



Силабус дисципліни «Основи теорії здоров'я та здорового способу життя»

СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 227 · ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, ЕРГОТЕРАПІЯ / ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ · БАКАЛАВР

120

Годин загальний обсяг дисципліни

4

Кредити ЄКТС відповідно до стандарту

4

Змістовних модулі курсу

Загальна інформація про дисципліну

Ідентифікація

Назва: Основи теорії здоров'я та здорового способу життя

Спеціальність: 227 Фізична терапія, ерготерапія / Фізична реабілітація

Ступінь: Бакалавр

Обсяг: 120 годин / 4 кредити ЄКТС

Модулів: 4 змістовних блоки курсу

Мета дисципліни

Дисципліна «Основи теорії здоров'я та здорового способу життя» формує у студентів спеціальностей «Фізична терапія, ерготерапія» та «Фізична реабілітація» системне уявлення про наукові засади здоров'я людини, його складові, фактори впливу та механізми збереження і зміцнення. Курс спрямований на розвиток валеологічної культури, критичного мислення у сфері охорони здоров'я, розуміння причинно-наслідкових зв'язків між способом життя та станом здоров'я. Особлива увага приділяється формуванню здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців у галузі реабілітаційних наук.

Форми навчання

- Лекції — 30 годин
- Практичні заняття — 30 годин
- Самостійна робота — 60 годин

Компетентності та результати навчання

Загальні компетентності

Здатність до аналізу, синтезу та критичного оцінювання інформації у сфері теорії здоров'я та здорового способу життя: виявлення суттєвих фактів, порівняння наукових концепцій, формування обґрунтованих висновків і висловлення власної позиції щодо здоров'язбереження. Уміння самостійно навчатися, планувати роботу та організовувати виконання завдань у визначені строки, зокрема під час підготовки рефератів, аналітичних матеріалів і практичних проєктів.

Здатність до усної та письмової професійної комунікації: чітко пояснювати поняття теорії здоров'я, аргументовано відповідати на запитання, оформлювати звіти та аналітичні матеріали. Відповідальність, ініціативність, дисциплінованість та готовність працювати в команді під час групового аналізу кейсів зі здоров'язбережувальної практики.

- Аналізувати навчальну та наукову інформацію у сфері здоров'я
- Виділяти головне та узагальнювати результати досліджень
- Планувати власну діяльність і дотримуватися дедлайнів
- Коректно спілкуватися з викладачами та одногрупниками
- Брати участь у командній роботі та розподіляти обов'язки

Фахові компетентності

Розуміння сутності та закономірностей формування здоров'я людини, його складових (фізичного, психічного, соціального та духовного) і ролі здорового способу життя у профілактиці захворювань та реабілітації. Знання ключових концепцій, теорій і факторів, що впливають на індивідуальне та популяційне здоров'я, вміння аналізувати їх у контексті реабілітаційної практики.

Здатність застосовувати методи оцінювання рівня здоров'я для розуміння стану пацієнтів і визначення реабілітаційного потенціалу. Використання принципів здорового способу життя як основи профілактичних і реабілітаційних програм.

- Характеризувати основні теорії та концепції здоров'я людини
- Аналізувати фактори ризику та здоров'язбережувальні чинники
- Оцінювати рівень здоров'я за кількісними і якісними показниками
- Орієнтуватися в методах оздоровлення та профілактики
- Застосовувати принципи ЗСЖ у реабілітаційних програмах

Результати навчання

Після успішного завершення курсу студент повинен демонструвати такі результати навчання:

1

Знання та розуміння

Пояснювати сутність ключових категорій: здоров'я, хвороба, третій стан, валеологія, здоровий спосіб життя, фактори здоров'я, спосіб і якість життя, рухова активність, реабілітаційний потенціал. Характеризувати основні теорії здоров'я та моделі здорового способу життя.

2

Аналіз та оцінювання

Аналізувати причини та наслідки порушень здоров'я, виявляти закономірності його формування. Оцінювати рівень індивідуального та популяційного здоров'я, порівнювати різні підходи до оздоровлення, здійснювати скринінг і моніторинг стану здоров'я.

3

Застосування знань

Застосовувати методи оцінки рівня здоров'я та засоби здорового способу життя у практиці фізичної терапії та ерготерапії. Використовувати наукові джерела для підготовки обґрунтованих рекомендацій з оздоровлення та профілактики для різних груп населення.

4

Комунікація та рефлексія

Аргументовано викладати власну позицію щодо питань збереження і зміцнення здоров'я. Формувати здоров'язбережувальну культуру, навички пропаганди ЗСЖ та відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я пацієнтів.

Модуль 1. Теоретичні основи здоров'я людини

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 1

Тема 1.1

Здоров'я як наукова категорія. Поняття «здоров'я» в різних наукових концепціях. Визначення ВООЗ. Складові здоров'я: фізична, психічна, соціальна, духовна. Критерії індивідуального та популяційного здоров'я. Показники здоров'я населення.

Тема 1.2

Теорії та моделі здоров'я. Біомедична та біопсихосоціальна моделі здоров'я. Валеологічна концепція (Г. Л. Апанасенко). Концепція «третього стану». Донозологічна діагностика. Співвідношення здоров'я, передхвороби та хвороби.

Тема 1.3

Фактори, що впливають на здоров'я. Класифікація факторів здоров'я: біологічні, спосіб життя, навколишнє середовище, організація медичної допомоги. Питома вага кожного фактору. Фактори ризику захворювань та їх профілактика у реабілітаційній практиці.

Тема 1.4

Валеологічний моніторинг і скринінг здоров'я. Методи кількісного оцінювання рівня здоров'я. Індекс здоров'я. Фізіологічні тести та функціональні проби. Застосування валеологічного моніторингу у фізичній терапії та ерготерапії.

Модуль 2. Здоровий спосіб життя та його складові

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 2

Тема 2.1

Здоровий спосіб життя: сутність і складові. Поняття ЗСЖ, спосіб, рівень, якість і стиль життя. Категорії способу життя. Мотивація до ЗСЖ. Санітарна освіта та медична активність. Роль фізичного терапевта в пропаганді ЗСЖ серед пацієнтів.

Тема 2.2

Рухова активність та фізичне здоров'я. Значення рухової активності для здоров'я. Гіподинамія та її наслідки. Норми рухової активності ВООЗ. Засоби оздоровчої фізичної культури. Рухова активність у процесі фізичної реабілітації та ерготерапії.

Тема 2.3

Харчування, сон та режим дня як складові ЗСЖ. Принципи раціонального харчування. Нутрієнти та їх роль у відновленні здоров'я. Режим сну і відпочинку. Біологічні ритми. Значення режиму дня для пацієнтів реабілітаційних відділень.

Модуль 3. Психічне, соціальне та духовне здоров'я

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 3

Тема 3.1

Психічне здоров'я та стресостійкість.

Складові психічного здоров'я. Стрес, його концепція (Г. Сельє). Дистрес та еустрес. Стресостійкість у різні вікові періоди. Психологічна підтримка пацієнтів у процесі реабілітації. Профілактика психоемоційних розладів.

Тема 3.2

Соціальне здоров'я та міжособистісні стосунки.

Поняття соціального здоров'я. Соціальна адаптація та реінтеграція. Соціальні детермінанти здоров'я. Роль соціальної підтримки у відновленні здоров'я. Ерготерапія як засіб соціальної реабілітації та підвищення якості життя.

Тема 3.3

Духовне здоров'я. Шкідливі звички та їх вплив на організм.

Духовна складова здоров'я людини. Цінності та сенс життя у контексті здоров'язбереження. Вплив алкоголю, тютюну та психоактивних речовин на стан здоров'я та реабілітаційний прогноз. Профілактика залежностей.

Модуль 4. Здоров'язбереження у практиці фізичної терапії та реабілітації

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 4

Тема 4.1

Профілактика захворювань і зміцнення здоров'я. Рівні профілактики: первинна, вторинна, третинна. Роль фізичного терапевта та ерготерапевта в профілактиці. Скринінгові програми. Громадське здоров'я та Health promotion. Здоров'язбережувальні технології.

Тема 4.2

Здоров'я різних вікових груп і реабілітаційний потенціал. Особливості здоров'я дітей, підлітків, дорослих і осіб похилого віку. Вікова періодизація. Адаптаційні можливості організму. Реабілітаційний потенціал пацієнта. Здоровий спосіб життя як чинник успішної реабілітації.

Тема 4.3

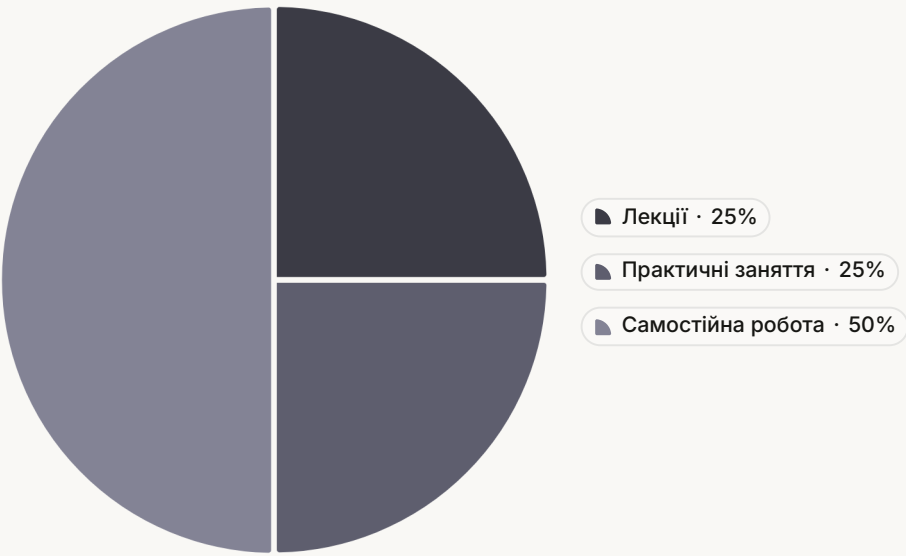
Екологія та здоров'я. Гігієна навколишнього середовища. Вплив екологічних чинників на здоров'я людини. Забруднення довкілля. Гігієнічні норми та їх значення. Адаптація до несприятливих умов. Роль фізичного терапевта у формуванні екологічно безпечного середовища для реабілітації.

Тема 4.4

Здоров'язбережувальні технології та сучасні підходи до реабілітації. Оздоровчі системи та методи. Загартовування, масаж, йога, плавання, нордична ходьба. Телереабілітація та цифрові технології збереження здоров'я. Доказова база здоров'язбережувальних підходів у фізичній терапії.

Розподіл навчального часу — 120 годин

Модуль	Тема	Лекції (год.)	Практичні (год.)	Самостійна робота (год.)
Модуль 1	Тема 1.1 — Здоров'я як наукова категорія	2	2	4
	Тема 1.2 — Теорії та моделі здоров'я	2	2	4
	Тема 1.3 — Фактори, що впливають на здоров'я	2	2	4
	Тема 1.4 — Валеологічний моніторинг і скринінг	2	2	4
Модуль 2	Тема 2.1 — Здоровий спосіб життя: сутність і складові	2	2	4
	Тема 2.2 — Рухова активність та фізичне здоров'я	2	2	4
	Тема 2.3 — Харчування, сон та режим дня	4	4	8
Модуль 3	Тема 3.1 — Психічне здоров'я та стресостійкість	4	4	8
	Тема 3.2 — Соціальне здоров'я та міжособистісні стосунки	4	4	8
	Тема 3.3 — Духовне здоров'я. Шкідливі звички	2	2	4
Модуль 4	Тема 4.1 — Профілактика захворювань і зміцнення здоров'я	2	2	4
	Тема 4.2 — Здоров'я різних вікових груп	2	2	4
	Тема 4.3 — Екологія та здоров'я	2	2	4
	Тема 4.4 — Здоров'язбережувальні технології	2	2	4
Разом		30	30	60



Структура навчального часу

Загальний обсяг — **120 годин (4 кредити ЄКТС)** — розподілено між трьома формами роботи для забезпечення балансу між теорією та практикою.

- **Лекції (30 год. — 25%):** подача ключового теоретичного матеріалу
- **Практичні (30 год. — 25%):** відпрацювання навичок, оцінювання здоров'я, дискусії
- **Самостійна робота (60 год. — 50%):** поглиблене вивчення, підготовка завдань

📖 Самостійна робота становить **50% обсягу дисципліни** — студенти навчаються самостійно опрацьовувати наукові джерела з теорії здоров'я.

Самостійна робота студентів та методи викладання

Форми самостійної роботи

Опрацювання літератури

Поглиблене вивчення теоретичного матеріалу за підручниками з теорії здоров'я, валеології, нормативно-правовими актами у сфері охорони здоров'я, науковими статтями у фахових виданнях. Конспектування ключових положень, порівняння підходів різних авторів до концепцій здоров'я.

Індивідуальні завдання

Виконання аналітичних завдань щодо оцінювання рівня здоров'я, підготовка есе, аналітичних записок, міні-досліджень з актуальних питань здоров'язбереження та профілактики. Уміння застосовувати теорію на практиці та обґрунтовувати висновки щодо реабілітаційного потенціалу пацієнтів.

Робота з інформаційними ресурсами

Опрацювання офіційних сайтів: МОЗ України (moz.gov.ua), Центр громадського здоров'я (phc.org.ua), ВООЗ Україна (who.int/ukraine). Аналіз статистичних даних про здоров'я населення, пошук актуальних науково-доказових матеріалів.

Підготовка до занять

Підготовка до практичних занять шляхом опрацювання наукових першоджерел, повторення теоретичного матеріалу; підготовка до тестувань через вивчення ключових термінів і визначень; систематизація знань перед контрольними роботами та модульними тестами.

Методи викладання

→ Лекції

Системне подання теоретичного матеріалу з використанням наочних схем, таблиць і прикладів із наукових досліджень; студенти ведуть конспекти та задають уточнювальні запитання.

→ Кейс-стаді

Аналіз реальних клінічних і реабілітаційних ситуацій; студенти виявляють проблему здоров'я, пропонують оздоровчі стратегії та обґрунтовують висновки на основі доказової бази.

→ Дискусії

Обговорення актуальних питань здоров'язбереження, профілактики та реабілітації; розвиток критичного мислення, аргументації та вміння відстоювати власну позицію.

→ Практичні вправи

Проведення функціональних проб, тестування рівня здоров'я, розрахунок індексів; формування навичок оцінювання стану здоров'я та розробки індивідуальних оздоровчих програм.

→ Самостійне дослідження

Підготовка аналітичних записок, рефератів і презентацій за обраною темою зі здоров'язбереження; розвиток навичок самостійного пошуку та систематизації наукової інформації.

Форми контролю знань

1

Поточний контроль

Завдання: аналітичні та тестові вправи за темами змістовного модуля.

Оцінюються регулярність виконання завдань, якість відповідей і рівень засвоєння матеріалу. Поточний контроль формує накопичувальну оцінку протягом семестру. Включає усні опитування, письмові відповіді, практичні тести (функціональні проби, оцінка рівня здоров'я) та участь у дискусіях.

2

Проміжний контроль

Самостійна робота — комплексне ситуаційне завдання або реферат, які охоплюють теми змістовних модулів (теоретичні питання, аналіз факторів здоров'я, оцінка реабілітаційного потенціалу, розробка оздоровчих рекомендацій). Оцінюються повнота відповіді, правильність аналізу та обґрунтованість висновків.

Проводиться після кожного змістовного модуля.

3

Підсумковий контроль

Іспит відповідно до навчального плану. Форма проведення — тестування та письмові відповіді на питання.

Підсумкова оцінка враховує результати поточного, проміжного та підсумкового контролю відповідно до встановленої шкали оцінювання: 100-бальна система з переведенням у національну шкалу та ЄКТС (A, B, C, D, E, FX, F).

- ❏ Усі методи контролю спрямовані на формування компетентностей, передбачених освітньо-професійною програмою спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» / «Фізична реабілітація».

Рекомендована література та ресурси

Навчальна та наукова література (2022–2024)

1. Бобровник Л. П., Кузьменко В. Ю., Пшенична Л. П. Методичні рекомендації з проведення семінарських занять з навчальної дисципліни «Загальна теорія здоров'я». — Запоріжжя : Крокус, 2023. — 33 с.
2. Герасименко Л. О., Скрипніков А. М., Ісаков Р. І. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації : навч. посіб. — Київ : Медицина, 2023. — 120 с.
3. Єжова О., Тимрук-Скоропад К., Ціж Л., Ситник О. Терапевтичні вправи : навч. посіб. із доповненою реальністю. — 3-тє вид., доп. — Львів : Львівський держ. ун-т фіз. культури ім. Івана Боберського, 2024. — 160 с.
4. Михайловська Н. С., Фуштей І. М., Мануйлов С. М. Фізична терапія, ерготерапія в клініці внутрішніх хвороб : навч. посіб. — Запоріжжя : ЗДМФУ, 2023.
5. Методичний супровід навчальної дисципліни «Основи теорії здоров'я та здорового способу життя» для здобувачів освіти спеціальності 227. — М. : ВНЗ МТУ «Миколаївська політехніка», 2024. — 48 с.
6. Петренко Н. В. Фізична реабілітація, спортивна медицина : конспект лекцій для студ. спец. 227 «Фізична терапія, ерготерапія». — Суми : СумДУ, 2022.
7. Гуніна Л. М., Атаман Ю. О., Бєленічев І. Ф. та ін. Лабораторний моніторинг і нутритивно-метаболічна підтримка процесу підготовки спортсменів : монографія / за заг. ред. Л. М. Гуніної. — Суми : СумДУ, 2023.
8. Вакуленко Д. В., Кутакова О. В., Прилуцька Г. В. [Навч.-метод. посіб. для спец. 227]. — Тернопіль : ТНМУ, 2024.
9. Фізична медицина і реабілітація за Бреддомом = Braddom's Physical Medicine and Rehabilitation : посіб.: у 2-х т. — [Переклад]. — 2022–2023.
10. Журнал «Здоров'я, спорт, реабілітація» (Health, sport, rehabilitation). — Електронне видання. — 2022–2024. — URL: <https://sporthealth.org.ua/>

Офіційні інтернет-ресурси

1. Міністерство охорони здоров'я України. — URL: <https://moz.gov.ua/>
2. Центр громадського здоров'я МОЗ України. — URL: <https://phc.org.ua/>
3. Всесвітня організація охорони здоров'я (Україна). — URL: <https://www.who.int/ukraine>
4. Національна служба здоров'я України. — URL: <https://nszu.gov.ua/>
5. Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського. — URL: <https://nbuv.gov.ua/>
6. Журнал «Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології». — URL: https://journals.uran.ua/frir_journal
7. Репозитарій СумДУ (кафедра фізичної терапії). — URL: <https://libguide.sumdu.edu.ua/>
8. Журнал «Здоров'я, спорт, реабілітація» (Scopus). — URL: <https://sporthealth.org.ua/>



Рекомендована література охоплює видання **2022–2024 років** відповідно до вимог актуальності навчально-методичного забезпечення для спеціальностей фізичної терапії та реабілітації.