

Міністерство освіти і науки України
Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського
Навчально-науковий гуманітарний інститут
Кафедра медичної реабілітації, валеології та оздоровчих технологій в спорті

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор навчально-наукового
гуманітарного інституту



Сергій ГУБАРЄВ

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОК 6. Здоров'язбереження та психологічна безпека

рівень вищої освіти Перший (бакалаврський)
галузь знань I Охорона здоров'я та соціальне забезпечення
спеціальність I7 Терапія та реабілітація
освітньо-професійна програма «Фізична терапія, ерготерапія»
форма(и) здобуття освіти денна

Київ-2025 рік

ЗМІСТ

1	Загальна інформація про навчальну дисципліну.....	4
2	Опис навчальної дисципліни	5
2.1	Мета, завдання та цілі вивчення дисципліни	5
2.2	Міждисциплінарні зв'язки:.....	6
3	Перелік компетентностей, яких набувають здобувачі при вивченні дисципліни відповідно до освітньої програми.....	7
4	Програмні результати навчання відповідно до освітньої програми.....	8
5	Структура та обсяг навчальної дисципліни	8
5.1	Тематика семінарських занять	9
5.2	Тематика практичних занять	9
5.3	Тематика лабораторних занять	11
5.4	Тематика самостійної роботи здобувачів.....	11
6	Інформація про індивідуальне завдання.....	12
6.1	Завдання до практичних робіт. Теми аналітичних та узагальнюючих робіт 12	
6.2	Орієнтовні теми рефератів.....	12
6.3	Орієнтовні теми презентацій	13
7	Ресурсне забезпечення навчальної дисципліни.....	13
8	Політика дисципліни	15
9	Система та критерії оцінювання результатів навчання здобувача	16
9.1	Види контролю, які використовуються під час вивчення дисципліни, та форма підсумкового (семестрового) контролю за навчальною дисципліною.	16
9.2	Методи контролю та оцінювання	17
9.3	Критерії оцінювання навчальної діяльності здобувачів, в межах окремих форм здобуття освіти та видів навчальних занять, передбачених робочою програмою навчальної дисципліни.	17
9.4	Особливості набору балів за видами навчальної діяльності здобувача для кожної форми здобуття освіти та форми підсумкового (семестрового) контролю.	19
9.5	Шкала оцінювання результатів підсумкового контролю, що використовується в Університеті	17
10	Рекомендовані джерела інформації	20

1 Загальна інформація про навчальну дисципліну

1.1. Назва навчальної дисципліни, код в освітній програмі	Здоров'язбереження та психологічна безпека, ОК 6
1.2. Статус навчальної дисципліни	Обов'язкова, цикл загальної підготовки
1.3. Рік навчання, семестр у якому викладається дисципліна	2-й рік навчання, 4-й семестр
1.4. Обсяг навчальної дисципліни за формами здобуття освіти	очна (денна)
Кількість кредитів	3
Загальна кількість годин, в тому числі:	90
● аудиторні години	30
Лекції	14
Практичні	16
● самостійна робота	60
1.5. Вид підсумкового (семестрового) контролю	залік
1.6. Інформація про консультації	Згідно затвердженого графіка консультацій
1.7. Мова викладання	українська
1.8. Прізвище, ім'я, по батькові викладача(ів) (науковий ступінь, вчене звання)	кандидат біологічних наук, доцент Коваленко Вікторія Володимирівна
1.9. Контактна інформація викладача	kovalenko.viktoriia@tnu.edu.ua

2 Опис навчальної дисципліни

Анотація дисципліни. Програму навчальної дисципліни «Здоров'язбереження та психологічна безпека» складено відповідно до освітньої програми підготовки бакалаврів за спеціальністю І7 «Терапія та реабілітація»

Вивчення даної дисципліни спрямоване на формування у здобувачів вищої освіти системних знань про культуру здоров'я, методи збереження фізичного благополуччя та механізми забезпечення психологічної безпеки особистості в умовах сучасного інформаційного та соціального тиску.

Опанування навчальної дисципліни забезпечує засвоєння теоретичних положень і практичних навичок, необхідних для свідомого формування здорового способу життя, управління власними ресурсами працездатності та створення безпечного психосоціального середовища. Особлива увага приділяється аналізу факторів ризику, що впливають на здоров'я людини, профілактиці професійного вигорання та розвитку стресостійкості.

У процесі вивчення дисципліни здобувачі вищої освіти ознайомлюються з:

- принципами раціонального харчування та фізичної активності як фундаменту біологічної безпеки людини;
- алгоритмами захисту від деструктивних соціальних явищ, таких як маніпуляції та булінг;
- методами мінімізації негативного впливу сучасних комп'ютерних технологій на психофізичний стан.

Значна увага приділяється формуванню навичок саморегуляції та розбудові гармонійних відносин у колективі, що є критично важливим для майбутньої професійної діяльності. Отримані в межах вивчення дисципліни знання та вміння є важливою складовою загальної культури фахівця, забезпечуючи його здатність зберігати високу продуктивність праці та психологічну стійкість у динамічному середовищі.

Програма навчальної дисципліни складається з двох змістових модулів, які охоплюють питання фізичного здоров'язбереження та психологічної безпеки особистості, і включає комплекс тем, що забезпечують послідовне формування життєвих та професійних компетентностей здобувачів.

Програма передбачає вивчення двох змістових модулів: 1. «Здоров'я, здоровий спосіб життя та особливості їх формування» та 2. «Психологічна безпека особистості», що охоплюють теми від складових здорового способу життя до понять соціальної безпеки суспільства та якості життя.

Мета, завдання та цілі вивчення дисципліни

Мета дисципліни «Здоров'язбереження та психологічна безпека» полягає у формуванні у здобувачів вищої освіти цілісної системи знань про правові, соціальні та індивідуальні засади збереження здоров'я. Вона спрямована на набуття умінь і навичок організації безпечного життєвого простору, забезпечення власної психологічної стійкості та ефективного використання здоров'язберігаючих технологій у процесі майбутньої професійної діяльності.

Завданнями вивчення дисципліни є:

- сформувати у здобувачів вищої освіти фундаментальне розуміння цінності здоров'я та його ролі як ключового ресурсу для успішної самореалізації;
- ознайомити здобувачів із нормативно-правовими та організаційними основами психологічної і соціальної безпеки в сучасних умовах;
- забезпечити засвоєння знань про деструктивні чинники (маніпуляції, булінг, агресивне середовище) та методи їх нейтралізації;
- сформувати практичні навички раціональної організації режиму праці, відпочинку та харчування для профілактики професійного вигорання;
- розвинути здатність застосовувати алгоритми психологічного захисту та саморегуляції у разі виникнення критичних ситуацій або надмірного цифрового навантаження.

2.1 Міждисциплінарні зв'язки:

Пререквізити:

ОК 10. Анатомія та фізіологія людини

ОК 14. Охорона праці в галузі охорони здоров'я

ОК 4. Інформаційні технології

Постреквізити:

ОК 9. Педагогіка і психологія

ОК 36. Громадське здоров'я в системі покращення та відновлення здоров'я населення

ОК40. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність

Формат проведення дисципліни

Навчальні заняття з дисципліни «Здоров'язбереження та психологічна безпека» організовуються з використанням змішаної форми навчання, що поєднує аудиторну та дистанційну роботу. Освітній процес реалізується як у синхронному форматі шляхом проведення занять в аудиторії або онлайн-зустрічей, так і в асинхронному режимі, який передбачає самостійне опрацювання навчальних матеріалів і виконання індивідуальних завдань здобувачами вищої освіти.

У процесі вивчення дисципліни застосовуються різноманітні методи та форми навчання, зокрема лекційні заняття з елементами проблемного аналізу, пояснювально-ілюстративні та інтерактивні методи, розбір навчальних і

професійно-орієнтованих ситуацій, обговорення питань. Приділяється увага роботі з нормативними документами ВООЗ, методичними матеріалами, схемами, а також виконанню самостійних і тестових завдань із подальшим обговоренням отриманих результатів.

Для підтримки дистанційної складової освітнього процесу використовується віртуальне навчальне середовище Google Classroom, у якому розміщуються навчальні матеріали, завдання та повідомлення. Проведення лекційних і практичних занять в онлайн-форматі може здійснюватися із застосуванням сервісу Google Meet.

Оперативний зв'язок між викладачем і здобувачами вищої освіти забезпечується засобами корпоративної електронної пошти.

3 Перелік компетентностей, яких набувають здобувачі при вивченні дисципліни відповідно до освітньої програми

ІК1 Здатність вирішувати складні спеціалізовані задачі і практичні проблеми професійної діяльності фізичного терапевта з відновлення порушених рухових та пов'язаних з ними функцій опорно-рухового апарату, нервової, серцево-судинної та дихальної систем, які забезпечують активність та участь осіб різних вікових, нозологічних та професійних груп.

ЗК02. Здатність застосувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 05.Здатність використовувати інформаційні та комунікаційні технології.

ЗК09. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ЗК10. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

СК02. Здатність враховувати у практичній діяльності медико-біологічні, психолого-педагогічні, соціальні аспекти, пов'язані з практикою фізичної терапії.

СК08. Здатність ефективно спілкуватися, зокрема навчати пацієнта/клієнта профілактиці захворювань, травм та популяризувати здоровий спосіб життя.

4 Програмні результати навчання відповідно до освітньої програми

Код ПРН	Програмні результати навчання (що повинен знати/вміти студент)	Методи навчання (викладання)	Засоби діагностики / методи оцінювання
РН 01	Використовувати рухову активність людини для зміцнення та збереження індивідуального та громадського здоров'я.	Лекція-візуалізація, практичні заняття, груповий тренінг з оздоровчих технік.	Фронтальне опитування, оцінювання виконання практичних вправ, модульний контроль.
РН 05	Використовувати прикладне програмне забезпечення для моніторингу стану здоров'я; здійснювати безпечну комунікацію у соціальних мережах.	Практичні заняття в комп'ютерному класі, кейс-стаді	Захист індивідуального завдання (аналіз застосунків для ЗСЖ), тестування.
РН 07	Застосовувати знання медико-біологічних та психосоціальних аспектів для формування стратегії здоров'язбереження.	Проблемна лекція, семінар-дискусія, самостійна робота з літературою.	Реферативне повідомлення, усне опитування, письмова контрольна робота.
РН 16	Ефективно спілкуватися; розпізнавати маніпуляції та ознаки булінгу в колективі та професійному середовищі.	Рольові ігри, соціально-психологічний тренінг, робота в малих групах.	Оцінювання участі в рольовій грі, аналіз конфліктних кейсів, залік.
РН 17	Проводити інструктаж та навчання пацієнтів/колег засадам здорового способу життя та раціонального харчування.	Метод проєктів, підготовка презентацій, практичне відпрацювання навичок інструктажу.	Публічний виступ (презентація), оцінювання розроблених пам'яток/інструкцій.

5 Структура та обсяг навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	Усього (год)	У тому числі		
		Л	ПР	СР
МОДУЛЬ 1. ЗДОРОВ'Я, ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇХ ФОРМУВАННЯ	46	8	8	30
Тема 1.1. Здоров'я, його складові, основні поняття здоров'я та його формування.	10	2	2	6
Тема 1.2. Здоровий спосіб життя як основний елемент збереження здоров'я. Складові здорового способу життя	12	2	2	8

Тема 1.3. Фізична активність та раціональний режим праці і відпочинку.	12	2	2	8
Тема 1.4. Раціональне харчування як складова здорового способу життя. Основні правила та вплив на здоров'я.	12	2	2	8
МОДУЛЬ 2. ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА ОСОБИСТОСТІ	44	6	8	30
Тема 2.1. Поняття психологічної безпеки особистості. Поняття соціальної безпеки суспільства.	12	2	2	8
Тема 2.2. Сутність маніпуляцій, булінгу та агресивного середовища.	16	2	4	10
Тема 2.3. Вплив сучасних комп'ютерних технологій на здоров'я.	16	2	2	12
Усього годин	90	14	16	60
Кредитів	3			
Підсумковий (семестровий) контроль	Залік			

5.1 Тематика семінарських занять

Семінарські заняття програмою не передбачені.

5.2 Тематика практичних занять

П/н	Теми практичних занять	Кількість годин
		Очна (денна)
1.	Тема 1.1. Діагностика стану здоров'я та його складових. Практичне заняття №1 <i>Зміст заняття:</i> 1. Визначення індивідуального рівня фізичного здоров'я (тести Руф'є, Кетле). 2. Оцінка психоемоційного стану. 3. Аналіз факторів впливу на здоров'я у студентському середовищі.	2
2.	Тема 1.2. Моделювання здорового способу життя Практичне заняття №2 <i>Зміст заняття:</i> 1. Біоритми, Розробка індивідуальної карти ЗСЖ. 2. Аналіз шкідливих звичок та методи мотивації до відмови від них. 3. Профілактика соціально-небезпечних хвороб.	2
3.	Тема 1.3. Проектування фізичної активності	2

П/н	Теми практичних занять	Кількість годин
		Очна (денна)
	<p>Практичне заняття №3 Зміст заняття: 1. Фізична активність: розрахунок оптимального рівня рухової активності (METs) та крокової доступності. 2. Підбір комплексу вправ для розвантаження під час навчання. 3. Гігієна сну та методи відновлення енергії.</p>	
4.	<p>Тема 1.4. Рациональне харчування в сучасних умовах Практичне заняття №4 Зміст заняття: 1. Розрахунок добових енерговитрат та калорійності раціону. 2. Аналіз складу продуктів харчування (читання етикеток). 3. Розробка збалансованого меню на тиждень.</p>	2
5.	<p>Тема 2.1. Соціальна безпека та методи психологічної саморегуляції Практичне заняття №5 Зміст заняття: 1. Вивчення нормативно-правових актів щодо безпеки особистості. 2. Опанування технік дихальної гімнастики та аутотренінгу для зняття стресу. 3. Побудова стратегії особистої безпеки в місті.</p>	2
6.	<p>Тема 2.2. Протидія маніпуляціям та агресивному середовищу Практичне заняття №6 Мета заняття: сформувати практичні навички планування та реалізації заходів з охорони праці в реабілітаційному закладі. Зміст заняття: 1. Рольова гра: «Розпізнавання прихованих маніпуляцій». 2. Алгоритми поведінки в ситуаціях конфлікту та агресії. 3. Розробка кодексу етичного спілкування.</p>	2
7.	<p>Тема 2.2. Протидія булінгу та кібербулінгу. Практичне заняття №7 Мета заняття: сформувати навички безпечного виконання реабілітаційних процедур із урахуванням фізичних, інфекційних і психоемоційних ризиків. Зміст заняття:</p>	2

П/н	Теми практичних занять	Кількість годин
		Очна (денна)
	1. Визначення ролей у ситуації булінгу (агресор, жертва, спостерігач). 2. Правові аспекти захисту від цькування в Україні. 3. Кейс-стаді: реагування на кібербулінг у соціальних мережах.—	
8.	Тема 2.3. Цифрова гігієна та безпечне використання гаджетів Практичне заняття №8 Мета заняття: навчити здобувачів вищої освіти алгоритмам дій у надзвичайних ситуаціях та надання першої домедичної допомоги. Зміст заняття: 1. Налаштування «цифрового детоксу». 2. Гігієна зору та опорно-рухового апарату при роботі з ПК. 3. Підсумкове тестування (захист проєктів) за Модулем 2.	2

5.3 Тематика лабораторних занять

Лабораторні заняття програмою не передбачені.

5.4 Тематика самостійної роботи здобувачів

№ з/п	Зміст навчального матеріалу	Вид діяльності	Кількість годин
1	Тема 1.1. Генетичні та екологічні чинники впливу на здоров'я людини. Сучасні концепції оздоровлення.	Конспект, опитування	6
2	Тема 1.2. Взаємозв'язок між фізичним та психічним здоров'ям. Психосоматичні розлади та їх профілактика.	Реферат / доповідь	8
3	Тема 1.3. Завдання «Мій біологічний профіль та руховий режим»: Складання «Ритмограми дня»	Презентація проєкту	8
4	Тема 1.4. Сучасні дієтологічні тренди: вегетаріанство, детокс-дієти, інтервальне голодування (аналіз переваг та ризиків).	Аналітична довідка	8

5	Тема 2.1. Психологічна стійкість (резильєнтність) як фактор особистої безпеки в умовах війни та кризи.	Есе / самотестування	8
6	Тема 2.2. Психологічні портрети маніпуляторів та агресорів. Техніки «інформаційного фільтра» та критичного мислення.	Розв'язання кейсу	10
7	Тема 2.3. Гаджетозалежність та номофобія: причини, симптоми та методи подолання. Вплив синього світла на біоритми.	Тестування, залік	12
	Усього годин		60

6 Інформація про індивідуальне завдання

Робочою програмою дисципліни передбачено, в якості поточного контролю, виконання індивідуальних навчальних завдань, спрямованих на поглиблення та систематизацію теоретичних знань здобувачів вищої освіти, а також на формування практичних умінь застосування набутих знань у професійно орієнтованих ситуаціях. Тематика самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни «Здоров'язбереження та психологічна безпека» реалізується у формі індивідуальних навчальних завдань, зокрема доповідей, рефератів, презентацій, аналітичних та узагальнювальних робіт.

6.1 Завдання до практичних робіт. Теми аналітичних та узагальнюючих робіт

1. Порівняльний аналіз сучасних систем оздоровлення: від традиційних методик до біохакингу (переваги та ризику).
2. Аналітичний огляд впливу урбанізації на здоров'я людини: екологічний та соціальний аспекти.
3. Генетичний паспорт vs Спосіб життя: узагальнення даних про питому вагу різних чинників у формуванні довголіття.
4. Еволюція поняття «здоров'я» в документах ВООЗ: від відсутності хвороб до повного благополуччя.
5. Аналіз ефективності різних видів фізичної активності для профілактики серцево-судинних захворювань (на основі сучасних медичних протоколів).
6. Узагальнення принципів нутриціології: роль мікро- та макронутрієнтів у підтримці когнітивного здоров'я студента.
7. Біоритмологічний аналіз навчального плану: виявлення ризиків виникнення десинхронозу у студентів під час сесії.
8. Аналіз психологічних механізмів маніпулятивного впливу в політичній та комерційній рекламі.

9. Узагальнюючий портрет сучасного агресора та жертви: соціально-психологічне дослідження феномену булінгу.
10. Інформаційно-психологічна безпека особистості в умовах гібридної війни: методи розпізнавання фейків та ППСО.
11. Аналітичний огляд впливу штучного інтелекту на ментальне здоров'я: нові виклики та можливості.
12. Психологічна безпека освітнього середовища: критерії оцінки та шляхи покращення (на прикладі ЗВО).
13. Узагальнення методів когнітивно-поведінкової самодопомоги при виникненні тривожних станів.
14. Феномен «цифрової самотності»: аналіз впливу соціальних мереж на якість реальних міжособистісних стосунків.
15. Аналіз стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях: від агресії до асертивності.

6.2 Орієнтовні теми рефератів

1. Суперфуди та раціональне харчування: міфи та реальність сучасних дієтологічних трендів.
2. Питний режим та його вплив на когнітивні здібності: скільки і що потрібно пити для ефективної роботи мозку.
3. Профілактика шкідливих звичок у молодіжному середовищі: новітні підходи та методи самомотивації.
4. Кібераддикція та номофобія: симптоми цифрової залежності та методи «цифрового детоксу».
5. Емоційний інтелект як основа соціальної безпеки: вміння розуміти себе та інших.
6. Вплив штучного світла та гаджетів на циркадні ритми людини: чому не варто використовувати телефон перед сном.

6.3 Орієнтовні теми презентацій

1. Холістичний підхід до здоров'я: взаємозв'язок фізичного, психічного та соціального благополуччя.
2. Біоритми та успіх у навчанні: як налаштувати режим дня відповідно до власного хронотипу.
3. Гіподинамія — хвороба ХХІ століття: стратегії підвищення рухової активності для студентів.
4. Сон як інструмент нейрореабілітації: що відбувається з мозком під час сну та наслідки недосипання.
5. Фізична активність як засіб подолання стресу: біохімія ендорфінів.
6. Психологічна стійкість (резильєнтність): як зберігати рівновагу в умовах невизначеності.
7. Маніпуляції в міжособистісному спілкуванні: розпізнавання «пасток» та методи захисту.

8. Булінг у професійному середовищі (моббінг): причини виникнення та алгоритми протидії.
9. Психологічна безпека в соціальних мережах: як захистити власні кордони та ментальне здоров'я.
10. Стрес-менеджмент для майбутніх реабілітологів: техніки профілактики емоційного вигорання.

7 Ресурсне забезпечення навчальної дисципліни

Засоби навчання:

У разі організації освітнього процесу з використанням дистанційних технологій застосовується віртуальне навчальне середовище Google Classroom, яке забезпечує доступ здобувачів вищої освіти до навчальних матеріалів, завдань і повідомлень. Проведення лекційних і практичних занять в онлайн-форматі може здійснюватися із застосуванням сервісів відеозв'язку, зокрема Google Meet.

За умов дистанційного навчання з дисципліни «Здоров'язбереження та психологічна безпека» участь здобувачів вищої освіти в освітньому процесі відбувається шляхом підключення до занять у форматі відеоконференцій. При цьому відповідальність за забезпечення стабільного доступу до мережі Інтернет та належної якості з'єднання покладається на здобувача вищої освіти.

Для реалізації навчальної діяльності в дистанційному режимі використовуються персональні комп'ютери, ноутбуки або мобільні пристрої (смартфони, планшети), підключені до мережі Інтернет, що є необхідним для взаємодії з викладачем і навчальною групою, виконання практичних, домашніх та самостійних завдань, а також проходження форм поточного й підсумкового контролю, включно з тестуванням.

З метою оперативного інформаційного обміну та організації зворотного зв'язку між викладачем і здобувачами вищої освіти додатково використовується корпоративна електронна пошта.

Під час проведення занять у аудиторному форматі освітній процес забезпечується матеріально-технічною базою університету, зокрема навчальними аудиторіями, оснащеними сучасними мультимедійними засобами. Приміщення відповідають чинним санітарно-гігієнічним вимогам і створюють належні умови для формування програмних результатів навчання, визначених освітньою програмою.

Навчальні аудиторії обладнані меблями, що відповідають ергономічним стандартам, а їх місткість забезпечує розміщення здобувачів вищої освіти відповідно до ліцензованого обсягу.

Інформаційне та навчально-методичне забезпечення:

- 1) Силабус дисципліни
- 2) Робоча програма
- 3) Методичні рекомендації для підготовки до практичних занять та самостійної роботи

4) Перелік основної й додаткової літератури вказано в робочій програмі,

8 Політика дисципліни

Політика щодо академічної доброчесності	У межах вивчення дисципліни передбачається обов'язкове дотримання принципів академічної доброчесності. Усі види навчальних робіт виконуються здобувачами вищої освіти самостійно та мають відображати їхній рівень знань і сформованість умінь аналізу й узагальнення. Виявлення плагіату, списування або інших форм недоброчесності є підставою для незарахування відповідного виду роботи.
Використання інструментів штучного інтелекту при виконанні завдань з дисципліни	Інструменти штучного інтелекту можуть застосовуватися виключно як допоміжний засіб для ознайомлення з тематикою, уточнення термінів і формування загального плану роботи. Подання матеріалів, створених із використанням ШІ, як результату власної навчальної діяльності без самостійного опрацювання не допускається.
Використання матеріалів з джерел відкритого доступу	Під час виконання навчальних завдань дозволяється користування матеріалами з відкритих джерел за умови коректного цитування та обов'язкового зазначення першоджерел відповідно до вимог академічної доброчесності.
Дотримання принципів та норм етики і професійної деонтології	Здобувачі вищої освіти зобов'язані дотримуватися норм професійної етики, правил внутрішнього розпорядку Університету та принципів толерантної й коректної комунікації в освітньому середовищі.
Відвідування	Відвідування лекційних і практичних занять є обов'язковим. У разі відсутності з поважних причин здобувач вищої освіти має завчасно повідомити викладача та виконати передбачені завдання для відпрацювання.
Дедлайни	Усі навчальні завдання виконуються та подаються у встановлені строки. Порухення термінів подання робіт без поважних причин може призвести до зниження оцінки або незарахування завдання.
Визнання та перезарахування здобувачу результатів	Результати навчання, здобуті в інших закладах вищої освіти або в межах програм академічної мобільності, можуть бути зараховані відповідно

навчання з навчальної дисципліни	до чинних нормативних документів Університету.
Визнання результатів навчання, здобутих у неформальній та/або інформальній освіті	Зарахування результатів навчання, отриманих у межах неформальної та/або інформальної освіти, здійснюється згідно з установленим в Університеті порядком.
Порядок відпрацювання пропущених занять	Пропущені з поважних причин заняття відпрацьовуються шляхом виконання індивідуальних завдань або їх захисту у визначені викладачем строки.
Оцінювання	Оцінювання навчальних досягнень здійснюється відповідно до затверджених критеріїв та положень

9 Система та критерії оцінювання результатів навчання здобувача

9.1 Види контролю, які використовуються під час вивчення дисципліни, та форма підсумкового (семестрового) контролю за навчальною дисципліною.

Формою підсумкового контролю за навчальною дисципліною є залік.

Поточний контроль здійснюється під час проведення лекційних і практичних занять, а також за результатами виконання здобувачами вищої освіти завдань самостійної та індивідуальної роботи. Поточний контроль спрямований на оцінювання рівня засвоєння теоретичних знань з охорони праці та організації діяльності реабілітаційних закладів, сформованості практичних умінь і навичок безпечної професійної діяльності, а також здатності здобувачів вищої освіти аналізувати професійні ситуації та застосовувати нормативні вимоги у практичній діяльності.

Поточний контроль передбачає такі види контрольних заходів: усне опитування під час лекційних і практичних занять; усний захист доповідей і повідомлень за темами занять; оцінювання презентацій та рефератів, підготовлених за результатами самостійної роботи; перевірка письмових робіт, зокрема аналітичних та узагальнювальних завдань (таблиць, схем, алгоритмів дій); виконання та перевірка тестових завдань.

Результати виконання завдань самостійної та індивідуальної роботи враховуються під час поточного контролю та є складовою підсумкової оцінки з дисципліни.

Здобувач вищої освіти, який за результатами поточного контролю не набрав мінімально необхідної кількості балів (60 балів), отримує незадовільну оцінку та вважається таким, що має академічну заборгованість з навчальної дисципліни.

9.2 Методи контролю та оцінювання

У процесі вивчення навчальної дисципліни «Здоров'язбереження та психологічна безпека» використовуються різні методи контролю та оцінювання, які спрямовані на визначення рівня засвоєння здобувачами вищої освіти теоретичних положень, сформованості практичних умінь і навичок безпечної професійної діяльності, а також здатності до аналізу, узагальнення й обґрунтованого викладення навчального матеріалу.

До основних методів контролю та оцінювання належать усне опитування під час лекційних і практичних занять, перевірка письмових робіт, виконаних у межах аудиторної та самостійної роботи, усний захист доповідей, презентацій і рефератів за тематикою дисципліни, а також програмований контроль, що реалізується у формі тестування.

Застосування зазначених методів забезпечує комплексний підхід до оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти, сприяє об'єктивності та прозорості контролю результатів навчання і дозволяє повною мірою оцінити рівень сформованості програмних результатів навчання.

9.3 Критерії оцінювання навчальної діяльності здобувачів, в межах окремих форм здобуття освіти та видів навчальних занять, передбачених робочою програмою навчальної дисципліни.

Оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти з дисципліни «Здоров'язбереження та психологічна безпека» здійснюється на основі результатів виконання та захисту навчальних завдань відповідно до визначених критеріїв оцінювання.

Оцінювання доповідей, захисту презентацій, рефератів, аналітичних та узагальнювальних робіт (схем, таблиць, структурно-логічних конспектів):

1 бал – завдання виконано частково; зміст роботи не відповідає повною мірою темі; наявні суттєві змістові помилки або логічні порушення; відсутня чітка структура; фахова термінологія використовується некоректно або епізодично; здобувач не може аргументовано відповісти на поставлені запитання.

2 бали – завдання виконано в основному правильно; тема розкрита частково; структура роботи наявна, але має недоліки; допускаються окремі змістові або термінологічні неточності; здобувач здатний дати відповіді на більшість запитань за темою.

3 бали – завдання виконано повністю та відповідно до теми; матеріал викладено логічно й послідовно; зміст відповідає поставленим завданням; фахова термінологія використовується коректно; робота має чітку структуру; здобувач аргументовано відповідає на запитання та демонструє розуміння навчального матеріалу.

Оцінювання усних відповідей під час практичних занять:

1 бал – відповідь неповна або несистемна; основні поняття визначені неправильно або з помилками; відсутні обґрунтовані висновки.

2 бали – відповідь загалом правильна, але недостатньо повна або не повністю аргументована; можливі окремі неточності у формулюваннях; використовується базова фахова термінологія.

3 бали – відповідь повна, логічна та аргументована; основні поняття визначені правильно; здобувач застосовує фахову термінологію відповідно до контексту та демонструє розуміння взаємозв'язків між темами.

Оцінювання доповнень до відповідей під час опитування:

1 бал – доповнення відображає окремий факт або положення теми без пояснення причинно-наслідкових зв'язків.

2 бали – доповнення є змістовним, логічно пов'язаним з основною відповіддю та містить аргументоване пояснення відповідного аспекту теми.

Критерії оцінювання презентації, доповідей, рефератів, схем

Таблиця 5

Критерії оцінювання презентації, реферату

Кількість балів	Мета	Висновки	Ключові положення	Структура
4-5 бали	Зміст роботи чітко узгоджений з метою та предметом дослідження; усі частини безпосередньо пов'язані з темою та містять суттєві, релевантні твердження	Отримані результати систематизовано та узагальнено, що дає змогу сформулювати змістовні, обґрунтовані та значущі висновки за темою	Робота ґрунтується на ключових положеннях, які повно й всебічно розкривають заявлену тему	Матеріал викладено логічно та послідовно; структура роботи є цілісною й завершується акцентуванням на основних результатах дослідження
2-3 бали	Матеріал загалом відповідає темі дослідження, однак містить окремі елементи інформації, що не повністю узгоджуються з її змістом	Частина висновків сформульована недостатньо чітко або потребує додаткового обґрунтування	У роботі виділено декілька ключових положень, проте вони є надмірно насиченими інформацією або подані без належного структурування	Виклад матеріалу має окремі порушення логічної послідовності, що впливає на цілісність сприйняття теми
1 бал	Зміст роботи лише частково або опосередковано пов'язаний з темою дослідження	Висновки є поверховими, логічно неузгодженими або недостатньо обґрунтованими	Ключові положення подані неповно; відсутня необхідна інформація для аргументованого	Структура роботи є фрагментарною, виклад матеріалу непослідовний та ускладнює розуміння теми

			формулювання висновків	
--	--	--	------------------------	--

9.4 Особливості набору балів за видами навчальної діяльності здобувача для кожної форми здобуття освіти та форми підсумкового (семестрового) контролю.

Розподіл балів за темами занять для заліку

Поточне оцінювання та самостійна робота												ПД	ДБ
Модуль 1						Модуль 2							
	1.1	1.2	1.3	1.4	тест	2.1	2.2	2.3	2.4	тест			
	11	8	11	4	13	4	11	11	8	13	94	6	
Розподіл балів за видами діяльності:													
УО	4	4	4	4		4	4	4	4		32		
Р	5						5				10		
П			5						5		10		
З	3		3				3		3		12		
АПР								4			4		
47 балів						47 балів							
Загальна рейтингова оцінка												100	

Умовні позначення, що використовуються в таблиці:

ДБ – додаткові бали

П – підсумок по темах та СР

УО – усне опитування на практичному занятті

Р – написання реферату

П – створення презентації

З – захист презентації, реферату на практичному занятті

АПР – виконання аналітичної практичної роботи

Розподіл балів за видами діяльності

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів за одиницю	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів за семестр	Форма контролю
Усне опитування на практичних заняттях	4	8	32	Залік
Підготовка презентацій	5	2	10	
Підготовка рефератів	5	2	10	
Аналітична практична робота	4	1	4	
Захист рефератів, презентацій на практичних заняттях	3	4	12	
Тестування	13	2	26	
Додаткові бали за участь в студентських конференціях, круглих столах, тощо	6	1	6	
Разом			100	
Розрахунок балу за залік : $32+10+10+4+12+26+6 = 100$				

9.5 Шкала оцінювання результатів підсумкового контролю, що використовується в Університеті

Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за стобальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Значення оцінки
A	90 - 100 балів	«зараховано» /«passed»	Відмінно - відмінний рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу з можливими незначними недоліками
B	80 - 89 балів		Дуже добре - достатньо високий рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу без суттєвих (грубих) помилок
C	75 - 79 балів		Добре - в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок
D	69 - 74 балів		Задовільно - посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності
E	60 - 68 балів		Достатньо - мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)
FX	30-59 балів		«не зараховано»/ «failed»
F	1-29 балів	Незадовільно - необхідна серйозна подальша робота з повторним вивченням курсу	

10 Рекомендовані джерела інформації

Основна література

1. Горобей М. П., Осадчий О. В. Загальна теорія здоров'я : навчальний посібник для студентів. Чернігів : ЧНТУ, 2017. 210 с.

2. Громадське здоров'я : підручник / Грузева Т.С., Лехан В.М., Огнев В.А. та ін.; за заг. ред. Т.С. Грузевої. Вінниця : Нова Книга, 2023. 616 с.
3. Міхеєнко О. І. Загальна теорія здоров'я: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2017. 156 с.
4. Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А. Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с.
5. Приходько І. І. Розвиток і відновлення психологічної безпеки особистості у фахівців екстремальних видів діяльності: посібник. Х. : НАНГУ, 2017. 102 с.
6. Turchyna, I.; Miliutina, K.; Vasianovych, I.; Berezan, V.; Kovalenko, V. / Educação inclusiva na Ucrânia: A utilização de tecnologias modernas e inovadoras em tempos de crise (análise da literatura). Revista on line de Política e Gestão Educacional, Araraquara, v. 27, n. esp.2, p. e023034, 2023. DOI: 10.22633/rpge.v27iesp.2.18380 . Disponível em: <https://periodicos.fclar.unesp.br/rpge/article/view/18380> . Acesso em: 31 out. 2023.
7. Психологічна безпека освітнього середовища: Вісник психологічної служби Київщини. Випуск 9 / за ред. Т. Л. Панченко. – Біла Церква: КВНЗ КОР "Академія неперервної освіти", 2016. 228 с.
8. Психологічна безпека освітнього середовища: методи, технології, шляхи формування: практичний П86 посібник / авт. кол: В. В. Байдик, Ю. П. Гопкало, І. О. Корнієнко, Н. В. Лунченко, Ю. А. Луценко, Р. А. Мороз, М. В. Саврасов; за наук. ред. Н. В. Лунченко. НАПН України, Укр. наук.-метод. центр практ. психол. і соц. роботи. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2024. 134 с

Додаткова література

1. Воляннюк Н.Ю., Ложкін Г.В. Наукові маркери психологічної безпеки особистості майбутнього фахівця технічного профілю. Професійне становлення особистості. 2015. №4. С. 36-42.
2. Коваленко, В. В., Приходченко, С. В., Горват, Г. Т. Ефективність використання сучасних електронних ресурсів в освітній діяльності закладів вищої медичної освіти України: аналіз перспектив та альтернативи. Академічні візії, (20). вилучено із <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/412>
3. Глобальні рекомендації щодо фізичної активності та здоров'я / пер. Медичний центр фізичної терапії та медицини болю «Інново». 2016. 60 с.
4. Загальні питання методики викладання валеологічних дисциплін: методичний посібник / Г. М. Тимченко, Тимченко А. М. – Х.: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. 64 с.
5. Корнійчук Н., Гарлінська А., Заблоцька О. Теорія здоров'я, здорового способу життя та нетрадиційні засоби оздоровлення : курс лекцій / уклад. Н. Корнійчук, А. Гарлінська, О. Заблоцька. Житомир, 2022. 181 с.

6. Камінський, В. В., Коваленко, В. В., Мунтян, Л. Я., Кірієнко, Т. В./ Інновації в українській вищій медичній освіті: пріоритетні напрями, прогноз майбуття. Академічні візії, № 19 2023: С. вилучено із <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/356>
7. Ложкін Г.В. Безпека в команді: психологічний ракурс аналізу. Науковий журнал Габітус. Вип.37, 2022. С.154-158. <http://habitus.od.ua/journals/2022/37-2022/28.pdf>
8. Основи харчування: підручник / М.І. Кручаниця, І.С. Миронюк, Н.В. Розумикова, В.В. Кручаниця, В.В. Брич, В.П. Кіш. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2019. 252 с.
9. Світовий ринок програмного забезпечення біоінженерії: стан, сегментний аналіз, динаміка та перспективи/ В. В. Малишев, А. І. Габ, Д. Б. Шахнін, В. В. Коваленко/ Управління економікою: теорія та практика. Чумаченківські читання/ - 2024 с.75-96.<https://doi.org/10.37405/2221-1187.2024.75-96>
10. Терміни в системі громадського здоров'я. Термінологічний словник. Перша частина. Колектив авторів. Ужгород, 2020. 149 с.
11. Терміни в системі громадського здоров'я. Термінологічний словник. Друга частина/ Г.О. Слабкий, І.С.Миронюк, В.В. Брич, В.Й. Білак-Лук'янчук та ін. Ужгород, 2020. 198 с.
12. Терміни в системі громадського здоров'я. Термінологічний словник. Частина третя/ Г.О. Слабкий, І.С. Миронюк, В.В. Брич, В.Й. Білак-Лук'янчук та ін. Ужгород, 2020. 70 с.
13. Market Research on The Global Bioengineering Analytics and Software Market/ Viktor Malyshev, Viktoriia Kovalenko, Angelina Gab, Sherman Zoia, Brindak Danylo// International Journal of Basic and Applied Sciences, 14 (SI-3) (2025) 52-62

Інформаційні ресурси.

1. Психологічна безпека: створення довіри та високоефективних команд
URL: <https://www.develor.com.ua/ebooks/psychological-safety-building-trust-and-high-performing-teams-2/>
2. Сайт ВООЗ: <https://www.who.int/>
3. Сайт Центру громадського здоров'я України: <https://phc.org.ua/>