МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МІЖНАРОДНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра внутрішніх хвороб

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Ректор Міжнародного гуманітарного
університету, д.ю.н., професор
_____ Костянтин ГРОМОВЕНКО
"26" серпня 2025 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Галузь знань	F Інформаційні технології
Спеціальність	F3 Комп'ютерні науки
Назва освітньої програми	Комп'ютерні науки
Рівень вищої освіти	перший (бакалаврський) рівень

Одеса - 2025 рік

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри мистецтвознавства та загальногуманітарних дисциплін 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	Igor.gnidoy.mgu@gmail.com

Завідувач кафедри внутрішніх хвороб, д.м.н., професор _____ Людмила ЄФРЕМЕНКОВА

Гарант освітньої програми к.т.н., доцент _____ Ірина СОЛОВСЬКА

Узгоджено

Начальник навчального відділу _____ Лілія САЄНКО

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

<table>
<tr><th>Найменування показників</th><th>Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень</th><th colspan="2">Характеристика навчальної дисципліни</th></tr>
<tr><td rowspan="14">Кількість кредитів:
3

Загальна кількість годин: 90

Мова навчання:
українська</td><td rowspan="14">Галузь знань:
F Інформаційні технології

Спеціальність:
F3 Комп’ютерні науки

Рівень вищої освіти:
перший (бакалаврський)</td><td>Денна форма</td><td>Заочна форма</td></tr>
<tr><td colspan="2">Обов’язкова</td></tr>
<tr><td colspan="2">Рік підготовки:</td></tr>
<tr><td colspan="2">1</td></tr>
<tr><td colspan="2">Семестр:</td></tr>
<tr><td colspan="2">1</td></tr>
<tr><td colspan="2">Лекційні заняття:</td></tr>
<tr><td>26</td><td>8</td></tr>
<tr><td colspan="2">Практичні заняття:</td></tr>
<tr><td>14</td><td>4</td></tr>
<tr><td colspan="2">Самостійна робота:</td></tr>
<tr><td>50</td><td>78</td></tr>
<tr><td colspan="2">Вид контролю:</td></tr>
<tr><td colspan="2">екзамен</td></tr>
</table>

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 F3 «Комп’ютерні науки» 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. Передумовами для вивчення дисципліни «Основи здорового способу життя» є наступне, даний курс вивчається на початку навчання і є своєрідним вступом до вивчення обов’язкових та вибіркових дисциплін.

ПОСТРЕКВІЗИТИ. Знання, уміння та навички, набуті під час вивчення дисципліни, використовуються при подальшому вивченні дисциплін бакалаврської підготовки, зокрема, дисципліни «Безпека життєдіяльності».

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 комп’ютерних наук або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів інформаційних технологій і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності (ЗК)

ЗК10. Здатність бути критичним і самокритичним.

ЗК13. Здатність діяти на основі етичних міркувань.

ЗК15. 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.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності

СК3. Здатність до логічного мислення, побудови логічних висновків, використання формальних мов і моделей алгоритмічних обчислень, проектування, розроблення й аналізу алгоритмів, оцінювання їх ефективності та складності, розв’язності та нерозв’язності алгоритмічних проблем для адекватного моделювання предметних областей і створення програмних та інформаційних систем.

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

ПР1. Застосовувати знання основних форм і законів абстрактно-логічного мислення, основ методології наукового пізнання, форм і методів вилучення, аналізу, обробки та синтезу інформації в предметній області комп'ютерних наук.

Заплановані результати навчання

Студент повинен знати:

– поняття здорового способу життя та його значення для збереження здоров’я людини;

– основні складові здорового способу життя та фактори, що впливають на його формування;

– етичні засади та принципи формування здорового способу життя;

– роль рухової активності, режиму праці та відпочинку у зміцненні здоров’я;

– принципи раціонального харчування та його вплив на організм людини;

– методи та значення загартовування організму;

– негативний вплив шкідливих звичок (тютюнопаління, алкоголю, наркотичних речовин) на здоров’я людини;

– основні методи профілактики шкідливих звичок;

– вплив сучасних комп’ютерних технологій на здоров’я;

– поняття промоції здорового способу життя;

– діяльність Всесвітня організація охорони здоров’я щодо популяризації здорового способу життя;

– поняття психосоціальних (життєвих) навичок та їх класифікацію.

Студент повинен уміти:

– аналізувати власний спосіб життя та оцінювати його вплив на здоров'я;
– формувати та дотримуватися здорового способу життя;
– організовувати раціональний режим праці, відпочинку та фізичної активності;
– застосовувати принципи раціонального харчування у повсякденному житті;
– використовувати методи загартовування організму;
– визначати фактори ризику для здоров'я та уникати їх;
– розпізнавати негативний вплив шкідливих звичок і застосовувати заходи профілактики;
– розвивати життєві (психосоціальні) навички для підтримки здорового способу життя;
– робити логічні висновки щодо впливу поведінки людини на стан її 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. Етичні засади формування здорового способу життя. Критичний погляд на спосіб життя та самокритичні оцінки.

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 статева поведінка. Тютюнопаління та його вплив на здоров'я, методи профілактики. Вживання алкоголю, вплив на 6здоров'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. Побудова логічних висновків та алгоритмів здорового способу життя.

4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							
	денна форма				Заочна форма			
	усього	у тому числі			усього	у тому числі		
		Лекц.	прак	сам. роб.		лекц.	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	20	6	4	10	20	2		18

та особливості їх формування. Етичні засади формування здорового способу життя. Критичний погляд на спосіб життя та самокритичні оцінки.								
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	30	2	2	26
Тема 3. Порушення здорового способу життя: шкідливі звички та ризикована статева поведінка. Тютюнопаління та його вплив на здоров'я, методи профілактики. Вживання алкоголю, вплив на 6здоров'я, алкоголізм та його наслідки. Вживання наркотичних речовин, вплив на здоров'я, методи профілактики. Вплив сучасних комп'ютерних технологій на здоров'я.	20	8	4	8	20	2		18
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. Побудова логічних висновків та алгоритмів здорового способу життя.	20	6	2	12	20	2	2	16
Загалом	**90**	**26**	**14**	**50**	**90**	**8**	**4**	**78**
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**. Здоровий спосіб життя як основний елемент збереження здоров'я. Складові здорового способу життя та особливості їх формування. Етичні засади формування здорового способу життя. Критичний погляд на спосіб життя та самокритичні оцінки.	4	
2	**Тема 2. Рухова активність та раціональний режим праці і відпочинку** як складові здорового способу життя, їх вплив на	4	2

	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.		
3	**Тема 3. Порушення здорового способу життя**: шкідливі звички та ризикована статева поведінка. Тютюнопаління та його вплив на здоров'я, методи профілактики. Вживання алкоголю, вплив на 6здоров'я, алкоголізм та його наслідки. Вживання наркотичних речовин, вплив на здоров'я, методи профілактики. Вплив сучасних комп'ютерних технологій на здоров'я.	4	
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. Побудова логічних висновків та алгоритмів здорового способу життя.	2	2
	Усього годин	**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 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.	10	18
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	20	26

	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.		
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. Ризикована 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 смартфону на здоров'я. Методи профілактики шкідливого впливу сучасних технологій на здоров'я людини	8	18
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 алгоритми з формування життєвих навичок.	12	16
	Усього годин	**50**	**78**

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 підсумкового контролю

1. Дайте визначення поняття здоровий спосіб життя.
2. Яке значення має здоровий спосіб життя для збереження здоров'я людини?
3. Назвіть основні складові здорового способу життя.
4. Які фактори впливають на формування здорового способу життя?
5. Охарактеризуйте етичні засади формування здорового способу життя.
6. Що означає критичний підхід до власного способу життя?
7. Поясніть роль самокритичної оцінки у формуванні здорового способу життя.

8. Що таке рухова активність та яке її значення для здоров'я?
9. Який вплив фізичної активності на організм людини?
10. Що таке раціональний режим праці та відпочинку?
11. Назвіть основні принципи організації режиму дня.
12. Що таке раціональне харчування?
13. Назвіть основні принципи раціонального харчування.
14. Який вплив має харчування на здоров'я людини?
15. Що таке загартовування організму?
16. Назвіть основні методи загартовування.
17. Які принципи необхідно дотримуватися під час загартовування?
18. Що таке шкідливі звички?
19. Охарактеризуйте вплив тютюнопаління на здоров'я людини
20. Назвіть основні методи профілактики тютюнопаління.
21. Який вплив алкоголю на організм людини?
22. Що таке алкоголізм та які його наслідки?
23. Який вплив наркотичних речовин на здоров'я людини?
24. Назвіть основні методи профілактики наркоманії.
25. Що таке ризикована статева поведінка та які її наслідки?
26. Який вплив сучасних комп'ютерних технологій на здоров'я людини?
27. Що таке промоція здорового способу життя?
28. Яку роль у популяризації здорового способу життя відіграс Всесвітня організація охорони здоров'я?
29. Що таке психосоціальні (життєві) навички?
30. Назвіть класифікацію життєвих навичок та їх значення для здорового способу 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,	Відповідно до робочої програми та	Розгляд відповідного матеріалу під час аудиторних занять або ІКР[1], перевірка	**10**

[1] Індивідуально-консультативна робота викладача зі здобувачами

підготовка реферату (есе) за заданою тематикою	розкладу занять	конспектів навчальних текстів тощо	
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 переводу 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 переводу 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.

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.

9. КРИТЕРІЇ ЗАГАЛЬНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ЗДОБУВАЧІВ

Рівень знань оцінюється:
- «відмінно» / «зараховано» A - 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» B - 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» C - 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 1 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. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна

1. Основи популяризації здорового способу життя : навчальний посібник / О. О. Єжова, В. І. Кириченко. Суми: Сумський державний університет, 2024. 154 с.

2. Єжова, О. О. Здоровий спосіб життя: навч. посіб. / О. О. Єжова. — Суми : Університет. кн., 2019. 127 с.

3. Міхеєнко, О. І. Загальна теорія здоров'я: навч. посіб. / О. І. Міхеєнко. — Суми : Університет. кн., 2019. 156 с.

4. 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.

5. 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.

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. 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

3. Єжова О.О. Світовий досвід популяризації здоров'я серед підлітків і молоді. Рідна школа. 2022. 1-6. С.17-22.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. Hnidoi I. Blood lead level and cognitive performance in Ukrainian schoolchildren. PMGP [Internet]. 2023 Mar. 20. https://doi.org/10.26766/pmgp.v8i1.376.

8. Hnidoi I & Hnida N. (2023). The effects of lead exposure on immune cells in Ukrainian children. Annals of Mechnikov's Institute, (1), 29–32.

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/learn/
5. Strengthening Rehabilitation in Low-Resource Settings (онлайн курс на платформі Фізіоплюс) https://members.physio-pedia.com/learn/?cat=0&sortorder=&accred=&country_state=0&profession=PT&tutor_select=0&search=5.%09Strengthening+Rehabilitation+in+Low-Resource+Settings+