

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА**

**Факультет природничих наук**

Кафедра біології та екології

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Наука про здоров'я  
(Health Science)**

Усі спеціальності факультету

Затверджено на засіданні кафедри  
Протокол № 1 від “26” серпня 2025 р.

м. Івано-Франківськ – 2025

<b>1. Загальна інформація</b>	
<b>Назва дисципліни</b>	Наука про здоров'я (Health Science)
<b>Викладач (-і)</b>	к.б.н., доц. Глодан О.Я.
<b>Контактний телефон викладача</b>	0342596164
<b>Е-mail викладача</b>	<a href="mailto:oksana.hlodan@cnu.edu.ua">oksana.hlodan@cnu.edu.ua</a>
<b>Формат дисципліни</b>	очний
<b>Обсяг дисципліни</b>	3 кредити ЄКТС, 90 год., II, III і IV курс (3, 4, 5, 6, 7, 8 семестр, залік)
<b>Посилання на сайт дистанційного навчання</b>	<a href="https://d-learn.pro">https://d-learn.pro</a>
<b>Консультації</b>	Очні групові та онлайн-консультації
<b>2. Анотація до навчальної дисципліни</b>	
<p>Дисципліна «Наука про здоров'я» спрямована на формування в студентів цілісного уявлення про здоров'я як комплексне біопсихосоціальне явище та головну умову життєвого успіху і гармонійного розвитку людини.</p> <p>Курс охоплює питання збереження фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я, профілактики захворювань, формування здорового способу життя, культури харчування, рухової активності, психоемоційної стійкості та безпечної поведінки.</p> <p>У результаті опанування дисципліни студенти отримують знання і практичні навички, необхідні для підтримання власного здоров'я, підвищення якості життя та усвідомленого ставлення до цінності людського життя.</p>	
<b>3. Мета та цілі навчальної дисципліни</b>	
<p><i>Мета</i> дисципліни є формування у студентів системи знань про сутність, структуру та чинники здоров'я людини, розвиток умінь і навичок, спрямованих на збереження, зміцнення та відновлення власного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а також виховання усвідомленого, відповідального ставлення до здорового способу життя.</p> <p><i>Основними завданнями навчальної дисципліни є:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ознайомити студентів із сучасними науковими підходами до визначення поняття «здоров'я» та його компонентів;</li> <li>- навчити оцінювати основні показники стану здоров'я;</li> <li>- розкрити роль способу життя, середовища, поведінкових і психологічних чинників у формуванні та збереженні здоров'я;</li> <li>- сформуванню уявлення про принципи здорового харчування, фізичної активності, режиму праці та відпочинку;</li> <li>- висвітлити психоемоційні аспекти здоров'я: стрес, емоційна рівновага, навички саморегуляції;</li> <li>- ознайомити з основами профілактики захворювань, шкідливих звичок і ризикованої поведінки;</li> <li>- розвинути навички надання першої домедичної допомоги та дій у надзвичайних ситуаціях;</li> <li>- сприяти формуванню культури здоров'я, екологічної свідомості та відповідального ставлення до власного життя і безпеки.</li> </ul>	
<b>4. Програмні компетентності та результати навчання</b>	
<p><b>К.</b> Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в галузі біології при здійсненні професійної діяльності або у процесі навчання, що передбачає застосування законів, теорій та методів біологічної науки і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.</p> <p><b>ЗК03.</b> Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p> <p><b>ЗК04.</b> Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.</p> <p><b>ЗК05.</b> Здатність спілкуватися державною мовою як усно так і письмово.</p>	

- ЗК07.** Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
- ЗК08.** Здатність до абстрактного мислення, аналізу і синтезу.
- ЗК10.** Здатність працювати в команді.
- ПР02.** Застосовувати сучасні інформаційні технології, програмні засоби та ресурси Інтернету для інформаційного забезпечення професійної діяльності.
- ПР04.** Спілкуватися усно і письмово з професійних питань з використанням наукових термінів, прийнятих у фаховому середовищі, державною та іноземною мовами.
- ПР08.** Знати та розуміти основні терміни, концепції, теорії і закони в галузі біологічних наук і на межі предметних галузей.
- ПР09.** Дотримуватися положень біологічної етики, правил біологічної безпеки і біологічного захисту у процесі навчання та професійній діяльності.

### 5. Організація навчання

#### Обсяг навчальної дисципліни

Вид заняття	Загальна кількість годин
лекції	14
практичні	16
самостійна робота	60

#### Ознаки курсу

Семестр	Предметна спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий
всі	Усі спеціальності	II, III, IV	вибіркова

#### Тематика навчальної дисципліни

Тема	Кількість годин		
	лекції	практичні	сам.роб.
Тема 1. Здоров'я як базова цінність людини і суспільства.	2	2	6
Тема 2. Харчування і метаболічне здоров'я.	2	2	8
Тема 3. Фізична активність і рухова культура.	2	2	8
Тема 4. Психічне здоров'я і стресостійкість.	2	2	8
Тема 5. Гігієна та здоровий спосіб життя.		2	6
Тема 6. Статеве виховання як основа формування здорової сім'ї та профілактика хворіб, що передаються статевим шляхом.	2	2	4
Тема 7. Інфекційні хвороби, що набули соціального значення.	2	2	5
Тема 8. Цифрове здоров'я та вплив інформаційних технологій.		1	5
Тема 9. Перша медична допомога та дії в екстрених ситуаціях.	2	1	5
Ведення паспорта здоров'я.			
Заг.:	14	16	60

### 6. Система оцінювання навчальної дисципліни

Загальна система оцінювання курсу	Система оцінювання навчальної дисципліни визначена <u>Положенням</u> про організацію освітнього процесу та розробку основних документів з організації освітнього процесу в
-----------------------------------	--

	<p>Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника (Наказ ректора від 03 липня 2025 р. №572)</p> <p>В освітньому процесі використовуються такі види контролю: вхідний, поточний, підсумковий та відстрочений.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вхідний контроль проводиться перед вивченням нового курсу з метою визначення рівня підготовки здобувачів вищої освіти з дисциплін, які забезпечують цей курс.</li> <li>• Поточний контроль проводиться науково-педагогічними працівниками на всіх видах аудиторних занять з метою забезпечення зворотного зв'язку між науково-педагогічними працівниками та здобувачами вищої освіти у процесі навчання, забезпечення управління навчальною мотивацією здобувачів вищої освіти.</li> <li>• Підсумковий контроль забезпечує оцінку результатів навчання здобувачів вищої освіти певного освітнього рівня на проміжному або завершальному етапах їх навчання. Він включає семестровий контроль і атестацію.</li> <li>• Відстрочений контроль або контроль залишкових знань проводиться через деякий час після вивчення навчальної дисципліни.</li> </ul>
Вимоги до письмової роботи	У письмовій роботі студент повинен продемонструвати уміння синтезувати теоретичні і практичні знання, отримані в межах одного змістового модуля. Під час підсумкового модульного завдання розглядаються контрольні питання, тести, ситуаційні задачі, запропоновані у методичних розробках для студентів, здійснюється контроль практичних навиків і умінь за темами змістового модуля. Усі відповіді повинні бути подані чітко, грамотно, у заданій послідовності.
Умови допуску до підсумкового контролю	Здобувач освіти вважається допущеним до семестрового контролю з конкретної навчальної дисципліни (семестрового екзамену, заліку), якщо він виконав усі види робіт, передбачені силабусом навчальної дисципліни.
Підсумковий контроль	Підсумковий семестровий контроль проводиться у формі (письмовій, усній, тестовій), визначеній відповідною кафедрою. При цьому тривалість письмової компоненти не повинна перевищувати дві академічні години. Якщо підсумковий семестровий контроль проводиться у формі заліку, то він виставляється за результатами поточного контролю з усіх видів навчальної роботи (у тому числі теоретичних занять) викладачем, який вів практичні (лабораторні) заняття або сумісно з викладачем-лектором, при цьому присутність здобувача вищої освіти не обов'язкова. Семестровий контроль у формі заліку виставляється на основі результатів роботи студента впродовж усього семестру, підсумкова кількість балів з дисципліни складає максимум 100.
	<p>Форма контролю: за.</p> <p>Форма здачі: комбінована (письмова з усним захистом).</p>
<b>7. Політика курсу</b>	
Академічна доброчесність здобувачів вищої освіти є важливою умовою для опанування результатів навчання за дисципліною і отримання задовільної оцінки з поточного та підсумкового контролів. Академічна доброчесність базується на засудженні практик списування (виконання письмових робіт із залученням зовнішніх джерел інформації, крім дозволених для використання), плагіату (відтворення опублікованих текстів інших авторів	

без зазначення авторства), фабрикації (вигадування даних чи фактів, що використовуються в освітньому процесі). Політика щодо академічної доброчесності регламентується положенням: «Положення про запобігання академічному плагіату у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника <https://is.gd/tB2zi9>  
У разі порушення здобувачем вищої освіти академічної доброчесності (списування, плагіат, фабрикація), робота оцінюється незадовільно та має бути виконана повторно. При цьому викладач залишає за собою право змінити тему завдання.

В Університеті діють морально-етичні принципи та правила поведінки викладачів і студентів, яких слід дотримуватися у своїй діяльності, прописані в Кодексі честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника <https://is.gd/eeiJX8>  
Ліквідація академічної заборгованості, перескладання змістових модулів та оскарження результатів оцінювання проводиться згідно порядку прописаного в «Порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів Прикарпатського національного університету ім. В. Стефаника» <https://is.gd/EtCjNG>

Завдання, які студент виконав пізніше зазначених кінцевих термінів не приймаються і повинні бути відпрацьовані індивідуально. Винятком із цього правила є наявність поважної причини з її документальним підтвердженням.

Неприпустимі списування, студент повинен вільно володіти матеріалом.

Якщо студент пропустив більше 50% занять, він повинен пройти тестування на сайті дистанційного навчання і тільки тоді буде допущений до написання екзаменаційної роботи. Обов'язковим для допуску до екзамену є відвідування більше 50% занять, робота на заняттях, виконання тестових завдань.

По завершенні вивчення курсу здобувачі вищої освіти мають можливість пройти опитування у системі Центру дистанційного навчання та моніторингу освітньої діяльності <https://d-learn.pnu.edu.ua/> щодо удосконалення якості навчання. Анкета носить анонімний характер і включає 10 запитань, відповіді на них будуть використовуватися лише в узагальненому вигляді.

Заповнення анкет є важливою складовою навчальної активності студентів, що дозволить оцінити дієвість застосованих методів викладання та врахувати їх пропозиції стосовно покращення змісту навчальної дисципліни.

Можливість зарахування результатів неформальної освіти. Рекомендовані платформи: Coursera, EdX, Prometheus.

## 8. Рекомендована література

### Література:

1. Загальна теорія здоров'я та здоров'я збереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків, 2017. - Вид. Рожко С. Г. - 488 с.
2. Репродуктивне і сексуальне здоров'я: навчальний посібник/ О.Я. Глодан. – Івано-Франківськ, 2025. – 155 с.
3. Біологія: підручник для 8 класу закладів загальної середньої освіти (рекомендовано МОН України / Л.В. Горобець, Н.В. Кокар, І.В. Кравець, О.Я. Глодан. – Тернопіль: Астон, 2025. – 304 с.
4. Сексологія та сексопатологія / Б.М. Ворнік, Є.В. Кришталь (2-е видання) . – Київ ВСВ «Медицина», 2023. – 631 с.
5. Статеве виховання і репродуктивне здоров'я підлітків та молоді: навч. посіб. / Н.О. Лещук, Ж.В.Савич, О.А.Голоцван, Я.М. Сивохоп. – К., 2014. – 136 с.
6. Репродуктивне здоров'я та відповідальна поведінка учнівської молоді. – Київ: Благодійний фонд «Здоров'я жінки і планування сім'ї», 2017.- 132 с
7. Планування сім'ї. Навчальний посібник // За редакцією Жилки Н.Я.,Вовк І.Б., Київ, 2010. – 300 с

8. Губенко І. Я. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та між особового спілкування: підручник / І.Я. Губенко, О.С. Карнацька, О.Т. Шевченко. -К. : Медицина, 2013. -296 с.
9. Бабин І.І. Пізнавай себе : навч. посіб. з курсу «Основи валеології» / Бабин І.І., Царенко А.В., Черняк В.М., Яцук Г.Ф. – Тернопіль : ТПУ, 1996. – С. 34 – 43.
10. Кудін С.Ф. Універсальна схема надання першої медичної допомоги на місці події: Методичні рекомендації для студентів педагогічних університетів усіх рівнів акредитації / С.Ф. Кудін С.Ф. та ін. – Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка, 2008. – 12 с.
11. Страшко С.В. та ін. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІДу / За редакцією Страшка С.В. // Навчально-методичний посібник для викладачів валеології, основ медичних знань та безпеки життєдіяльності, вчителів основ здоров'я, студентів вищих педагогічних навчальних закладів. – 2-е вид., переробл.і допов.– Київ: Освіта України, 2006. – 260 с.
12. Цимбал Н.М., Берегова О.Д. Основи долікарської допомоги. Навч-метод. посібник. – Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан, 2000.– 112 с.
13. Жиденко А. О. Психофізіологія: Навчальний посібник /А. О. Жиденко. – Чернігів : Вид. Лозовий В.М., 2014. – 168 с.

Викладач  
Глодан О.Я., к.б.н., доц.

