

Анотація на вибірккову навчальну дисципліну «Формування навичок здорового способу життя»

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський) рівень вищої освіти

Галузь знань – 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність – 013 Початкова освіта

Освітньо-професійна програма: *Початкова освіта*

Кількість кредитів – 4

Рік підготовки – 3, семестр – 6

Компонент освітньої програми: *вибірковий*

Мова викладання: *українська*

Викладач: Шикітка Галина Миколаївна, кандидат педагогічних наук, старший викладач; e-mail: halyna.shykitka@uzhnu.edu.ua

Опис дисципліни

1. Актуальність курсу. Здоров'я населення – показник добробуту держави, тому його збереження є завданням державного рівня. На сьогодні такий напрям роботи, як формування здорового способу життя, є визначальною галуззю науки та практичної діяльності. Адже в умовах радикальної соціально-політичної трансформації суспільства вкрай негативно загострилася проблема здоров'я української нації взагалі. Особливої уваги потребують діти та молодь, які мають усвідомлювати визначальну роль здорового способу життя та формувати індивідуальну поведінку на цих засадах.

З цього випливає важливість підготовки фахівців, які володіють спеціальними знаннями щодо формування здорового способу життя особистості. Враховуючи актуальність зазначеної проблеми, розроблено курс «**Формування навичок здорового способу життя**».

2. Метою викладання навчальної дисципліни «**Формування навичок здорового способу життя**» є впровадження якісно нових сучасних теоретичних засад і практичних підходів до проблем охорони і зміцнення здоров'я молоді, які мають бути покладені в основу всієї молодіжної політики відповідно до нових соціально-економічних умов трансформаційного періоду, який переживає Україна.

Завдання курсу полягають: у вивченні педагогічних та психологічних особливостей формування основ здорового способу життя; у формуванні важливості розуміння культури здоров'я та здорового способу життя; засвоєнні знань про методи та способи, які зберігають та укріплюють здоров'я; виокремленні факторів, які порушують здоров'я; ознайомленні з основними прийомами та методами реабілітації людини; у формуванні мотивації до збереження здоров'я як найвищої цінності та необхідної умови особистісного і професійного розвитку особистості; актуалізації особистісних потреб в реальній оздоровчій практиці спрямованій на засвоєння цінностей фізичної культури та їх активного творчого використання для досягнення життєвих і професійних цілей.

3. Проблематика (зміст дисципліни), яка буде розглянута у процесі вивчення навчальної дисципліни.

У процесі вивчення навчальної дисципліни «**Формування навичок здорового способу життя**» студенти ознайомляться з теоретичними засадами формування здорового способу життя; історією діяльності з формування навичок

здорового способу життя; вимогами до професійної компетентності педагога; технологією проведення тренінгів з формування здорового способу життя; роботою засобів масової інформації як особливим чинником пропаганди здорового способу життя. Серед змістових аспектів навчального курсу – також теми: «Здоров'я в системі людських цінностей», «Мотивація як процес спонування до здорового способу життя людини», «Шкідливі звички та здоров'я», «Роль сім'ї у формуванні навичок здорового способу життя дітей та молоді», «Сучасні тенденції в розвитку здоров'я дитячого населення», «Організація та управління навчальним процесом в умовах здоров'язбережувального навчання» та ін.

4. У результаті вивчення дисципліни студенти повинні знати:

- сучасні теорії та концепції формування навичок здорового способу життя;
- основи законодавства України та інших країн щодо формування здорового способу життя;
- педагогічні та психологічні особливості формування основ здорового способу життя;
- методи та способи, які зберігають та укріплюють здоров'я;
- фактори, які порушують здоров'я;
- методи та прийоми реабілітації людини.

уміти:

- добирати та розробляти форми формування навичок здорового способу життя підлітків та молоді;
- розробляти та впроваджувати проєкти по формуванню навичок здорового способу життя;
- використовувати ресурси і важелі впливу на молодь для формування здорового способу життя;
- розробляти та впроваджувати проєкти спрямовані на ефективне формування здорового способу життя.
- формувати мотивацію молоді до збереження здоров'я як найвищої цінності та необхідної умови особистісного і професійного розвитку особистості.

Література

1. Бело М. Концепція навчання здорового способу життя на засадах розвитку навичок : інформ. зб. з життєвих навичок / авт.-упоряд. М. Бело. К.: Генеза, 2005. 77 с.
2. Вінда О.В. Формування навичок здорового способу життя у дітей і підлітків : За проєктом «Діалог» Навчально-методичний посібник / О. В. Вінда, О. П. Коструб, І. Г. Сомова та ін.; під. ред. О. В. Вінда. К., 2003. 284 с.
3. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. Основи здоров'я : Посіб. для вчит. — К.: Алатон, 2005. 176 с.
4. Грибан В.Г. Валеологія: Підручник. К.: Центр учбової літ-ри, 2008. 214 с.
5. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с. ISBN 978-966-97499-4-9
6. 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. 3. Якобчук А. В. Основи

медичної валеології : навч. посібник / А. В. Якобчук, О. Г. Курик. 2-ге вид. Київ : Ліра-К, 2015. 244 с.

7. 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.

8. Плахтій П.Д. Вікова фізіологія і валеологія. Лабораторний. практикум : навч. посіб. / Плахтій П.Д., Страшко С.В., Підгірний В.К.; [за ред. П.Д. Плахтія]. Кам'янець-Подільський : п.п. Буйницький О., 2010. 308 с.

9. Страшко С. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІДу / за ред. С. В. Страшка : Навчально-методичний посібник для викладачів валеології, основ медичних знань та безпеки життєдіяльності, вчителів основ здоров'я, студентів вищих педагогічних навчальних закладів. 2-ге видання, перероблене і доповнене. К. : Освіта України, 2006. 260 с.