

**Відокремлений структурний підрозділ
«Харківський торговельно-економічний фаховий коледж
Державного торговельно-економічного університету»**

Циклова комісія харчових технологій та готельно-ресторанної справи

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Основи здорового способу життя

	повна назва навчальної дисципліни
для підготовки здобувачів освіти ступеня	фаховий молодший бакалавр фаховий молодший бакалавр/молодший бакалавр/бакалавр
галузі знань	07 Управління та адміністрування шифр і назва галузі знань
спеціальності	071 Облік і оподаткування код і найменування спеціальності
освітньо-професійна програма	назва освітньо-професійної програми
статус дисципліни	обов'язкова обов'язкова/вибіркова

Харків, 2023 рік

Розробник:	Скок Роман Анатолійович, викладач циклової харчових технологій та готельно-ресторанної справи
Гарант освітньо-професійної програми:	Мельничук Марина Олексіївна, голова циклової комісії економіки, управління та адміністрування, спеціаліст вищої категорії, кандидат економічних наук

Програму обговорено та схвалено на засіданні циклової комісії харчових технологій та готельно-ресторанної справи, протокол від 01.09.2023 р. № 1 (зі змінами та доповненнями, внесеними протоколом від 12.10.2023 р. № 3).

Голова циклової комісії



Костянтин СЕДИХ

Програму розглянуто та затверджено на засіданні методичної комісії, протокол від 01.09.2023 р. № 1 (зі змінами та доповненнями, внесеними протоколом від 26.10.2023 р. № 3).

Голова методичної комісії



Олена ЗОЛОТУХІНА

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Програма навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» розроблена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки фахових молодших бакалаврів спеціальності 071 Облік і оподаткування галузі знань 07 Управління та адміністрування.

Предметом є сучасні уявлення про здоровий спосіб життя людини, вплив на стан здоров'я рухової активності, харчування, режиму дня, загартовування, шкідливих звичок, екологічних, біологічних та хімічних чинників, генетичних факторів; методи оцінки та прогнозування здоров'я, способи формування та зміцнення здоров'я, забезпечення тривалого й активного довголіття, профілактики захворювань.

Міждисциплінарні зв'язки: вивчення навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» є основою проходження освітнього компонента «Практична підготовка: тренінг з основ охорони праці та безпеки життєдіяльності».

Метою викладання навчальної дисципліни є формування у здобувачів освіти осмисленого та відповідального ставлення до свого здоров'я через засвоєння знань про здоров'я та здоровий спосіб життя, формування навичок здоров'язбережувальної поведінки.

Мета навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» визначає такі її **завдання:**

- ознайомитись зі сутністю та змістом поняття «здоровий спосіб життя», виявити екологічні, природні та антропогенні фактори, що впливають на здоров'я людини;
- схарактеризувати сучасні принципи раціонального харчування та розкрити шляхи їх реалізації;
- проаналізувати механізм оздоровчої дії оптимальної рухової активності на організм людини;
- розкрити основні особливості та принципи загартовування організму та формувати уміння використовувати заходи загартування для зміцнення здоров'я;
- з'ясувати роль сну в забезпеченні нормальної життєдіяльності людини;
- формувати уміння вибрати адекватні методи фізичного оздоровлення, фізичні вправи, що відповідають типу статури та іншим показникам людини;
- проаналізувати методики оздоровлення і фізичного удосконалювання традиційними і нетрадиційними засобами, формувати уміння застосування фізичних вправ для підтримки належного психічного та фізичного стану;
- розкрити сутність психічного здоров'я людини, виробляти навички користування прийомми саморегуляції та самоконтролю, зняття психічної напруги та профілактики порушення психічного здоров'я.

2. ЗАПЛАНОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Навчальна дисципліна забезпечує досягнення таких **результатів навчання**:
РН 18. Дотримуватися безпеки життєдіяльності та вживати заходів щодо збереження навколишнього середовища.

Навчальна дисципліна спрямована на формування у здобувачів освіти таких **компетентностей**:

ЗК 2. 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.

ЗК 6. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Тема 1. Екологічні фактори здоров'я людини

Сучасні екологічні проблеми і здоров'я людини. Абіотичні, біотичні екологічні фактори впливу на здоров'я людини. Антропічні, техногенні, антропогенні екологічні чинники. Коефіцієнт екологічної відповідності умов проживання людини. Фактори повсякденного негативного впливу на здоров'я людини. Критерії здоров'я. Напрямки поліпшення здоров'я. Вплив екологічних і соціальних факторів на демографічні процеси і здоров'я громадян України.

Тема 2. Здорове харчування

Будова травної системи людини та фізіологія травлення. Тарілка здорового харчування. Скільки потрібно пити? Цукор, сіль, жир, трансжир. Харчова безпека. Як правильно читати етикетки на упаковці продуктів. Режим харчування. Здорове харчове поведінка.

Тема 3. Рухова активність – складова здорового способу життя

Проблема рухової активності в історичному аспекті. Оптимальний руховий режим як основний фактор для нормального функціонування організму. Суть і фактори рухової активності людини. Види рухової активності. Біологічна потреба організму в руховій активності, Механізм оздоровчої дії оптимальної рухової активності на організм людини. Критичний мінімум і оптимум рухової активності, як умова збереження здоров'я. Активний руховий режим, його обсяг та інтенсивність.

Тема 4. Загартовування організму

Фізіологічні механізми загартовування. Основні принципи загартовування. Повітряні ванни. Загартовування водою. Загартовування сонцем. Лазня як

один із способів загартовування. Методика зимових купань, або «моржування».

Тема 5. Сон і здоров'я

Фізіологія сну. Депривація сну. Розлади сну. Яка користь від сновидінь. Побічні ефекти недосипання. Гігієна сну. Біоритми та їх значення для здоров'я людини.

Тема 6. Фізіологія здорового способу життя

Фізичне здоров'я і фізичний розвиток. Фактори фізичного здоров'я. Гіподинамія. Гіпокінезія. Основні показники здоров'я людини. Фізіологічна класифікація фізичних вправ. Фізична працездатність.

Тема 7. Засоби відновлення працездатності людини

Закономірності відновлення функцій організму людини після роботи. Відновлення енергозапасів організму. Засоби, що сприяють прискореному перебігу відновних процесів в організмі людини після фізичних навантажень. Медико-біологічні засоби відновлення працездатності людини після фізичних навантажень. Лазня як засіб рекреації. Роль масажу у відновленні працездатності людини. Фармакологічні засоби відновлення фізичної працездатності. Психологічні засоби рекреації і підвищення фізичної працездатності.

Тема 8. Оздоровча фізична культура

Характеристика оздоровчої фізичної культури. Загальні основи побудови оздоровчого тренування. Оздоровчий біг та ходьба. Плавання. Їзда на велосипеді. Пересування на лижах. Аеробіка. Дихальна гімнастика. Класифікації типів статури.

Тема 9. Альтернативні методи оздоровлення

Апітерапія. Анімалотерапія. Остеопатія. Спелеотерапія. Галотерапія. Грязелікування. Магнітотерапія. Фітотерапія.

Тема 10. Психічне здоров'я

Поняття про психічне здоров'я. Особливості психіки: природжені та набуті в процесі життя. Учення про стрес, загальний адаптаційний синдром. Наслідки стресу. Сон та його значення у підтриманні психічного здоров'я. Сучасні підходи до психічного оздоровлення.

Навчально-методичне забезпечення освітнього компоненту доступне на Порталі навчальних ресурсів Харківського торговельно-економічного фахового коледжу ДТЕУ.

4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Теми дисципліни	Обсяг у годинах											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		Лк	Сз	Пз	Лз	СРС		Лк	Сз	Пз	Лз	СРС
I семестр, 1 курс												
Тема 1. Екологічні фактори здоров'я людини	28	6	–	6	–	14	28	–	–	–	–	–
Тема 2. Здорове харчування	28	6	–	6	–	14	28	–	–	–	–	–
Тема 3. Рухова активність – складова здорового способу життя	28	6	–	6	–	14	28	–	–	–	–	–
Тема 4. Загартовування організму	28	6	–	6	–	14	28	–	–	–	–	–
Тема 5. Сон і здоров'я	23	4	–	4	–	15	23	–	–	–	–	–
Усього годин/ кредитів ECTS	135/4,5	28	–	28	–	79	135/4,5	–	–	–	–	–
II семестр, 1 курс												
Тема 6. Фізіологія здорового способу життя	–	–	–	14	–	–	–	–	–	–	–	–
Тема 7. Засоби відновлення працездатності людини	–	–	–	12	–	–	–	–	–	–	–	–
Тема 8. Оздоровча фізична культура	–	–	–	14	–	–	–	–	–	–	–	–
Тема 9. Альтернативні методи оздоровлення	–	–	–	12	–	–	–	–	–	–	–	–
Тема 10. Психічне здоров'я	–	–	–	12	–	–	–	–	–	–	–	–
Разом годин	–	–	–	64	–	–	–	–	–	–	–	–

5. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Тема 1. Екологічні фактори здоров'я людини

Питання 1. Спадкові програми людини.

Питання 2. Наслідки забруднення води.

Питання 3. Як діяти при оповіщенні про радіаційну аварію.

Тема 2. Здорове харчування

Питання 1. Вплив харчових добавок на організм людини.

Питання 2. Правила дотримання харчової безпеки.

Питання 3. Основні причини порушення харчової поведінки.

Тема 3. Рухова активність - складова здорового способу життя

Питання 1. Види рухової активності за фізичним навантаженням.

Питання 2. Коефіцієнт фізичної активності.

Питання 3. Гіпокінезія та причини її виникнення.

Тема 4. Загартовування організму

Питання 1. Користь та шкода засмаги.

Питання 2. Загартовування для зміцнення імунітету.

Тема 5. Сон і здоров'я

Питання 1. Відновлення сил при вимушеному неспанні.

Питання 2. Продукти які покращують якість сну.

Питання 3. Хронотип людини.

Організація самостійної роботи здобувачів освіти регламентується Положенням про самостійну роботу здобувачів освіти у ВСП «Харківській торговельно-економічний фаховий коледж Державного торговельно-економічного університету».

6. ФОРМИ ТА МЕТОДИ ОЦІНЮВАННЯ

Для визначення рівня засвоєння здобувачами освіти навчального матеріалу використовуються такі форми оцінювання та схема розподілу балів:

№	Рейтингові оцінки	Максимальні бали
1 курс, I семестр		
1	Поточний контроль	100
1.1	<i>Тема 1. Екологічні фактори здоров'я людини</i>	
	Опрацювання лекційного матеріалу	3
	Виконання практичних завдань	3
	Тестування	6
1.2	<i>Тема 2. Здорове харчування</i>	
	Опрацювання лекційного матеріалу	5
	Виконання практичних завдань	5
	Тестування	6
1.3	<i>Тема 3. Рухова активність – складова здорового способу життя</i>	
	Опрацювання лекційного матеріалу	4
	Виконання практичних завдань	9
	Тестування	8
1.4	<i>Тема 4. Загартовування організму</i>	
	Опрацювання лекційного матеріалу	4
	Виконання практичних завдань	8
	Тестування	6
1.5	<i>Тема 5. Сон і здоров'я</i>	
	Опрацювання лекційного матеріалу	4
	Виконання практичних завдань	5
	Тестування	4
1.6	Робота з викладачем	20
2	Підсумковий семестровий контроль	100

№	Рейтингові оцінки	Максимальні бали
1 курс, II семестр		
1.1	<i>Тема 6. Фізіологія здорового способу життя</i>	
	Виконання практичних завдань	12
	Тестування	4
1.2	<i>Тема 7. Засоби відновлення працездатності людини</i>	
	Виконання практичних завдань	12
	Тестування	4
1.3	<i>Тема 8. Оздоровча фізична культура</i>	
	Виконання практичних завдань	12
	Тестування	4
1.4	<i>Тема 9. Альтернативні методи оздоровлення</i>	
	Виконання практичних завдань	12
	Тестування	4
1.5	<i>Тема 10. Психічне здоров'я</i>	
	Виконання практичних завдань	12
	Тестування	4
1.6	Здобутки у неформальній освіті	10
1.7	Робота з викладачем	10
2	Підсумковий семестровий контроль	100
3	Оцінка з дисципліни	100

Форма підсумкового семестрового контролю – залік.

Оцінювання результатів навчання здобувачів освіти здійснюється за 100-бальною шкалою. Оцінка з дисципліни формується шляхом підсумовування результатів поточного контролю. Мінімальна загальна кількість балів для отримання позитивної оцінки – 60.

Організація та проведення контрольних заходів регламентується Положенням про оцінювання результатів навчання здобувачів освіти у ВСП «Харківський торговельно-економічний фаховий коледж Державного торговельно-економічного університету».

7. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Тема 1. Екологічні фактори здоров'я людини

Основні джерела інформації

1. Грибан В. Г. Валеологія : підручник. 2-ге вид., перероб. та допов. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 342 с.

Додаткові джерела інформації

2. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя : навчальний посібник. Харків : УкрДУЗТ, 2018. 125 с.

Тема 2. Здорове харчування

Основні джерела інформації

1. Основи здорового способу життя. Практичні заняття : навчальний посібник для самостійної роботи студентів / укладачі : І. Ю. Карпюк, Т. К. Обезюк. Київ : КПІ імені Ігоря Сікорського, 2022. С. 122–241.

2. Основи харчування : підручник / Кручаниця М. І. та ін. Ужгород : Говерла, 2019. 252 с.

Додаткові джерела інформації

3. Порівняйте свою їжу з «Тарілкою здорового харчування». *Офіційний сайт Міністерства охорони здоров'я*. 22.02.2017. URL: <http://bitly.ws/IQsw>.

4. Тарілка харчування. *ПроЗдорове*. 2018. URL: <http://bitly.ws/IQuk>.

5. Рекомендації щодо здорового харчування дорослих. *ПроЗдорове*. 08.12.2017. URL: <http://bitly.ws/IQuK>.

6. Час обирати здоров'я – що важливо згадати у всесвітній день здоров'я. *Центр громадського здоров'я МОЗ України*. 07.04.2023. URL: <http://bitly.ws/IQwe>.

7. Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії : наказ МОЗ України від 03.09.2017 № 1073. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1206-17#Text>.

Тема 3. Рухова активність – складова здорового способу життя

Основні джерела інформації

1. Мелега К. П. Сучасні технології здоров'язбереження : навчальний посібник. Ужгород : Говерла, 2018. 200 с.

2. Основи здорового способу життя. Практичні заняття : навчальний посібник для самостійної роботи студентів / укладачі : Карпюк І. Ю., Обезюк Т. К. Київ : КПІ імені Ігоря Сікорського, 2022. С. 265–281.

Додаткові джерела інформації

3. Рибалко Л. М. Рухова активність як складова здорового способу життя. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2022. № 3 (351).

Тема 4. Загартовування організму

Основні джерела інформації

1. Горобей М. П., Осадчий О. В. Загальна теорія здоров'я : навчальний посібник. Чернігів : ЧНТУ, 2017. 211 с.

2. Кондес Т. В. Фізична культура і здоров'я : навчальний посібник. Київ : Університет економіки та права «Крок», 2017. 126 с.

Додаткові джерела інформації

3. Мордвінова І. В., Ольховик А. В. Науки про здоров'я : навчальний посібник. Суми : Сумський державний університет, 2019. 95 с.

Тема 5. Сон і здоров'я

Основні джерела інформації

1. Фізіологія : підручник / Шевчук В. Г. та ін. ; за ред. В. Г. Шевчука. Вид. 4-те. Вінниця : Нова книга, 2018. 447 с.

Додаткові джерела інформації

2. Загородня І. Здоровий сон: скільки годин треба спати дорослим та дітям. *Ексклюзив ТСН*. 16.10.2021. URL: <http://bitly.ws/IQCA>.

3. Здоровий сон: скільки годин треба спати і чим небезпечне недосипання. *Офіційний сайт Міністерства охорони здоров'я*. 15.03.2018. URL: <http://bitly.ws/IQsw>.

4. Мележик Т. Як швидко заснути: 19 технік, які допоможуть, коли ви тривожні. *ТСН Україна*. 02.03.2022. URL: <http://bitly.ws/IQEP>.

5. Якісний сон означає здоров'я у будь-якому віці. *Центр громадського здоров'я МОЗ України*. 15.03.2019. URL: <http://bitly.ws/IQDv>.

Тема 6. Фізіологія здорового способу життя

Основні джерела інформації

1. Комісова Т. Є. Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту : навчальний посібник. Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2022. 147 с.

2. Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту : навчальний посібник / укладачі : Ляшевич А. М., Чернуха І. С. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2019. 145 с.

Тема 7. Засоби відновлення працездатності людини

Основні джерела інформації

1. Медико-біологічні технології підвищення працездатності спортсменів : навчально-методичний посібник / укладачі: Циба Ю. Г., Молдован А. Д., Горюк П. І. Чернівці : ЧНУ імені Юрія Федьковича, 2021. 132 с.

Додаткові джерела інформації

2. Ялович В., Ялович А. Функціональні фармакологічні засоби відновлення в спорті : методична розробка. Луцьк : Вежа-Друк, 2020. 64 с.

Тема 8. Оздоровча фізична культура

Основні джерела інформації

1. Фізична, реабілітаційна та спортивна медицина : підручник / за заг. ред. В. М. Сокрута. Краматорськ : Каштан, 2019. 480 с.

2. Фізичне виховання: Аеробіка: навчальний посібник / укладачі : Толмачова С. Є., Кузьменко Н. В., Чеховська А. Ю., Захарова І. Ю. Київ : КПІ імені Ігоря Сікорського, 2019. 151 с.

Додаткові джерела інформації

3. Фізичне виховання. Спортивна гімнастика: техніка виконання фізичних вправ на гімнастичних снарядах : навчальний посібник / КПІ імені Ігоря Сікорського ; укладачі : Зеніна І. В., Добровольський В. Е., Шишацька В. І. Київ : КПІ імені Ігоря Сікорського, 2019. 64 с.

Тема 9. Альтернативні методи оздоровлення

Основні джерела інформації

1. Григус І. М. Нетрадиційні засоби оздоровлення : навчальний посібник. Рівне : НУВГП, 2017. 242 с.

2. Кравець О. М., Рябев А. А. Курортологія : підручник. Харків : ХНУМГ імені О. М. Бекетова, 2017. 167 с.

Додаткові джерела інформації

3. Іпотерапія: їзда верхи як метод лікування. *ЖивиАктивно*. 28.04.2020. URL: <http://bitly.ws/IQJh>.

4. Фітотерапія та ароматерапія : методичні вказівки до проведення практичних занять / упорядники : Істомін А. Г. , Сивенко О. Л., Резуненко О. В. та ін. Харків : ХНМУ, 2020. 24 с.

Тема 10. Психічне здоров'я

Основні джерела інформації

1. Максименко С. Д., Руденко Я. В., Кушнерьова А. М., Невмержицький В. М. Психічне здоров'я особистості : підручник. Київ : Людмила, 2021. 438 с.

2. Толкунова І. В., Гринь О. Р., Смоляр І. І., Голець О. В. Психологія здоров'я людини : навчальний посібник / за ред. І. В. Толкунової. Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2018. 156 с.

Додаткові джерела інформації

3. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / пер. з англ. Т. Семигіна, І. Павленко, Є. Овсяннікова та ін. Київ : Наш формат, 2017. 1068 с. URL: <http://bitly.ws/IQQU>.

4. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : збірник тез II Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Львів, 20 жовтня 2017 року) / упорядник : Н. М. Бамбурак. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. 400 с.