

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Аналітичні основи здорового способу життя

Статус дисципліни – вільного вибору здобувача вищої освіти.

Викладач кафедри промислової фармації: Харитоненко Г.І., доцент.

Рекомендовано – перший (бакалаврський) рівень вищої освіти.

Необхідні навчальні компоненти (пререквізити): валеологія, органічна хімія, загальна та неорганічна хімія.

1. Анотація курсу:

Обсяг модуля: загальна кількість годин – 180, з них: лекції – 12 год., практичні – 24 год., самостійна робота студента – 144 год.; кількість кредитів ЄКТС – 6.

Мета курсу – формування сучасного уявлення про основи здорового способу життя людини; набуття здатності до критичного аналізу сучасних концепцій здорового способу життя, оволодіння методами самодіагностики та розуміння ролі фізіологічних та біохімічних процесів в формуванні здоров'я людини.

Результати навчання дисципліни:

знати: основні постулати здорового способу життя та сучасні концепції збереження та підтримання здоров'я; значення зовнішніх та внутрішніх факторів впливу на здоров'я людини; закономірності перебігу основних біохімічних та фізіологічних процесів;

вміти: оцінювати рівень власного здоров'я та використовувати фізіологічні показники для визначення пріоритетних напрямів в організації здорового способу життя; враховувати індивідуальні особливості фізіології при харчуванні, фізичній активності, організації навчання та роботи;

здатен продемонструвати: знання про сучасні концепції збереження та підтримання здоров'я, вміння аналізувати та обирати раціональне харчування, фізичне навантаження, розуміння впливу шкідливих звичок, нераціонального харчування та обмеженої рухової активності на роботу різних систем організму;

володіти навичками: раціональної оцінки власного способу життя та стану здоров'я, адаптивності і комунікабельності, підтримання психологічної рівноваги в стресових умовах; складання власного раціону харчування з урахуванням сучасних поглядів на раціональне харчування;

самостійно вирішувати: проблеми вибору фізичного навантаження, організації навчання та роботи, харчування з урахуванням сучасних вимог до здорового способу життя.

Зміст дисципліни: Тема 1. Проблеми здоров'я людини в сучасному суспільстві. Тема 2. Організм як цілісна система. Поняття про гомеостаз. Тема 3. Біологічні ритми людини; порушення та роль в адаптації. Тема 4. Нервова система людини як основа психічного здоров'я. Тема 5. Роль харчування в підтриманні гомеостазу. Тема 6. Токсикологія повсякденності.

Форма підсумкового контролю: залік.

Засоби діагностики успішності навчання: індивідуальні завдання, презентації, практичні роботи, тести, питання для поточного та підсумкового контролів.

Мова навчання: українська.

2. Оцінювання:

Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти

Поточне оцінювання та самостійна робота						МК	Сума
T1	T2	T3	T4	T5	T6		
10	10	10	20	20	20	10	100

Розподіл балів з дисципліни

Види робіт, що оцінюються в балах	T1	T2	T3	T4	T5	T6	Усього
Виконання і захист практичної роботи	10	5	5	15	10	10	55
Презентації					5	5	10
Поточний контроль		5	5	5	5	5	25
Модульний контроль	10						10
Всього з дисципліни							100

Відповідність шкал оцінок якості засвоєння навчального матеріалу

Оцінка за національною шкалою для екзамену, КП, КР /заліку/	Оцінка в балах	Оцінка за шкалою ECTS	Пояснення
Відмінно/ зараховано	90-100	A	Відмінно (відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок)
Добре/ зараховано	82-89	B	Дуже добре (вище середнього рівня з кількома помилками)
	74-81	C	Добре (в загальному вірне виконання з певною кількістю суттєвих помилок)
Задовільно/ зараховано	64-73	D	Задовільно (непогано, але зі значною кількістю недоліків)
	60-63	E	Достатньо (виконання відповідає мінімальним критеріям)
Незадовільно/ не зараховано	35-59	FX	Незадовільно (з можливістю повторного складання)
	0-34	F	Незадовільно (з обов'язковим повторним вивченням дисципліни)

3. Політика курсу:

3.1. Обов'язкове дотримання академічної доброчесності здобувачами, а саме:

- самостійне виконання навчальних завдань, поточного та підсумкового контролів передбачених робочою програмою даної навчальної дисципліни без використання зовнішніх джерел інформації (телефонів, смартфонів, планшетів та інших електронних пристроїв); електронні пристрої дозволяється використовувати лише під час онлайн тестування та нотування лекційного матеріалу;
- самостійна підготовка доповідей, презентацій та самостійний аналіз власних фізіологічних/психологічних показників під час виконання практичних робіт;
- обов'язкове посилання на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;
- дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права.

3.2. Допускається визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті (10 балів) або визнання результатів навчання з використанням коефіцієнта (0.1) від загальної кількості годин, вказаних у сертифікаті чи в іншому документі.

3.3. Для отримання позитивної оцінки з дисципліни необхідно отримати мінімальну кількість балів за кожний вид роботи, передбачений робочою програмою курсу.

3.4. Присутність на занятті здобувачів денної форми здобуття вищої освіти є обов'язковим компонентом оцінювання. За об'єктивних причин, підтверджених документально (хвороба, академічна мобільність, складні сімейні обставини) заняття може бути пропущене за умови обов'язкового відпрацювання. В разі несвоєчасного виконання робіт здобувач повинен надати документ, який підтверджує поважну причину несвоєчасного виконання робіт (лікарняний, академічна мобільність, інші підтвержені обставини)...

3.5. Перенесення терміну здачі робіт/перездача: роботи, які здаються із порушенням термінів з поважних причин (лікарняний, академічна мобільність, відрядження на

конференцію, олімпіаду) оцінюються на 100% від початкової оцінки; роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин оцінюються на 75% від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності.

3.6. Роботи з ознаками плагіату не оцінюються і повертаються на доопрацювання; виправлена, доопрацьована робота оцінюється на нижчу оцінку (50% від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності).

3.7. Пропущені здобувачем заняття повинні бути відпрацьовані; до заліку допускаються студенти, які виконали практичні роботи в повному обсязі і склали всі види контролю за кожною темою.

3.8. Оскарження оцінювання можливе тільки до моменту проходження заліку.