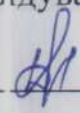
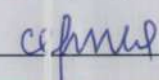


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ВЕЛУТРИШНІХ ХВОРОБ ТВАРИН ТА КЛІНІЧНОЇ
ДІАГНОСТИКИ

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

Завідувач кафедри

 Руслан ДУБІН

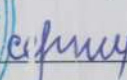
«26»  2025 р.

«ПОГОДЖЕНО»

В.о. декана факультету

ветеринарної медицини

 Катерина РОДІОНОВА

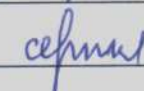
«26»  2025 р.

«ПОГОДЖЕНО»

В.о. проректора з науково-

педагогічної та методичної роботи

 Вячеслав СЕДОВ

«26»  2025 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА
ВЗ 16 ВАЛЕОЛОГІЯ

РІВЕНЬ ВИЩОЇ
ОСВІТИ
ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ
СПЕЦІАЛЬНІСТЬ
ОСВІТНЯ ПРОГРАМА
СТРУКТУРНИЙ
ПІДРОЗДІЛ

ДРУГИЙ (МАГІСТЕРСЬКИЙ)

21 «ВЕТЕРИНАРНА МЕДИЦИНА»

211 «ВЕТЕРИНАРНА МЕДИЦИНА»

«ВЕТЕРИНАРНА МЕДИЦИНА»

ФАКУЛЬТЕТ ВЕТЕРИНАРНОЇ МЕДИЦИНИ

ОДЕСА – 2025

Робоча програма з освітнього компонента «Валеологія» для здобувачів за освітньо-професійної програми «Ветеринарна медицина» спеціальності 211 «Ветеринарна медицина» за другим (магістерським) рівнем вищої освіти

Розробник:

Любов ФРАНЧУК-КРИВА, доцент кафедри внутрішніх хвороб тварин та клінічної діагностики, к. вет. наук

Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри внутрішніх хвороб тварин та клінічної діагностики

Протокол № 1. від 26.08 2025 року

Завідувач кафедри



(підпис)

Руслан ДУБІН

Гарант освітньої програми



(підпис)

Руслан ДУБІН

© Любов ФРАНЧУК-КРИВА., ОДАУ, 2025 рік

1.ОПИС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма здобувача вищої освіти	Характеристика освітнього компонента
Кількість кредитів – 3	Галузь знань <u>21«Ветеринарна медицина»</u>	денна форма навчання
	Спеціальність <u>211 «Ветеринарна медицина»</u>	Вибіркова
Модулів – 2	Освітня програма: <u>211 «Ветеринарна медицина»</u>	Рік підготовки: 4-й
Змістових модулів – 2		Семестр
Індивідуальне науково-дослідне завдання —		7-й
		Лекції
		<i>16 год.</i>
		Семінарські
		<i>14 год.</i>
Загальна кількість годин – 90 год.	Рівень вищої освіти: <u>другий (магістерський)</u>	Самостійна робота
<i>60 год.</i>		
Вид контролю:		
<i>залік – 7 сем.</i>		
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи – 4		

Примітка. Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить – 30 /60.

2. Мета та завдання освітнього компонента

Програма вивчення освітнього компонента «Валеологія» відноситься до складу вибіркового освітнього компонента з циклу професійної підготовки освітньо-професійної програми «Ветеринарна медицина» підготовки здобувачів вищої освіти ступеня «Магістр».

Передумовами для вивчення освітнього компонента є формування у здобувачів вищої освіти здоров'язбережувальної компетентності, що передбачає набуття умінь збереження, зміцнення, використання здоров'я та дбайливого ставлення до нього.

Метою освітнього компонента є формування у здобувачів теоретичних знань і практичних умінь, необхідних для ефективної реалізації завдань щодо відновлення, збереження і зміцнення здоров'я, виховання навичок здорового способу життя, профілактики захворювань.

Предметом вивчення освітнього компонента «Валеологія» є:

- індивідуальне здоров'я;
- резерви здоров'я людини;
- здоровий спосіб життя.

Завдання освітнього компонента «Валеологія» зводиться до формування у здобувачів ґрунтовних знань про фізичне здоров'я та фактори, що його визначають; опанування основних методів діагностики рівня здоров'я і принципів підтримки здорового способу життя; формування у здобувачів ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб; формування у здобувачів розуміння основних факторів ризику розвитку захворювань та методів їх профілактики.

В результаті вивчення освітнього компонента здобувач вищої освіти повинен:

Знати:

- основні складові здоров'я та фактори, що впливають на здоров'я сучасної людини;
- методи оцінки індивідуального здоров'я;
- структурні компоненти здорового способу життя;
- методичні і організаційні підходи до збереження здоров'я, його формування і зміцнення;
- механізм впливу різних шкідливих звичок на організм та способи їх подолання;
- теоретико-методологічні основи сучасних здоров'язберігаючих технологій, спрямованих на забезпечення здорового харчування, достатньої рухової активності, покращення ментального здоров'я, зміцнення організму осіб різних вікових груп та забезпечення здорового старіння

Вміти:

- практично оцінювати спосіб життя та виявляти негативні моменти і фактори ризику найбільш розповсюджених хронічних неінфекційних захворювань сучасності, розробляти і використовувати заходи щодо їх профілактики;

- диференційовано підходити до вибору методів і засобів збереження і зміцнення здоров'я, використовувати сучасні науково-обґрунтовані технології здоров'язбереження;
- аналізувати результати оцінки способу життя, показників індивідуального здоров'я та функціональних резервів організму;
- скласти рекомендації до зміцнення здорового режиму харчування, рухової активності, режиму праці та відпочинку тощо для осіб різних вікових груп;
- застосовувати методики проведення просвітницьких профілактичних заходів щодо формування здорового способу життя та культури здоров'я
- використовувати набуті знання щодо збереження і зміцнення власного здоров'я.

3. Компетентності та програмні результати навчання

В результаті вивчення освітнього компонента «Валеологія» у здобувача вищої освіти формуються:

Інтегральна компетентність (ІК).

Здатність розв'язувати складні задачі і проблеми в галузі ветеринарної медицини, що передбачає проведення досліджень, упровадження інновацій та характеризується невизначеністю умов і вимог.

Загальні компетентності:

ЗК.1. Здатність до абстрактного мислення, аналізу і синтезу, пошуку, оброблення інформації з різних джерел.

Уміння

ПРН 5. Упорядковувати інформацію із вітчизняних та іноземних джерел для розроблення діагностичних, лікувальних, профілактичних заходів та підприємницьких стратегій.

ПРН 7. Встановлювати зв'язок між клінічними проявами захворювання та результатами лабораторних досліджень.

ПРН 8. Проводити моніторинг щодо динаміки розвитку біологічних процесів в популяціях тварин, поширення хвороб різної етіології та біологічного забруднення довкілля.

ПРН 11. Створювати в колективах атмосферу для обговорення нагальних питань з урахуванням професійної етики, позитивної соціальної та емоційної поведінки, поваги до етичних принципів та стандартів

ПРН 12. Пропонувати інноваційні підходи для вирішення проблемних ситуацій професійного або соціального походження.

ПРН 13. Рекомендувати до застосування карантинні та оздоровчі заходи, методи терапії, профілактики, діагностики та лікування хвороб різної етіології, фармацевтичні препарати різного спектру та механізму дії.

ПРН 14. Формулювати висновки щодо ефективності обраних методів і засобів утримання, годівлі, профілактики заразних і незаразних хвороб та лікування тварин, виробничих і технологічних процесах, запроваджених у підприємствах.

4. Структура освітнього компонента

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	Всього	в тому числі		
		лекції	семін. зан.	сам. роб
Змістовний модуль 1. Валеологія як наука про індивідуальне здоров'я людини				
Тема 1. <i>Валеологія як наука.</i>	10	2	2	6
Тема 2. <i>Поняття про здоров'я. Людина та її здоров'я з позиції системного підходу.</i>	10	2	2	6
Тема 3. <i>Діагностика індивідуального здоров'я.</i>	14	2	2	10
Разом за змістовним модулем 1	34	6	6	22
Змістовний модуль 2. Шляхи формування здорового способу життя				
Тема 1. <i>Валеологічні аспекти фізичного здоров'я.</i>	12	2	2	8
Тема 2. <i>Валеологічні аспекти психічного здоров'я. Профілактика стресу. Сучасні підходи до психічного оздоровлення.</i>	12	2	2	8
Тема 3. <i>Принципи оздоровчого харчування.</i>	10	2	2	6
Тема 4. <i>Медико-соціальні проблеми наркотизму.</i>	11	2	1	8
Тема 5. <i>Сучасні оздоровчі технології і системи.</i>	11	2	1	8
Разом за змістовним модулем 2	56	10	8	38
Усього годин за освітній компонент	90	16	14	60

5. Зміст освітнього компонента

5.1. Програма освітнього компонента

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 1.

«Валеологія як наука про індивідуальне здоров'я людини»

Тема 1.1 Валеологія як наука.

Предмет, структура та напрямки валеології. Основні завдання валеології. Науково-практичні взаємодії валеології та методичні підходи. Залежність якості життя, якості здоров'я та валеологічної культури. Дефініції та понятійний апарат валеології.

Тема 1.2 Здоровий спосіб життя.

Поняття «спосіб життя». Здоровий спосіб життя. Розвиток мотивації до занять фізичною культурою. Поняття «оптимальний руховий режим». Поняття гіпокінезії. Самоконтроль фізичного стану.

Тема 1.3 Діагностика індивідуального здоров'я.

Індивідуальне здоров'я, його критерії та показники. Класифікація діагностичних підходів до визначення здоров'я. Діагностичні моделі. Нетрадиційні методи діагностики.

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 2.

«Шляхи формування здорового способу життя»

Тема 2.1 Валеологічні аспекти фізичного здоров'я.

Поняття про фізичне здоров'я. Основні показники фізичного здоров'я. Фактори, що впливають на рівень фізичного здоров'я. Фізичний розвиток та його основні показники. Поняття про акселерацію. Теорії акселерації. Статури людини та їх значення для здоров'я. Механізми збереження індивідуального існування організму людини. Морфологічні й функціональні резерви організму. Загальне уявлення про адаптацію та фази її розвитку. Адаптація людини до дії різних факторів.

Тема 2.2 Валеологічні аспекти психічного здоров'я. Профілактика стресу. Сучасні підходи до психічного оздоровлення.

Поняття і структура психіки. Валеологічний аспект психічного здоров'я. Природні особистості психіки. Набуті у процесі життя особливості психіки. Поняття про стрес та методи визначення стресостійкості людини. Механізми психічного та фізіологічного стресу. Наслідки стресу. Профілактика психічного стресу та корекція його наслідків.

Тема 2.3 Принципи оздоровчого харчування.

Види раціонального харчування і їх принципи. Стан харчування населення України та шляхи його поліпшення. Сучасні теорії харчування, їх валеологічні аспекти. Системи харчування вітчизняних закордонних авторів. Поняття про дієти та дієтотерапію.

Тема 2.4 Медико-соціальні проблеми наркоманії.

Наркоманія. Соціальна небезпека. Методи виявлення, дослідження показників. Шляхи відновлення здоров'я.

Тема 2.5 Сучасні оздоровчі технології і системи.

Оздоровчі системи Сходу (Індія, Китай, Японія). Оздоровчі системи Заходу (стародавні слов'янські методи по укріпленню здоров'я). Характеристика і класифікація сучасних оздоровчих систем (Купера, Амосова, Ніші, Дінейки, шейпінг, фітнес).

5.2 Теоретичний зміст освітнього компонента (курс лекцій)

№	Змістовний модуль, теми лекцій і орієнтовний перелік питань
Змістовний модуль 1.	
1.1	<i>Валеологія як наука (2 год.)</i> Предмет, структура та напрямки валеології. Основні завдання валеології. Науково-практичні взаємодії валеології та методичні підходи. Залежність якості життя, якості здоров'я та валеологічної культури. Дефініції та понятійний апарат валеології.
1.2	<i>Здоровий спосіб життя (2 год.)</i> Поняття «спосіб життя». Здоровий спосіб життя. Розвиток мотивації до занять фізичною культурою. Поняття «оптимальний руховий режим». Поняття гіпокінезії. Самоконтроль фізичного стану.
1.3	<i>Діагностика індивідуального здоров'я (2 год.)</i> Індивідуальне здоров'я, його критерії та показники. Класифікація діагностичних підходів до визначення здоров'я. Діагностичні моделі. Нетрадиційні методи діагностики.
Змістовний модуль 2.	
2.1	<i>Валеологічні аспекти фізичного здоров'я (2 год.)</i> Поняття про фізичне здоров'я. Основні показники фізичного здоров'я. Механізми збереження індивідуального існування організму людини. Фізичний розвиток та його основні показники. Фактори, що впливають на рівень фізичного здоров'я. Поняття про акселерацію. Теорії акселерації. Статури людини та їх значення для здоров'я. Морфологічні й функціональні резерви організму. Загальне уявлення про адаптацію та фази її розвитку. Адаптація людини до дії різних факторів.
2.2	<i>Валеологічні аспекти психічного здоров'я. Профілактика стресу. Сучасні підходи до психічного оздоровлення (2 год.)</i> Поняття і структура психіки. Валеологічний аспект психічного здоров'я. Природні особистості психіки. Набуті у процесі життя особливості психіки. Поняття про стрес та методи визначення стресостійкості людини. Механізми психічного та фізіологічного стресу. Наслідки стресу. Профілактика психічного стресу та корекція його наслідків.
2.3	<i>Принципи оздоровчого харчування (2 год.)</i> Види раціонального харчування і їх принципи. Стан харчування населення України та шляхи його поліпшення. Сучасні теорії харчування, їх валеологічні аспекти. Системи харчування вітчизняних закордонних авторів.

	Поняття про дієти та дієтотерапію.
2.4	Медико-соціальні проблеми наркоманії (1 год.) Наркоманія. Соціальна небезпека. Методи виявлення, дослідження показників. Шляхи відновлення здоров'я.
2.5	Сучасні оздоровчі технології і системи (1 год.) Оздоровчі системи Сходу (Індія, Китай, Японія). Оздоровчі системи Заходу (стародавні слов'янські методи по укріпленню здоров'я). Характеристика і класифікація сучасних оздоровчих систем (Купера, Амосова, Ніші, Дінейки, Маккензі, Козака, Мікуліна, шейпінг, фітнес).

5.3 Теми семінарських занять

№ з\п	Назва теми (питання)	К-ть годин
1	2	3
Змістовний модуль 1. «Валеологія як наука про індивідуальне здоров'я людини»		
1.	Кількісна оцінка індивідуального способу життя та самооцінка здоров'я на основі анкетування, визначення негативних факторів способу життя та шляхів корекції. Методика оцінювання рівня соматичного здоров'я за Г.Л. Апанасенко.	2
2.	Прогнозування здоров'я. Психосоматична конституція людини як прогностичний фактор. Донозологічна діагностика здоров'я за функціональними показниками	2
3.	Діагностика здоров'я за станом самопочуття та функціональними пробами. Діагностика рівня здоров'я за прямими показниками. Поняття про «біологічний вік». Критерії біологічного віку.	2
Змістовний модуль 2. «Шляхи формування здорового способу життя»		
4.	Проблема захворювань, спричинених зниженою фізичною активністю. Оптимальні види і норми рухової активності людей різного віку. Методи оцінки фізичної активності людини. Оцінка індивідуального рівня рухової активності, визначення шляхів профілактики гіподинамії.	1
5.	Рациональний режим дня. Вплив режиму дня на стан здоров'я людини. Засоби рекреації працездатності людини. Загальні закономірності відновлення функцій організму людини після роботи. Класифікація засобів, що сприяють прискореному перебігу відновних процесів в організмі людини після фізичних навантажень. Медикобіологічні засоби відновлення працездатності людини після фізичних навантажень.	1
6.	Сучасні методи регулювання психічного стану та нормалізації сну (медитація, аутотренінг, психофізичне тренування, дихальні практики, релаксаційна гімнастика, ароматерапія тощо). Методи оцінки психоемоційного стану, порушень	2

	Поняття про дієти та дієтотерапію.
2.4	Медико-соціальні проблеми наркоманії (1 год.) Наркоманія. Соціальна небезпека. Методи виявлення, дослідження показників. Шляхи відновлення здоров'я.
2.5	Сучасні оздоровчі технології і системи (1 год.) Оздоровчі системи Сходу (Індія, Китай, Японія). Оздоровчі системи Заходу (стародавні слов'янські методи по укріпленню здоров'я). Характеристика і класифікація сучасних оздоровчих систем (Купера, Амосова, Ніші, Дінейки, Маккензі, Козака, Мікуліна, шейпінг, фітнес).

5.3 Теми семінарських занять

№ з\п	Назва теми (питання)	К-ть годин
1	2	3
Змістовний модуль 1. «Валеологія як наука про індивідуальне здоров'я людини»		
1.	Кількісна оцінка індивідуального способу життя та самооцінка здоров'я на основі анкетування, визначення негативних факторів способу життя та шляхів корекції. Методика оцінювання рівня соматичного здоров'я за Г.Л. Апанасенко.	2
2.	Прогнозування здоров'я. Психосоматична конституція людини як прогностичний фактор. Донозологічна діагностика здоров'я за функціональними показниками. Діагностика здоров'я за станом самопочуття та функціональними пробами. Діагностика рівня здоров'я за прямими показниками. Поняття про «біологічний вік». Критерії біологічного віку.	2
Змістовний модуль 2. «Шляхи формування здорового способу життя»		
4.	Проблема захворювань, спричинених зниженою фізичною активністю. Оптимальні види і норми рухової активності людей різного віку. Методи оцінки фізичної активності людини. Оцінка індивідуального рівня рухової активності, визначення шляхів профілактики гіподинамії.	2
5.	Раціональний режим дня. Вплив режиму дня на стан здоров'я людини. Засоби рекреації працездатності людини. Загальні закономірності відновлення функцій організму людини після роботи. Класифікація засобів, що сприяють прискореному перебігу відновних процесів в організмі людини після фізичних навантажень. Медикобіологічні засоби відновлення працездатності людини після фізичних навантажень.	2
6.	Сучасні методи регулювання психічного стану та нормалізації сну (медитація, аутотренінг, психофізичне тренування, дихальні практики, релаксаційна гімнастика, ароматерапія тощо). Методи оцінки психоемоційного стану, порушень	2

	психічної адаптації, сну. Оцінка показників індивідуального психоемоційного стану на основі анкетування, визначення шляхів корекції.	
7.	Харчування та здоров'я. Харчова піраміда здорового харчування. Режим харчування. Сумісність харчових продуктів. Шкідливість харчових продуктів і її запобігання. Аналіз продуктів на вміст харчових добавок. Дієти для оздоровчого харчування.	2
8.	Шкідливі звички та здоров'я людини. Схильність ризикованої поведінки, методи її діагностики. Куріння і його вплив на здоров'я людини. Наркоманія і токсикоманія, загальні поняття і визначення. Алкоголь і його вплив на фізичне і психічне здоров'я людини. Розробка соціальної реклами (створення постеру або відео).	1
8.	Традиційні і сучасні оздоровчі технології і системи. Елементи індивідуальної оздоровчої системи. Розробка індивідуальної оздоровчої системи.	1
Разом за навчальний рік:		14

5.4 Самостійна робота

№ з/п	Назва теми (питання)	Кількість годин
Змістовний модуль 1. «Валеологія як наука про індивідуальне здоров'я людини»		
1	Історія зародження і розвитку валеології.	4
2	Правове забезпечення охорони здоров'я в Україні.	4
3	Проблеми здоров'я сучасної людини. Зростання хронічних хвороб в сучасному суспільстві.	4
4	Антропогенні фактори навколишнього середовища і фізичне здоров'я людини. Шум і вібрації в навколишньому середовищі. Електричне і магнітне випромінювання. Вплив іонізуючого випромінювання. Синдром комп'ютерного стресу. Вплив мобільного зв'язку на здоров'я.	4
5	Генетика і здоров'я людини. Молекулярні та хромосомні основи спадковості. Спадкові хвороби. Епігенетика: як фактори способу життя впливають на гени	4
6	Сучасні технології, спрямовані на попередження старіння і сприяння активному довголіттю.	2
Разом за 1 модуль		22
Змістовний модуль 2. «Шляхи формування здорового способу життя»		
7	Проблема фізичної інертності у сучасному світі та шляхи її подолання на основі стимулювання фізичної активності.	4

8	Оздоровчі ефекти фізичного тренування і занять спортом.	4
9	Працездатність як основа фізичного здоров'я. Працездатність і втома. Зміни фізіологічних функцій при втомі. Фізіологічні механізми виникнення втоми. Вікові особливості прояву втоми.	4
10	Функціональні проби для дослідження стану нервової системи людини.	4
11	Вплив режиму дня на стан здоров'я людини. Біологічні ритми людського організму. Проблеми хронічної нестачі часу в сучасного людства. Наслідки недосипання для організму людини.	6
12	Оздоровчі технології загартування. Основні принципи загартування. Фізичні вправи як засіб загартування. Методичні особливості загартування повітрям. Лазня як засіб оздоровлення і загартування. Загартування водою. Зимове купання. Загартування сонячним промінням. Система оздоровлення Абрама Залманова. Система оздоровлення Себастьяна Кнейппа. Кріотерапія як система оздоровлення.	8
13	Фактори ризику і особливості профілактики поширених неінфекційних захворювань: серцево-судинних, ожиріння, цукрового діабету, виразкової хвороби шлунка, раку.	8
Разом за 2 модуль		38
Разом годин самостійної роботи за освітній компонент		60

5.5 Індивідуальні завдання

Індивідуальне навчально-дослідне завдання є формою індивідуально-консультативної роботи викладача зі здобувачами, яка здійснюється за графіком індивідуально-консультативної роботи.

Орієнтовний перелік тем індивідуальних завдань для самостійної роботи:

1. Вода: джерельна, лікувальна, мінеральна. Її значення у життєдіяльності людини.
2. Синдром хронічної втоми ознаки та профілактика.
3. Діагностика здоров'я за станом біологічного поля (ауродіагностика).
4. Мігрень: визначення поняття, ознаки і профілактика.
5. Стоун-терапія як метод релаксації. Значення літотерапії для здоров'я людини.
6. Оздоровчий біг як складова здорового способу життя.
7. Резус-конфлікт: причини та профілактика.
8. Медико-демографічні та економічні проблеми ВІЛ/СНІДу.
9. Методи та технології профілактики шкідливих звичок (куріння).

8	Оздоровчі ефекти фізичного тренування і занять спортом.	2
9	Працездатність як основа фізичного здоров'я. Працездатність і втоми. Зміни фізіологічних функцій при втомі. Фізіологічні механізми виникнення втоми. Вікові особливості прояву втоми.	4
10	Функціональні проби для дослідження стану нервової системи людини.	4
11	Вплив режиму дня на стан здоров'я людини. Біологічні ритми людського організму. Проблеми хронічної нестачі часу в сучасного людства. Наслідки недосипання для організму людини.	4
12	Оздоровчі технології загартування. Основні принципи загартування. Фізичні вправи як засіб загартування. Методичні особливості загартування повітрям. Лазня як засіб оздоровлення і загартування. Загартування водою. Зимове купання. Загартування сонячним промінням. Система оздоровлення Абрама Залманова. Система оздоровлення Себастьяна Кнейппа. Кріотерапія як система оздоровлення.	8
13	Фактори ризику і особливості профілактики поширених неінфекційних захворювань: серцево-судинних, ожиріння, цукрового діабету, виразкової хвороби шлунка, раку.	8
Разом за 2 модуль		32
Разом годин самостійної роботи за освітній компонент		60

5.5 Індивідуальні завдання

Індивідуальне навчально-дослідне завдання є формою індивідуально-консультативної роботи викладача зі здобувачами, яка здійснюється за графіком індивідуально-консультативної роботи.

Орієнтовний перелік тем індивідуальних завдань для самостійної роботи:

1. Вода: джерельна, лікувальна, мінеральна. Її значення у життєдіяльності людини.
2. Синдром хронічної втоми ознаки та профілактика.
3. Діагностика здоров'я за станом біологічного поля (ауродіагностика).
4. Мігрень: визначення поняття, ознаки і профілактика.
5. Стоун-терапія як метод релаксації. Значення літотерапії для здоров'я людини.
6. Оздоровчий біг як складова здорового способу життя.
7. Резус-конфлікт: причини та профілактика.
8. Медико-демографічні та економічні проблеми ВІЛ/СНІДу.
9. Методи та технології профілактики шкідливих звичок (куріння).

10. Конфлікти і причини їх виникнення. Методи розв'язання конфліктних ситуацій.
11. Йодний дефіцит та методи самодіагностики забезпечення організму сполуками йоду.
12. Організація, структура та завдання служби планування сім'ї в Україні.
13. Фізіологічні особливості репродуктивної системи людини та методики самоконтролю стану репродуктивного здоров'я.
14. Поняття про духовне здоров'я та оцінка духовного розвитку людини.
15. Піст і голодування – як фактори оздоровлення.
16. Народні традиції харчування: позитивні і негативні аспекти.
17. Девіантна поведінка та її профілактика.
18. Адиктивна поведінка (азартні ігри, працеголізм, адикція до їжі) та її профілактика.
19. Булімія: визначення, симптоми, наслідки і методи профілактики.
20. Шкідливий вплив сучасного харчування (джанк-фуд, фаст-фуд, рафінований цукор, сіль, транс-жири, енергетичні напої).
21. Антидепресивні продукти і їх характеристика.
22. Розробити сценарій просвітницького заходу щодо профілактики інфекційного зоонозного захворювання.
23. Розробити сценарій просвітницького заходу щодо профілактики інвазійного зоонозного захворювання.
24. Розробити сценарій просвітницького заходу щодо гігієни рук.
25. Аптечка першої домедичної допомоги (сформувати і записати відео про склад аптечки).

6. Методи навчання

Досягненню програмних результатів освітнього компонента «Валеологія» відповідають наступні методи навчання, що представлені в таблиці 1.

Таблиця 1.

Відповідність програмних результатів та методів навчання

Результати навчання	Методи навчання
ПРН 1. Відтворювати термінологію з компонентів освітньої програми.	Словесні: розповідь-пояснення, бесіда, лекція. Наочні: ілюстрація, демонстрація. Інноваційні: метод проекту, мозковий штурм, кейс-стаді, фіш-боун.
ПРН 2. Демонструвати розуміння особливостей діяльності лікаря ветеринарної медицини та функціонування галузевих виробничих структур в сучасних умовах господарювання.	Словесні: розповідь-пояснення, бесіда, лекція. Наочні: ілюстрація, демонстрація. Інноваційні: метод проекту, мозковий штурм, кейс-стаді, фіш-боун.

ПРН 5. Упорядковувати інформацію із вітчизняних та іноземних джерел для розроблення діагностичних, лікувальних, профілактичних заходів та підприємницьких стратегій.	Словесні: розповідь-пояснення, бесіда, лекція. Наочні: ілюстрація, демонстрація. Інноваційні: метод проекту, мозковий штурм, кейс-стаді, фіш-боун.
ПРН 7. Встановлювати зв'язок між клінічними проявами захворювання та результатами лабораторних досліджень.	Словесні: розповідь-пояснення, бесіда, лекція. Наочні: ілюстрація, демонстрація. Інноваційні: метод проекту, мозковий штурм, кейс-стаді, фіш-боун.
ПРН 8. Проводити моніторинг щодо динаміки розвитку біологічних процесів в популяціях тварин, поширення хвороб різної етіології та біологічного забруднення довкілля.	Словесні: розповідь-пояснення, бесіда, лекція. Наочні: ілюстрація, демонстрація. Інноваційні: метод проекту, мозковий штурм, кейс-стаді, фіш-боун.
ПРН 11. Створювати в колективах атмосферу для обговорення нагальних питань з урахуванням професійної етики, позитивної соціальної та емоційної поведінки, поваги до етичних принципів та стандартів	Словесні: розповідь-пояснення, бесіда, лекція. Наочні: ілюстрація, демонстрація. Інноваційні: метод проекту, мозковий штурм, кейс-стаді, фіш-боун.
ПРН 12. Пропонувати інноваційні підходи для вирішення проблемних ситуацій професійного або соціального походження.	Словесні: розповідь-пояснення, бесіда, лекція. Наочні: ілюстрація, демонстрація. Інноваційні: метод проекту, мозковий штурм, кейс-стаді, фіш-боун.
ПРН 13. Рекомендувати до застосування карантинні та оздоровчі заходи, методи терапії, профілактики, діагностики та лікування хвороб різної етіології, фармацевтичні препарати різного спектру та механізму дії.	Словесні: розповідь-пояснення, бесіда, лекція. Наочні: ілюстрація, демонстрація. Інноваційні: метод проекту, мозковий штурм, кейс-стаді, фіш-боун.
ПРН 14. Формулювати висновки щодо ефективності обраних методів і засобів утримання, годівлі, профілактики заразних і незаразних хвороб та лікування тварин, виробничих і технологічних процесах, запроваджених у підприємствах.	Словесні: розповідь-пояснення, бесіда, лекція. Наочні: ілюстрація, демонстрація. Інноваційні: метод проекту, мозковий штурм, кейс-стаді, фіш-боун.

7. Методи контролю

Оцінювання знань здобувачів з освітнього компонента «Валеологія» здійснюється у формі поточного, модульного (рубіжного) та підсумкового контролів, які передбачені «Положенням щодо системи оцінювання успішності навчання здобувачів вищої освіти в Одеському державному аграрному університеті» (нова редакція), затвердженим наказом ректора ОДАУ № 106-заг від 30 квітня 2025 року.

Якість засвоєння змісту освітнього компоненту (незалежно від форми контролю) в Університеті **оцінюється** за 100-бальною шкалою з наступним переведенням у національну шкалу (чотирибальну – «відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно» чи вербальну – «зараховано», «незараховано») та шкалу ЄКТС згідно з таблицею 2.

Таблиця 2

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		Екзамен	Залік
90-100	A	Відмінно	зараховано
82-89	B	Добре	
74-81	C		
64-73	D		
60-63	E	Задовільно	
35-59	FX	Незадовільно	не зараховано
1-34	F		

Таблиця відповідності результатів контролю знань за різними шкалами і критерії оцінювання наведена в таблиці 3.

Реалізація основних завдань оцінювання успішності навчання здобувачів вищої освіти в Університеті досягається системними підходами до оцінювання та комплексністю застосування різних видів контролю.

Поточний контроль - це оцінка роботи здобувачів вищої освіти за всіма видами аудиторних занять (лекції, семінарські, практичні, лабораторні заняття) та самостійної роботи, яка відображає навчальні досягнення здобувачів в освоєнні програмного матеріалу освітнього компонента. Форму проведення поточного контролю під час навчальних занять визначає викладач.

Модульний контроль успішності здобувачів вищої освіти здійснюється для перевірки рівня засвоєння навчального матеріалу в кінці кожного навчального модуля (змістовного). Основні завдання модульного контролю полягають у підвищенні мотивації здобувачів вищої освіти до опанування навчального матеріалу, активізації спільної систематичної роботи викладачів і здобувачів вищої освіти упродовж семестру, а також в удосконаленні рівня організації освітнього процесу в Університеті.

Змістовний модуль (модуль) - запланована сукупність тем, що реалізується відповідними формами навчального процесу та підлягає модульному контролю. Модульний контроль проводиться за розкладом

аудиторних занять у формі за рішенням кафедри. До модульного контролю допускаються здобувачі вищої освіти, які виконали індивідуальний навчальний план, тобто передбачені в конкретному змістовому модулі всі види навчальної роботи. Бал за модуль розраховується з урахуванням балів за поточний контроль і модульну контрольну роботу. Оцінювання поточного та модульного контролів здійснюється за 100-бальною шкалою з подальшим переведенням у національну шкалу та шкалу ECTS (табл.2).

Здобувач вищої освіти, який не брав участь у виконанні всіх видів робіт, передбачених робочою програмою або не склав модульний контроль, має право на його відпрацювання, відповідно до графіку відпрацювань, затвердженого кафедрою внутрішніх хвороб тварин та клінічної діагностики.

З метою підвищення мотивації до систематичної активної роботи протягом усього періоду навчання за відповідним освітнім рівнем вищої освіти, переорієнтацію їхніх цілей з отримання позитивної оцінки на формування стійких знань, умінь та навичок; систематизації знань та активне їх засвоєння упродовж навчального року; подолання елементів суб'єктивізму під час оцінювання знань в Університеті передбачена **накопичувальна система оцінювання знань здобувачів вищої освіти.**

За накопичувальною системою підсумкова оцінка в балах з освітнього компонента розраховується як сума балів отриманих здобувачем вищої освіти за змістові модулі, відвідування на заняттях та за додаткові види робіт з компоненту (активна участь в роботі наукового гуртка кафедри, підготовка реферату і виступ з ним на семінарі, конференції і т.і., доповідь на науковій студентській конференції, призове місце в олімпіаді, підготовка наукової публікації, виконання індивідуального завдання, участь у вдосконаленні навчально-методичної бази кафедри тощо) (табл. 4.).

Таблиця 2

Таблиця відповідності результатів контролю знань за різними шкалами і критерії оцінювання

Сума балів за 100-бальною шкалою	Оцінка в ECTS	Значення оцінки ECTS	Критерії оцінювання	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою	
					екзамен	залік
90 - 100	A	відмінно	Здобувач виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили	Високий (творчий)	відмінно	зараховано
82 - 89	B	дуже добре	Здобувач вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	Достатній (конструктивно-варіативний)	добре	
74 - 81	C	добре	Здобувач вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок			
64 - 73	D	задовільно	Здобувач відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих	Середній (репродуктивний)	задовільно	
60 - 63	E	достатньо	Здобувач володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні			

Сума балів за 100-бальною шкалою	Оцінка в ECTS	Значення оцінки ECTS	Критерії оцінювання	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою	
					екзамен	залік
35 - 59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання семестрового контролю	Здобувач володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу	Низький (рецептивно-продуктивний)	незадовільно	не зараховано
1 - 34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням залікового кредиту	Здобувач володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів			

Підсумковий контроль – інтегроване оцінювання результатів навчання на певному ступені вищої освіти або на окремих його завершених етапах за національною шкалою і шкалою ЄКТС, яке включає семестровий контроль та атестацію здобувача.

Таблиця 4

Оцінювання освітнього компонента

Бал за модулі (змістовні модулі) (всього 0-90)	Бал за відвідування (всього 0-5)	Бал заохочувальний (всього – 0-5)
Модуль 1	0-10% пропусків – 5 балів	доповідь на науковій студентській конференції
Модуль 2	10%-20% пропусків – 4 бали	активна участь в роботі наукового гуртка кафедри
	20%-40% пропусків – 3 бали	підготовка реферату і виступ з ним на семінарі, конференції і т.п.
	40%-60% пропусків – 2 бали	призове місце в олімпіаді
	60%-80% пропусків – 1 бал	підготовка наукової публікації
	більше 80% пропусків – 0 балів	виконання індивідуального завдання участь у вдосконаленні навчально-методичної бази кафедри

Максимально можлива оцінка за знання програмного матеріалу освітнього компонента становить 100 балів (табл.5):

- модульний контроль – до 90 балів,
- бал за відвідування занять – до 5 балів,
- бал за додаткові види робіт з вивчення освітнього компонента до 5 балів.

Таблиця 5

Оцінювання освітнього компоненту (від 0 до 100 балів)

Поточне оцінювання та самостійна робота										Сума
Бал за модулі (змістовні модулі) (всього 0-90)								Бал за відвідування (всього 0-5)	Бал заохочувальний (всього 0-5)	
Поточний контроль 45			Поточний контроль 45					0-5	0-5	100
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8			
15	15	15	10	10	10	10	5			
Модульний контроль - 45			Модульний контроль - 45							

$$З_{\text{м}} = (З_{\text{м}1} + З_{\text{м}2}) : 2$$

* T1, T2, T3- теми занять

Відповідно до «Положення щодо системи оцінювання успішності навчання здобувачів вищої освіти в Одеському державному аграрному університеті» (нова редакція), затвердженим наказом ректора ОДАУ № 106-заг від 30 квітня 2025 року здобувач вищої освіти має право на автоматичне зарахування відповідних балів за освітній компонент, підвищити оцінку з освітнього компонента, право на перескладання підсумкового контролю з освітнього компонента.

У випадках конфліктної ситуації за мотивованою заявою здобувача вищої освіти чи викладача, деканом факультету/директором інституту створюється комісія для приймання підсумкового контролю, до якої входять завідувач кафедри (провідний викладач) і викладачі відповідної кафедри, представники деканату та органу студентського самоврядування.

8. Методичне забезпечення

Методичне забезпечення навчального процесу передбачає: презентації лекцій, більше 300 зразків лікарських засобів, гербарії лікарських рослин. З технічних засобів навчання – комп'ютер, мультимедійний проектор. Для лабораторних занять з дисципліни не розроблені методичні вказівки.

9. Рекомендована література

Базова:

1. Гвозд'їй С.П., Іванова І.В., Бурденюк Р.В. Теорія і практика оздоровлення людини : курс лекцій для здобувачів вищої освіти немедичного напрямку / Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2020. 372 с.
2. Кара С. І. Теорія здоров'я та здорового способу життя: Навч. посіб. Бердянськ : БДПУ, 2019. 167 с.
3. Міхеєнко О.І. Валеологія. Основи індивідуального здоров'я : Навчальний посібник. Київ : «Університетська книга, 2023. 400 с.
4. Міхеєнко О.І. Загальна теорія здоров'я: Навч. посіб. Суми. Університетська книга, 2019. 156 с.
5. Мордвінова І. В., Ольховик А. В. Науки про здоров'я : навчальний посібник. Суми : Сумський державний університет, 2019. 95 с.

Допоміжна:

1. Вибір і застосування фізіотерапевтичних методів та курортних факторів при фізичній реабілітації хворих з патологією органів системи кровообігу та органів дихання. Михалюк Є.Л. та ін. Запоріжжя: ЗДМУ, 2016. 85 с.
2. Власенко І.А., Фурман В.В., Рева О.М., Канюка І.О. Психологічне здоров'я студентської молоді. Вінниця : ТВОРИ, 2022. 224 с.

3. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія; За заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
4. Концепція Загальнодержавної програми «Здоров'я 2020: український вимір» URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1164-2011-p#Text>
5. Корнійчук Н., Гарлінська А., Заблоцька О. Теорія здоров'я, здорового способу життя та нетрадиційні засоби оздоровлення : курс лекцій. Житомир : Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2022. 181 с.
6. Кравець О.М., Рябев А.А. Курортологія: Підручник. Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2017. 168 с.
7. Міхеєнко, О.І. Підготовка майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій: Монографія. Суми : Університетська книга, 2017. 316 с.

10. Інформаційні ресурси

1. Що важливо знати про психічне здоров'я? Центр громадського здоров'я МОЗ України. URL: <https://phc.org.ua/news/scho-vazhlivo-znati-pro-psikhichne-zdorovya>
2. Комплексний план заходів у сфері психічного здоров'я на 2013–2030 рр. ВООЗ. URL: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/373791/WHO-EURO-2023-2618-42374-71262-ukr.pdf?sequence=5&isAllowed=y>
3. WHO's work on the UN Decade of Healthy Ageing (2021–2030). World Health Organization. URL: <https://www.who.int/initiatives/decade-of-healthy-ageing>
4. Що таке здорове харчування? Подкаст «Говорять медики». Міністерство охорони здоров'я України. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=Wrhwlj7UmWE>
5. Здоровий спосіб життя як імунопрофілактика. Центр громадського здоров'я МОЗ України. URL: <https://phc.org.ua/news/zdoroviy-sposib-zhittya-yak-imunoprofilaktika>
6. Аптека: тижневик. URL: <https://www.apteka.ua/>
7. Глобальні рекомендації щодо фізичної активності для здоров'я. INNOVO. URL: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979-ukr.pdf>