МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЛЬВІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

Географічний факультет

Кафедра готельно-ресторанної справи та харчових технологій

Затверджено
На засіданні кафедри
готельно-ресторанної справи та харчових технологій
географічного факультету
Львівського національного університету імені Івана Франка
(протокол № 14 від 27 червня 2024 р.)

Завідувач кафедри _____ доц. Пандяк І. Г.

СИЛАБУС

з навчальної дисципліни

«Концепція здорового способу життя в індустрії гостинності»

для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти

Дисципліна вільного вибору студента циклу загальної підготовки

(загальноуніверситетський вибір)

на 2024-2025 н.р.

Львів 2024 р.

Назва курсу	**Концепція здорового способу життя в індустрії гостинності**
Адреса викладання курсу	м. Львів, вул. Дорошенка, 41, вул. Лесі Українки, 39
Факультет та кафедра, за якою закріплена дисципліна	Географічний факультет, кафедра готельно-ресторанної справи та харчових технологій
Галузь знань, шифр та назва спеціальності	Дисципліна вільного вибору студента циклу загальної підготовки (загальноуніверситетський вибір)
Викладачі курсу	Кушнірук Галина Володимирівна, кандидат економічних наук, доцент кафедри готельно-ресторанної справи та харчових технологій
Контактна інформація викладачів	https://geography.lnu.edu.ua/employee/kushniruk-halyna-volodymyrivna kgv81282@ukr.net halyna.kushniruk@lnu.edu.ua
Консультації по курсу відбуваються	щопонеділка, 14:00-15:30 год. (вул. Лесі Українки, 39, ауд.57), або в он-лайн формі
Сторінка курсу	https://geography.lnu.edu.ua/academics/bachelor/vybir-navchalnykh-dystsyplin/dvvs-magistry
Інформація про курс	Дисципліна «Концепція здорового способу життя в індустрії гостинності» – дисципліна вільного вибору студента циклу загальної підготовки (загальноуніверситетський вибір), яка викладається у 2-му семестрі в обсязі 3 кредити (за Європейською Кредитно-Трансферною Системою ECTS).
Коротка анотація курсу	Курс спрямований на формування різнобічно розвинутої особистості, здатної практично використовувати набуті знання та вміння для досягнення успіху в конкурентному середовищі індустрії гостинності, а також формування мотивації до ведення здорового способу життя. У процесі вивчення курсу здобувачі ознайомляться з концепцією здорового способу життя, що базується на гармонійному поєднанні фізичного та ментального здоров'я, правильному харчуванні, розумних фізичних навантаженнях, відмові від шкідливих звичок тощо.
Мета та цілі курсу	**Метою викладання навчальної дисципліни** «Концепція здорового способу життя в індустрії гостинності» є формування у студентів мотивації до ведення здорового способу життя; здатності аналізу деструктивних факторів, які впливають на психологічне здоров'я особистості; формування компетентностей щодо реалізації концепції здорового життя в індустрії гостинності. **Цілями курсу** є ознайомлення здобувачів з концепцією здорового способу життя, термінологією, принципами та підходами до організації SPA та wellness підрозділів готельного господарства; впровадженням здорового харчування у закладах ресторанного господарства; пропозицією оздоровчих послуг, метою яких є профілактика і попередження захворювань, а також підтримання фізичної активності, досягнення омолоджуючого й антистресового ефекту; особливостями та тенденціями розвитку wellness-концепції в індустрії гостинності в глобальному та національному масштабах.
Література для вивчення дисципліни	**Основна література:** 1. Бойченко Т. Є. Валеологія в сучасній системі гуманітарної науки та освіти / Т. Є. Бойченко // Філософські проблеми гуманітарних наук. – 2004. – № 3. – С. 82–92. 2. Бомба М.Я., Пандяк І.Г., Майкова С.В. та ін. Технології продуктів оздоровчого харчування: монографія; за заг. ред. д-с.-г. наук, проф. М.Я. Бомби. – Львів: ЛНУ імені Івана Франка., 2023. –338с. 3. Бомба М.Я., Івашків Л.Я., Шах А.Є., Матвіїв-Лозинська Ю.О., Лотоцька-Дудик У.Б. Оздоровче харчування: навч. посіб.; тлумачний українсько-англійський словник. – Львів : Ліга-Прес, 2016. – 130 с. 4. Влащенко Н. М. Управління курортами : навч. посібник. Харків : ХНУМГ ім. О.

М. Бекетова, 2019. 226 с.
5. Горпинченко А.П. Особливості діяльності підприємств ресторанного господарства. Економічна стратегія і перспективи розвитку сфери торгівлі та послуг, 2021. № 1. С. 395–402
6. Заваріка Г. М. Курортна справа : навчальний посібник / Г. М. Заваріка ; Міністерство освіти і науки України. – Київ : Центр учбової літератури, 2015. – 263 с.
7. Клапчук В.М. Основи санаторно–курортної справи : Навчально-методичний посібник / В.М. Клапчук. – Івано– Франківськ : Фоліант, 2012. – 136 с.
8. Кушнірук Г.В., Дорош Ю.С. Сучасні тенденції та стратегії відновлення індустрії гостинності після COVID-19 та карантинних обмежень: монографія [Електронний ресурс] / Г.О. Горіна, Г.А. Богатирьова, Ю.С. Дорош, Р.І. Дудченко, Кушнірук Г.В. та ін.; наук. ред. Г.О. Горіна. Кривий Ріг : Вид. ДонНУЕТ, 2023. 143 с. (Розділ 3. Готельні бренди: тенденції позиціонування на ринку гостинності України після пандемії COVID-19, С. 56-86) URL: http://elibrary.donnuet.edu.ua/2746/
9. Кушнірук Г.В., Корнєва В.В. Сучасні тенденції розвитку wellness-готелів курорту Східниця / Г.В. Кушнірук, В.В. Корнєва // Гостинність, сервіс, туризм: досвід, проблеми, інновації. Збірник матер. X Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 6-7 квітня 2023 р.). – Київ, 2023. – С. 188-191.
10. Мордвінова І. В., Ольховик А. В. Науки про здоров'я : навчальний посібник. Суми : Сумський державний університет, 2019. 95 с.
11. Носко М.О., Грищенко С.В., Носко Ю.М. Формування здорового способу життя : навчальний посібник. Київ, 2013. 268 с.
12. Парфіненко, Т. (2023). Концепція wellness як інноваційний напрямок організації роботи готельних підприємств. Економіка та суспільство, (48). https://doi.org/10.32782/2524-0072/2023-48-81
13. П'ятницька Г. Т. Сучасні тренди розвитку ресторанного господарства в Україні / Г. Т. П'ятницька, В.С. Найдюк // Економіка та держава.– 2020.– № 9.– С. 66–73.
14. Сокол Т. Г. Організація обслуговування в готелях і туристичних комплексах: Підручник для вищих навчальних закладів. К.: Альтепрес, 2009. 446 с.
15. Шаповалова О. О., Сапа Ю. А., Сучасні тенденції розвитку «spa» і «wellness» туризму. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. 2013. С. 154–158.
16. Яременко О. О. Формування здорового способу життя: стратегія розвитку українського суспільства / О. О. Яременко, О. В. Вакуленко // Державний інститут проблем сім'ї та молоді : УІСД, 2004. – 160 с.
17. Chi, C. G. Q., Chi, O. H., & Ouyang, Z. (2020). Wellness hotel: Conceptualization, scale development, and validation. International Journal of Hospitality Management, 89, 102404.
18. Murphy P. (2017). The Business of Resort Management. New York. Wiley, 340 p.
19. Pilzer P. (2017). The New Wellness Revolution: How to Make a Fortune in the Next Trillion Dollar Industry. 4nd Edition. John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, 479 p.
20. Powers S., Dodd S. (2020). Total Fitness and Wellness, 8th Edition. Pearson, 532 p.
21. Prideaux B. (2019). Resort Destinations: Evolution, Management and Development. 320p.
22. Rutynskyi M., Kushniruk H. (2021). The Morshyn spa resort as a health and leisure center for the Jewish population of Galicia, 1878-1939. Jewish Culture and History. DOI: https://doi.org/10.1080/1462169X.2021.1916707
23. Smith M, Puczko L. Eds. (2014). Health, Tourism and Hospitality. Spas, Wellness and Medical Travel. 2nd Ed. London. Routledge, 420 p.
24. Stollmeyer R. (2020). Building a Wellness Business That Lasts: How to Make a Great Living Doing What You Love. New York. Wiley, 374 p.
25. Wellness Tourism Worldwide (WTW). URL: http://www.wellnesstourismworldwide.com
26. Global Wellness Institute. Wellness Tourism Initiative. URL: https://globalwellness

institute.org/initiatives/wellness-tourism
27. Wellness Tourism Association. URL: https://www.wellnesstourismassociation.org

Додаткова література:

1. Врублевська О. О. Кліматологія : підруч. для студентів ВНЗ / О. О. Врублевська, Г. П. Катеруша, Л. Д. Гончарова; Одес. держ. екол. ун-т. – Одеса : Екологія, 2013. – 343 с.
2. Горпинченко А.П. Особливості діяльності підприємств ресторанного господарства. *Економічна стратегія і перспективи розвитку сфери торгівлі та послуг*.– 2021.– № 1.– С. 395–402
3. Зубар Н. М. Фізіологія харчування : Практикум: Навч. посіб. / Н. М. Зубар, Ю. В. Руль, М. К. Булгакова; Київ. нац. торг.-екон. ун-т. – К., 2001. – 257 с.
4. Зубенко К.С. Тенденції розвитку spa і wellness індустрії в засобах розміщення Матеріали X Міжнар. наук.-практ. конф. «Гостинність, сервіс, туризм: досвід, проблеми, інновації» (м. Київ, 6-7 квітня 2023 р.) К.: КНУКІМ, 2023. 478 с. С.326-329.
5. Івашина Л.Л. Перспективи розвитку ресторанного бізнесу як складника індустрії гостинності / Л.Л. Івашина // Економіка і суспільство. – 2018. – Вип.14. – С. 597–600.
6. Клапчук В.М. Організація рекреаційних послуг : Навчально-методичний посібник / В.М. Клапчук. – Івано-Франківськ : Фоліант, 2014. – 300 с.
7. Курорти України : Минуле і сучасне. Санаторно–курортні заклади ДП ЗАТ «Укрпрофоздоровниця». – К.: ТАМЕД, 2002. – 304 с.
8. Курортологія : підручник / О. М. Кравець, А. А. Рябєв ; Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2017. – 167 с.
9. Кушнірук Г.В. Перспективи розвитку глемпінгу у сільських територіях України / Г.В. Кушнірук / Вдосконалення фінансово-кредитного механізму забезпечення інноваційного розвитку аграрного сектору економіки, сільських територій України та країн V-4. Збірник матер. Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (Львів, 2 червня 2022р.). – Львів: ЛНУП, 2022. – С.169-172.
10. Кушнірук Г.В., Кісіль Ц.В. Глемпінг – новітня концепція в індустрії гостинності / Г. В. Кушнірук, Ц.В. Кісіль // Сучасні тенденції розвитку індустрії гостинності : матеріали II міжнар. наук.-практ. конф. (Львів, 7-8 жовтня 2021 р.). − Львів : ЛДУФК, 2021. – С. 54-56.
11. Кушнірук Г.В., Пилипенко В. І. Йога-тури як перспективна ніша wellness туризму / Г. В. Кушнірук, В.І. Пилипенко // Сучасні тенденції розвитку індустрії гостинності : матеріали II міжнар. наук.-практ. конф. (Львів, 7-8 жовтня 2021 р.). − Львів : ЛДУФК, 2021. – С. 212-214.
12. Мазаракі А.А., Шаповал С.Л., Мельниченко С.В., Григоренко О.М. та ін. Проектування курортів: навч. посіб.: [А.А. Мазаракі, С.Л. Шаповал, С.В. Мельниченко та ін.]; за ред. А.А. Мазаракі. – К.: КНТЕУ, 2014. – 304 с.
13. Марченко Н.І., Дітріх І.В. Перспективи застосування Wellness-інновацій в індустрії гостинності // Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: технічні науки. 2020. Т.31(70). Ч.2. №6. С.65-69.
14. Організація готельно-ресторанної справи : навч. посібник / В.Я. Брич, М.Й. Рутинський, Г.В. Кушнірук, Ю.С. Дорош та ін. / за заг. ред. проф. В.Я. Брича. – Тернопіль : Ліра-К, 2019. – 480 с.
15. Пересічна С.М., Петрова М. Тенденції розвитку СПА-індустрії в Україні // Гостинність, сервіс, туризм: досвід, проблеми, інновації: матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 9-10 квітня 2020 р.). К.: КНУКіМ, 2020. С.50-52.
16. Решетченко С. І. Метеорологія та кліматологія : навчальний посібник / С. І. Решетченко. – Х. : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2015. – 220 с.
17. Рутинський М. SPA-курорт як інноваційний вид рекреаційних закладів і суспільно-географічні тенденції розбудови мережі SPA-курортів у західному регіоні України. *Вісник Львівського університету*. Серія міжнародні відносини. – 2008. – Вип. 24. – С. 298-306.

	18. Стафійчук В. І. Рекреалогія. Навчальний посібник. – К.: Альтпрес, 2006. – 264с. 19. Фіточаї: довідник. Вид. 2-ге, змінене і доповнене /М.Я. Бомба, У.Б. Лотоцька-Дудик, Л.Я. Івашків, А.Є. Шах, О.Б. Максимець – Львів: Ліга Прес, 2016.-96 с. 20. Фоменко Н.В. Рекреаційні ресурси та курортологія К.: Центр навчальної літератури, 2007. – 312 с. 21. Rutynskyi M., Kushniruk H., Pantyley V., Quirini-Popławski Ł. Top SPA Tourism Brands in Ukraine and Poland / Туристичний бренд як фактор формування позитивного іміджу України на світовому ринку. Збірник матер. II Всеукр. наук.-практ. інтернет-конференції (Львів, 20 лютого 2020). – Львів : ЛІЕТ, 2020. – С.47-56. 22. Puczko, L. Spa Business Association / L. Puczko // Health and wellness tourism. - Greenwich, London, 2013. - 185 p.
Тривалість курсу	90 год.
Обсяг курсу	32 години аудиторних занять, з них 16 годин лекцій, 16 годин практичних занять; 58 годин самостійної роботи.
Очікувані результати навчання	**У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен** **знати:** - основи здоров'я людини і методи його оцінювання; - вплив оздоровчих ефектів поведінки на якість життя людини; - принципи раціонального харчування; - вплив рухової активності на організм людини; - основні поняття та закономірності, що складають категоріальний апарат психології здорового способу життя; - психологічні фактори деструктивного впливу на свідомість людини; - вплив якісних та кількісних параметрів харчування на здоров'я людини; - сучасні проблеми харчування; - сутність категорії «wellness», складові та критерії wellness-концепції; - традиційні та інноваційні методи оздоровлення в індустрії гостинності; - вплив SPA-процедур на організм людини; - стандарти SPA-сервісу; - переваги концепції здорового харчування у закладах ресторанного господарства. **вміти**: - застосовувати складові здорового способу життя з метою досягнення особистісних і професійних цілей; - використовувати засоби рухової активності з метою формування особистого здоров`я; - здійснювати контроль та самоконтроль за станом організму; - аналізувати психологічні фактори здорового способу життя; - використовувати психологічні знання при реалізації професійної діяльності; - аналізувати тенденції розвитку wellness-концепції в індустрії гостинності; - аналізувати сучасні тенденції розвитку світової SPA-індустрії, тенденції розвитку SPA-центрів при готельних підприємствах; - визначати переваги оздоровчого харчування, використання нетрадиційної рослинної сировини, безглютенового, низьковуглеводного, безвуглеводного харчування, вегетаріанського і веганського харчування; - будувати піраміду здорового харчування.
Ключові слова	Концепція, здоровий спосіб життя, фізичне здоров'я, психічне здоров'я, біоритми, мотивація, стрес, спадковість, звички, цінності, навички, самодисципліна, духовність, девіантна поведінка, профілактика, оздоровлення, загартування, фітотерапія, темперамент, харчування, режим, калорійність, захворюваність, харчові продукти, піраміда здорового харчування, індустрія гостинності, wellness-індустрія, wellness готелі, wellness туризм, wellness центри, бальнеологія, гідротерапія, грязелікування, кліматологія, інноваційні методики оздоровлення, SPA-індустрія, SPA-процедури, заклади ресторанного господарства, здорове харчування, оздоровче і дієтичне харчування, вегетаріанське і веганське харчування, безглютенове харчування.

<table>
<tr><td>Формат курсу</td><td>Очний /заочний</td></tr>
<tr><td>Теми</td><td>Подано у схемі курсу</td></tr>
<tr><td>Підсумковий контроль, форма</td><td>Залік</td></tr>
<tr><td>Пререквізити</td><td>Навчальна дисципліна «Концепція здорового способу життя в індустрії гостинності» перебуває у певному зв'язку з такими дисциплінами, що створюють загальну світоглядну і методологічну основу для сприйняття студентами змісту цієї навчальної дисципліни, зокрема, філософія, соціологія, психологія, основи менеджменту, маркетингу, а також базується на базових знаннях з індустрії гостинності.</td></tr>
<tr><td>Навчальні методи та техніки, які будуть використовуватися під час викладання курсу</td><td>Презентація, лекція, семінарське заняття, практичне заняття, тренінгове заняття, проектно-орієнтоване навчання, дискусія, бесіда, вирішення кейсів.</td></tr>
<tr><td>Необхідне обладнання</td><td>Вивчення курсу потребує використання мультимедійного обладнання. Для вивчення курсу достатньо володіти загально вживаними програми такими як: Microsoft Office Word, Microsoft Office Excel, Microsoft Office Power Point.</td></tr>
<tr><td>Критерії оцінювання (окремо для кожного виду навчальної діяльності)</td><td>Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою. Протягом семестру студент може набрати 100 балів.

Приклад розподілу балів, які отримують студенти (для заліку)
<table>
<tr><td colspan="10">Поточне тестування та самостійна робота</td><td>Підсумковий тест (залік)</td><td>Сума</td></tr>
<tr><td colspan="5">Змістовний модуль 1</td><td colspan="5">Змістовний модуль 2</td><td rowspan="2">-</td><td rowspan="2">100</td></tr>
<tr><td>Т1</td><td>Т2</td><td>Т3</td><td>Т4</td><td>М1</td><td>Т5</td><td>Т6</td><td>Т7</td><td>Т8</td><td>М2</td></tr>
<tr><td>7</td><td>7</td><td>8</td><td>8</td><td>20</td><td>7</td><td>7</td><td>8</td><td>8</td><td>20</td></tr>
</table>
Т1, Т2, Т3 …Т8 – теми семінарських і практичних занять.
М1, М2 – модульні контрольні роботи по тематиці кожного змістового модуля.

Шкала оцінювання: вузу, національна та ECTS
<table>
<tr><td rowspan="2">Сума балів за всі види навчальної діяльності</td><td rowspan="2">Оцінка ECTS</td><td colspan="2">Оцінка за національною шкалою</td></tr>
<tr><td>для екзамену, курсового проекту (роботи), практики</td><td>для заліку</td></tr>
<tr><td>90 – 100</td><td>A</td><td>відмінно</td><td rowspan="5">зараховано</td></tr>
<tr><td>81-89</td><td>B</td><td rowspan="2">добре</td></tr>
<tr><td>71-80</td><td>C</td></tr>
<tr><td>61-70</td><td>D</td><td rowspan="2">задовільно</td></tr>
<tr><td>51-60</td><td>E</td></tr>
<tr><td>21-50</td><td>FX</td><td>незадовільно</td><td>не зараховано</td></tr>
<tr><td>0-20</td><td>F</td><td>незадовільно (без права перездачі)</td><td>не зараховано (без права перездачі)</td></tr>
</table>
Політика щодо дедлайнів та перескладання: Студенти зобов’язані дотримуватися усіх строків, визначених для виконання усіх видів письмових робіт, передбачених курсом.
Політика щодо академічної доброчесності: списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Реферати повинні мати коректні текстові посилання на використану літературу. Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі студента є підставою для її незарахуванння викладачем.
Політика щодо відвідування: Відвідування занять (лекцій, практичних, семінарських занять курсу) є обов’язковим. За об’єктивних причин (наприклад,</td></tr>
</table>

	хвороба, міжнародне стажування, індивідуальний графік, карантин) навчання може відбуватись в он-лайн формі.
Питання до модульних контрольних робіт	***Модульна контрольна робота 1*** 1. Сутнісні елементи здоров'я людини її духовного благополуччя та гармонійного розвитку: психічні, фізичні, соціальні. 2. Концепції здоров'я та здорового способу життя. 3. Складові здорового способу життя сучасної людини: спосіб, рівень, якість, стиль життя, тощо. 4. Формування навичок безпеки поведінки. 5. Самодисципліна, духовність, контроль бажань і емоцій 6. Девіантна поведінка (вживання алкоголю, наркотиків, тютюнокуріння, токсикоманія, тощо) та її профілактика 7. Фізичне здоров'я, його сутність 8. Типи темпераменту. Темперамент та поведінка. 9. Сучасні теорії харчування. 10. Режим збалансованого раціонального харчування: норма, періодичність, добовий розподіл споживання речовин, їх калорійність. 11. Складові харчових продуктів і їх значення для організму. 12. Роль води у життєзабезпеченні організму. 13. Вплив харчових домішок на здоров'я людини. 14. Проблеми скритого голодування: вплив дефіциту вітамінів та мікроелементів на здоров'я. 15. Піраміда здорового харчування. 16. Визначення біологічного віку людини. 17. Психічне здоров'я. 18. Стрес, його концепція. Стресова стійкість в різні періоди життя, профілактика розладів. 19.Вікова періодизація життя людини. Кризи вікових періодів в житті людини. 20.Системи оздоровлення. Системи загартовування організму. ***Модульна контрольна робота 2*** 1. Сутність «wellness» як концепції здорового способу життя. 2. Складові та критерії wellness-концепції. 3. Wellness-туризм як сервісна інновація індустрії гостинності. 4. Специфіка організації та функціонування wellness готелів. 5. Пропоновані wellness послуги та wellness програми. 6. Традиційні методи оздоровлення. 7. Основні методи бальнеологічного лікування та їх застосування. 8. Кліматотерапія. Основні види кліматотерапії. Лікувальні ефекти кліматотерапії. 9. Інноваційні методики оздоровлення. 10. Дія SPA-процедур на організм людини. 11. Характеристика методик, на яких ґрунтуються SPA-процедури. 12. Інноваційні напрями розвитку SPA в індустрії гостинності. 13. Персонал SPA-об'єктів. Стандарти SPA-сервісу. 14. Сучасні тенденції розвитку світової SPA-індустрії. 15. Переваги концепції здорового харчування у закладах ресторанного господарства. 16. Екотенденції у ресторанному бізнесі. 17. Оздоровче харчування. Використання нетрадиційної рослинної сировини. 18. Безглютенове, низьковуглеводне, безвуглеводне харчування. 19. Дієтичні, вегетаріанські та веганські страви. 20. Небезпека фаст фуду та його вплив на населення.
Опитування	Анкету-оцінку з метою оцінювання якості курсу буде надано по завершенню курсу.

1. СХЕМА КУРСУ «КОНЦЕПЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ІНДУСТРІЇ ГОСТИННОСТІ»

Тиж. / дата / год.-	Тема, план, короткі тези	Форма діяльності (заняття)	Література. Ресурси в Інтернеті	Завдання, год	Термін виконання
Змістовий модуль 1. Теоретико-методологічні засади формування мотивації до здорового способу життя					
1-2 тиждень	**Тема 1. Сутність концепції здорового способу життя.** Здоров'я – як державне завдання і особистісна потреба людини. Основні складові здоров'я. Сутнісні елементи здоров'я людини її духовного благополуччя та гармонійного розвитку: психічні, фізичні, соціальні. Історія пізнання людиною сутності здоров'я від стародавніх часів до сьогодення. Природні фактори здоров'я. Зв'язок патології та здоров'я. Концепції здоров'я та здорового способу життя. Здоровий спосіб життя в національних традиціях різних народів. Роль мотивацій і установок у формуванні основ здорового життя сучасної людини. Складові ЗСЖ сучасної людини: спосіб, рівень, якість, стиль життя, тощо. Генетичні аспекти здоров'я. Біоритми і здоров'я. Розумова та фізична працездатність людини. Стомлення, його сутність і діагностика. Перевтома, заходи щодо її запобігання. Контроль та самоконтроль за станом організму. Режим дня. Державні підходи до формування, зміцнення та збереження здоров'я людини в світі. Здоров'я людства – глобальні проблеми сучасності.	Лекційне / практичне заняття	1. Бойченко Т. Є. Валеологія в сучасній системі гуманітарної науки та освіти / Т. Є. Бойченко // Філософські проблеми гуманітарних наук. – 2004. – № 3. – С. 82–92. 2. Зубар Н. М. Фізіологія харчування : Практикум: Навч. посіб. / Н. М. Зубар, Ю. В. Руль, М. К. Булгакова; Київ. нац. торг.-екон. ун-т. – К., 2001. – 257 с. 3. Клапчук В.М. Організація рекреаційних послуг : Навчально-методичний посібник / В.М. Клапчук. – Івано-Франківськ : Фоліант, 2014. – 300 с. 4. Мордвінова І. В., Ольховик А. В. Науки про здоров'я : навчальний посібник. Суми : Сумський державний університет, 2019. 95 с. 5. Носко М.О., Грищенко С.В., Носко Ю.М. Формування здорового способу життя : навчальний посібник. Київ, 2013. 268 с. 6. Яременко О. О. Формування здорового способу життя: стратегія розвитку українського суспільства / О. О. Яременко, О. В. Вакуленко // Державний інститут проблем сім'ї та молоді : УІСД, 2004. – 160 с. 7. Global Wellness Institute. Wellness Tourism Initiative. URL: https://globalwellnessinstitute.org/initiatives/wellness-tourism 8. Stollmeyer R. (2020). Building a Wellness Business That Lasts: How to Make a Great Living Doing What You Love. New York. Wiley, 374 p.	Підготувати питання по темі №1 / Практичне заняття по темі №1 2/2 год.	2 тиждень
3-4 тиждень	**Тема 2. Оздоровчі ефекти поведінки.** Соціальна обумовленість здоров'я людини: ієрархія потреб та цінності в людському існуванні. Спадковість, звички, уподобання. Формування навичок безпеки поведінки. Моральні принципи та принципи гармонізації життя.	Лекційне / практичне заняття	1. Бойченко Т. Є. Валеологія в сучасній системі гуманітарної науки та освіти / Т. Є. Бойченко // Філософські проблеми гуманітарних наук. – 2004. – № 3. – С. 82–92. 2. Зубар Н. М. Фізіологія харчування : Практикум: Навч. посіб. / Н. М. Зубар, Ю. В. Руль, М. К. Булгакова; Київ. нац. торг.-екон. ун-т. – К., 2001. – 257 с.	Підготувати питання по темі №2 / Практичне заняття по темі №2 2/2 год.	4 тиждень

	Самодисципліна, духовність, контроль бажань і емоцій. Здоров'я людини та особливості поведінки, що сприяють збереженню і його зміцненню. Вплив поведінки на резерви та ресурси людини. Девіантна поведінка (вживання алкоголю, наркотиків, тютюнокуріння, токсикоманія, тощо) та її профілактика. Соціальні умови здоров'я. Фізичне здоров'я, його сутність. Адаптаційний потенціал. Сучасні підходи до визначення кількісних характеристик фізичного здоров'я. Комплексна оцінка фізичної працездатності. Методи самооцінки фізичних станів людини. Здоров'я та чинники довкілля. Оздоровчі властивості, кольору, звуку, запаху та ін. Звуко-вербальні, термальні, світлові, кольорові, мінеральні засоби регуляції. Основи фітотерапії. Типи темпераменту. Темперамент та поведінка.		3. Клапчук В.М. Організація рекреаційних послуг : Навчально-методичний посібник / В.М. Клапчук. – Івано-Франківськ : Фоліант, 2014. – 300 с. 4. Мордвінова І. В., Ольховик А. В. Науки про здоров'я : навчальний посібник. Суми : Сумський державний університет, 2019. 95 с. 5. Носко М.О., Грищенко С.В., Носко Ю.М. Формування здорового способу життя : навчальний посібник. Київ, 2013. 268 с. 6. Яременко О. О. Формування здорового способу життя: стратегія розвитку українського суспільства / О. О. Яременко, О. В. Вакуленко // Державний інститут проблем сім'ї та молоді : УІСД, 2004. – 160 с. 7. Global Wellness Institute. Wellness Tourism Initiative. URL: https://globalwellnessinstitute.org/initiatives/ wellness-tourism 8. Stollmeyer R. (2020). Building a Wellness Business That Lasts: How to Make a Great Living Doing What You Love. New York. Wiley, 374 p.		
5-6 тиждень	**Тема 3. Вплив якісних та кількісних параметрів харчування на здоров'я людини.** Харчування і здоров'я. Сучасні теорії харчування. Характеристика основних груп продуктів харчування. Режим збалансованого раціонального харчування: норма, періодичність, добовий розподіл споживання речовин, їх калорійність. Сучасні проблеми харчування. Шкідливий вплив сучасного харчування. Принципи правильного харчування. Вплив їжі на поведінку людини. Формування харчової мотивації людини. Фактори впливу на специфіку харчування. Якість харчування та хвороби. Забрудненість харчових продуктів та ризик захворюваності. Складові харчових продуктів і їх значення для організму. Правила використання харчових продуктів. Роль води у життєзабезпеченні організму. Роздільне і змішане, оздоровче та лікувальне харчування. Вегетаріанство як	Лекційне / практичне заняття	1. Бомба М.Я., Пандяк І.Г., Майкова С.В. та ін. Технології продуктів оздоровчого харчування: монографія; за заг. ред. д-с.-г. наук, проф. М.Я. Бомби. – Львів: ЛНУ імені Івана Франка., 2023. –338с. 2. Бомба М.Я., Івашків Л.Я., Шах А.Є., Матвіїв-Лозинська Ю.О., Лотоцька-Дудик У.Б. Оздоровче харчування: навч. посіб.; тлумачний українсько-англійський словник. – Львів : Ліга-Прес, 2016. – 130 с. 3. Зубар Н. М. Фізіологія харчування : Практикум: Навч. посіб. / Н. М. Зубар, Ю. В. Руль, М. К. Булгакова; Київ. нац. торг.-екон. ун-т. – К., 2001. – 257 с. 4. Марченко Н.І., Дітріх І.В. Перспективи застосування Wellness-інновацій в індустрії гостинності // Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: технічні науки. 2020. Т.31(70). Ч.2. №6. С.65-69 5. Мордвінова І. В., Ольховик А. В. Науки про здоров'я : навчальний посібник. Суми : Сумський державний університет, 2019. 95 с. 6. Носко М.О., Грищенко С.В., Носко Ю.М. Формування здорового способу життя : навчальний посібник. Київ, 2013. 268 с. 7. Фіточаї: довідник. Вид. 2-ге, змінене і доповнене /М.Я.	Підготувати питання по темі №3 / Практичне заняття по темі №3 2/2 год.	6 тиждень

	система харчування. Особливості дієтичного харчування. Вплив харчових домішок на здоров'я людини. Антидепресивні продукти. Проблеми скритого голодування: вплив дефіциту вітамінів та мікроелементів на здоров'я. Екологічні аспекти харчування. Піраміда здорового харчування.		Бомба, У.Б. Лотоцька-Дудик, Л.Я. Івашків, А.Є. Шах, О.Б. Максимець – Львів: Ліга Прес, 2016.-96 с.		
7-8 тиждень	**Тема 4. Психічне здоров'я та вікові періоди життя людини.** Визначення біологічного віку людини. Поняття "психосоматичний стан людини". Засоби регуляції психосоматичного стану. Психічне здоров'я. Психосоматичне перевантаження та фактори його виникнення. Стрес, його концепція. Стресова стійкість в різні періоди життя, профілактика розладів. Вікова періодизація життя людини. Кризи вікових періодів в житті людини. Емоційний дискомфорт як чинник психосоматичних розладів. Профілактика психосоматичних розладів. Особи групи ризику в різні вікові періоди. Стресові фактори. Системи оздоровлення. Класифікація основних природних систем оздоровлення. Науково обґрунтовані, народні та традиційні оздоровчі системи. Системи психоемоційного оздоровлення. Дихальні системи оздоровлення. Системи загартовування організму.	Лекційне / практичне заняття	1. Бойченко Т. Є. Валеологія в сучасній системі гуманітарної науки та освіти / Т. Є. Бойченко // Філософські проблеми гуманітарних наук. – 2004. – № 3. – С. 82–92. 2. Врублевська О. О. Кліматологія : підруч. для студентів ВНЗ / О. О. Врублевська, Г. П. Катеруша, Л. Д. Гончарова; Одес. держ. екол. ун-т. – Одеса : Екологія, 2013. – 343 с 3. Клапчук В.М. Організація рекреаційних послуг : Навчально-методичний посібник / В.М. Клапчук. – Івано-Франківськ : Фоліант, 2014. – 300 с. 4. Курортологія : підручник / О. М. Кравець, А. А. Рябєв ; Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2017. – 167 с. 5. Мордвінова І. В., Ольховик А. В. Науки про здоров'я : навчальний посібник. Суми : Сумський державний університет, 2019. 95 с. 6. Носко М.О., Грищенко С.В., Носко Ю.М. Формування здорового способу життя : навчальний посібник. Київ, 2013. 268 с. 7. Яременко О. О. Формування здорового способу життя: стратегія розвитку українського суспільства / О. О. Яременко, О. В. Вакуленко // Державний інститут проблем сім'ї та молоді : УІСД, 2004. – 160 с.	Підготувати питання по темі №4 / Практичне заняття по темі № 4 2/2 год.	8 тиждень
8 тиждень	**Модульна контрольна робота 1**			Підготувати питання до М 1	8 тиждень

Змістовий модуль 2. Прикладні аспекти реалізації концепції здорового способу життя в індустрії гостинності					
9-10 тиждень	**Тема 5. Тенденції розвитку wellness-концепції в індустрії гостинності.** Сутність «wellness» як концепції здорового способу життя. Складові та критерії wellness-концепції. Wellness сервіс та рівень і темп життя. Індустрія wellness гостинності в сучасному світі. Міжнародна індустрія wellness і глобалізація. Wellness-туризм як сервісна інновація індустрії гостинності. Регіони та території пріоритетного розвитку wellness туризму. Передумови та чинники розвитку wellness-концепції в Україні. Основні дестинації wellness туризму в Україні. Специфіка організації та функціонування wellness готелів. Готельно-курортні комплекси, що позиціонують себе як провідні міжнародні wellness центри. Глемпінг як альтернативний варіант відпочинку на природі. Пропоновані wellness послуги та wellness програми. Фітнес, йога, антивікова терапія. Культура здорового способу життя. Корпоративні програми оздоровлення. Тренування, консультації психологів, корпоративні підписки на wellness-додатки. Надання послуг коучингу по wellness (здоровому способу життя). Маркетингова та цінова політика wellness центрів.	Лекційне / практичне заняття	1. Влащенко Н. М. Управління курортами : навч. посібник. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2019. 226 с. 2. Кушнірук Г.В., Корнєва В.В. Сучасні тенденції розвитку wellness-готелів курорту Східниця / Г.В. Кушнірук, В.В. Корнєва // Гостинність, сервіс, туризм: досвід, проблеми, інновації. Збірник матер. X Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 6-7 квітня 2023 р.). – Київ, 2023. – С. 188-191. 3. Марченко Н.І., Дітріх І.В. Перспективи застосування Wellness-інновацій в індустрії гостинності // Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: технічні науки. 2020. Т.31(70). Ч.2. №6. С.65-69 4. Парфіненко, Т. (2023). Концепція wellness як інноваційний напрямок організації роботи готельних підприємств. Економіка та суспільство, (48). https://doi.org/10.32782/2524-0072/2023-48-81 5. Шаповалова О. О., Сапа Ю. А., Сучасні тенденції розвитку «spa» і «wellness» туризму. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. 2013. С. 154–158. 6. Chi, C. G. Q., Chi, O. H., & Ouyang, Z. (2020). Wellness hotel: Conceptualization, scale development, and validation. International Journal of Hospitality Management, 89, 102404 7. Pilzer P. (2017). The New Wellness Revolution: How to Make a Fortune in the Next Trillion Dollar Industry. 4nd Edition. John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, 479 p. 8. Powers S., Dodd S. (2020). Total Fitness and Wellness, 8th Edition. Pearson, 532 p.	Підготувати питання по темі №5 / Практичне заняття по темі № 5 2/2год.	10 тиждень
11-12 тиждень	**Тема 6. Традиційні та інноваційні методи оздоровлення в індустрії гостинності.** Традиційні методи оздоровлення. Бальнеологія та бальнеотехніка. Основні методи бальнеологічного лікування та їх застосування. Гідротерапія. Грязелікування в санаторно-курортній практиці. Фактори дії лікувальних грязей на організм людини. Поняття та завдання кліматології. Типи клімату й погоди та їхній вплив на організм людини: адаптація, акліматизація, загартовування. Кліматотерапія. Основні	Лекційне / практичне заняття	1. Заваріка Г. М. Курортна справа : навчальний посібник / Г. М. Заваріка ; Міністерство освіти і науки України. – Київ : Центр учбової літератури, 2015. – 263 с. 2. Клапчук В.М. Основи санаторно–курортної справи : Навчально-методичний посібник / В.М. Клапчук. – Івано–Франківськ : Фоліант, 2012. – 136 с. 3. Murphy P. (2017). The Business of Resort Management. New York. Wiley, 340 p. 4. Prideaux B. (2019). Resort Destinations: Evolution, Management and Development. 320p. 5. Rutynskyi M., Kushniruk H. (2021). The Morshyn spa resort as a health and leisure center for the Jewish population	Підготувати питання по темі №6 / Практичне заняття по темі № 6 2/2 год.	12 тиждень

	види кліматотерапії. Лікувальні ефекти кліматотерапії. Курортні ландшафти та їх використання для лікування та відпочинку. Інноваційні методики оздоровлення. Методи зоотерапії (фелінотерапія, каністерапія, іпотерапія, іхтіотерапія, дельфінотерапія). Акусотерапія, медитація на морському узбережжі, теренкури. Організація програм на відкритому повітрі в природних умовах. Кріотерапія, соляні печери, барокамери, процедурні кабіни з цифровим доступом, пристрої для автоматичного масажу, капсули релаксації. Методи теплолікування. Ароматерапія та аромасаше. Апітерапія: лікування медом і продуктами бджільництва.		of Galicia, 1878-1939. Jewish Culture and History. DOI: https://doi.org/10.1080/1462169X.2021.1916707 6. Врублевська О. О. Кліматологія : підруч. для студентів ВНЗ / О. О. Врублевська, Г. П. Катеруша, Л. Д. Гончарова; Одес. держ. екол. ун-т. – Одеса : Екологія, 2013. – 343 с. 7. Курортологія : підручник / О. М. Кравець, А. А. Рябєв ; Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2017. – 167 с. 8. Мазаракі А.А., Шаповал С.Л., Мельниченко С.В., Григоренко О.М. та ін. Проектування курортів: навч. посіб.: [А.А. Мазаракі, С.Л. Шаповал, С.В. Мельниченко та ін.]; за ред. А.А. Мазаракі. – К.: КНТЕУ, 2014. – 304 с.		
13-14 тиждень	**Тема 7. Сучасна SPA-індустрія: стан і світові тенденції.** Сутність та історія виникнення SPA-індустрії. Дія SPA-процедур на організм людини. Класифікація об'єктів SPA. Характеристика сучасних SPA-об'єктів. Категорії SPA та їх характеристика. Групи SPA в Україні та їх характеристика. Основні вимоги до SPA об'єктів. Характеристика методик, на яких ґрунтуються SPA-процедури. SPA-меню. Інноваційні напрями розвитку SPA в індустрії гостинності. Рефлексотерапія естетична: акупунктури для ліфтингу шкіри, покращення тонусу м'язів обличчя та боротьби зі зморшками. LPG-масаж. Показання, протипоказання та значення SPA-процедур. Персонал SPA-об'єктів. Стандарти SPA-сервісу. Стан та перспективи розвитку SPA-індустрії в Україні. Глобалізація світової SPA-індустрії. Сучасні тенденції розвитку світової SPA-індустрії. Тенденції розвитку SPA-центрів при готельних підприємствах.	Лекційне / практичне заняття	1. Заваріка Г. М. Курортна справа : навчальний посібник / Г. М. Заваріка ; Міністерство освіти і науки України. – Київ : Центр учбової літератури, 2015. – 263 с. 2. Зубенко К.С. Тенденції розвитку spa і wellness індустрії в засобах розміщення Матеріали X Міжнар. наук.-практ. конф. «Гостинність, сервіс, туризм: досвід, проблеми, інновації» (м. Київ, 6-7 квітня 2023 р.) К.: КНУКІМ, 2023. 478 с. С.326-329. 3. Клапчук В.М. Організація рекреаційних послуг : Навчально-методичний посібник / В.М. Клапчук. – Івано-Франківськ : Фоліант, 2014. – 300 с. 4. Пересічна С.М., Петрова М. Тенденції розвитку СПА-індустрії в Україні // Гостинність, сервіс, туризм: досвід, проблеми, інновації: матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 9-10 квітня 2020 р.). К.: КНУКіМ, 2020. С.50-52. 5. Шаповалова О. О., Сапа Ю. А., Сучасні тенденції розвитку «spa» і «wellness» туризму. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. 2013. С. 154–158. 6. Smith M, Puczko L. Eds. (2014). Health, Tourism and Hospitality. Spas, Wellness and Medical Travel. 2nd Ed. London. Routledge, 420 p.	Підготувати питання по темі №7 / Практичне заняття по темі № 7 2/2 год.	14 тиждень
15-16 тиждень	**Тема 8. Концепція впровадження здорового харчування у закладах ресторанного господарства.** Тренд	Лекційне / практичне заняття	1. Бомба М.Я., Пандяк І.Г., Майкова С.В. та ін. Технології продуктів оздоровчого харчування: монографія; за заг. ред. д-с.-г. наук, проф. М.Я. Бомби. –	Підготувати питання по темі №8 /	16 тиждень

	здорового харчування у ресторанному бізнесі. Переваги концепції здорового харчування у закладах ресторанного господарства. Формати ресторанів здорового харчування. Цільова аудиторія кафе та ресторанів здорового харчування. Принципи правильного харчування. Екотенденції у ресторанному бізнесі. Використання локальних і сезонних продуктів. Оздоровче харчування. Використання нетрадиційної сировини. Plant-based дієти. Безглютенове, низьковуглеводне, безвуглеводне харчування. Дієтичні, вегетаріанські та веганські страви. Унікальність меню у ресторанах здорового харчування. Дієтичні аналоги популярних страв. Небезпека фаст фуду та його вплив на населення. Глобалізація кухні. Безконтактне обслуговування. Сервіси онлайн-замовлень у діяльності ресторанів. Активність у соціальних мережах.		Львів: ЛНУ імені Івана Франка., 2023. – 338с. 2. Бомба М.Я., Івашків Л.Я., Шах А.Є., Матвіїв-Лозинська Ю.О., Лотоцька-Дудик У.Б. Оздоровче харчування: навч. посіб.; тлумачний українсько-англійський словник. – Львів : Ліга-Прес, 2016. – 130 с. 3. Зубар Н. М. Фізіологія харчування : Практикум: Навч. посіб. / Н. М. Зубар, Ю. В. Руль, М. К. Булгакова; Київ. нац. торг.-екон. ун-т. – К., 2001. – 257 с. 4. Горпинченко А.П. Особливості діяльності підприємств ресторанного господарства. Економічна стратегія і перспективи розвитку сфери торгівлі та послуг, 2021. № 1. С. 395–402. 5. Івашина Л.Л. Перспективи розвитку ресторанного бізнесу як складника індустрії гостинності / Л.Л. Івашина // Економіка і суспільство. – 2018. – Вип.14. – С. 597–600. 6. П’ятницька Г. Т. Сучасні тренди розвитку ресторанного господарства в Україні / Г. Т. П’ятницька, В.С. Найдюк // Економіка та держава.– 2020.– № 9.– С. 66–73.	Практичне заняття по темі № 8 2/2 год.	
16 тиждень	**Модульна контрольна робота 2**			Підготувати питання до М 2	16 тиждень