

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Львівський національний університет імені Івана Франка
Факультет *Географічний*
Кафедра *Конструктивної географії і картографії*

Затверджено
На засіданні кафедри _____

факультету географічного
Львівського Національного університету
імені Івана Франка
(протокол № 5 від “22” травня 2024 р.)

Завідувач кафедри _____

Силабус
з навчальної дисципліни
“Екологія здорового життя”,
що викладається в межах
дисциплін вільного вибору студентів

Львів 2024

Силабус курсу Управління екологічними проектами та ініціативами
2024-2025 навчального року

Назва курсу	Екологія здорового життя
Адреса викладання курсу	вул. Дорошенка, 41, м. Львів, 79000
Факультет та кафедра, за якою закріплена дисципліна	Географічний факультет, кафедра Конструктивної географії і картографії
Галузь знань, шифр та назва спеціальності	10 Природничі науки, 101 Екологія
Викладачі курсу	Михнович Андрій Васильович, кандидат географічних наук, Доцент, Доцент кафедри Конструктивної географії і картографії
Контактна інформація викладачів	2andira@ukr.net, Andriy.Mykhnovych@lnu.edu.ua https://geography.lnu.edu.ua/employee/mykhnovych-andriy-vasyliovych м. Львів, вул. Дорошенка 41 / 66. +38 063 2814897
Консультації щодо курсу відбуваються	Консультації в день проведення лекцій/практичних занять (за попередньою домовленістю). Також можливі он-лайн консультації через Zoom / Facebook / E-mail. Для погодження часу консультацій слід писати на електронну пошту викладача.
Сторінка курсу	https://geography.lnu.edu.ua/course/ http://geography.lnu.edu.ua/navchal-ni-prohramy/
Інформація про курс	Курс розроблено з метою надання студентам теоретичних, методичних і практичних знань з основ предмету і формування вмінь і навичок з пошуку рішень і практичних дій на шляху до забезпечення якісного та екологічно безпечного життя громадян і розвитку суспільства. У курсі представлені, загальні поняття з основ здорового способу життя, місця у ньому охорони довкілля, стратегій особистого планування та розвитку, основ громадської активності, формулювання ідей і реалізації ініціатив у забезпечення здорового життя та сфері охорони довкілля.
Коротка анотація курсу	Дисципліна Екологія здорового життя є дисципліною вільного вибору студентів, яка викладається у 3-му семестрі в обсязі 3,0 кредити (за Європейською Кредитно-Трансферною Системою ECTS).
Мета та цілі курсу	Метою вивчення дисципліни Екологія здорового життя є ознайомлення студентів із основами здорового способу життя і сучасних тенденцій екологізації суспільства, організації свого побуту, праці і відпочинку, виконання суспільно корисних завдань, продукування власних ідей, їхнього просування і реалізації. Оволодіння сучасними підходами, методами та інструментами для їхнього забезпечення. На основі саморозвитку і громадянської активності виробляються навички ініціативності, бажання самовдосконалення і гармонійного саморозвитку в контексті доброго стану довкілля і високих стандартів якості життя особистості і суспільства тощо. Завданнями курсу є формулювання в результаті його вивчення наступних знань, умінь та навичок. Ознайомлення з найкращими практиками закордонного і українського досвіду забезпечення здорового способу життя.

Адаптація підходів, методів, прийомів самовдосконалення і покращення місцевих умов довкілля.

Опанування засадами, підходами і методами планування свого дозвілля і професійної діяльності, продукування та ініціювання ідей, проектів, подання запитів й інвестиційних пропозицій проектів, спрямованих на оздоровлення та покращення стану довкілля.

Вивчення основ реалізації проектів щодо забезпечення умов та інфраструктури для ведення здорового трибу життя, способів і методів просування ідей та ініціатив, ресурсами, інформацією екологічних проектів.

Розуміння місця і значення особистої ініціативи на етапі виголошення ідей, планування, реалізації, оцінки ефективності, втілення результатів проектів.

Теоретико-методичною базою при вивченні курсу є знання, отримані при вивченні загальноосвітніх курсів з екології, географії, історії математики, психології, а також спеціальні знання з екологічного менеджменту, охорони довкілля, моделювання і прогнозування, інших наук і дисциплін.

Вивчення курсу Екологія здорового способу життя має сприяти формуванню у студентів такої **інтегральної компетентності**: Здатність розв'язувати складні завдання і проблеми у галузі здоров'я, екології, охорони довкілля та збалансованого природокористування при здійсненні професійної діяльності, у процесі навчання та на дозвіллі, що передбачає проведення досліджень та здійснення інновацій, та характеризуватися невизначеністю умов і вимог.

А також таких загальних та фахових компетентностей:

Загальні компетентності:

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 2. Здатність приймати обґрунтовані рішення.

ЗК 3. Здатність генерувати нові ідеї (креативність)

ЗК 4. Здатність розробляти та управляти проектами.

ЗК 5. Здатність спілкуватися іноземною мовою.

ЗК 6. Здатність до пошуку, опрацювання та аналізу інформації з різних джерел.

ЗК 7. Здатність мотивувати людей та рухатись до спільної мети.

Фахові компетентності:

ФК 1. Обізнаність на рівні новітніх досягнень, необхідних для дослідницької та/або інноваційної діяльності у сфері екології, охорони довкілля та збалансованого природокористування.

ФК 2. Здатність застосовувати міждисциплінарні підходи при критичному осмисленні екологічних проблем.

ФК 3. Здатність до використання принципів, методів та організаційних процедур дослідницької та/або інноваційної діяльності.

ФК 4. Здатність застосовувати нові підходи до аналізу та прогнозування складних явищ, критичного осмислення проблем у професійній діяльності.

ФК 5. Здатність доводити знання та власні висновки до фахівців та не фахівців.

ФК 6. Здатність управляти стратегічним розвитком команди в процесі здійснення професійної діяльності у сфері екології, охорони довкілля та збалансованого природокористування.

ФК 7. Здатність до організації робіт, пов'язаних з оцінкою екологічного стану, захистом довкілля та оптимізацією природокористування, в умовах неповної інформації та суперечливих вимог.

	<p>ФК 8. Здатність до самоосвіти та підвищення кваліфікації на основі інноваційних підходів у сфері екології, охорони довкілля та збалансованого природокористування.</p> <p>ФК 9. Здатність самостійно розробляти екологічні проекти шляхом творчого застосування існуючих та генерування нових ідей.</p> <p>ФК 10. Здатність оцінювати рівень негативного впливу природних та антропогенних факторів екологічної небезпеки на довкілля та людину.</p> <p>ФК 11. Здатність застосовувати знання природоохоронного законодавства України та міжнародного природоохоронного законодавства при оцінюванні ризиків локального та глобального характеру.</p> <p>ФК 12. Здатність застосовувати геоінформаційні технології у прогнозуванні та управлінні різними категоріями екологічних небезпек і надзвичайних ситуацій.</p> <p>ФК 13. Здатність досліджувати екологічну інфраструктуру, як базову основу збереження якості життєвого середовища, втілювати проекти з реставрації та ревіталізації забруднених ландшафтів.</p>
<p>Література для вивчення дисципліни</p>	<p style="text-align: center;">Основна</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ляхова І. М., Шаповалова І. В. Основи здорового способу життя. Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів III курсу медичних факультетів спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія». – Запоріжжя, 2019. 2. Демчук Л. Формування здорового способу життя екологічним вихованням//Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні: Зб. наукових праць За заг. ред. доц. Сейко Н. А. – Житомир: Житомирський державний педагогічний університет, 2002. – С. 171-172. 3. Аббасова, Г. А. Екологічні аспекти здорового способу життя / Г. А. Аббасова ; наук. кер. І. О. Соколовська // Проблеми формування здорового способу життя у молоді : зб. матеріалів XI Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю, Одеса, 4–6 жовтня 2018 р. / Одеська Національна академія харчових технологій ; гол. ред. Б. В. Єгоров. – Одеса, 2018. – С. 45. 4. Єжова О. Здоровий спосіб життя. Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2017. 127 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. Гутянка, О. О. Виховання відповідального ставлення дітей до природи як важливий елемент роботи щодо формування екологічної компетентності особистості / О. О. Гутянка // Розвиток творч. здібн. дітей та учн. молоді в процесі пошуково-дослідницької діяльності в позашкільному навчально-виховному просторі: компетентнісний підхід, еколого-натуралістичний аспект : метод. посіб. – Суми, 2010. – С. 567–571. 7. Андрусенко, І. Організаційно-педагогічні умови формування екологічної грамотності молодших школярів / І. Андрусенко // Поч. шк. – 2017. – № 8. – С. 25–28. 8. Пашков, А. П. Аналіз впливу прогалін у реформах політиків в Україні на якість та екобезпеку життя українців / А. П. Пашков // Безпека життєдіяльності – 2019. – № 1. – С. 17–21. 9. Радкевич, В. Екологічна складова професійної освіти в Україні / В.

Радкевич // Проф.-тех. освіта. – 2016. – № 4. – С. 39–43.
Системний аналіз функціонування екосистем природоохоронних територій в умовах активізації впливу природно-антропогенних чинників / М. О. Попов, О. В. Альохіна, Б. П. Русин [та ін.] // Доповідь нац. акад. наук Укр. – 2019. – № 11. – С. 100–110.

10. Філянніна, Н. М. Екологічна класика й екологічна грамотність / Н. М. Філянніна // Актуал. пробл. філософії та соціології – 2015. – Вип. 7. – С. 141–144.
11. Хилько, М. І. Пріоритет сталого екобезпечного розвитку / М. І. Хилько // Гілея – 2016. – № 8. – С. 333–339.
12. Пол. Дж. Філдинг. Як керувати проєктами. Переклад Олени Якименко. – Київ: Фабула, 2020. – 240 с.

Допоміжна

1. Кляйн, Н. / Н. Кляйн // Змінюється все. Капіталізм проти клімату / Н. Кляйн ; пер. Д. Кожедуба. – Київ : Наш формат, 2016. – 480 с.
2. Кривомаз, Т. І. Розробка «Паспортів екологічної безпеки видів» для створення експертних систем / Т. І. Кривомаз, О. С. Волошкіна // V-й Всеукр. з'їзд екологів з міжнар. участю (Екологія/Ecology – 2015), 23–26 вересня = V All-Ukrainian Congress of Ecologists with International Participation : зб. наук. пр. – Вінниця, 2015. – С. 22.
3. Лобачук, І. М. Передумови становлення та розвиток екологічної освіти учнів Німеччини / І. М. Лобачук // Наук. зап. Вінниц. держ. пед. ун-ту ім. М. Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія. – 2010. – Вип. 32. – С. 238–242.
4. Формування пізнавального інтересу учнів шляхом упровадження у навчальний процес еколого-дидактичних ігор побутового змісту / В. М. Глуханюк, Д. В. Глуханюк // Сучасні інформ. технол. та інновац. методики навч. в підгот. фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми : зб. наук. пр. / Нац. акад. пед. наук України, Вінниц. держ. пед. ун-т ім. М. Коцюбинського, Ін-т магістратури, аспірантури, докторантури, Ін-т математики, фізики і технології освіти, Ін-т пед. освіти і освіти дорослих, Ін-т проф.-тех. освіти, Ін-т інформац. технол. і засобів навч. – Київ ; Вінниця, 2016. – Вип. 45. – С. 15–18.
5. Бохан, А. Дипломатія і медіація в системі альтернатив екологічної новативності / А. Бохан // Вісн. Київ. нац. торг-економ. ун-ту. – 2017. – № 5. – С. 36–49.
6. Горенюк, Т. О. Екологічне правопорушення, екологічний проступок та екологічний злочин: проблеми диференціації / Т. О. Горенюк // Юрид. Укр. – 2017. – № 9–10. – С. 95–97.
7. Гринюк, О. С. Підручник «Біологія та екологія» як засіб формування екологічної складової наукової картини світу в старшокласників / О. С. Гринюк // Пробл. сучасн. підручн. – 2018. – Вип. 21. – С. 134–143.
8. Джам, О. А. Екологічна компетентність як показник якості екологічної освіти та екологічної безпеки у системі принципів і стратегій сталого розвитку / О. А. Джам // Вісн. Харків. нац. ун-ту ім. В. Н. Каразіна. Серія : Екологія – 2016. – Вип. 14. – С. 102–105.
9. Дячок, С. Літературна екологія (виступ колективу екологічної

	<p>просвіти) / С. Дячок // Укр. мова і л-ра в шк. – 2018. – № 1. – С. 31–34.</p> <p>10. Ліпич, І. І. Екологічна компетентність як продукт екологічної освіти та екологічного виховання / І. І. Ліпич // Філософія і політологія в контексті сучасн. культури – 2016. – Вип. 3. – С. 107–112.</p> <p>11. Лук'яненко, Ж. Екологічна компетентність учнів / Ж. Лук'яненко // Відкритий урок: розробки, технології, досвід. – 2014. – № 10. – С. 8–10.</p> <p>12. Нагірна, В. П. Можливі загрози сільському господарству України з позицій екобезпеки / В. П. Нагірна, І. Г. Савчук // Економіка Укр. – 2014. – № 2. – С. 71–83.</p> <p>13. Перминова, С. «Зелений» бізнес розпочинається з «зеленого офісу» / С. Перминова, С. Берзіна // Екологія підприємства. – 2019. – № 3. – С. 70–79.</p> <p>14. Пустовіт, Н. Екологічна компетентність школярів : інтерактивні методи / Н. Пустовіт, О. Пруцакова // Біологія. – 2015. – Груд., № 24. – С. 17–28.</p> <p>15. Пустовіт, Н. Формування екологічної компетентності школярів / Н. Пустовіт // Біологія. – 2015. – Листоп., № 22. – С. 17–28.</p> <p>16. Чи мають сучасні 15-річні підлітки почуття відповідальності за стан довкілля? // Вісн. тестування і моніторингу в освіті. – 2018. – № 12. – С. 22–25.</p> <p>17. Шарко, В. Формування екологічної компетентності учнів. Теоретичний аспект / В. Шарко; Н. Куриленко // Фізика та астрономія в шк. – 2011. – № 6. – С. 15–17.</p> <p style="text-align: center;">Електронні ресурси</p> <p>1. Здоровий спосіб життя як імунопрофілактика. Центр громадського здоров'я МОЗ України [Електронний ресурс] https://phc.org.ua/news/zdoroviy-sposib-zhittya-yak-imunoprofilaktika.</p> <p>2. Фактори що впливають на здоров'я людини [Електронний ресурс] https://stud.com.ua/27494/meditsina/faktori_vplivayut_zdorovya.</p> <p>3. Березюк С. В., Лемешев М. С. Оцінка чинників ризику, що впливають на здоров'я і працездатність людини. [Електронний ресурс] https://web.posibnyky.vntu.edu.ua/fmbt/berezyuk_bezpeka_zhittyediyalnosti/24.htm</p> <p>4. Олексієнко М. Проактивний підхід до управління екологічними проектами. // Збірник наукових праць “Управління розвитком складних систем” Київського Національного університету будівництва і архітектури. Режим доступу: www.urss.knuba.edu.ua</p>
Тривалість курсу	90 годин
Обсяг курсу	32 години аудиторних занять. З них 16 годин лекцій, 16 годин семінарських/практичних занять та 58 годин самостійної роботи
Очікувані результати навчання	<p>Після завершення цього курсу студент повинен:</p> <p>Знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Принципи, вимоги, форми і способи здорового життя. • кращі практики закордонного і українського досвіду реалізації екологічних аспектів здорового способу життя. • Способи адаптації підходів, методів, прийомів здорового способу

життя до конкретних умов.

Володітиме вміннями щодо:

- засад, підходів і методів планування свого саморозвитку, організації навчання, праці та дозвілля на екологічних засадах.
- реалізації екологічних проектів, способів і методів покращення довкілля і забезпечення здорового життя.
- місця ініціативи на етапі ідей, просування ідей, планування, реалізації, оцінки ефективності, втілення результатів.

Вивчення предмету Екологія здорового способу життя, як складова підготовки магістра, має сприяти досягненню таких **програмних результатів** навчання:

ПРН 01. Знати та розуміти фундаментальні і прикладні аспекти наук про довкілля.

ПРН 02. Уміти використовувати концептуальні екологічні закономірності у професійній діяльності.

ПРН 03. Знати на рівні новітніх досягнень основні концепції природознавства, сталого розвитку і методології наукового пізнання.

ПРН 04. Знати правові та етичні норми для оцінки професійної діяльності, розробки та реалізації соціально-значущих екологічних проектів в умовах суперечливих вимог.

ПРН 05. Демонструвати здатність до організації колективної діяльності та реалізації комплексних природоохоронних проектів з урахуванням наявних ресурсів та часових обмежень.

ПРН 07. Уміти спілкуватися іноземною мовою в науковій, виробничій та соціально-суспільній сферах діяльності.

ПРН 06. Знати новітні методи та інструментальні засоби екологічних досліджень, у тому числі методи та засоби математичного і геоінформаційного моделювання.

ПРН 07. Уміти спілкуватися іноземною мовою в науковій, виробничій та соціально-суспільній сферах діяльності.

ПРН 08. Уміти доносити зрозуміло і недвозначно професійні знання, власні обґрунтування і висновки до фахівців і широкого загалу.

ПРН 09. Знати принципи управління персоналом та ресурсами, основні підходи до прийняття рішень в умовах неповної/недостатньої інформації та суперечливих вимог.

ПРН 11. Уміти використовувати сучасні інформаційні ресурси з питань екології, природокористування та захисту довкілля.

ПРН 13. Вміти оцінювати потенційний вплив техногенних об'єктів та господарської діяльності на довкілля.

ПРН 14. Застосовувати нові підходи для вироблення стратегії прийняття рішень у складних непередбачуваних умовах.

ПРН 15. Оцінювати екологічні ризики за умов недостатньої інформації та суперечливих вимог.

ПРН 16. Вибирати оптимальну стратегію господарювання та/або природокористування в залежності від екологічних умов.

ПРН 17. Вміти здійснювати комплексні геоекоекологічні дослідження геосистем, складати та виконувати тематичні та аналітичні картосхеми за результатами досліджень.

ПРН 18. Вміти аналізувати схеми, плани та проекти планування територій з метою проектування природоохоронних об'єктів та природоохоронних зон.

	ПРН 19. Інтегрувати й ефективно застосовувати знання з геоінформатики, моделювання, прогнозування та управління станом довкілля й надзвичайними ситуаціями на практиці.
Ключові слова	Здорови спосіб життя, Стан довкілля, Екологія, Ініціатива, Концепція, Планування.
Формат курсу	Очний
	Проведення лекцій, семінарських і практичних занять та консультації для кращого розуміння тем
Теми	<p>ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 1. Теоретичні основи здорового способу життя.</p> <p>ТЕМА 1. Науки, що вивчають здоров'я людини. Історичні аспекти здорового способу життя (2 год.).</p> <p>ТЕМА 2. Принципи здорового способу життя (2 год.). Біологічні принципи здорового способу життя Екологічні принципи здорового способу життя Суспільні принципи здорового способу життя.</p> <p>ТЕМА 3. Елементи і складові здорового способу життя (2 год.). Спадковість. Стан довкілля. Медицина Екологічна грамотність і здорове життя. Екологічна освіта у формуванні здорового способу життя.</p> <p>ТЕМА 4. Фактори, що впливають на здоров'я людини. Підходи до класифікації (2 год.). Роль способу життя в здоров'язбереженні людини. Вплив зовнішнього середовища (екології) на здоров'я людини. Вплив погодних факторів на здоров'я. Вплив сприятливих і несприятливих умов проживання людини в оселі на її здоров'я. Генетичні чинники і здоров'я людини..</p> <p>ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 2. Практичні аспекти ведення здорового способу життя.</p> <p>ТЕМА 5. Формування здорового способу життя студентів і молоді (2 год.). Режим дня як фактор здорового способу життя Дієта спортивних занять Активний туризм Ощадливість і раціональність Влаштування побуту.</p> <p>ТЕМА 6. Раціональне харчування (2 год.). Високобілкові і вітамінізовані дієти Авітаміноз і його подолання Сезонність у стані здоров'я сучасної людини. Шляхи подолання дефіциту йоду в організмі Вода і здоровий спосіб життя.</p> <p>ТЕМА 7. Моральне задоволення і моральне здоров'я (2 год.). Психо-емоційний стан. Психічне здоров'я. Інтелектуальне благополуччя і розвиток Емоційне благополуччя Духовне благополуччя Соціальна адаптованість.</p>

	<p>Проблеми моралі Сексуальні стосунки Статева культура. ТЕМА 8. Фізична складова здорового способу життя (2 год.). Структурно-функціональна впорядкованість. Біологічна адаптованість Стан імунної системи Розпорядок дня Спорт Активний відпочинок.</p>
Підсумковий контроль, форма	Залік в кінці семестру, комбінований
Пререквізити	Для вивчення курсу студенти потребують базових знань з екології.
Навчальні методи та техніки, які будуть використовуватися під час викладання курсу	Лекції, доповіді, обговорення, презентації індивідуальні і групові проекти / завдання, семінари і практичні
Необхідне обладнання	Із врахуванням особливостей навчальної дисципліни, вивчення курсу потребує володіння інформаційними технологіями і комунікаціями, використання загальнонавчального і спеціального програмного забезпечення.
Критерії оцінювання (окремо для кожного виду навчальної діяльності)	<p>Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою. Бали нараховуються за наступним співвідношенням:</p> <ul style="list-style-type: none"> • практичні/самостійні тощо : 80% семестрової оцінки; максимальна кількість балів – 80 • контрольні заміри (модулі): 20% семестрової оцінки; максимальна кількість балів – 20 • залік: 100% семестрової оцінки. Максимальна кількість балів – 100 <p>Підсумкова максимальна кількість балів – 100</p> <p>Академічна доброчесність: Очікується, що роботи студентів будуть їхніми оригінальними доробками чи міркуваннями. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел, списування, втручання в роботу інших студентів становлять, але не обмежують, приклади можливої академічної недоброчесності. Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі студента є підставою для її незарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману. Відвідання занять є важливою складовою навчання. Очікується, що всі студенти відвідають усі лекції і практичні заняття курсу. Студенти мають інформувати викладача про неможливість відвідати заняття. У будь-якому випадку студенти зобов'язані дотримуватися усіх строків визначених для виконання усіх видів письмових робіт, передбачених курсом. Література. Уся література, яку студенти не зможуть знайти самостійно, буде надана викладачем виключно в освітніх цілях без права її передачі третім особам. Студенти заохочуються до використання також й іншої літератури та джерел, яких немає серед рекомендованих.</p> <p>Політика виставлення балів. Враховуються бали набрані впродовж поточної успішності, самостійній роботі та бали підсумкового тестування. При цьому обов'язково враховуються присутність на заняттях та активність</p>

T1, T2, T3 ...T8 – теми семінарських і практичних занять.

M1 і M2 – модульні контрольні роботи за тематикою змістового модуля.

Оцінювання знань студента здійснюється за 100-бальною шкалою.

M1 студент пише після прослуховування лекційних тем 1-4

M2 студент пише після прослуховування лекційних тем 5-8

Шкала оцінювання: вузу, національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
81-89	B	добре	
71-80	C		
61-70	D	задовільно	
51-60	E		
21-50	FX	незадовільно	не зараховано
0-20	F	незадовільно (без права перездачі)	не зараховано (без права перездачі)

Таблиця

Схема курсу

Тижд.	Тема, план, тези	Форма діяльності	Література. Інтернет ресурси	Завдання, годин (денна/ заочна)	Термін виконання
ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 1. Теоретичні основи здорового способу життя.					
1, 2	ТЕМА 1. Науки, що вивчають здоров'я людини.	лекція	[1, 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14,]	2 / –	2 тижні
1, 2	Історичні аспекти здорового способу життя.	семінар		2 / –	2 тижні
1, 2	Класифікація чинників ЗСЖ.	самост.		Підготувати доповіді, опрацювати схему зв'язків з науковими дисциплінами 7 / –	2 тижні
3, 4	ТЕМА 2. Принципи здорового способу життя. Біологічні принципи здорового способу життя Екологічні принципи здорового способу життя Суспільні принципи здорового способу життя.	лекція	[2, 6, 7, 8]	2 / –	2 тижні

3, 4	Взаємозвязки основних принципів ЗСЖ.	практ.		2 / –	2 тижні
3, 4	Схема принципів здорового способу життя.	самост.		Схема 7 / –	2 тижні
5, 6	ТЕМА 3. Елементи і складові здорового способу життя. Спадковість. Стан довкілля. Медицина Екологічна грамотність і здорове життя. Екологічна освіта у формуванні здорового способу життя.	лекція	[1, 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 17, 19, 21, 22, 23, 25, 26, 40]	2 / –	2 тижні
5, 6	Стан довкілля і ЗСЖ.	лаборат.		2 / –	2 тижні
5, 6	Екологічна грамотність і здорове життя.	самост.		Презентація 7 / –	2 тижні
7, 8	ТЕМА 4. Фактори, що впливають на здоров'я людини. Підходи до класифікації (2 год.). Роль способу життя в збереженні здоров'я людини. Вплив зовнішнього середовища (екології) на здоров'я людини. Вплив погодних факторів на здоров'я. Вплив сприятливих і несприятливих умов проживання людини в оселі на її здоров'я. Генетичні чинники і здоров'я людини.	лекція	[1, 2, 3, 7, 8, 13, 14, 15, 20, 22, 28, 30, 31, 33, 36, 37, 38, 39, 41]	1,5 / –	2 тижні
7, 8	Підсумкове тестування за результатами вивчення змістового модуля 1.	тест		0,5 / –	2 тижні
7, 8	Вплив сприятливих і несприятливих умов проживання людини в оселі на її здоров'я.	лаборат.		2 / –	2 тижні
7, 8	Генетичні чинники і здоров'я людини.	самост.		Аналіз генетичної спадковості 8 / –	2 тижні
ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 2. Практичні аспекти ведення здорового способу життя.					
9, 10	ТЕМА 5. Формування здорового способу життя студентів і молоді (2 год.).	лекція	[1, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 18,	2 / –	2 тижні

	Режим дня як фактор здорового способу життя Дієта спортивних занять Активний туризм Ощадливість і раціональність Влаштування побуту.		19, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 35]		
9, 10	Режим дня як фактор здорового способу життя.	лаборат.		2 / –	2 тижні
9, 10	Влаштування побуту.	самост.		Оформлення і представлення презентації здорового побуту. 7 / –	2 тижні
11, 12	ТЕМА 6. Раціональне харчування (2 год.). Високобілкові і вітамінізовані дієти Авітаміноз і його подолання Сезонність у стані здоров'я сучасної людини. Шляхи подолання дефіциту йоду в організмі Вода і здоровий спосіб життя.	лекція	[1, 2, 3, 6, 9, 10, 11, 13, 14, 16, 17, 20, 23, 26, 28, 30, 32]	2 / –	2 тижні
11, 12	Високобілкові і вітамінізовані дієти Авітаміноз і його подолання.	лаборат.		2 / –	2 тижні
11, 12	Вода і здоровий спосіб життя.	самост.		Презентація плану раціоналізації водокористування 7 / –	2 тижні
13, 14	ТЕМА 7. Моральне задоволення і моральне здоров'я (2 год.). Психо-емоційний стан. Психічне здоров'я. Інтелектуальне благополуччя і розвиток Емоційне благополуччя Духовне благополуччя Соціальна адаптованість. Проблеми моралі Сексуальні стосунки Статева культура.	лекція	[1, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 18, 19, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 29, 35, 41]	2 / –	2 тижні
13, 14	Інтелектуальне	семінар		2 / –	2 тижні

	благополуччя і розвиток Емоційне благополуччя Духовне благополуччя Соціальна адаптованість.				
13, 14	Проблеми моралі Сексуальні стосунки	самост.		Доповідь про основні проблеми сучасності у статевому вихованні і стосунках 8 / –	2 тижні
15, 16	ТЕМА 8. Фізична складова здорового способу життя (2 год.). Структурно-функціональна впорядкованість. Біологічна адаптованість Стан імунної системи Розпорядок дня Спорт Активний відпочинок.	лекція	[1, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 29, 30, 32]	1,5 / –	2 тижні
15, 16	Підсумкове тестування за результатами вивчення змістового модуля 2.	тест		0,5 / –	2 тижні
15, 16	Стан імунної системи Розпорядок дня Спорт Активний відпочинок.	лаборат.		2 / –	2 тижні
15, 16	Структурно-функціональна впорядкованість.	самост.		Презентація про форми і способи саморганізації 7 / –	2 тижні