



СИЛАБУС
навчальної дисципліни
«Формування здорового способу життя дітей та молоді»
2023-2024 навчальний рік

Освітня програма: «Соціальна робота та практична психологія».

Спеціальність: 231 Соціальна робота.

Галузь знань: 23 Соціальна робота.

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський).

Викладач	Тургенева Анастасія Олександрівна, к. пед. н., доцент кафедри соціальної роботи та інклюзивної освіти
Посилання на сайт	https://bdpu.org.ua/faculties/fdsso/structure-fdsso/kaf-social-pedagogy/composition-kaf-social-pedagogy/turgeneva/
Контактний телефон	
E-mail викладача	turgeneva.an@gmail.com
Графік консультацій	Понеділок: 13.00-15.00

Обсяг курсу на поточний навчальний рік

Форма навчання	Кількість кредитів/годин	Лекції	Семинарські заняття	Самостійна робота	Звітність
денна	3/90	10	10	70	залік
заочна		6	4	80	

Семестр: II семестр.

Мова навчання: українська.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, самопочуття, благополуччя, валеологічний світогляд, профілактика, превентивні знання, ризикова поведінка, асертивна поведінка, соціальна відповідальність.

Мета курсу: забезпечення оволодіння здобувачами вищої освіти системою теоретичних знань, практичних умінь та навичок, необхідних для здійснення соціальної роботи з формування здорового способу життя дітей та молоді.

Предмет курсу: теоретико-практичні засади формування здорового способу життя дітей та молоді.

Програмні компетентності:

ЗК-10 Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

ЗК-15 Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

СК-22 Здатність організувати і здійснювати соціально-педагогічну роботу в закладах освіти.

Результати навчання:

ПР-3 Ідентифікувати, формулювати і розв'язувати завдання у сфері соціальної роботи, інтегрувати теоретичні знання та практичний досвід.

ПР-8 Критично аналізувати й оцінювати чинну соціальну політику країни, соціально-політичні процеси на загальнодержавному, регіональному та місцевому рівнях.

ПР-29 Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.

Зміст курсу:

Тема 1. Теоретичні засади формування здорового способу життя дітей та молоді.

Поняття здоров'я та здорового способу життя. Глобальна актуальність проблеми здоров'я людини й шляхи її розв'язання. Потреби українського суспільства в соціальній роботі з формування здорового способу життя.

Міжнародні стандарти в сфері охорони здоров'я. Загальні підходи до визначення політики сприяння здоров'ю та здорового способу життя в законодавстві України. Державні соціальні програми в сфері охорони здоров'я дітей та молоді.

Тема 2. Формування здорового способу життя: ретроспективний аналіз.

Уявлення про здоров'я та здоровий спосіб життя в античні часи. Ідеї збереження здоров'я у давній східній філософії. Внесок вчених епохи Середньовіччя та Просвітництва у розв'язання проблеми формування здоров'я молодого покоління. Українська народна спадщина у галузі здоров'я. Сучасні дослідження щодо формування здорового способу життя дітей та молоді.

Тема 3. Оцінка ціннісного ставлення молоді до власного здоров'я.

Особливості підліткового та молодіжного віку та їх вплив на формування способу життя. Роль сім'ї у формуванні здорового способу життя підростаючого покоління. Субкультура як чинник формування світогляду молодої людини та її установок щодо власного способу життя. Вплив ЗМІ на формування цінностей у питанні збереження здоров'я. Роль культурних цінностей і національних традицій у формуванні способу життя дітей та молоді.

Тема 4. Особливості формування здорового способу життя у громаді.

Мета та завдання соціальної роботи з формування здорового способу життя. Зміст співпраці фахівця із соціальної роботи з державними та громадськими установами з питань формування здорового способу життя. Етапи соціальної роботи з формування здорового способу життя дітей та молоді.

Роль громади у формуванні здорового способу життя. Моделі та стратегії формування здорового способу життя у громаді. Практичний аспект діяльності ЦСССДМ з формування здорового способу життя. Діяльність громадських організацій щодо формування здорового способу життя. Практика впровадження соціальних проектів з формування здорового способу життя за участю дітей та молоді.

Тема 5. Формування превентивних знань у дітей та молоді.

Місце профілактики в системі соціальної роботи з формування здорового способу життя. Інноваційні підходи до формування превентивних знань в учнівській молоді. Методи і форми профілактичної роботи.

Підготовка до тренінгових занять з формування здорового способу життя. Традиційна схема тренінгового заняття з формування здорового способу життя. Техніки проведення тренінгів з формування здорового способу життя. Етапи організації тренінгу з формування здорового способу життя.

Тема 6. Методичні аспекти формування здорового способу життя дітей та молоді.

Основні напрями організації збереження й зміцнення здоров'я Зміст соціальної роботи з питань формування здорового способу життя дітей та молоді. Методики діагностики самопочуття людини та її ставлення до здорового способу життя. Форми і методи популяризації здорового способу життя серед учнівської та студентської молоді.

Психосексуальний розвиток у підлітковому віці. Статеве виховання хлопців-підлітків та дівчат-підлітків. Відповідальне батьківство та підлітково-юнацький вік як етап його формування. Основи планування сім'ї.

Методи навчання: За джерелами передачі й характером сприйняття інформації: словесні (лекція, бесіда, розповідь, пояснення), наочні (демонстрування), практичні (спостереження, вправи, тренінг, метод проектів); за характером пізнавальної діяльності – пояснювально-ілюстративні, проблемного викладу, частково-пошукові; методи стимулювання навчальної діяльності – метод навчальної дискусії, метод опори на життєвий досвід здобувачів; методи контролю і самоконтролю у навчанні – метод усного контролю (індивідуальне, фронтальне та комбіноване опитування; додаткові та допоміжні запитання), метод тестового контролю; бінарні методи – методи викладання (інформаційно-повідомляючий, пояснювально-спонукаючий), методи навчання (репродуктивний, продуктивно-практичний); скрайбінг.

Політика курсу (особливості проведення навчальних занять): заняття проводяться у формі обговорень, дискусій, мозкових штурмів, заохочується висловлювання власної точки зору, креативність та творчий підхід при виконанні завдань; здійснюється активний опір на життєвий досвід здобувачів, розвиток їх здатності до самоспостереження.

Технічне й програмне забезпечення/обладнання, наочність: мультимедійне обладнання, інтерактивні дошки, ноутбук/мультимедійні презентації, навчальні фільми.

Система оцінювання та вимоги:

**Система нарахування рейтингових балів (поточний контроль)
для здобувачів вищої освіти денної форми навчання ***

* Детальну систему нарахування рейтингових балів представлено на електронній платформі Moodle БДПУ

№	Вид робіт	Бали рейтингу					
		Тема 1	Тема 2	Тема 3	Тема 4	Тема 5	Тема 6
1	Рейтингове оцінювання лекційного курсу						
1.1.	Відвідування лекційних занять	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	-
1.2.	Ведення конспекту лекцій	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	-
2	Рейтингове оцінювання курсу семінарських занять та самостійної / індивідуально-дослідної роботи						
2.1.	Відвідування семінарських занять	1	1	1	1	1	-
2.2.	Виступ на семінарському занятті	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	-
2.3.	Участь у обговоренні (доповнення)*	0-2	0-2	0-2	0-2	0-2	-
2.4.	Підготовка доповіді / написання есе	0-2	0-2	0-2	0-2	0-2	-
2.5.	Розробка мультимедійної презентації	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	-
2.6.	Виконання практичного завдання (ведення щоденника самоспостереження)	0-2	0-2	0-2	0-2	0-2	-
2.7.	Виконання самостійної роботи	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-8
2.8.	Виконання індивідуально-дослідного (творчого) завдання	0-6	0-6	0-6	0-6	0-6	0-12
2.9.	Виконання тестових завдань за темою	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5
	Максимальний бал за тему:	25	25	25	25	25	25
	Загалом:	150					
3	Штрафні бали (зі знаком «мінус»)						
3.1.	Пропуски занять без поважних причин / несвоєчасне виконання робіт **: :						
	а) лекційних (2 години)	1 бал					
	б) семінарських (2 години)	2 бала					
3.2.	Пропуски занять з поважних причин ***: :						
	а) лекційних (2 години)	не нараховуються					
	б) семінарських (2 години)	не нараховуються					
	Розрахунок загального балу за поточну роботу:	Середнє арифметичне 150 балів : 3 кредити = 50 балів (максимум) / 35 (мінімум)					

* Курсивом у таблиці позначено альтернативні види роботи.

** Пропущені заняття повинні бути відпрацьовані протягом двох тижнів.

*** Пропущені з поважних причин заняття (документальне підтвердження) повинні бути відпрацьовані без нарахування штрафних балів протягом двох тижнів.

**Система нарахування рейтингових балів (поточний контроль)
для здобувачів вищої освіти заочної форми навчання ***

* Детальну систему нарахування рейтингових балів представлено на електронній платформі Moodle БДПУ

№	Вид робіт	Бали рейтингу					
		Тема 1	Тема 2	Тема 3	Тема 4	Тема 5	Тема 6
1	Рейтингове оцінювання лекційного курсу						
1.1.	Відвідування лекційних занять	-	-	-	-	-	-
1.2.	Ведення конспекту лекцій	-	-	-	-	-	-
2	Рейтингове оцінювання курсу семінарських занять та самостійної / індивідуально-дослідної роботи						
2.1.	Відвідування семінарських занять	-	-	-	-	-	-
2.2.	Виступ на семінарському занятті	-	0-5	-	-	0-5	-
2.3.	Участь у обговоренні (доповнення)*	-	0-2	-	-	0-2	-
2.4.	Підготовка доповіді / написання есе	-	0-2	-	-	0-2	-
2.5.	Розробка мультимедійної презентації	-	0-5	-	-	0-5	-

2.6.	Виконання практичного завдання (ведення щоденника самопостереження)	-	0-3	-	-	0-3	-
2.7.	Виконання самостійної роботи	0-8	0-5	0-8	0-8	0-5	0-8
2.8.	Виконання індивідуально-дослідного (творчого) завдання	0-12	0-7	0-12	0-12	0-7	0-12
2.9.	Виконання тестових завдань за темою	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5
Максимальний бал за тему:		25	25	25	25	25	25
Загалом:		150					
3	Штрафні бали (зі знаком «мінус»)						
3.1.	Пропуски занять без поважних причин / несвоєчасне виконання робіт ** :						
	а) лекційних (2 години)	1 бал					
	б) семінарських (2 години)	2 бала					
3.2.	Пропуски занять з поважних причин *** :						
	а) лекційних (2 години)	не нараховуються					
	б) семінарських (2 години)	не нараховуються					
Розрахунок загального балу за поточну роботу:		Середнє арифметичне 150 балів : 3 кредити = 50 балів (максимум) / 35 (мінімум)					

* Курсивом у таблиці позначено альтернативні види роботи.

** Пропущені заняття повинні бути відпрацьовані протягом двох тижнів.

*** Пропущені з поважних причин заняття (документальне підтвердження) повинні бути відпрацьовані без нарахування штрафних балів протягом двох тижнів.

Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти

Поточне тестування та самостійна робота						Середнє арифметичне за поточну роботу	Залік	Сума
Тема 1		Тема 2		Тема 3		(максимально 50 балів, мінімально – 35)	50	100
T1	T2	T1	T2	T1	T2			
25		25		25				
Тема 4		Тема 5		Тема 6				
T1	T2	T1	T2	T1	T2			
25		25		25				

Підсумковий контроль

Допуск до підсумкового контролю (заліку) здійснюється за умови нарахування здобувачу вищої освіти прохідного балу – 35.

Підсумковий контроль може здійснюватися у двох формах (за згодою викладача та здобувачів): виконання письмової підсумкової роботи (тестові завдання та відкриті запитання) або розробка соціальної програми з формування здорового способу життя дітей та молоді.

Загальна кількість балів за вивчений курс обчислюється наступним чином: підраховується кількість балів, набраних під час поточного контролю за всіма заліковими кредитами, та ділиться на загальну кількість кредитів (визначається середній арифметичний бал). Потім до отриманого показника додаються бали, набрані під час заліку.

Шкала оцінювання ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	
90-100	A
78-89	B
65-77	C
58-64	D
50-57	E
35-49	FX
1-34	F

Список рекомендованих джерел:

1. Берн І., Езер Т., Коен Дж., Оверал Дж., Сенюта І. Права людини у сфері охорони здоров'я / За наук. ред. І. Сенюти. Львів: Вид-во ЛОБФ «Медицина і право», 2012. 552 с.
2. Енциклопедія для фахівців соціальної сфери / За заг. ред. проф. І. Д. Звереві. 2-ге видання. Київ, Сімферополь: Універсум, 2013. 536 с.
3. Єжова О. Здоровий спосіб життя. Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2017. 127 с.
4. Журавель Т. В. Соціальна профілактика як напрям соціально-педагогічної діяльності / Соціальна педагогіка: навч. посібник / За заг. ред. О. В. Безпалько; Авт. кол. О. В. Безпалько, І. Д. Зверева, Т. Г. Веретенко та ін. К.: Академвидав, 2013. 312 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.
6. Захарова Н. М., Гуренко О. І. Популяризація здорового способу життя серед учнівської молоді: навч. посіб., 2-вид., перероб. і доповн. Донецьк: ЛАНДОН-XXI, 2011. 214 с.
7. Конох А. П., Притула О. Л. Традиції козацької педагогіки як підґрунтя системи збереження здоров'я молоді в сучасному суспільстві. *Інноваційна педагогіка. Теорія і методика професійної освіти*. Вип. 14. Т. 1. 2019. С. 96-100.
8. Куріння, вживання алкоголю та наркотичних речовин серед підлітків, які навчаються: поширення й тенденції в Україні: за результатами дослідження 2019 року в рамках міжнародного проекту «Європейське опитування учнів щодо вживання алкоголю та інших наркотичних речовин – ESPAD» / О. М. Балакірева (кер. авт. кол.), Д. М. Павлова, Н. М. К. Нгуен, О. Г. Левцун, Н. П. Пивоварова, О. Т. Сакович; О. В. Флярковська. К.: ТОВ «ОБНОВА КОМПАНІ», 2019. 214 с.
9. Лещук Н. О. Статеве виховання і репродуктивне здоров'я підлітків та молоді: навч. посіб. / Н.О. Лещук, Ж.В. Савич, О.А. Голоцван, Я.М. Сивохоп. К., 2014. 136 с.
10. Методики формування здорового способу життя : конспект лекцій / укладачі: Н. В. Коляда, С. М. Король, С. А. Король. Суми : Сумський державний університет, 2021. 183 с.
11. Основи здорового способу життя. Практичні заняття: навч. посіб для самостійної роботи студентів / уклад.: І. Ю. Карпюк, Т. К. Обезюк. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. 419 с.
12. Психологічне обґрунтування заходів пропагування психогігієнічного виховання і здорового способу життя серед сучасної молоді: Монографія / [Максименко С. Д., Болтівець С. І., Кокун О. М., Здіорук С. І., Губенко О. В., Гуменюк Г. В.]; за заг. ред. С. Д. Максименка. К.: ДП «Інформ.-аналіт. Агенство», 2012. 152 с.
13. Формування здорового способу життя молоді. Навчально-методичні рекомендації / Авт. колект. Т. Андріученко, О. Вакуленко, В. Волков, Н. Дзюба, В. Коляда, Н. Комарова, І. Пеша, Н. Тілікіна (кер. авт. колект. Т. Андріученко). 2-ге вид. К.: Бланк-Прес, 2019. 120 с.
14. Формування здоров'я молоді: актуалізація світового ретродосвіду в умовах сучасної університетської освіти: монографія / В. І. Бобрицька. Полтава: ФОП Рибалка Д. Л., 2010. 200 с.
15. Формування та реалізація державної молодіжної політики в Україні в умовах децентралізації: щорічна доповідь Президентові України, Верховній Раді України, Кабінету Міністрів України про становище молоді в Україні (за підсумками 2016 р.). Тернопіль: ТОВ «Тернограф», 2017. 100 с.

Інформаційні ресурси

1. Бібліотека БДПУ <https://library.bdpu.org.ua/>
2. Сайт БДПУ <http://bdpu.org.ua>
3. Медіатека ФДССО
4. Електронна підтримка навчання Moodle БДПУ