

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Принципи здорового способу життя»



Ступінь освіти	магістр
Освітньо-професійні програми	Усі
Тривалість викладання	3, 4 чверть
Заняття:	весняний семестр
лекції:	2 години
практичні заняття:	1 година
Мова викладання	українська

Кафедра, що викладає



Екології та технологій захисту навколишнього середовища

Викладач:

Сідашенко Ольга Ігорівна

доцентка, канд. біол. наук

Персональна сторінка

<https://ecology.nmu.org.ua/ua/Personal/Sidashenko.php>

E-mail:

Sidashenko.o.i@nmu.one

1. Анотація до курсу

В умовах сьогодення, з урахуванням ритму життя, стресовими ситуаціями та станом навколишнього середовища, постійно постає питання збереження та охорони здоров'я людини. Не дивлячись на стрімкий розвиток науки, появу новітніх методик у лікуванні та діагностиці різноманітних захворювань, розуміння цінності здорового способу життя і харчування є основою тривалого збереження здоров'я людини. Зараз вже чітко відомо, наскільки важливі мікроорганізми, що є основою імунного захисту та як залежить стан і склад нашої власної мікрофлори від способу життя та харчових звичок. Крім того, у зв'язку зі змінами, які постійно відбуваються у навколишньому середовищі та мобільністю людства, єдиним адекватним засобом захисту від інфекційних хвороб є проведення вакцинації. Тому, формування знань щодо мікрофлори, основ імунітету та розуміння значення вакцинопрофілактики, забезпечить збереження здоров'я людини та її тривале життя.

2. Мета та завдання курсу

Мета дисципліни – формування у здобувачів комплексу знань стосовно основ здоров'я людини та здорового способу життя, розумінні ролі та значенні мікроорганізмів і мікрофлори організму загалом, їх взаємозв'язок з імунітетом людини, впливу й ефективності вакцинації та ознайомлення з принципами раціонального харчування.

3. Результати навчання

- Знати та розуміти поняття здоров'я та здорового способу життя;
- Знати складові елементи та фактори здоров'я людини;
- Розуміти та аналізувати вплив мікроорганізмів на імунітет і організм людини, ознайомитися зі складом мікрофлори слизових оболонок людини;
- Знати основні імунобіологічні препарати та принципи їх застосування, розуміти вплив вакцин та роль вакцинопрофілактики у захисті здоров'я людини;
- Знати основні складові продуктів, роль білків, жирів та вуглеводів і розумітися на принципах раціонального харчування.

4. Структура курсу

ЛЕКЦІЇ

1. ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – ОСНОВНИЙ ЕЛЕМЕНТ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я. СКЛАДОВІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇХ ФОРМУВАННЯ.

Загальні поняття курсу: «здоров'я», «здоровий спосіб життя».

Складові елементи та фактори здоров'я людини.

Фізичне та психічне здоров'я. Патологічні стани.

Здоровий спосіб життя та умови його формування.

Складові здорового способу життя за визначенням ВООЗ.

Роль національних традицій, установок та мотивації для формування здорового способу життя.

2. АСПЕКТИ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.

Медична генетика та поняття епігенетики. “Ген” та “геном”. Генотип та фенотип

Спадкові та неспадкові патології

Біоритми. Біологічний годинник

Розумова та фізична праця. Втома та втомленість

Лікарський та самоконтроль

3. МІКРОБІОМ ЛЮДИНИ ЯК ОСНОВА ІМУННОГО ЗАХИСТУ.

Нормальна мікрофлора людини. Поняття біоплівки.

Роль мікробіому у психічному та фізичному здоров'ї людини.

Мікроорганізми та імунітет людини. Поняття мікрофлори кишківника.
Дисбактеріоз – як одна із найпоширеніших проблем сучасності. Пробіотики та їх користь

4. СУЧАСНІ ВАКЦИНИ НА СТОРОЖІ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Сучасні імунобіологічні препарати та їх роль у збереженні здоров'я людини.

Поняття вакцин та вакцинопрофілактики.

Історія щеплювальної справи: від Дженера до сучасності.

Календар щеплень.

Вакцини IV-х поколінь, основи їх виготовлення.

5. ПРИНЦИПИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ

Основні складові їжі і здоров'я.

Нутритивність харчових продуктів.

Роль білків, жирів та вуглеводів у функціонуванні організму. Харчові волокна.

Гігієна харчування.

6. ВПЛИВ ХАРЧУВАННЯ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ТА РОЗВИТОК ХВОРОБ.

ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

Рухова активність та раціональний режим праці і відпочинку як складові здорового способу життя, їх вплив на здоров'я.

Загартовування – метод збереження здоров'я

Склад мікрофлори різних слизових оболонок людини та її роль у формуванні імунітету.

Інфекційні захворювання та вакцинація. Імунітет у нормі.

Принципи здорового харчування та довголіття.

Харчування для здоров'я мозку, серця та кишківника.

Вплив сучасних комп'ютерних технологій на здоров'я

5. Технічне обладнання та/або програмне забезпечення*

Активований акаунт університетської пошти (student.i.p.@nmu.one) на Офіс 365.

На практичних заняттях необхідні калькулятори.

Використовуються комп'ютерне та мультимедійне обладнання, дистанційна платформа Moodle, MS Teams.

6. Система оцінювання та вимоги

6.1. Навчальні досягнення здобувачів вищої освіти за результатами вивчення курсу оцінюватимуться за шкалою, що наведена нижче:

Рейтингова шкала	Інституційна шкала
90 – 100	відмінно
74-89	добре
60-73	задовільно
0-59	Незадовільно

6.2. Здобувачі вищої освіти можуть отримати **підсумкову оцінку** з навчальної дисципліни на підставі поточного оцінювання знань за умови, якщо набрана кількість балів з поточного опитування та самостійної роботи складатиме не менше 60 балів.

Максимальне оцінювання:

Теоретична частина	Практична частина		Разом	Бонус
	При своєчасному складанні	При несвоєчасному складанні		
50	50	40	100	5

Практичні роботи приймаються за контрольними запитаннями до кожної з роботи.

Теоретична частина оцінюється за результатами опитування, що містить 5 відкритих запитань.

6.3. Критерії оцінювання підсумкової роботи

Відкриті запитання оцінюються шляхом співставлення з еталонними відповідями. За кожне питання здобувач отримує **12 балів (разом 60 балів)**.

6.4. Критерії оцінювання практичної роботи

За кожну практичну роботу здобувач вищої освіти може отримати наступну кількість балів:

5 балів: отримано правильну відповідь (згідно з еталоном), використано формулу з поясненням змісту окремих її складових, зазначено одиниці виміру.

4 бали: отримано правильну відповідь з незначними неточностями згідно з еталоном, відсутня формула та/або пояснення змісту окремих складових, або не зазначено одиниці виміру.

3 бали: отримано неправильну відповідь, проте використано формулу з поясненням змісту окремих її складових, зазначено одиниці виміру.

2 бали: отримано неправильну відповідь, проте не використано формулу з поясненням змісту окремих її складових та/або не зазначено одиниці виміру.

1 бал: наведено неправильну відповідь, до якої не надано жодних пояснень.

7. Політика курсу

7.1. Політика щодо академічної доброчесності

Академічна доброчесність здобувачів вищої освіти є важливою умовою для опанування результатами 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 систему запобігання та виявлення плагіату у Національному технічному університеті "Дніпровська політехніка".
http://www.nmu.org.ua/ua/content/activity/us_documents/System_of_prevention_and_detection_of_plagiarism.pdf.

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.

7.2. Комунікаційна політика

Здобувачі вищої освіти повинні мати активовану університетську пошту.

Усі письмові запитання до викладачів стосовно курсу мають надсилатися на університетську електронну пошту.

7.3. Політика щодо перекладання

Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин оцінюються на нижчу оцінку. Перекладання відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

7.4 Політика щодо оскарження оцінювання

Якщо здобувач вищої освіти не згоден з оцінюванням його знань він може опротестувати виставлену викладачем оцінку у встановленому порядку.

7.5. Відвідування занять

Для здобувачів вищої освіти денної форми відвідування занять є обов'язковим. Поважними причинами для неявки на заняття є хвороба, участь в університетських заходах, академічна мобільність, які необхідно підтверджувати документами. Про відсутність на занятті та причини

відсутності здобувач вищої освіти має повідомити викладача або особисто, або через старосту.

За об'єктивних причин (наприклад, міжнародна мобільність) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням з керівником курсу.

7.6. Бонуси

Здобувачі вищої освіти, які регулярно відвідували лекції (мають не більше двох пропусків без поважних причин) та мають написаний конспект лекцій отримують додатково 5 балів до результатів оцінювання до підсумкової оцінки.

8 Рекомендовані джерела інформації

Базові

1. Єжова О. Здоровий спосіб життя: навч. посібн./ О. Єжова. – Суми: Університетська книга, 2017. – 127 с.
2. Желева О.І. Формування навичок здорового способу життя: метод. посіб. / О.І. Желева. – Золотоноша, 2014. – 147с.
3. Основи здорового способу життя: підручник / М. І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А. Дуло, Н.В. Розумикова. – Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. – 264 с.
4. 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.

Допоміжні

1. Аббас А. К. Основи імунології: функції та розлади імунної системи, 6-е видання: навч. посібник / А. К. Аббас, Е. Г. Ліхтман, Ш. Піллай – К.: «Медицина», 2020. – 328 с.
2. Данилейченко В.В. Мікробіологія з основами імунології: підруч. 3-тє видання / В.В. Данилейченко, Й.М. Федечко, О.П. Корнійчук, І.І. Солонинко. – К.: Медицина, 2022. – 392 с.
3. Дорошенко О.Ю. Вплив комп'ютера на здоров'я користувача. – [Електронний ресурс] / О.Ю. Дорошенко. – Режим доступу: <http://ukped.com/predmetni-metodiki/informatika/713.html>
4. Загальна теорія здоров'я та здоров'я збереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. – 488 с.
5. Методичні рекомендації до проведення практичних занять з дисципліни «Основи здорового способу життя» / Укладачі: В.В. Брич, І.С. Миронюк, М.М. Дуб, В.Й. Білак-Лук'янчук; Ужгород, 2020. – 75 с.
6. Міхеєнко О.І. Основи раціонального та оздоровчого харчування : навчальний посібник / О. І. Міхеєнко. – Суми : Університетська книга, 2019. - 189 с.

Інформаційні ресурси

1. National Center for Biotechnology Information
www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed
2. Open Access publisher and international conference organizer
www.omicsonline.org/
3. Scientific Research Publishing www.scirp.org.