4	20	32			2	30
Тема 3. Порушення здорового способу життя: шкідливі звички та ризикована статеві поведінка. Тютюнопаління та його вплив на здоров'я, методи профілактики. Вживання алкоголю, вплив на здоров'я, алкоголізм та його наслідки. Вживання наркотичних речовин, вплив на здоров'я,	32	8		4	20	32	2			30

методи профілактики. Вплив сучасних комп'ютерних технологій на здоров'я.										
Тема 4. Промоція здорового способу життя. Популяризації здорового способу життя. Діяльність ВООЗ з промоції здорового способу життя. Поняття "психосоціальні навички (життєві навички)". Класифікація життєвих навичок.	28	6		2	20	32	2		2	28
Усього годин	120	26		14	80	120	6		4	110
ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ – ЕКЗАМЕН										

5. ПИТАННЯ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	Тема 1. Здоровий спосіб життя та особливості його формування 1 Поняття здорового способу життя та його значення для збереження індивідуального здоров'я. 2. Категорії способу життя: рівень життя, якість життя, уклад життя, стиль життя – відмінності та взаємозв'язок. 3. Основні складові здорового способу життя та фактори, що впливають на їх формування. 4. Методи та стратегії залучення до здорового способу життя на індивідуальному та популяційному рівнях. 5. Роль індивідуальної відповідальності та мотивації у підтримці здорового способу життя. 6. Взаємозалежність між способом життя та станом фізичного і психічного здоров'я.	4	
2	Тема 2. Рухова активність, раціональне харчування та загартовування як складові здорового способу життя Значення рухової активності для здоров'я: фізіологічні та психологічні аспекти впливу. 2. Стратегія ВООЗ та уряду України щодо оптимальної рухової активності: основні рекомендації та програми. 3. Принципи раціонального харчування: збалансованість раціону, роль білків, жирів, вуглеводів, вітамінів та мінералів. 4. Режим харчування та питний режим: вплив на метаболізм та загальний стан здоров'я. 5. Види та принципи загартовування: дозування, систематичність, поступовість, індивідуальний підхід. 6. Раціональний режим праці і відпочинку: значення сну для здоров'я та рекомендації при порушеннях сну.	4	2
3	Тема 3. Порушення здорового способу життя: шкідливі звички та ризикова поведінка 1 Вплив тютюнопаління на системи організму: особливості юнацького паління та методи профілактики. 2. Наслідки вживання алкоголю для здоров'я: фізіологічні та соціальні аспекти алкоголізму. 3. Вживання наркотичних речовин: механізми формування залежності та	4	

	стратегії профілактики. 4. Ризикована статеві поведінка: причини, види та наслідки для репродуктивного здоров'я. 5. Вплив сучасних комп'ютерних технологій та мобільних пристроїв на здоров'я: комп'ютерна залежність та методи її профілактики. 6. Комплексний підхід до профілактики шкідливих звичок у молодіжному середовищі.		
4	Тема 4. Промоція здорового способу життя 1 Поняття промоції здоров'я та її роль у популяризації здорового способу життя. 2. Діяльність ВООЗ з промоції здорового способу життя: основні ініціативи та програми. 3. Психосоціальні навички (життєві навички): поняття, класифікація та значення для здоров'я. 4. Профілактичні програми з формування життєвих навичок: методи реалізації та оцінка ефективності. 5. Роль освітніх закладів та громадських організацій у промоції здорового способу життя. 6. Індивідуальні стратегії підтримки та зміцнення здоров'я в умовах сучасного життя.	2	2
	Всього	14	4

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 есе, рефератів тощо.
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. Складові здорового способу життя та особливості їх формування.	20	22
2	Тема 2. Рухова активність та раціональний режим праці і відпочинку як складові здорового способу життя, їх вплив на здоров'я. Раціональне харчування як складова здорового способу життя. Основні правила та вплив харчування на здоров'я людини. Загартовування як метод збереження здоров'я у рамках здорового способу життя.	20	30
3	Тема 3. Порушення здорового способу життя: шкідливі звички та ризикована статеві поведінка. Тютюнопаління та його вплив на здоров'я, методи профілактики. Вживання алкоголю, вплив на бздоров'я, алкоголізм та його наслідки. Вживання наркотичних речовин, вплив на здоров'я, методи профілактики. Вплив сучасних комп'ютерних технологій на здоров'я.	20	30

4	Тема 4. Промоція здорового способу життя. Популяризації здорового способу життя. Діяльність ВООЗ з промоції здорового способу життя. Поняття "психосоціальні навички (життєві навички)". Класифікація життєвих навичок.	20	28
	Всього	80	110

7. ВИДИ ТА МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Види контролю	Складові оцінювання	
	Для екзамену	Для заліку
поточний контроль , який здійснюється у ході: проведення практичних (лабораторних) занять, виконання самостійної роботи, індивідуальних завдань, дослідна робота здобувача тощо.	50%	100%
підсумковий контроль	50%	

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

Питання до екзамену

1. Поняття здорового способу життя та його значення для збереження індивідуального здоров'я.
2. Категорії способу життя: рівень життя, якість життя, уклад життя, стиль життя – відмінності та взаємозв'язок.
3. Основні складові здорового способу життя та фактори, що впливають на їх формування.
4. Методи та стратегії залучення до здорового способу життя на індивідуальному та популяційному рівнях.
5. Роль індивідуальної відповідальності та мотивації у підтримці здорового способу життя.
6. Взаємозалежність між способом життя та станом фізичного і психічного здоров'я.
7. Значення рухової активності для здоров'я: фізіологічні та психологічні аспекти впливу.
8. Стратегія ВООЗ та уряду України щодо оптимальної рухової активності: основні рекомендації та програми.
9. Принципи раціонального харчування: збалансованість раціону, роль білків, жирів, вуглеводів, вітамінів та мінералів.
10. Режим харчування та питний режим: вплив на метаболізм та загальний стан здоров'я.
11. Види та принципи загартовування: дозування, систематичність, поступовість, індивідуальний підхід.
12. Раціональний режим праці і відпочинку: значення сну для здоров'я та рекомендації при порушеннях сну.
13. Вплив тютюнопаління на системи організму: особливості юнацького паління та методи профілактики.
14. Наслідки вживання алкоголю для здоров'я: фізіологічні та соціальні аспекти алкоголізму.
15. Вживання наркотичних речовин: механізми формування залежності та стратегії профілактики.
16. Ризикова статева поведінка: причини, види та наслідки для репродуктивного здоров'я.
17. Вплив сучасних комп'ютерних технологій та мобільних пристроїв на здоров'я: комп'ютерна залежність та методи її профілактики.
18. Комплексний підхід до профілактики шкідливих звичок у молодіжному середовищі.
19. Поняття промоції здоров'я та її роль у популяризації здорового способу життя.
20. Діяльність ВООЗ з промоції здорового способу життя: основні ініціативи та програми.

21. Психосоціальні навички (життєві навички): поняття, класифікація та значення для здоров'я.
22. Профілактичні програми з формування життєвих навичок: методи реалізації та оцінка ефективності.
23. Роль освітніх закладів та громадських організацій у промоції здорового способу життя.
24. Індивідуальні стратегії підтримки та зміцнення здоров'я в умовах сучасного життя.

8. ОЦІНЮВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ТА ФАХОВОЇ ПЕРДВИЩОЇ ОСВІТИ ЗА НАВЧАЛЬНУ ДИСЦИПЛІНУ У МІЖНАРОДНОМУ ГУМАНІТАРНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ
(поточний контроль, підсумковий контроль, загальний результат оцінювання)

ЕКЗАМЕН

Поточний контроль			
Види роботи	Планові терміни виконання	Форми контролю та звітності	Максимальний відсоток оцінювання
Систематичність і активність роботи на практичних (лабораторних) заняттях			
1.1. Підготовка до практичних (лабораторних) занять	Відповідно до робочої програми та розкладу занять	Перевірка обсягу та якості засвоєного матеріалу під час практичних (лабораторних) занять	30
Виконання завдань для самостійного опрацювання			
1.2. Індивідуальне тестування, завдання, підготовка реферату (есе) за заданою тематикою	Відповідно до робочої програми та розкладу занять	Розгляд відповідного матеріалу під час аудиторних занять або ІКР, перевірка конспектів навчальних текстів тощо	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
Загальний результат оцінювання			100

Поточний контроль знань здобувачів освіти при формі контролю **екзамен** (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 (есе) 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 переводу балів за підготовку до аудиторних занять середньоарифметична оцінка множиться на коефіцієнт 2.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗА ПОТОЧНИЙ КОНТРОЛЬ

- «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 студента мають фрагментарний, поверховий характер;
- «4» - оцінюється правильна і обґрунтована відповідь (письмова робота), з якої видно, що студент 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 ЗНАНЬ ЗДОБУВАЧІВ ЗА ЕКЗАМЕН (максимум 50 балів)

Рівень знань оцінюється:

- від 40 до 50 балів - студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно знаходити та опрацьовувати необхідну інформацію, демонструє знання матеріалу, проводить узагальнення і висновки;
- 30 до 40 балів - студент володіє знаннями матеріалу, але допускає незначні помилки у формуванні термінів, категорій, проте за допомогою викладача швидко орієнтується і знаходить правильні відповіді;
- 20 - 30 балів - студент 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.
- 10 - 20 балів - володіє навчальним матеріалом на середньому рівні, допускає помилки, серед яких є значна кількість суттєвих;
- 0 10 балів - 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. КРИТЕРІЇ ЗАГАЛЬНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ЗДОБУВАЧІВ (для іспиту / заліку)

Рівень знань оцінюється:

- «відмінно» / «зараховано» А - від 90 до 100 балів. Студент виявляє особливі творчі здібності, вміє 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 (есе) за заданою тематикою, проявляє активність і творчість у науково-дослідній роботі;
- «добре» / «зараховано» В - від 82 до 89 балів. Студент 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 (есе) за заданою тематикою, проявляє активність і творчість у науково-дослідній роботі;

- «добре» / «зараховано» С - від 74 до 81 балів. Студент 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. Студент 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, рефератів (есе);
- «задовільно» / «зараховано» E - від 60 до 63 балів. Студент 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. Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу.
- «незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни» / «не зараховано» F – від 0 до 34 балів. Студент не володіє навчальним матеріалом.

ТАБЛИЦЯ ВІДПОВІДНОСТІ ЗАГАЛЬНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ЗА РІЗНИМИ ШКАЛАМИ

100-бальною шкалою	Шкала за ECTS	За національною шкалою	
		екзамен	залік
90-100	A	Відмінно	Зараховано
82-89	B	Добре	
74-81	C		
64-73	D	Задовільно	
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)», затвердженої 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, використанні 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.nbuu.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/)

Допоміжна

10. 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.
11. 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
12. Єжова О.О. Світовий досвід популяризації здоров'я серед підлітків і молоді. Рідна школа. 2022. 1-6. С.17-22.
13. 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)
14. 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>
15. 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>
16. Hnidoi I. Blood lead level and cognitive performance in Ukrainian schoolchildren. PMGP [Internet]. 2023 Mar. 20. <https://doi.org/10.26766/pmgp.v8i1.376>.
17. 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

6. Бібліотека Міжнародного гуманітарного університету: офіційний сайт. Режим доступу: https://mgu.edu.ua/science_library
7. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського: офіційний сайт. URL: <http://www.nbuv.gov.ua/>
8. Physical activity programme (онлайн програма на платформі "Фізіоплюс") <https://members.physio-pedia.com/physical-activity-programme/>
9. Global Health Programme (онлайн програма на платформі "Фізіоплюс") <https://members.physio-pedia.com/global-health-programme-course/>
10. 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/)