



Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана  
Огієнка  
Факультет природничо-економічний  
Кафедра біології та методики її викладання

**Силабус**  
**навчальної дисципліни**  
**«ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА**  
**ПРОФІЛАКТИКА ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК»**

### 1. Загальна інформація про курс

<b>Назва курсу, мова викладання</b>	<b>ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА ПРОФІЛАКТИКА ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК</b> Мова викладання – українська.
<b>Викладачі</b>	Плахтій Петро Данилович, кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри біології та методики її викладання
<b>Профайл викладачів</b>	<a href="https://biolog.kpnu.edu.ua/plakhtii-petro-danylovykh/">https://biolog.kpnu.edu.ua/plakhtii-petro-danylovykh/</a>
<b>E-mail</b>	<a href="mailto:plakhtiy_mp@ukr.net">plakhtiy_mp@ukr.net</a>
<b>Консультації</b>	П.Д. Плахтій: вівторок 15.00–17.00 четвер 15.00–17.00 Місце проведення консультацій – 2 аудиторія (корпус № 2), платформа MOODLE.

### 2. Анотація до курсу

Навчальна дисципліна належить до переліку обов'язкових освітніх компонентів, дисциплін професійної підготовки. Спрямована на ознайомлення майбутнього вчителя біології та основ здоров'я із сутністю здоров'язбережувальних технологій, можливостями їх реалізації у закладах освіти.

### 3. Мета і цілі курсу

**Мета дисципліни:** розвивати знання здобувачів вищої освіти про сутність здоров'язбережувальних технологій, типи, напрями їх реалізації у професійній діяльності вчителя біології та основ здоров'я, вміння застосовувати здоров'язбережувальні технології в освітньому процесі ЗО, формувати відповідальне ставлення до здоров'язбережувального аспекту професійної діяльності вчителя біології та основ здоров'я.

**Завдання:**

- формувати теоретичні знання здобувачів вищої освіти про сутність, зміст та особливості реалізації здоров'язберігаючих технологій у професійній діяльності вчителя біології та основ здоров'я;
- розвивати практичні вміння й навички підготовки, проведення здоров'язбережувальних заходів у ЗЗСО;
- формувати відповідальне ставлення до збереження власного здоров'я та активної позиції у питаннях запровадження здоров'язберігаючих технологій у подальшій професійній діяльності вчителя біології та основ здоров'я.

**Компетентності:**

**Інтегральна компетентність:** Здатність розв'язувати складні задачі і проблеми у процесі викладання біології та основ здоров'я в закладах освіти, у сфері біологічних наук, що передбачає реалізацію основних теорій, методів, засобів, інновацій, проведення наукових досліджень, характеризується невизначеністю умов і вимог.

**Загальні компетентності**

ЗК 03	Здатність до комунікації у професійній діяльності.
ЗК 04	Здатність виконувати професійні функції на відповідному рівні у галузі освіти та біологічних наук.
ЗК 07	Здатність розробляти проекти і керувати ними.
<b>Спеціальні (фахові компетентності)</b>	
СК 01	Здатність застосовувати знання в освітній професійній діяльності з урахуванням новітніх досягнень біології, педагогіки і психології.
СК 03	Здатність аналізувати напрямки розвитку сучасної освіти й біології.
СК 04	Здатність здійснювати безпечні біологічні дослідження, інтерпретувати їхні результати.
СК 06	Здатність на основі розуміння сучасних наукових фактів, концепцій, теорій, принципів і методів приймати рішення з важливих проблем освіти, біології.

#### 4. Формат курсу

Стандартний курс (очний, заочний). Можливе застосування об'єктно-модульного динамічного середовища навчання Moodle та застосунків для проведення відеоконференцій.

Належить до обов'язкових освітніх компонентів, дисциплін професійної підготовки ОПП.

#### 5. Результати навчання

ПРН 03	Знаходити шляхи швидкого і ефективного розв'язку поставленого завдання, генерувати ідеї, використовуючи отримані знання та навички.
ПРН 08	Використовувати інноваційні підходи для розв'язання конкретних педагогічних професійних завдань, для формування предметних компетентностей учнів та студентів.
ПРН 09	Користуватися нормативно-правовими актами та нормативно-технічною документацією у сфері професійної педагогічної та наукової діяльності.

#### 6. Обсяг і ознаки курсу

Найменування показників	Характеристика навчального курсу	
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Освітньо-професійна програма, спеціальність	Середня освіта (Біологія та здоров'я людини) спеціальності 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)	
Рік навчання / рік викладання	Перший	Перший-другий
Семестр вивчення	1	2-3
Кількість кредитів ЄКТС	3	3
Загальний обсяг годин	90	90
Кількість годин навчальних занять	34	20
Лекційні заняття	16	10
Практичні заняття	18	10
Самостійна та індивідуальна робота	56	70
Форма підсумкового контролю	Екзамен	Екзамен

## 7. Пререквізити курсу

*Дисципліни-пререквізити:* Методика навчання біології та основ здоров'я в закладах освіти, Сучасні проблеми в біології і медицині.

## 8. Технічне й програмне забезпечення, обладнання

Під час лекційних, практичних та лабораторних занять використовуються проектор та ноутбук для демонстрації презентацій.

Зміст дисципліни та технічне й програмне забезпечення, обладнання для занять пов'язані із змістом та матеріально-технічним забезпеченням шкільного курсів «Основи здоров'я» та «Біологія», «Біологія і екологія». Тому матеріально-технічне забезпечення залежать від тематики уроків біології та основ здоров'я, фрагменти яких пропонується розробляти та проводити під час навчальних занять, та від тематики навчальних проєктів, які готують студенти. Під час лабораторних занять використовується обладнання лабораторії анатомії, фізіології та здоров'я людини. Передбачається застосування об'єктно-модульного динамічного середовища навчання MOODLE.

## 9. Політика курсу

**Відвідування занять.** Очікується, що здобувачі вищої освіти відвідуватимуть лекційні та практичні заняття. Під час відвідування всіх видів занять і консультацій очікується дотримання правил внутрішнього розпорядку Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка та етичних норм поведінки.

Очікується, що магістранти дотримуватимуться термінів виконання усіх видів робіт, передбачених курсом.

Якщо здобувач вищої освіти не відпрацював пропущені навчальні заняття, не виправив оцінки 0,1,2,3, отримані на навчальних заняттях, виконав завдання модульної контрольної роботи (МКР) або самостійної роботи менше ніж на 60% від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт, він вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю.

Пропущені заняття здобувач вищої освіти має відпрацювати. За відпрацьовані лекційні заняття оцінки не ставляться, за практичні заняття нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівня (10, 11, 12).

Очікується, що магістранти поступово відпрацьовуватимуть пропущені заняття й завершать цей процес вчасно (до останнього практичного заняття з дисципліни). Відпрацювання лекційного заняття передбачає усне опитування та знання питань плану лекції. Відпрацювання пропущеного практичного заняття передбачає опанування теоретичних питань плану заняття й виконання запланованих завдань, проходить у формі усного опитування.

Очікується, що здобувачі вищої освіти не будуть запізнюватися на заняття, а мобільні телефони під час занять використовуватимуть лише з освітньою метою.

**Академічна доброчесність.** Дотримання академічної доброчесності регулюється Кодексом академічної доброчесності Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка ([https://drive.google.com/file/d/1W\\_tRKAqt4kKFyD1zNzR76uxVZY3mUjBV/view](https://drive.google.com/file/d/1W_tRKAqt4kKFyD1zNzR76uxVZY3mUjBV/view)) та Положенням про дотримання академічної доброчесності науково-педагогічними працівниками та здобувачами вищої освіти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (<https://drive.google.com/file/d/1nVC6hDHeT4WxNS5c45xybMiWBEVDbGpb/view>).

Очікується, що роботи магістрантів будуть їх оригінальними міркуваннями. Відсутність покликань на використані джерела, фабрикування джерел списування, втручання в роботу інших студентів становлять, але не обмежують приклади можливої академічної недоброчесності. Списування під час письмової контрольної роботи заборонені (зокрема, з використанням мобільних пристроїв). Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі та фактів списування є підставою для її незарахування викладачем (незалежно від масштабів плагіату чи обману).

**Література.** Для пошуку рекомендованої літератури здобувачі вищої освіти можуть послуговуватися бібліотекою університету, факультету, кафедри біології та методики її викладання та інтернет-ресурсами.

**Комунікування з викладачем.** Спілкування з викладачами здійснюється під час лекційних, практичних та лабораторних занять (участь у бесідах, дискусіях, рольових іграх, відповіді на питання тощо). Очікується, що здобувачі вищої освіти будуть ставити викладачам запитання, цікавитися додатковими відомостями й сучасними науковими знаннями з курсу.

Викладачі щотижня проводять консультації.

## 10. Схема курсу

Назва змістових модулів і тем	Кількість годин							
	Разом	Денна			Заочна			
		Лекційні заняття	Практичні заняття	Самостійна та індивідуальна робота	Разом	Лекційні заняття	Практичні заняття	Самостійна та індивідуальна робота
<b>Змістовий модуль 1.</b>								
<b>Здоров'язбережувальні технології та профілактика шкідливих звичок</b>								
<b>Тема 1.</b> Здоров'язбережувальні технології: сутність, значення, класифікація.	10	2	2	6	12	2	-	10
<b>Тема 2.</b> Шкідливі звички та їх профілактика	16	2	4	10	19	2	2	15
<b>Тема 3.</b> Загальні питання здоров'язбереження (режим дня, здорове харчування, статеве виховання школярів)	22	6	6	10	21	2	4	15
<b>Тема 4.</b> Технології фізичної культури у здоров'язбереженні	14	2	2	10	13	1	2	10
<b>Тема 5.</b> Екологічна ситуація та здоров'язбереження	14	2	2	10	12	1	1	10
<b>Тема 6.</b> Здоров'язбереження в закладах та класах інклюзивного спрямування	14	2	2	10	13	2	1	10
<b>Разом</b>	<b>90</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>56</b>	<b>90</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>70</b>

## 11. Система оцінювання та вимоги

### Розподіл балів, що присвоюються здобувачам вищої освіти

Поточний і модульний контроль			Екзамен	Сума
Поточний контроль на заняттях	МКР	ІНДЗ	40 балів	100 балів
36 бали	12 балів	12 балів		

### Поточний контроль (36 балів)

Поточна успішність на навчальних заняттях оцінюється за 12-бальною шкалою.

Магістрант, знання, уміння і навички якого на навчальних заняттях за 12-бальною шкалою оцінено від 1 до 3 балів, вважається таким, що недостатньо підготувався до цих занять і має академічну заборгованість за результатами поточного контролю. Поточну заборгованість, пов'язану з непідготовленістю або недостатньою підготовленістю до навчальних занять, магістрант повинен ліквідувати. За ліквідацію поточної заборгованості нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівня (10, 11, 12).

Пропущені заняття магістрант має обов'язково відпрацювати. За відпрацьовані лекційні заняття оцінки не ставляться, за практичні заняття нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівня (10, 11, 12).

### Критерії оцінювання знань, умінь, навичок студентів

Рівні навчальних досягнень	Оцінка в балах	Критерії оцінювання
Початковий (понятійний)	1	Магістрант володіє навчальним матеріалом на рівні засвоєння окремих термінів, фактів без зв'язку між ними: відповідає на запитання, які потребують відповіді „так” чи „ні”.
	2	Магістрант не достатньо усвідомлює мету навчально-пізнавальної діяльності, робить спробу знайти способи дій, розповісти суть заданого, проте відповідає лише за допомогою викладача на рівні „так” чи „ні”; може самостійно знайти в підручнику відповідь.
	3	Магістрант намагається аналізувати на основі елементарних знань і навичок; виявляє окремі закономірності; робить спроби виконання завдань репродуктивного характеру; за допомогою викладача виконує прості завдання за готовим алгоритмом.
Середній (репродуктивний)	4	Магістрант володіє початковими знаннями, здатний виконати завдання за зразком; орієнтується в термінах, поняттях; самостійне опрацювання навчального матеріалу викликає значні труднощі.
	5	Магістрант розуміє суть навчальної дисципліни, може дати визначення понять, категорій (однак з окремими помилками); вміє працювати з підручником, самостійно опрацьовувати частину навчального матеріалу; виконує прості завдання за алгоритмом, але окремі висновки є нелогічними та непослідовними.
	6	Магістрант розуміє основні положення навчального матеріалу, може поверхнево аналізувати факти, явища, робить певні висновки; відповідь може бути правильною, проте недостатньо осмисленою; самостійно відтворює більшу частину матеріалу; вміє застосовувати знання під час виконання практичних завдань за алгоритмом, послуговуватися додатковими джерелами.
Достатній (алгоритмічно дієвий)	7	Магістрант правильно і логічно відтворює навчальний матеріал, оперує базовими поняттями, встановлює причинно-наслідкові зв'язки між ними; вміє наводити приклади на підтвердження певних думок, застосовувати теоретичні знання у стандартних ситуаціях; самостійно користуватися додатковими джерелами; правильно використовувати термінологію; складати таблиці, схеми.
	8	Магістрант студента досить повні, він вільно застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях; вміє аналізувати, робити висновки; відповідь повна, логічна, обґрунтована, однак з окремими неточностями; вміє самостійно працювати, може підготувати реферат і обґрунтувати його положення.
	9	Магістрант вільно володіє вивченим матеріалом, застосовує знання у дещо змінених ситуаціях, вміє аналізувати і систематизувати інформацію, робить аналітичні висновки, використовує загальновідомі докази у власній аргументації; чітко тлумачить предметні поняття, категорії; може самостійно опрацьовувати матеріал, виконує прості творчі завдання; має сформовані типові навички.
Високий (творчо-професійний)	10	Магістрант володіє глибокими і міцними знаннями та використовує їх у нестандартних ситуаціях; може визначати особливості процесів, фактів, явищ; робить аргументовані висновки; практично оцінює сучасні здобутки методики навчання біології; самостійно визначає мету власної діяльності; виконує творчі завдання; може сприймати іншу позицію як альтернативну; використовує знання, аналізуючи різні явища, процеси.
	11	Магістрант володіє узагальненими знаннями з навчальної дисципліни, аргументовано використовує їх у нестандартних ситуаціях; вміє знаходити джерела інформації та аналізувати їх, ставити і розв'язувати проблеми, застосовувати вивчений матеріал для власних аргументованих суджень у практичній діяльності (диспути, круглі столи тощо); спроможний за допомогою викладача підготувати виступ на студентську наукову конференцію; самостійно вивчити матеріал; визначити програму своєї діяльності.
	12	Магістрант має системні, дієві знання, виявляє неординарні творчі здібності в навчальній діяльності; використовує широкий арсенал засобів для обґрунтування та доведення своєї думки; розв'язує складні проблемні ситуації та завдання; схильний до системно-наукового аналізу та прогнозу явищ; вміє ставити і розв'язувати проблеми, самостійно здобувати і використовувати інформацію; займається науково-дослідною роботою; логічно та творчо викладає матеріал в усній та письмовій формі; розвиває свої здібності й схильності; використовує різноманітні джерела інформації; моделює ситуації в нестандартних умовах.

### Модульна контрольна робота (12 балів)

Передбачено виконання МКР по матеріалах усіх тем дисципліни.

Модульна контрольна робота виконується у письмовій формі. До її написання допускаються всі магістранти групи. Позитивну оцінку за МКР не рекомендується покращувати. Невиконання МКР оцінюється 0 балів.

Кожне питання оцінюється за 12-бальною шкалою.

Робота оцінюється позитивно лише у тому випадку, якщо виконано усі завдання.

Здобувачі вищої освіти, які за результатами виконання МКР отримали рейтинговий бал менший 60 % від максимальної кількості балів, виділених на цей вид роботи, а також ті, що не з'явилися для її виконання або не виконали її завдань, вважаються такими, що мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, ліквідація якої є обов'язковою.

### **Індивідуальне науково-дослідне завдання (12 балів)**

Завдання ІНДР визначено на основі спрямовано на поглиблення знань студентів із відповідних тем дисципліни, відпрацювання набутих умінь та навичок науково-дослідницької діяльності. Виконання ІНДР є обов'язковим для усіх студентів та передбачає опрацювання додаткових літературних джерел, виконання відповідних практичних завдань, організацію виховних заходів тощо.

Перевірку питань й завдань самостійної роботи, які здобувачі освіти готують на практичні заняття, здійснює викладач, який їх проводить. Їх оцінювання є складником загальної оцінки, що виставляється на практичному занятті.

Самостійна робота передбачає опрацювання матеріалу лекційних занять, попередню підготовку до практичних занять; виконання завдань і вправ в позааудиторний час; підготовку до обговорення окремих теоретико-практичних тем; самостійне вивчення окремих теоретичних тем курсу; підготовку до написання модульної контрольної роботи; відвідування консультацій (згідно з графіком консультацій кафедр).

### **Екзамен (40 балів)**

Магістранти, які мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, не допускаються до екзамену. Вони допускаються до нього після ліквідації академічної заборгованості за результатами поточного контролю.

Вважається, що магістрант підготувався до іспиту, якщо рейтингова оцінка за його результатом більша або дорівнює 24 балам.

Магістрантам, які за іспит отримали незадовільну оцінку, дозволяється ліквідувати академічну заборгованість після належної підготовки. Ліквідація академічної заборгованості за результатами семестрового контролю дозволяється до початку наступного семестру в час, визначений графіком ліквідації академічної заборгованості, та допускається не більше двох разів з навчальної дисципліни: один раз викладачеві, другий – комісії, яка створюється за розпорядженням декана факультету.

Якщо магістрант ліквідує академічну заборгованість на засіданні комісії, яка створюється за розпорядженням декана факультету, його відповідь оцінюється за 100-бальною шкалою без урахування результатів поточної успішності.

### **Підсумковий рейтинг з кредитного модуля (дисципліни)**

<b>Рейтингова оцінка з кредитного модуля</b>	<b>Оцінка за шкалою ECTS</b>	<b>Оцінка за національною шкалою</b>
90-100 і більше	A (відмінно)	відмінно
82-89	B (дуже добре)	добре
75-81	C (добре)	
67-74	D (задовільно)	задовільно
60-66	E (достатньо)	
35-59	FX (незадовільно з можливістю повторного складання )	незадовільно
34 і менше	F (незадовільно з обов'язковим проведенням додаткової роботи щодо вивчення навчального матеріалу кредитного модуля)	

## 12. Рекомендована література

1. Плахтій П.Д. Вікова фізіологія і шкільна гігієна. Лабораторний практикум: Навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори-2006». 2014. 146 с.
2. Плахтій П.Д., Гутарєва Н.В., Макаренко А.В., Соколенко Л.С. Репродуктивне здоров'я – майбутнє нації: Монографія. Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори-2006». 2017. 340 с.
3. Плахтій П.Д. Основи здоров'я і довголіття чоловіків. Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори-2006». 2014. 128 с.
4. Плахтій П.Д., Підгорний В.К., Соколенко Л.С. Основи шкільної гігієни та валеології. Теорія, практикум, тести: Навчальний посібник. Видання 2-ге стереотипне. Кам'янець-Подільський: «Віта Друк». 2021. 332 с.
5. Плахтій П.Д., Польова С.П., Гутарєва Н.В., Соколенко Л.С. Основи медичних знань: Підручник. Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори-2006». 2015. 328 с.
6. Плахтій П.Д., Марчук В.М., Марчук Д.В. Фізіологічні основи рухової активності людини: навчально-методичний посібник [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка. 2021. 1 електрон. опт. диск (CD-ROM); 12см. Об'єм даних 0,5 Мб. Обл.-вид. арк. 7,2.
7. Галаченко О.О., Строяновський В.С., Плахтій Д.П., Падалко Т.О. Лікарські рослини і продукти бджільництва в оздоровленні людини. Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори-2006». 2017. 160 с.
8. Плахтій П.Д., Голобродський В.П. Харчування і здоров'я. Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори-2006». 2014. 146 с.
9. Плахтій П.Д., Михальський А.В., Супрович Т.М. Мікроорганізми, харчування і здоров'я людини: Навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А.. 2016. 192 с.
10. Плахтій П.Д., Коваль Т.В., Плахтій Д.П. Апівалеологія. Теорія, практикум, тести. Навчально-методичний посібник. Видання 2-ге, доповнене і перероблене. Кам'янець-Подільський: «Віта Друк». 2021. 237 с.
11. Плахтій П.Д., Козак Є.П. Психофізіологічна адаптація у фізичному вихованні і спорті: навчальний посібник. [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. 1 електрон. опт. диск (CD-ROM); 12см.
12. Сучасні здоров'язберезувальні технології : монографія / за загальною редакцією проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. 724 с. - [http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf\\_zdor](http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf_zdor)
13. Здоров'язберезувальні технології в освітньому середовищі: колективна монографія /за заг. ред. Л.М. Рибалко. Тернопіль : Осадца В.М., 2019. 400 с. - <http://elcat.pnpu.edu.ua/docs/%>