



Силабус
навчальної дисципліни
Технологія побутової діяльності та самообслуговування
2024-2025 навчальний рік

Освітня програма «СЕРЕДНЯ ОСВІТА (ТЕХНОЛОГІЇ)»
Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)
галузь знань 01 Освіта/ Педагогіка
спеціальність 014 Середня освіта (за спеціалізаціями)
спеціалізація 014.10 Середня освіта (Технології)
кваліфікація: бакалавр з середньої освіти (Технології)

Викладач (і)	Маргарита ПОГРЕБНЯК
Посилання на сайт	https://edu.bdpu.org/course/view.php?id=3714
Контактний тел.	+380666053118
Е-mail викладача:	ritasplashrgx69@gmail.com mh_pohrebniak@bdpu.org.ua
Графік консультацій	Субота 08:00-09:20

Обсяг курсу на поточний навчальний рік:

Кількість кредитів/ годин	Лекції	Лабораторні заняття	Самостійна робота	звітність
4/120	10	30	80	залік

Семестр: 3

Мова навчання: українська

Ключові слова: побутова діяльність, самообслуговування

Мета та предмет курсу: ознайомлення з основними аспектами організації побутового простору, ефективного використання ресурсів, розвиток навичок з планування та організації домашнього простору, здорового харчування, формування власного стилю та догляду за оточуючим середовищем, розвиток навичок самоорганізації та самообслуговування.

Компетентності та програмні результати навчання:

ЗК 06. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями, застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях.

ФК 12. Здатність застосовувати знання сучасної техніки та технології, графічної, інформаційної грамотності, практичні вміння та навички проектної, конструкторської, виробничої діяльності у практиці трудового навчання, креслення та гуртковій роботі.

ФК 13. Здатність визначати властивості та здійснювати добір конструкційних матеріалів для виготовлення виробів.

ФК 14. Здатність обробляти сировину та матеріали, виготовляти вироби за допомогою ручних, електрифікованих інструментів і технологічного обладнання, використовуючи нормативно-технологічну документацію та системи управління якістю.

ФК 17. Здатність дотримуватись вимог з охорони праці, протипожежної безпеки, захисту довкілля.

ПР 03. Володіти теоретичними основами творчої проектно-технологічної діяльності та сутністю методу проектів.

ПР 04. Демонструвати знання з розробки технологічної послідовності виготовлення виробів, їх матеріально-технічної та виробничої складових.

ПР 18. Використовувати інноваційні технології, здійснювати заходи з економії енергоресурсів, збереження екологічно чистого середовища та охорони праці; розуміти та пояснювати стратегію сталого розвитку людства.

Зміст курсу:

Тема 1. Технологія безпечного користування електроприладами

Категорії та різновиди електроприладів, принцип роботи електромережі. Найнебезпечніші електроприлади, способи запобігання загорянню електроприладів. Безпечне використання електромережі. Поняття енергоефективності та енергозбереження. Енергоефективний будинок. Способи економії електроенергії та альтернативна енергетика.

Тема 2. Технологія формування культури споживання їжі

Історія харчування. Поняття та значення культури споживання, її вплив на формування харчових традицій та звичок. Етапи розвитку культури споживання. Класифікація столової білизни, металевого посуду. Види посуду та його призначення. Сервірування столу. Правила етикету споживання окремих страв. Їжа та здоров'я: тарілка здорового харчування, метод долоні, нутрієнти (білки, жири, вуглеводи, клітковина, мінерали).

Тема 3. Технологія догляду за житлом

Гігієнічне значення житла і вплив житлових умов на здоров'я людини. Ергономіка в оселі: зручне планування робочих зон та зон для збереження. Методи швидкого прибирання. Підтримання чистоти в оселі, етапи прибирання. Особливості дезінфекції приміщень. Догляд за домашнім текстилем та

дерев'яними поверхнями. Засоби та інструменти для прибирання. Графік прибирання. Японська методика прибирання Мари Кондо.

Тема 4. Технологія підтримки особистої гігієни та здоров'я

Основи особистої гігієни. Комплексний догляд за тілом. Догляд за шкірою, волоссям, нігтями, ротовою порожниною. Вибір засобів особистої гігієни та профілактика захворювань. Організація здорового способу життя. Фізична активність, стресопротекція, режим дня.

Тема 5. Технологія проєктування власного стилю

Стилі в одязі. Одяг та костюм. Особливості костюмів різних епох та народів. Догляд за волоссям. Мистецтво створення зачіски.

Методи навчання: словесні (лекція, пояснення, розповідь, бесіда, ілюстрування), наочні (відео та фото), практичні, мультимедійні, самостійне спостереження, опора на життєвий досвід студента, проблемного викладання (проблемна дискусія), виконання проєктів, вправи.

Методи контролю і самоконтролю у навчанні: індивідуальне опитування, фронтальне опитування, комбіноване опитування, письмовий і тестовий контроль, самоконтроль і самооцінка.

Політика курсу (особливості проведення навчальних занять): обов'язкове дотримання академічної доброчесності студентами («Положення про академічну доброчесність у Бердянському державному педагогічному університеті»

(http://bdpu.org/wp-content/uploads/2020/03/akademdobrochesnist-_sayt.pdf)), а саме: самостійне виконання всіх видів робіт, завдань, форм контролю, передбачених робочою програмою даної навчальної дисципліни; посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей; надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використані методики досліджень і джерела інформації.

Технічне й програмне забезпечення/обладнання, наочність: сервісні програмні засоби загального призначення (персональний комп'ютер, загальнонавчальні комп'ютерні програми й операційні системи, програмні засоби для контролю і вимірювання знань, умінь і навичок студентів); електронні бази даних (електронні енциклопедії, підручники, посібники, довідники та словники; бібліотеки електронної наочності).

Система оцінювання та вимоги: внутрішня університетська 100-бальна шкала. Після вивчення навчальної дисципліни їх результати переводяться у національну 4-бальну шкалу та окремо конвертуються в шкалу ECTS шляхом ранжування навчальних досягнень.

Сума балів за всі види	Оцінка за національною шкалою	Оцінка шкалою ЄКТС
------------------------	-------------------------------	--------------------

навчальної діяльності	Для підсумкового семестрового контролю, що включає екзамен, курсову роботу, практику	Для підсумкового семестрового контролю, що включає залік	Для всіх видів підсумкового контролю
90-100	відмінно	зараховано	A (відмінно)
65-89	добре		BC (добре)
50-64	задовільно		DE (задовільно)
35-49	незадовільно	не зараховано	FX (незадовільно) з можливістю повторного складання
1-34	незадовільно		F (незадовільно) з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Узагальнені критерії оцінювання:

- «відмінно/A», 90–100 балів – здобувач вищої освіти виявляє особливі творчі здібності, уміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, уміє використовувати набуті компетентності для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування й нахили;
- «добре/B», 78–89 балів – здобувач вищої освіти вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи й задачі в стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна;
- «добре/C», 65–77 балів – здобувач вищої освіти вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача, у цілому самостійно застосовувати її на практиці, контролювати власну діяльність, виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок;
- «задовільно/D», 58–64 бали – здобувач вищої освіти відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання й розуміння основних положень; із допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих;
- «задовільно/E», 50–57 бали – здобувач вищої освіти володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює

на репродуктивному рівні (обсяг набутих компетентностей здобувача відповідає мінімальним критеріям);

- «незадовільно/FX», 35–49 балів – здобувач вищої освіти володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу (до 20 %);
- «незадовільно/F», 1–34 бали – здобувач вищої освіти володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання й відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів.

Розподіл балів, які отримують студенти

Поточний контроль та самостійна робота					Залік	Сума
T1	T2	T3	T4	T5	50	100
10	10	10	10	10		

Список рекомендованих джерел (наскрізна нумерація)

Основні

1. Голд Д. Дизайн добробуту. Посібник з оптимізації оселі для здоров'я, комфорту та щастя. Київ: Art Huss, 2022. 256 с.
2. Енергоефективність та відновлювальна енергетика в Україні. Проблеми управління. Монографія. Ірина Сотник. Суми: Університетська книга, 2019. 248 с.
3. Зубар Н. Основи фізіології та гігієни харчування: підручник. Київ: Кондор, 2018. 444 с.
4. Кондо М. Викинь мотлох із життя! Мистецтво прибирання, яке змінить вас назавжди. Харків: КСД, 2016. 208 с.
5. Лубянська С. Дизайн зачіски. Навчальний посібник. Київ: Кондор, 2018. 216 с.
6. Міту Стороні. Стресостійкість. Прості поради, як жити в сучасному світі. Київ: Книголав, 2021. 272 с.
7. Правила користування електричною енергією. Чернівці: Букрек, 2002. 116 с.
8. Сьомка С. Ергономіка та ергодизайн. Київ: Ліра-К, 2019. 616 с.
9. Теплін Д., Ширер К. Перетвори свій дім. Посібник з організування та усвідомлення цілей своєї оселі. Київ: Art Huss, 2022. 256 с.
10. Туск К. Твій стиль. Львів: Видавництво Старого Лева, 2018. 240 с.
11. Шенель С. Маленька книжечка для великих прийомів. Київ: Art Huss, 2019. 108 с.

Додаткові

1. Вінницький В. Книга про їжу та культуру харчування. Володимир Вінницький, 2023. 272 с.
2. Керен Д. Твій щасливий одяг. Як психологія моди допоможе покращити стиль і життя. Київ: Yakaboo Publishing, 2021. 312 с.
3. Кондо М. Іскра радості. Ілюстрований майстер-клас з організації простору та прибирання. Харків: КСД, 2018. 256 с.
4. Магнуссон М. Вишукане мистецтво прибирання по-шведськи. Київ: КМ-БУКС, 2020. 136 с.
5. Майер Д. Прошу до столу. Як працює ресторанний бізнес. Київ: Наш Формат, 2019. 344 с.
6. Уоттлз У. Наука про те, як бути здоровим. Київ: Андронум, 2020. 96 с.

Інтернет-ресурси

1. <https://www.nbu.gov.ua/>
2. <https://naurok.com.ua/>
3. <https://vseosvita.ua/>