

ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»  
БІОЛОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ  
Кафедра зоології

«ЗАТВЕРДЖУЮ»  
Декан біологічного факультету  
/Гасинець Я.С./  
«28» вересня 2025\_ року



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОК-8 ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ У КОНТЕКСТІ СТАЛОГО РОЗВИТКУ


Рівень вищої освіти	другий (магістерський)
Галузь знань	A Освіта
Спеціальність	A4 Середня освіта
Предметна спеціальність (Спеціалізація)(за наявності)	A4.05 Середня освіта. Біологія та здоров'я людини
Освітня програма	«Біологія»
Статус дисципліни	обов'язкова
Мова навчання	українська

Робоча програма **Здоров'я людини у контексті сталого розвитку** для здобувачів вищої освіти галузі знань **A Освіта спеціальності A4 Середня освіта предметної спеціальності A4.05 Середня освіта. Біологія та здоров'я людини** освітньої програми «**Біологія**».

**Розробники:** Станкевич-Волосянчук Оксана Ігорівна, кандидат біологічних наук, доцент кафедри зоології ДВНЗ «УжНУ»

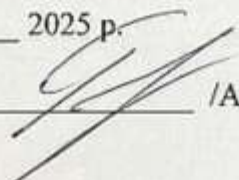
Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні кафедри зоології

протокол № 4 від «10» червня 2025 р.

Завідувач кафедри  /Федір КУРТЯК/

Схвалено науково-методичною комісією біологічного факультету

протокол № 8 від «27» червня 2025 р.

Голова науково-методичної комісії  /Андрій ГАМОР/

## 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Розподіл годин за навчальним планом	
	Денна форма	Заочна форма
Кількість кредитів ЄКТС – 5	Рік підготовки:	
Загальна кількість годин – 150	1	1
Кількість модулів – 2	Семестр:	
Тижневих годин для денної форми навчання: 3,5 аудиторних – 58 самостійної роботи студента – 92	2	2
	Лекції:	
	30	10
	Практичні (семінарські)	
Вид підсумкового контролю: екзамен	Лабораторні	
	30	8
Форма підсумкового контролю: усна	Самостійна робота:	
	60	108

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Фізіологічні основи здоров'я людини та профілактика шкідливих звичок входить до складу загально професійних (базових) дисциплін.

**Цілі освоєння дисципліни.** Основою для освоєння дисципліни є знання, вміння та навички, отримані в процесі вивчення дисципліни «Фізіологічні основи здоров'я людини та профілактика шкідливих звичок».

**Метою викладання курсу** формування валеологічної культури, почуття відповідальності за власний стан здоров'я та інших людей, розуміння важливості власного здоров'я, як невід'ємної компоненти сталого розвитку суспільства, формування позитивної мотивації до здорового способу життя та запобігання шкідливим звичкам.

Відповідно до освітньої програми, вивчення дисципліни сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти таких компетентностей:

**ЗК-03.** Здатність вчитися і бути сучасно освіченим, усвідомлювати і оволодівати можливістю навчання впродовж життя.

**ФК-01.** Здатність користуватися новітніми досягненнями педагогіки, біології, необхідними для професійної освітньо-наукової діяльності.

**ФК-05.** Формувати та підтримувати безпечне та здоров'язбережувальне освітнє середовище. Аналізувати спосіб життя особи, його вплив на здоров'я, розробляти й упроваджувати рекомендації щодо здорового способу життя, оздоровчі програми та методи у закладах загальної середньої освіти.

**ФК-07.** Здатність діагностувати стан біологічних систем за результатами дослідження організмів різних рівнів організації.

У ході реалізації ОК передбачене використання таких **методів навчання**: лекції, лабораторні роботи, самостійна робота: словесні, наочні, практичні методи, робота з літературними джерелами

## 3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовами вивчення навчальної дисципліни «Фізіологічні основи здоров'я людини та профілактика шкідливих звичок» є опанування таких навчальних дисциплін (НД) освітньої програми (ОП):

ОК 2. Безпека життєдіяльності, біоетика та біобезпека

ОК 9. Генетика людини з основами медичної генетики

#### 4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Відповідно до освітньої програми «Біологія», вивчення навчальної дисципліни повинно забезпечити досягнення здобувачами вищої освіти таких програмних результатів навчання (ПРН):

<b>Програмні результати навчання</b>	<b>Шифр ПРН</b>
Аналізувати та оцінювати вплив досягнень біології на розвиток суспільства	ПР 5
Аналізувати біологічні явища та процеси на молекулярному, клітинному, організменному, популяційно-видовому та біосферному рівнях з точки зору фундаментальних загальнонаукових знань, а також за використання спеціальних сучасних методів досліджень.	ПР 6
Описувати й аналізувати принципи структурно-функціональної організації, механізмів регуляції та адаптації організмів до впливу різних чинників.	ПР 7
Застосовувати під час проведення досліджень знання особливостей розвитку сучасної біологічної науки, основні методологічні принципи наукового дослідження, методологічний і методичний інструментарій проведення наукових досліджень за спеціалізацією.	ПР 8
Використовувати інноваційні підходи для розв'язання складних задач біології за невизначених умов і вимог.	ПР 12
Критично осмислювати теорії, принципи, методи з різних галузей біології для вирішення практичних задач і проблем.	ПР 16

Очікувані результати навчання, які повинні бути досягнуті здобувачами освіти після опанування навчальної дисципліни «Фізіологічні основи здоров'я людини та профілактика шкідливих звичок»:

<b>Очікувані результати навчання з дисципліни</b>	<b>Шифр ПРН</b>
Розуміти значення здоров'я у контексті сталого розвитку людського суспільства. Знати основні чинники впливу на стан здоров'я людини. Виділяти . Генетично-детерміновані та соціально-екологічні фактори формування здоров'я у молоді.	ПР 5
	ПР 7
	ПР 8
	ПР 16
Засвоїти методи профілактики основних шкідливих звичок	ПР 9
	ПР 12
Знати дію на організм нікотину, алкоголю та різних видів наркотиків.	ПР 13
	ПР 16
Знати основні аспекти запобігання шкідливим звичкам	ПР 7

#### 5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

##### Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання з навчальної дисципліни є:

Накопичувальна бально-рейтингова система, що передбачає оцінювання студентів за усі види аудиторної та позааудиторної навчальної діяльності, спрямовані на опанування

навчального навантаження з освітньої програми: поточні контроль та оцінювання, поетапний, модульний, підсумковий контроль; екзамени; заліки, презентації, диференційований залік з технологічної лінійної, виробничої та переддипломної практик, курсова робота, кваліфікаційна робота із захистом в ЕК. Проміжкове та підсумкове оцінювання знань відбувається на засадах студентоорієнтованого особистісного підходу з використанням сучасних методик та практик.

Контрольне оцінювання (частково) можливо отримати при участі у семінарах та конференціях, а також на вебінарах у вигляді проходження курсу «Безпечність харчових продуктів: сучасне законодавство, сумлінний виробник, відповідальний споживач» на освітній платформі «Prometeus» [https://prometheus.org.ua/course/course-v1:MinAgro+HACCP101+2019\\_T2](https://prometheus.org.ua/course/course-v1:MinAgro+HACCP101+2019_T2). За наявності сертифіката про проходження даного курсу здобувач отримує від 6 до 10 балів (залежно від прогресу засвоєння курсу)

### Форми контролю та критерії оцінювання результатів навчання

Форми поточного контролю: усне, письмове/тестове опитування, виконання завдань практичних робіт.

Форма модульного контролю: модульне контрольне оцінювання у формі письмової контрольної роботи та/або тестування.

Форма підсумкового семестрового контролю: екзамен.

#### Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти (модуль 1)

Поточне оцінювання та самостійна робота						Модульна контрольна робота	Сума
T1	T2	T3	T4	T5	T6	40	100
10	10	10	10	10	10		

T1, T2 ... – теми

#### Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти (модуль 2)

Поточне оцінювання та самостійна робота					Модульна контрольна робота	Сума
T7	T8	T9	T10	T11	50	100
10	10	10	10	10		

T1, T2 ... – теми

### Оцінювання окремих видів навчальної роботи з дисципліни

Вид діяльності здобувача вищої освіти	Модуль 1		Модуль 2	
	Кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)	Кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)
Лабораторні заняття (допуск, виконання та захист)	4	20	6	20

Індивідуальне завдання для дослідження теми	2	20	2	20
Комп'ютерне тестування	1	10	1	10
Презентація	1	10		
Модульна контрольна робота		40		50
<b>Разом</b>		<b>100</b>		<b>100</b>

### Критерії оцінювання модульної контрольної роботи

**Оцінка відмінно (А)** виставляється, коли студент дає абсолютно правильні відповіді на теоретичні питання з викладенням оригінальних висновків, отриманих на основі програмного, додаткового матеріалу та нормативних документів. При виконанні практичного завдання студент застосовує системні знання навчального матеріалу, передбачені навчальною програмою.

**Оцінка добре (В)** виставляється студенту, який повністю розкрив теоретичні питання на основі програмного та додаткового матеріалу. При виконанні практичних завдань студент застосовує узагальнені знання навчального матеріалу, передбачені навчальною програмою.

**Оцінка добре (С)** виставляється студенту, який повністю розкрив теоретичні питання, а програмний матеріал викладено у відповідності до вимог. Практичні завдання виконані в цілому правильно, але мають місце окремі неточності.

**Оцінка задовільно (D)** виставляється, коли студент розкрив теоретичні питання, проте при викладенні програмного матеріалу допущені окремі помилки. При виконанні практичних завдань студент припускається помилок, за рахунок недостатнього розуміння програмного матеріалу.

**Оцінка задовільно (Е)** виставляється, коли студент неповністю розкрив теоретичні питання, відповідь містить суттєві помилки. При виконанні практичних завдань студент припускається значних помилок, а виконання завдань викликає значні труднощі у студента.

**Оцінка незадовільно (FX)** виставляється студенту, який не розкрив теоретичні питання і не може виконати практичні завдання. Як правило такий студент виявляє здатність до викладення думки лише на елементарному рівні.

**Оцінка незадовільно (F)** виставляється студенту, який не виконав навчальну програму або якийсь елемент її складової, має фрагментарні знання, які не дозволяють розкрити теоретичні питання і виконати практичні завдання. Такий студент не може викласти свою думку навіть на елементарному рівні. За результатами контролю знань студентів, дозволяється виставлення екзаменаційної оцінки (без підсумкового іспиту) – «відмінно», «добре», та «задовільно». Студент має право підвищити оцінку, складаючи іспит.

## Критерії оцінювання підсумкового семестрового контролю

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для іспиту	для заліку
90-100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
74-81	<b>C</b>		
64-73	<b>D</b>	задовільно	
60-63	<b>E</b>		
0-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## 6. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### 6.1.Зміст навчальної дисципліни

**Змістовий модуль 1.** Здоров'я людини – ціль сталого розвитку ООН

Тема 1. Міцне здоров'я, як одна з цілей сталого розвитку ООН

Тема 2. Безпека середовища існування та фактори впливу на здоров'я людини

Тема 3. Антропогенні фактори навколишнього середовища і здоров'я людини, зокрема, пов'язані зі змінами клімату. Адаптація до змін клімату.

Тема 4. Генетично-детерміновані та соціальні фактори, що визначають стан здоров'я дітей та молоді

Тема 5. Стоматологічне здоров'я населення та методи його збереження

Тема 6. Формування здорового способу життя

**Змістовий модуль 2.** Профілактика шкідливих звичок

Тема 7. Харчові звички, як чинник впливу на здоров'я школярів

Тема 8. Шкідливі звички, які впливають на зір та слух школярів

Тема 9. Наркоманія та види наркотиків

Тема 10. Алкоголізм

Тема 11. Тютюнокуріння: активне та пасивне

### 6.2.Структура навчальної дисципліни

Модуль (розділ, блок змістових модулів)		Обсяг			
№	Здоров'я людини у контексті сталого розвитку	Лекції	Лабораторні	Самостійна робота	Разом
<b>Змістовий модуль 1. Здоров'я людини – ціль сталого розвитку ООН</b>					
	Тема 1. Міцне здоров'я, як одна з цілей сталого розвитку ООН	2	2	8	12
	Тема 2. Безпека середовища існування та фактори впливу на здоров'я людини	4	2	10	16
	Тема 3. Антропогенні фактори навколишнього середовища і здоров'я людини, зокрема, пов'язані зі змінами клімату. Адаптація до змін клімату.	6	4	8	18
	Тема 4. Генетично-детерміновані та соціальні фактори, що визначають стан	2	2	8	12

	здоров'я дітей та молоді				
	Тема 5. Стоматологічне здоров'я населення та методи його збереження	2	2	8	12
	Тема 6. Формування здорового способу життя	4	4	8	16
	Модульна контрольна робота				
	<b>Разом за модулем 1</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>50</b>	<b>86</b>
	<b>Змістовий модуль 2. Профілактика шкідливих звичок</b>				
	Тема 7. Харчові звички, як чинних впливу на здоров'я школярів	2	4	8	10
	Тема 8. Шкідливі звички, які впливають на зір та слух школярів	2	4	8	10
	Тема 9. Наркоманія та види наркотиків	2	2	8	10
	Тема 10. Алкоголізм	2	2	8	10
	Тема 11. Тютюнокуріння: активне та пасивне	2	2	8	10
	Модульна контрольна робота				
	<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>40</b>	<b>64</b>
	<b>Усього годин</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>90</b>	<b>150</b>

## 6.2. Теми лабораторних робіт

№	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
<b>Змістовий модуль 1. Здоров'я людини – ціль сталого розвитку ООН</b>			
1	Тема 1. Міцне здоров'я, як одна з цілей сталого розвитку ООН	2	4
2	Тема 2. Безпека середовища існування та фактори впливу на здоров'я людини	2	
3	Тема 3. Антропогенні фактори навколишнього середовища і здоров'я людини, зокрема, пов'язані зі змінами клімату. Адаптація до змін клімату.	4	
4	Тема 4. Генетично-детерміновані та соціальні фактори, що визначають стан здоров'я дітей та молоді	2	

5	Тема 5. Стоматологічне здоров'я населення та методи його збереження	2	
6	Тема 6. Формування здорового способу життя	4	
<b>Змістовий модуль 2. Профілактика шкідливих звичок</b>			
7	Тема 7. Харчові звички, як чинних впливу на здоров'я школярів	4	4
8	Тема 8. Шкідливі звички, які впливають на зір та слух школярів	4	
9	Тема 9. Наркоманія та види наркотиків	2	
10	Тема 10. Алкоголізм	2	
11	Тема 11. Тютюнокуріння: активне та пасивне	2	
	<b>Всього</b>	<b>32</b>	<b>8</b>

### 6.3.Теми самостійної роботи

№	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
<b>Змістовий модуль 1. Здоров'я людини – ціль сталого розвитку ООН</b>			
1	Тема 1. Міцне здоров'я, як одна з цілей сталого розвитку ООН	<b>8</b>	12
2	Тема 2. Безпека середовища існування та фактори впливу на здоров'я людини	<b>10</b>	12
3	Тема 3. Антропогенні фактори навколишнього середовища і здоров'я людини, зокрема, пов'язані зі змінами клімату. Адаптація до змін клімату.	<b>8</b>	12
4	Тема 4. Генетично-детерміновані та соціальні фактори, що визначають стан здоров'я дітей та молоді	<b>8</b>	12
5	Тема 5. Стоматологічне здоров'я населення та методи його збереження	<b>8</b>	12
6	Тема 6. Формування здорового способу життя	<b>8</b>	12
<b>Змістовий модуль 2. Профілактика шкідливих звичок</b>			
7	Тема 7. Харчові звички, як чинних впливу на здоров'я школярів	<b>8</b>	12
8	Тема 8. Шкідливі звички, які впливають на зір та слух школярів	<b>8</b>	12

9	Тема 9. Наркоманія та види наркотиків	8	12
10	Тема 10. Алкоголізм	8	12
11	Тема 11. Тютюнокуріння: активне та пасивне	8	12
	<b>Всього</b>	<b>90</b>	<b>132</b>

#### 6.5. Індивідуальні завдання (у разі потреби)

### 7. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА

(у разі потреби)

Технічні засоби. Лекційні заняття будуть проходити у вигляді мультимедійних презентацій. У дистанційному режимі також за допомогою програм електронної комунікації Zoom, Meet. Практичні заняття будуть проходити відповідно до завдань – обговорення презентацій, дискусії, дебати.

Програмне забезпечення. Платформа e-learn, Microsoft word, Power Point.

#### РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

1. Березін С. В., Лисецький К. С., Назаров О. М. Психологія наркотичної залежності та співзалежності: монографія. - М.: МПА, 2001. – 213 с.
2. Воронова Т. В., Пономаренко В. С. Основи здоров'я: Посібник для вчителя. – К.: Алатон, 2005. – 145 с.
3. Волков С. Проблеми школярів // Основи безпеки життя. - 2004. - № 9. – С. 12-14.
4. Воскобойнікова Г. Л. Концепція комплексної оцінки адаптаційних можливостей у формуванні і збереженні індивідуального здоров'я людини // Наука і освіта: Науково-практичний журнал Південного наукового центру НАПН України. – 2014. – № 8/СХХV. Серпень. – 224 с. – С. 35–39.
5. Грибан В. Г. Валеологія: навч. посібник для студентів ВНЗ. – К.: Центр навчальної літератури, 2008. – 256 с.
6. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. – 488 с.
7. Іващук Л. Ю., Онишкевич С. М. Валеологія: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. – Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2010. – 400 с.
8. Марков В. В. Основи здорового способу життя та профілактика хвороб. - М.: Академія, 2001. – 223 с.
9. Новак О. О. Формування здорового способу життя учнівської молоді. – Полтава, 2005. - С. 24-25.