



**Приватний вищий навчальний заклад  
«ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ І ПІДПРИЄМНИЦТВА»  
Кафедра менеджменту та онтопсихології**

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

|   |   |
|---|---|
| <b>Назва дисципліни</b>   | <b>ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ</b>   |
| <b>Рівень вищої освіти</b>  | перший (бакалаврський)  |
| <b>Галузь знань</b>   | D Бізнес, адміністрування та право (07 Управління та адміністрування)   |
| <b>Спеціальність</b>  | D3 Менеджмент (073 Менеджмент)  |
| <b>Освітня програма</b>   | Комунікативний менеджмент   |
| <b>Кафедра, що забезпечує викладання</b>                              | кафедра менеджменту та онтопсихології   |
| <b>1. Загальний опис навчальної дисципліни</b>                        |   |
| <b>Обсяг дисципліни</b>   | 90 годин / 3 кредити ЄКТС, у т.ч.:<br>- лекції – 30 годин;<br>- практичні, семінарські заняття – 14 годин;<br>- самостійна робота – 46 годин  |
| <b>Мова викладання</b>  | українська  |
| <b>Методи навчання</b>  | поєднання традиційних та інноваційних методів навчання: тематичні, проблемні, оглядові лекції, в тому числі за участю фахівців-практиків; проведення практичних занять, семінарів, презентацій, дискусій; застосування методу кейс-стаді із розв'язанням реальних завдань, вирішення розрахунково-аналітичних та творчих завдань; робота в малих групах, самостійна та командна робота; проведення ділових ігор, застосування проєктного підходу, мозкового штурму, проведення фахових тренінгів; консультації викладачів, участь у науково-практичних конференціях, круглих столах тощо. |
| <b>Форма підсумкового контролю</b>                                    | залік<br>загальна підсумкова оцінка = поточний контроль + проміжний (модульний) контроль;<br>максимальна кількість балів:<br>- за всі види поточного та проміжного (модульного) контролів – 100.  |
| <b>2. Місце навчальної дисципліни в освітньо-професійній програмі</b> |   |
| <b>Мета дисципліни</b>  | Формування у здобувачів фундаментальних знань з теорії антропосоціогенезу, ознайомити студентів із основними теоріями антропосоціогенезу; сформувати розуміння ролі генетичних чинників середовища в еволюції основних предків людини.<br>Завдання дисципліни полягає у вивченні походження й еволюції людини і людського суспільства з урахуванням сучасних тенденцій у розвитку антропосоціогенезу.   |
| <b>Загальні компетентності (ЗК)</b>                                   | ЗК13. Цінування та повага різноманітності та мультикультурності.<br>ЗК15. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).<br>ЗК 16. Здатність ухвалювати рішення та діяти, дотримуючись принципу неприпустимості корупції та будь-яких інших проявів недоброчесності.  |
| <b>Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК)</b>             | СК6. Здатність діяти соціально відповідально і свідомо.<br>СК14. Розуміти принципи психології та використовувати їх у професійній діяльності.<br>СК15. Здатність формувати та демонструвати лідерські якості та   |

|  |   |
|--|---|
|  | поведінкові навички.  |
| <b>Програмні результати (ПРН)</b>                      | ПРН 14. Ідентифікувати причини стресу, адаптувати себе та членів команди до стресової ситуації, знаходити засоби до її нейтралізації.<br>ПРН 15. Демонструвати здатність діяти соціально відповідально та громадсько свідомо на основі етичних міркувань (мотивів), повагу до різноманітності та міжкультурності. |
| <b>Місце навчальної дисципліни в освітній програмі</b> | <i>Пререквізити:</i> «Психологія»<br><i>Пореквізити:</i> Тренінг-курс «Стрес-менеджмент», «Тренінг-курс «Самоменеджмент»  |

### 3. Тематичний план навчальної дисципліни

| Назва теми та модуля  | Кількість годин   |                        |                    |
|---|-------------------|------------------------|--------------------|
|   | аудиторної роботи |                        | самостійної роботи |
|   | лекції            | практичні, семінарські |                    |
| <b>Змістовний модуль 1. Здоров'я, здоровий спосіб життя та особливості їх формування</b>  |                   |                        |                    |
| Тема 1. Основні поняття здоров'я та здорового способу життя людини                        | 4                 | 2                      | 6                  |
| Тема 2. Теоретичні засади формування здорового способу життя                              | 4                 | 2                      | 8                  |
| Тема 3. Роль сім'ї у формуванні здорового способу життя дітей та молоді                   | 6                 | 2                      | 8                  |
| <i>Модульна контрольна робота</i>   |                   | 1                      |                    |
| <b>Змістовний модуль 2. Здоровий спосіб життя як основний елемент збереження здоров'я</b> |                   |                        |                    |
| Тема 4. Шкідливі звички та здоров'я   | 4                 | 2                      | 8                  |
| Тема 5. Вплив сучасних комп'ютерних технологій на здоров'я                                | 6                 | 2                      | 8                  |
| Тема 6. Культура здоров'я   | 6                 | 2                      | 8                  |
| <i>Модульна контрольна робота</i>   |                   | 1                      |                    |
| <b>Разом</b>  | <b>30</b>         | <b>14</b>              | <b>46</b>          |

### 4. Контрольні заходи та політика оцінювання

| Розподіл балів за видами контролю та роботи     | Вид контролю   |                   | Максимальна кількість балів |
|---|--|-------------------|-----------------------------|
|   | <b>1. Поточне оцінювання роботи, всього:</b>                   |                   |                             |
| - за 1 змістовим модулем                        |  |                   | 35                          |
| - за 2 змістовим модулем                        |  |                   | 45                          |
| <b>2. Модульна робота, всього:</b>              |  |                   | <b>20</b>                   |
| - контрольна робота за 1 модулем                |  |                   | 10                          |
| - контрольна робота за 2 модулем                |  |                   | 10                          |
| <b>Разом</b>                                    |  |                   | <b>100</b>                  |
| <b>Критерії оцінювання результатів навчання</b> | детально представлено у робочій програмі навчальної дисципліни |                   |                             |
| <b>Шкала оцінювання</b>                         | <b>Сума балів</b>  | <b>Шкала ЄКТС</b> | <b>Національна шкала</b>    |
|   | 90 – 100   | A                 | Відмінно                    |
|   | 82 – 89  | B                 | Добре                       |
|   | 74 – 81  | C                 |                             |
|   | 64 – 73  | D                 | Задовільно                  |

|   |   |    |              |
|---|---|----|--------------|
|   | 60 – 63   | E  | Незадовільно |
|   | 35 – 59   | FX |              |
|   | 0 – 34  | F  |              |
|   | затверджена Положенням про організацію освітнього процесу ПВНЗ «Інститут психології і підприємництва»   |    |              |
| <b>Політика щодо дедлайнів та перекладання:</b>         | Всі види контрольних заходів мають бути виконані у встановлені викладачем терміни. Здобувач вищої освіти допускається до підсумкового семестрового контролю, якщо він виконав не менше 60% робіт, які передбачені робочою програмою навчальної дисципліни.  |    |              |
| <b>Політика щодо академічної доброчесності</b>          | Під час роботи над завданнями не допустимо порушення академічної доброчесності. При використанні Інтернет-ресурсів та інших джерел інформації здобувач повинен вказати джерело, використане в ході виконання завдання. Списування та використання мобільних телефонів та гаджетів під час проведення контрольних заходів заборонені.<br>Детальніше у Кодексі академічної доброчесності ПВНЗ «Інститут психології і підприємництва» та Положенні про академічну доброчесність ПВНЗ «Інститут психології і підприємництва»  |    |              |
| <b>Політика щодо відвідування занять</b>                | Відвідування занять є обов'язковим. Здобувачі, які за поважних обставин не можуть відвідувати заняття за розкладом, повинні узгодити із викладачем графік індивідуального відпрацювання пропущених занять впродовж поточного семестру.<br>За поважних причин (хвороба, стажування тощо) або з причин непереборної сили (природні катаклізми, заходи карантинного порядку та інші форс-мажорні обставини) навчання може відбуватися з використанням технологій дистанційного навчання відповідно до Положення про організацію освітнього процесу з використанням технологій дистанційного навчання ПВНЗ «Інститут психології і підприємництва»   |    |              |
| <b>5. Рекомендовані джерела та інформаційні ресурси</b> |   |    |              |
| <b>Основні джерела</b>                                  | <b>Основна література</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Єжова О. Здоровий спосіб життя: навч. посібн. Суми: Університетська книга, 2017.127 с.</li> <li>Міхеєнко О. Загальна теорія здоров'я: навч. посібн. Суми: Університетська книга, 2017. 156 с.</li> <li>Про внесення змін до Закону України «Про запобігання захворюванню на синдром набутого імунodefіциту (СНІД) та соціальний захист населення»: Закон України від 01.07.2010 р. № 6617.</li> <li>Про внесення змін до Закону України «Про обіг в Україні наркотичних засобів, психотропних речовин, їх аналогів і прекурсорів»: Закон України від 02.03.2015 р. № 23.</li> <li>Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 21.06.2001р. № 41.</li> <li>Про якість та безпеку харчових продуктів і продовольчої сировини: Закон України від 06.09.2005р. № 2809-IV.</li> <li>Про поліпшення діяльності органів і закладів охорони здоров'я з питань формування здорового способу життя, гігієнічного виховання населення: Наказ Міністра охорони здоров'я України від 5 січня 1999 р. № 1.</li> <li>Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя: Указ Президента України від 13.11.2001р. № 1071/2001</li> </ol> |    |              |

|                                       |   |  |
|---------------------------------------|---|--|
|                                       | <p><b>Додаткова література</b></p> <p>1. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.</p>   |  |
| <b>Інформаційні ресурси</b>           | <p>1. Бібліотека ім. В.І. Вернадського. URL: <a href="http://www.nbuv.gov.ua/">http://www.nbuv.gov.ua/</a></p> <p>2. Всесвітня організація охорони здоров'я. URL: <a href="http://www.who.int">http://www.who.int</a>.</p> <p>3. Інститут демографії та соціальних досліджень Національної академії наук України. URL: <a href="http://www.idss.org.ua/">http://www.idss.org.ua/</a>.</p> <p>4. Конвенція про захист прав людини і основоположних свобод: Закон України від 17.07.1397. № 475/97ВР. URL: <a href="https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_004/print">https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_004/print</a></p> <p>5. Культура толерантності: як побудувати суспільство, комфортне для всіх. URL: <a href="https://courses.prometheus.org.ua/courses/course-v1:Prometheus+TOL101+2020_T3/course/">https://courses.prometheus.org.ua/courses/course-v1:Prometheus+TOL101+2020_T3/course/</a></p> <p>6. Організація Об'єднаних Націй з питань освіти, науки і культури. URL: <a href="http://www.unesco.org">http://www.unesco.org</a>.</p> <p>7. Українське суспільство та європейські цінності. URL: <a href="https://library.fes.de/pdf-files/bueros/ukraine/13570.pdf">https://library.fes.de/pdf-files/bueros/ukraine/13570.pdf</a>.</p> <p>8. Урядова кампанія EUКраїна. URL: <a href="https://association4u.in.ua/">https://association4u.in.ua/</a>.</p> |  |
| <b>6. Інформація про викладача</b>    |   |  |
| <b>Викладач</b>                       | <b>фахівець за профілем дисципліни</b>  |  |
| <b>Науковий ступінь, вчене звання</b> |   |  |
| <b>Посада</b>                         |   |  |
| <b>Контактний телефон</b>             |   |  |
| <b>E-mail</b>                         |   |  |