

**Міністерство освіти і науки України
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»**

Факультет фізичного виховання

Кафедра здоров'я людини та фізичного виховання

**СИЛАБУС
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

підготовки здобувачів

другого (магістерського) рівня вищої освіти

(назва рівня вищої освіти)

спеціальності 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)

(шифр і назва спеціальності)

за освітньо-професійною програмою

Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)

(назва програми)

мова навчання українська

Слов'янськ – 2020 р.

Розробники: Дичко О.А., кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології ДВНЗ «ДДПУ».

Рецензенти:

Бобирєв В.Є. – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної терапії, фізичного виховання та біології ДВНЗ «ДДПУ».

Зіновієв О.М. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри МВСПД факультету фізичного виховання ДВНЗ «ДДПУ».

Силабус розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології

Протокол № 1 від «27» серпня 2020 р.

Завідувач кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології професор, доктор біологічних наук Дичко В.В.

Затверджено та рекомендовано до впровадження
вченою радою

Державного вищого навчального закладу

«Донбаський державний педагогічний університет»

“28” серпня 2020 р.

протокол № 1

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Кількість кредитів	4 кредита ECTS, 120 годин, з яких 34 год. становить контактна робота з викладачем 22 год. лекцій; 12 год. практичних занять, 86 год. – самостійна робота
Рік підготовки, семестр	I рік підготовки здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти II семестр
Компонент освітньої програми	вибірковий компонент освітньо-професійної програми
Викладач	Дичко Олена Анатоліївна, <i>кандидат біологічних наук, доцент</i>
Контактна інформація	elena.dychko@ukr.net
Консультації	Консультації проводиться кожний вівторок та четвер з 14.00 до 15.00 У разі неможливості відвідування консультацій можна з'ясувати поточні питання на сторінці дистанційного навчання в розділі «Консультація» (залишити повідомлення) http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=1640 або на електронну скриньку elena.dychko@ukr.net і надіслати лист із зазначенням назви навчальної дисципліни
Анотація навчальної дисципліни	Навчальна дисципліна «Здорове харчування» є вибірковою компонентою освітньо-професійної програми Середня освіта (Біологія та здоров'я людини) підготовки здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини) спрямована на формування у студентів системи наукових уявлень про закономірності процесів травлення, обміну речовин, вплив харчових продуктів на стан здоров'я та функції організму, а також здобуття навичок у вирішенні практичних завдань з організації системи харчування різних груп населення шляхом застосування сучасних наукових положень.

**Опис навчальної
дисципліни**

Мета вивчення навчальної дисципліни «Здорове харчування» полягає в ознайомленні майбутніх вчителів біології та основ здоров'я другого (магістерського) рівня вищої освіти з базовими поняттями раціонального харчування, основними складовими харчових продуктів (білками, жирами, вуглеводами, вітамінами, мінеральними речовинами, мікро-, макроелементами), їх значенням для здоров'я людини; особливостями харчування осіб різних вікових груп та зайнятості.

Очікувані результати навчання. Після успішного вивчення навчальної дисципліни здобувачі зможуть:

знати: сучасний стан і перспективи розвитку здорового харчування; складові продуктів харчування, їх значення для здоров'я;

вміст в харчових продуктах вітамінів, мікро- і макроелементів; значення води і водного режиму для організму людини; значення дієтичного харчування; забруднювачі харчових продуктів та їх вплив на здоров'я людини;

особливості дитячого, лікувально-профілактичного та дієтичного харчування; принципи комплексної оцінки якості та конкурентоспроможності харчових продуктів;

наукові принципи складання харчових раціонів для окремих груп населення;

вміти: проводити аналіз наукових джерел інформації щодо сучасного стану і перспектив розвитку раціонального харчування;

визначити харчову та біологічну цінність харчових продуктів та різних харчових сумішей;

розрахувати енергетичну цінність продуктів та раціонів; оцінювати відповідність харчових продуктів принципам здорового харчування;

пояснити принципи нетрадиційних видів харчування з визначенням недоліків та протипоказань;

вміти розробляти практичні рекомендації щодо організації здорового харчування різних груп населення;

володіти методикою проведення просвітницької та консультативної роботи серед населення з питань первинної та вторинної аліментарної профілактики захворювань; пропагувати отримані знання серед населення.

Ключові слова. дієта, біологічна дія їжі, харчування, процеси життєдіяльності, процеси травлення, енергетична цінність,

	<p>харчові добавки, раціональне харчування, лікувальні дієти, «хвороби цивілізації».</p> <p><i>Матеріали та ресурси:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Здорове харчування: збірник матеріалів для працівників системи охорони здоров'я / укл.: В.В. Брич, В.Й. Білак-Лук'янчук, Г.О. Слабкий, І.Я. Гуцол, Н.Й. Потокій. Ужгород, 2020. 64 с. 2. Наказ МОЗ України від 03.09.2017 №1073 "Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії" 3. 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. 4. Основи раціонального та оздоровчого харчування: навчальний посібник / О.І. Міхеєнко. Суми: Університетська книга, 2017. 189 с. 5. Павлоцька Л. Ф. Фізіологія харчування / Л. Ф. Павлоцька, Н. В. Дуденко, В. В. Євлаш. – Харків: Світ книг, 2018. – 416 с. 6. Дієтичне харчування / О. І. Черевко, Н. В. Дуденко, Л.Ф. Павлоцька. та ін. – Харків: Світ книг, 2016. – 359 с. 7. Павлоцька Л. Ф. Фізіолого-гігієнічні аспекти оцінки якості продуктів / /Л. Ф. Павлоцька, Н. В. Дуденко, В. В. Євлаш. – Харків: Світ книг, 2016. – 531 с. <p>Розміщення основної інформації з навчальної дисципліни передбачено на навчальній платформі Moodle http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=1640 денна http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=1994 заочна</p>
<p>Теми</p>	<p>Тема 1. Причини і передумови виникнення дисципліни.</p> <p>Тема 2. Здоровий спосіб життя та його вплив на здоров'я людини</p> <p>Тема 3. Історія діяльності з формування здорового способу життя.</p> <p>Тема4. Фізичне здоров'я та його кількісна діагностика</p> <p>Тема 5. Характер харчування сучасної людини</p> <p>Тема 6. Екологічні аспекти здоров'я і хвороби людини</p> <p>Тема 7. Психічне здоров'я</p> <p>Тема 8. Оздоровчі валеотехнології</p> <p>Тема 9. Сучасні тенденції в розвитку здоров'я дитячого населення</p> <p>Тема 10. Сучасні проблеми духовного здоров'я усіх вікових груп населення</p> <p>Тема 11. Значення фізичного виховання і спорту, системи освіти і охорони здоров'я у збереженні здоров'я людей</p>

<p>Методичні поради для викладачів «Як навчати?»</p>	<p>Опанування навчальної дисципліни відбувається в межах студентоцентрованого, компетентнісного, особистісно зорієнтованого, діяльнісного підходів. Лекції (проблемні, візуалізації, із застосуванням техніки зворотнього зв'язку) проводяться у супроводі навчальних відеоматеріалів, презентацій PowerPoint; відбувається демонстрація теоретичного матеріалу; проводиться його обговорення, аналізуються професійні ситуації, дискусія. Практичні заняття передбачають проведення дискусій, бесід, ситуаційного аналізу, аналізу конкретних ситуацій. В рамках самостійної роботи використовуються репродуктивні та проблемно-пошукові, евристичні та дослідницькі методи навчання здобувачів відповідно до типу та складності завдання.</p>
<p>Методичні поради для здобувачів «Як навчатися?»</p>	<p>Для того, щоб успішно опанувати навчальну дисципліну необхідно бути активними під час обговорень теоретичних питань, тестувань, презентацій результатів самостійних робіт, практичних завдань, аналізу педагогічних ситуацій, захист практичних робіт</p>
<p>Оцінювання</p>	<p>Для успішного складання навчальної дисципліни здобувач повинен:</p> <p>1). Набрати достатню кількість балів відповідно до вимог поточного контролю:</p> <p>а) під час лекційних занять здобувач може отримати 2 бали за кожну лекцію. Оцінювання залежить від роботи здобувача на лекції. Загальна максимальна сума балів за лекції дорівнює 22 балам;</p> <p>б) під час практичного заняття здобувач може набрати бали в залежності від виду, складності завдань та якості їх виконання:</p> <ul style="list-style-type: none"> • опитування або тестування оцінюється до 3 балів; • участь під час обговорення дискусійного питання, доповнення або суттєве запитання до доповідача оцінюється в 1 бал; • виконання практичного завдання під час практичного заняття оцінюється до 3 балів. <p>Загальна максимальна сума балів за практичні заняття – 33 балів.</p> <p>в) за результатами виконання завдань самостійної роботи здобувач може отримати до 4 балів за кожний тип роботи. Оцінювання залежить від якості виконаної роботи й рівня сформованості навчальної автономії здобувача. Загальна максимальна сума балів за самостійну роботу – 44 балів.</p> <p>З детальним розподілом балів за кожною окремою темою можна ознайомитись на освітній платформі Moodle за лінком: http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=1640</p>

2). Формою підсумкового контролю є залік.

Оцінювання результатів навчання у формі семестрового заліку проводиться по закінченні вивчення навчальної дисципліни, зазвичай, на останньому практичному занятті або в період до початку екзаменаційної сесії відповідно до графіка освітнього процесу.

На останньому аудиторному занятті оголошуються здобувачам вищої освіти відкрито (у присутності групи) накопичені ними бали поточного оцінювання з навчальної дисципліни «Здорове харчування», отримані під час лекційних, практичних занять та за виконану самостійну роботу. Залік, як форма контролю, передбачає зарахування здобувачеві балів, накопичених за результатами поточного оцінювання з навчальної дисципліни (за наявності у здобувача не менше 60 балів за поточну роботу – без додаткового опитування) й не вимагає обов'язкової присутності здобувача вищої освіти.

Здобувач має право (за бажанням) підвищити власний результат оцінювання в балах з навчальної дисципліни, де формою контролю є залік, шляхом виконання завдань самостійної роботи, але не пізніше ніж до початку екзаменаційної сесії.

➤ Порядок **повторного проходження** контрольних заходів і ліквідації академічної заборгованості врегульовано «Положенням про контрольні заходи в ДВНЗ «ДДПУ» (<http://www.slavdpu.dn.ua/images/stories/news/normativ/003.pdf>)

➤ **Політика щодо відвідування занять:** відсутність здобувача з неповажної причини під час перебігу заняття є неприпустимою. Якщо здобувач за певних обставин (лікарняний, академічна мобільність, відпустка тощо) пропустив заняття, він може виконати поточні контрольні заходи з іншою академічною групою або під час встановлених консультаційних годин за попередньою домовленістю з викладачем. На заняттях здобувачі можуть використовувати мобільні телефони або ноутбуки, але, безпосередньо, з навчальною метою – для **вивчення** дисципліни.

➤ **Політика щодо академічної доброчесності:** індивідуальні завдання перевіряються на наявність плагіату методом експертної оцінки та за допомогою on-line сервісу Unicheck. Очікується, що кожний здобувач виконує завдання свідомо та самостійно й несе відповідальність за збереження, резервне копіювання виконаних завдань. Здобувач, у роботі якого було виявлено факт порушення академічної доброчесності, отримує за завдання 0 балів. З «Положенням про академічну доброчесність педагогічних, науково-педагогічних працівників та здобувачів у ДВНЗ “ДДПУ”» можна ознайомитись на лінком:

	http://www.slavdpu.dn.ua/images/stories/news/normativ/012.pdf
Переваги вивчення навчальної дисципліни «Бонус вивчення»	Унікальність та цінність навчальної дисципліни «Здоровий спосіб життя» полягає в набутті здобувачами теоретичних знань, практичних умінь все це, в свою чергу, підвищить рівень сформованості професійної компетентності майбутніх вчителів біології та основ здоров'я Нової української школи й надають їм конкурентних переваг на ринку професійних послуг

Доцент кафедри ФТФВіБ _____  О.А. Дичко