

# СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

## 1. Загальна інформація про навчальну дисципліну

<b>Повна назва навчальної дисципліни</b>	Промоція здорового способу життя
<b>Повна офіційна назва закладу вищої освіти</b>	Сумський державний університет
<b>Повна назва структурного підрозділу</b>	Медичний інститут. Кафедра громадського здоров'я
<b>Розробник(и)</b>	Губенко Ганна Володимирівна, Сміянов Владислав Анатолійович
<b>Рівень вищої освіти</b>	Другий рівень вищої освіти, НРК – 7 рівень, QF-LLL – 7 рівень, FQ-EHEA – другий цикл
<b>Семестр вивчення навчальної дисципліни</b>	18 тижнів протягом 2-го семестру
<b>Обсяг навчальної дисципліни</b>	Обсяг дисципліни становить 5 кред. ЄКТС, 150 год, з яких 72 год становить контактна робота з викладачем (18 год лекцій, 54 - практичних занять), 78 год становить самостійна робота
<b>Мова викладання</b>	Українська

## 2. Місце навчальної дисципліни в освітній програмі

<b>Статус дисципліни</b>	Обов'язкова навчальна дисципліна для освітньої програми "Громадське здоров'я"
<b>Передумови для вивчення дисципліни</b>	Передумови для вивчення відсутні
<b>Додаткові умови</b>	Додаткові умови відсутні
<b>Обмеження</b>	Обмеження відсутні

## 3. Мета навчальної дисципліни

Ми будемо працювати над розумінням ключових критеріїв визначення здорового способу життя; формувати на практиці навички позитивного впливу на власну поведінку, поведінку людей та суспільства, на умови життя та праці. На цьому курсі усі слухачі та слухачки це включені герої/ки дискурсу щодо здорового способу життя, отже, є можливість відкрито посвячувати свої життєві наративи з промоції здоров'я (і позитивні, і негативні) до основних понять курсу.

## 4. Зміст навчальної дисципліни

<b>Модуль 1. Аудит власного життя. Основні складові здорового способу життя</b>
---

<p>Тема 1 Міфи про здоровий спосіб життя</p> <p>Аудит власного життя. Основні складові здорового способу життя. Шаблон програми ведення ЗСЖ.</p>
<p>Тема 2 Надж або мистецтво усвідомленого вибору Складова здорового способу життя №1.</p>
<p>Тема 3 Харчування. Тарілка здорового харчування: Складова здорового способу життя №2.</p>
<p>Тема 4 Вага тіла: Складова здорового способу життя №3.</p>
<p>Тема 5 Гормони та стрес: Складова здорового способу життя №4.</p>
<p>Тема 6 Фізична активність: Складова здорового способу життя №5.</p>
<p>Тема 7 Біоритми та сон: Складова здорового способу життя №6.</p>
<p><b>Модуль 2. Освітній та правовий контекст промоції здоров'я в розрізі сталого розвитку</b></p>
<p>Тема 8 Трансформативні практики щодо політики охорони здоров'я.</p>
<p>Тема 9 Продуктивні суспільства для well-being у контексті промоції здоров'я.</p>
<p>Тема 10 Інвестиції в охорону здоров'я. Зелена трансформація сектору охорони здоров'я.</p>
<p>Тема 11 Роль комунікацій у сфері промоції здоров'я.</p>
<p>Тема 12 Протидія дискримінації та нетолерантності через промоції здоров'я</p>
<p>Тема 13 Сексуальна культура та освіта – залог здоров'я</p>
<p><b>Модуль 3. Методичні рекомендації популяризації здорового способу життя</b></p>

Тема 14 Методичні рекомендації щодо ефективного застосування заходів, спрямованих на здорового способу життя.
Тема 15 Методичні рекомендації популяризації здорового способу життя
Тема 16 Основа здорового способу життя. Концепція розвитку системи громадського здоров'я.
Тема 17 Концепція здоров'я. Сучасна зміна погляду на здоров'я
Тема 18 Психологічне благополуччя як критерій здоров'я
Тема 19 Авторські рекомендації популяризації здорового способу життя

## 5. Очікувані результати навчання навчальної дисципліни

Після успішного вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти зможе:

РН1	аналізувати вплив різних детермінант на здоров'я населення та обґрунтовувати відповідні заходи з їх попередження;
РН2	вміння створювати команду для діяльності у сфері промоції здорового способу життя, громадського здоров'я і забезпечувати її ефективну роботу;
РН3	застосовувати наукові підходи щодо планування дизайну досліджень, збору даних, розповсюдження та використання результатів наукових досліджень у сфері промоції здорового способу життя, громадського здоров'я.

## 6. Роль навчальної дисципліни у досягненні програмних результатів

Програмні результати навчання, досягнення яких забезпечує навчальна дисципліна.

Для спеціальності 229 Громадське здоров'я:

ПР9	Розробляти заходи з профілактики (первинної, вторинної та третинної) захворювань та сприяти їх реалізації на практиці.
ПР10	Розробляти та впроваджувати стратегії, політики та окремі заходи у сфері промоції здоров'я, здійснювати ефективну комунікацію у сфері громадського здоров'я з використанням різних каналів та технік комунікації
ПР17	Здійснювати адвокацію, комунікацію та соціальну мобілізацію у сфері громадського здоров'я, підтримувати лідерство та залучати і посилювати спільноти з метою збереження і зміцнення здоров'я населення.

## 7. Види навчальних занять та навчальної діяльності

### 7.1 Види навчальних занять

<b>Тема 1. Міфи про здоровий спосіб життя</b>
Лк1 "Міфи про здоровий спосіб життя." (денна) Міфи про здоровий спосіб життя. Аудит власного життя. Основні складові здорового способу життя.
Лк2 "Аудит власного життя (заповнюємо разом)." (денна) Аудит власного життя. Основні складові здорового способу життя.
Пр1 "Міфи про здоровий спосіб життя" (денна) Шаблон програми ведення ЗСЖ. Основні складові здорового способу життя.
Пр2 "Шаблон програми ведення ЗСЖ." (денна) Практика заповнення: шаблон програми ведення ЗСЖ (Трелло).
<b>Тема 2. Надж або мистецтво усвідомленого вибору Складова здорового способу життя № 1.</b>
Пр3 "Надж або мистецтво усвідомленого вибору." (денна) Що таке «надж»? Знайомство з основними ідеями книги Річарда Талера та Каса Санстейна "Поштовх". Як допомогти людям зробити правильний вибір».
Пр4 "Надж або мистецтво усвідомленого вибору" (денна) Знайомство з основними ідеями книги Річарда Талера та Каса Санстейна "Поштовх" (продовження С32). Як допомогти людям зробити правильний вибір». Причини особистих негараздів та детермінанти здоров'я.
<b>Тема 3. Харчування. Тарілка здорового харчування: Складова здорового способу життя №2.</b>
Лк3 "Тарілка здорового харчування." (денна) Харчування. Тарілка здорового харчування. Практикум.
Пр5 "Тарілка Здорового Харчування" (денна) Тарілка Здорового Харчування, створена експертами з харчування Гарвардської школи громадської охорони здоров'я.
Пр6 "Харчування. Тарілка здорового харчування." (денна) Баланс у харчуванні. Що таке тарілка здорового харчування?
<b>Тема 4. Вага тіла: Складова здорового способу життя №3.</b>
Лк4 "Вага тіла: поняття, рекомендації" (денна) Командна практика: Збір власних наративів

<p>Пр7 "Вага тіла: Складова здорового способу життя №3." (денна) Що треба знати про вагу? Удосконалюємо свій раціон.</p>
<p>Пр8 "Вага тіла: Складова здорового способу життя №3." (денна)" (денна) Що треба знати про вагу? Удосконалюємо свій раціон (заняття 2). робота з таблицями</p>
<p><b>Тема 5. Гормони та стрес: Складова здорового способу життя №4.</b></p>
<p>Лк5 "Гормони та стрес" (денна) Як дбати про гормональне здоров'я? Як гормони керують нашою вагою. Як боротися з хронічним стресом.</p>
<p>Пр9 "Гормони та стрес: Складова здорового способу життя №4." (денна) Як дбати про гормональне здоров'я? Як гормони керують нашою вагою. Як боротися з хронічним стресом.</p>
<p><b>Тема 6. Фізична активність: Складова здорового способу життя №5.</b></p>
<p>Пр10 "Фізична активність: Складова здорового способу життя №5." (денна) Промоції фізичної активності. Для чого і як бути фізично активним. Надмірні фізичні навантаження.</p>
<p><b>Тема 7. Біоритми та сон: Складова здорового способу життя №6.</b></p>
<p>Пр11 "Біоритми та сон: Складова здорового способу життя №6." (денна) Що таке внутрішні біоритми. Наслідки хронічного недосипання.</p>
<p><b>Тема 8. Трансформативні практики щодо політики охорони здоров'я.</b></p>
<p>Лкб "Трансформативні практики щодо політики охорони здоров'я." (денна) Промоції здоров'я. Трансформативні практики щодо політики охорони здоров'я.</p>
<p><b>Тема 9. Продуктивні суспільства для well-being у контексті промоції здоров'я.</b></p>
<p>Пр12 "Продуктивні суспільства для well-being у контексті промоції здоров'я" (денна) Якість життя та добробуту, пов'язаних зі здоров'ям. Поліпшення здоров'я, функціонування та якості життя людей похилого віку. Фактори, що визначають спосіб життя та впливають на самопочуття. Університет третього віку. Поведінка в галузі здоров'я. Програми зміцнення здоров'я.</p>
<p><b>Тема 10. Інвестиції в охорону здоров'я. Зелена трансформація сектору охорони здоров'я.</b></p>
<p>Пр13 "Коеволюція природи та суспільства" (денна) Система «архітектура-благополуччя-здоровий спосіб життя» - сучасний підхід промоції здоров'я. Дизайн та «архітектура вибору». Урбаністична біоетика.</p>
<p><b>Тема 11. Роль комунікацій у сфері промоції здоров'я.</b></p>

<p>Лк7 "Гендерно-чутливі та гендерно-перетворюючі методики в контексті промоції здоров'я." (денна)</p> <p>Гендерна рівність — ціль сталого розвитку. Поняття «гендер» та стать. Гендерні міфи та стереотипи. Приклади негативного впливу гендерних стереотипів на здоров'я та поведінку людини.</p>
<p>Пр14 "Роль комунікацій у сфері промоції здоров'я." (денна)</p> <p>Культура міжособистісного спілкування і поводження в колективі (створення навколо себе і для себе сприятливого психо-логічного клімату). Гендерні міфи та стереотипи. Приклади негативного впливу гендерних стереотипів на здоров'я та поведінку людини.</p>
<p><b>Тема 12. Протидія дискримінації та нетолерантності через промоції здоров'я</b></p>
<p>Лк8 "Поняття «що таке дискримінація і нетерпимість?»" (денна)</p> <p>Форми нетерпимості та дискримінації. Активізм та співпраця в сфері прав людини та роль неурядових організацій. Їх роль в промоції.</p>
<p>Пр15 "Поняття «що таке дискримінація і нетерпимість?»" (денна)</p> <p>Форми нетерпимості та дискримінації. Що таке права людини? Еволюція прав людини. Активізм та співпраця в сфері прав людини та роль неурядових організацій. Їх роль в промоції.</p>
<p>Пр16 "Що таке права людини? Їх роль в промоції здоров'я." (денна)</p> <p>Еволюція прав людини. Активізм та співпраця в сфері прав людини та роль неурядових організацій. Їх роль в промоції.</p>
<p><b>Тема 13. Сексуальна культура та освіта – залог здоров'я</b></p>
<p>Пр17 "Сексуальна культура та освіта – залог здоров'я." (денна)</p> <p>Поняття статевого здоров'я. Навіщо потрібна сексуальна освіта? Емоційний і фізичний аспекти статевого життя.</p>
<p>Пр18 "Сексуальна культура та освіта – залог здоров'я" (денна)</p> <p>Що таке сексуальна культура? Табуйовані теми в сфері сексуальної культури в Україні: причини та наслідки.</p>
<p><b>Тема 14. Методичні рекомендації щодо ефективного застосування заходів, спрямованих на здорового способу життя.</b></p>
<p>Пр19 "Методичні рекомендації щодо ефективного застосування заходів, спрямованих на здорового способу життя" (денна)</p> <p>Рекомендації щодо ефективного застосування заходів, спрямованих на здорового способу життя серед сучасної молоді.</p>
<p><b>Тема 15. Методичні рекомендації популяризації здорового способу життя</b></p>

<p>Пр20 "Методичні рекомендації популяризації здорового способу життя (2 заняття))" (денна)</p> <p>Рекомендації щодо застосування заходів, спрямованих на пропагування здорового способу життя серед сучасної молоді. Вплив емпатії на інтерналізацію проблем. Програми соціально-емоційного та етичного виховання</p>
<p><b>Тема 16. Основа здорового способу життя. Концепція розвитку системи громадського здоров'я.</b></p>
<p>Лк9 "Основа здорового способу життя. Концепція розвитку системи громадського здоров'я" (денна)</p> <p>Єдина система профілактичної медицини. Принцип, при якому інтереси здоров'я мають враховуватися в усіх сферах державної політики. Співпраця з центральними органами виконавчої влади.</p>
<p>Пр21 "Основа здорового способу життя. Концепція розвитку системи громадського здоров'я" (денна)</p> <p>Єдина система профілактичної медицини. Принцип, при якому інтереси здоров'я мають враховуватися в усіх сферах державної політики. Співпраця з центральними органами виконавчої влади.</p>
<p><b>Тема 17. Концепція здоров'я. Сучасна зміна погляду на здоров'я</b></p>
<p>Пр22 "Концепція здоров'я. Сучасна зміна погляду на здоров'я" (денна)</p> <p>Зміна погляду на здоров'я: соціально-людський підхід. Що пояснює мобільність та аудиторію концепції та її зв'язок із здоров'ям? Які соціальні ефекти/афекти активної пропаганди здорового способу життя? Фактори, що впливають на стан здоров'я населення. Практична робота над Трелло (заняття2)</p>
<p><b>Тема 18. Психологічне благополуччя як критерій здоров'я</b></p>
<p>Пр23 "Психологічне благополуччя як критерій здоров'я" (денна)</p> <p>Позитивне ставлення до себе та свого минулого життя (самоприйняття). Наявність цілей і занять, котрі наділяють життя сенсом (цілі в житті). Здатність виконувати вимоги повсякденного життя (компетентність). Відчуття (почуття) безперервного розвитку й самореалізації (особисте зростання). Стосунки з іншими, пронизані турботою та довірою (позитивні стосунки з іншими). Здатність слідувати власним переконанням (автономність).</p>
<p><b>Тема 19. Авторські рекомендації популяризації здорового способу життя</b></p>
<p>Пр24 "Командна робота "Руйнівників та руйнівниць міфів": теорія і практики" (денна)</p> <p>Презентації робіт. Надж або мистецтво усвідомлення вибору.Складова здорового способу життя № 1. Харчування. Тарілка здорового харчування: Складова здорового способу життя №2. Вага тіла: Складова здорового способу життя №3 (у Трелло) .</p>
<p>Пр25 "Практична робота у Трелло (заняття 3)" (денна)</p> <p>Презентації робіт. Гормони та стрес: Складова здорового способу життя №4. Фізична активність: Складова здорового способу життя №5.</p>

Пр26 "Практична робота у Трелло" (денна) Презентації робіт. Біоритми та сон: Складова здорового способу життя №6.
Пр27 "Командна робота "Руйнівників та руйнівниць міфів": теорія і практики" (денна) Круглий стіл в межах теми 19 змісту дисципліни: авторська програма та запрошення спікерів; вибір платформи представлення Командної роботи "Руйнівників та руйнівниць міфів"

## 7.2 Види навчальної діяльності

НД1	Круглий стіл-дискусія основних ідей книги Річарда Талера та Каса Санстейна «Поштовх. Як допомогти людям зробити правильний вибір» в межах тем 1-2 змісту дисципліни;
НД2	Тренінг «Критичне осмислення експрес курсу про веганство» в межах теми 3-4 змісту дисципліни;
НД3	Командна практика: Збір власних наративів використовуючи технологію ТРЕЛЛО в межах тем 1-7 та 15-19 змісту дисципліни;
НД4	Майстер-клас на тему: «Здорова тарілка» в межах тем 3-4 змісту дисципліни;
НД5	Круглий стіл в межах тем 15-21 змісту дисципліни: авторська програма та запрошення спікерів; вибір платформи представлення Командної роботи "Руйнівників та руйнівниць міфів";
НД6	e-Learning (Zoom, Google Meet)» на випадок проведення занять у дистанційному форматі.

## 8. Методи викладання, навчання

Дисципліна передбачає навчання через:

МН1	Інтерактивні лекції
МН2	Круглий стіл
МН3	Тренінги в активному режимі
МН4	Запис наративів слухачів та слухачок курсу

Лекції та практичні заняття тренують навички аналізувати вплив різних детермінант на здоров'я населення та обґрунтовувати відповідні заходи з їх попередження та популяризації здорового способу життя (РН1); вміння створювати команду для діяльності у сфері промоції здорового способу життя, громадського здоров'я і забезпечувати її ефективну роботу (РН2); застосовувати наукові підходи щодо планування дизайну досліджень, збору даних, розповсюдження та використання результатів наукових досліджень у сфері промоції здорового способу життя, громадського здоров'я (РН3).

Лекції та практичні заняття курсу «Досягнення промоції (популяризації) здорового способу життя» формують навички soft skills, а саме: аргументувати рівні можливості та гендерні проблеми (ЗК 14); розробляти та управляти проектами в сфері громадського здоров'я (ЗК 11); вміння спілкуватися з представниками інших професійних груп різного рівня (з експертами з інших галузей знань/видів економічної діяльності (ЗК 8).



## 9. Методи та критерії оцінювання

### 9.1. Критерії оцінювання

Шкала оцінювання ECTS	Визначення	Чотирибальна національна шкала оцінювання	Рейтингова бальна шкала оцінювання
	Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок	5 (відмінно)	$170 \leq RD \leq 200$
	Вище середнього рівня з кількома помилками	4 (добре)	$140 \leq RD < 169$
	Непогано, але зі значною кількістю недоліків	3 (задовільно)	$120 \leq RD < 139$
	Можливе повторне складання	2 (незадовільно)	$0 \leq RD < 119$

### 9.2 Методи поточного формативного оцінювання

МФО1	Захист презентацій та рефератів
МФО2	Обговорення та самокорекція виконаної роботи студентами

### 9.3 Методи підсумкового сумативного оцінювання

МСО1	Оцінювання за поточну діяльність
МСО2	Складання комплексного письмового модульного контролю

Контрольні заходи:

7 семестр		200 балів
МСО1. Оцінювання за поточну діяльність		120
	у випадку карантинних обмежень практичні заняття проводяться у дистанційному режимі, з використанням платформ Zoom, Google Meet, Google classroom	120
МСО2. Складання комплексного письмового модульного контролю		80
	у випадку карантинних обмежень модульний контроль проходить у дистанційному режимі, з використанням платформ Zoom, Google Meet, Google classroom	80

Контрольні заходи в особливому випадку:

Засвоєння тем перевіряється на практичних заняттях, також враховується ваша активність на лекціях (М1) (не тільки присутністю, але й доповненнями та включенням у дискусії (М2)). На практичних заняттях ви можете підготувати усну/письмову доповідь, при обговоренні теоретичних питань використовуються – дискусії, круглий стіл, командні роботи, тренінги, читка текстів тощо (М2,М3). Також використовую командні практики на заняттях (М4) – дискусії, запис наративів тощо – де ви можете додатково набрати бали «активності». Матеріал для підготовки занять ви знайдете у Google Classroom, Трелло.

## 10. Ресурсне забезпечення навчальної дисципліни

### 10.1 Засоби навчання

ЗН1	Комп'ютери, комп'ютерні системи та мережи
ЗН2	Мультимедіа, відео- і звуковідтворювальна, проєкційна апаратура (відеокамери, проєктори, екрани, смартдошки тощо)
ЗН3	Бібліотечні фонди
ЗН4	Програмне забезпечення (для підтримки дистанційного навчання)

### 10.2 Інформаційне та навчально-методичне забезпечення

<b>Основна література</b>	
1	Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. – 488 с.
2	Озерна Д. Ви це зможете! 7 складових здорового способу життя. – К.: Yakaboo Publishing, 2020. – 160 с.
3	Талер, Р., Санстейн К. Поштовх. Як допомогти людям зробити правильний вибір. – Київ: Наш Формат, 2017. – 312 с.
4	Міхеєнко О. І. Загальна теорія здоров'я: Навчальний посібник– Суми: Університетська книга, 2017. – 156 с.
5	Kuruvilla S, Sadana R, Montesinos EV, et al. A life-course approach to health: synergy with sustainable development goals. Bull World Health Organ. – 2018; 96(1): 42-50.
<b>Допоміжна література</b>	
6	World Health Organization Regional Office for Europe. Glossary of Life-course Terms. WHO European Ministerial Conference on the Life-course Approach in the Context of Health 2020. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2015.
7	Гендер в сниженні вреда. От гендерно-чувствительных услуг до гендерного равенства. — К.: МБФ «Альянс общественного здоровья», 2016. – 27 с.
8	Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. – 488 с.
9	Бобро А. А. Формування потреби здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів / А. А. Бобро // Витоки педагогічної майстерності. – 2014. – № 25. – С. 3.
10	Павлоцька Л.Ф., Дуденко Н.В., Левітін Є.Я. Фізіологія харчування: підручник. – Суми: Університетська книга, 2011. – с. 473.
11	Тимчено А. Н. Психофизиологические основы здоровья. – Харьков: ХНУ им. В. Н. Каразина, 2014. – 65 с.
12	Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 рр., 2011.
<b>Інформаційні ресурси в Інтернеті</b>	

13	10 Free Classes to a Healthier You - <a href="https://medium.com/the-mission/10-free-classes-to-a-healthier-you-53a14b82b372">https://medium.com/the-mission/10-free-classes-to-a-healthier-you-53a14b82b372</a>
14	Centers for Disease Control and Prevention. (2015). Assessment & Planning Models, Frameworks & Tools. <a href="https://www.cdc.gov/publichealthgateway/cha/assessment.html">https://www.cdc.gov/publichealthgateway/cha/assessment.html</a>
15	Equitable and Inclusive Education / Committee for Draft National Education Policy, 2019 [Електронний ресурс]. Режим доступу: <a href="https://mhrd.gov.in/sites/upload_files/mhrd/files/Draft_NEP_2019_EN_Revised.pdf">https://mhrd.gov.in/sites/upload_files/mhrd/files/Draft_NEP_2019_EN_Revised.pdf</a>
16	Теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя О. Вакуленко, Л. Жаліло, Н. Комарова, Р. Левін, І. Солоненко, О. Яременко: <a href="http://www.health.gov.ua/Publ/conf.nsf/165dc8dd0ddb56dc2256d8f00264254">http://www.health.gov.ua/Publ/conf.nsf/165dc8dd0ddb56dc2256d8f00264254</a>

### Узгодження результатів навчання з методами викладання, навчання та оцінювання

Для спеціальності 229 Громадське здоров'я:

Програмні результати навчання	Результат навчання	Види навчальних занять	Види навчальної діяльності	Методи, технології викладання і навчання	Засоби навчання	Методи та критерії оцінювання
ПР9, ПР10, ПР17	РН1	Лк1-Лк9, Пр1-Пр27	НД2, НД3, НД5, НД6	МН1, МН2, МН3, МН4	ЗН1, ЗН2, ЗН3, ЗН4	МСО1, МСО2
ПР9, ПР10, ПР17	РН2	Лк1-Лк9, Пр1-Пр27	НД3, НД4, НД5, НД6	МН1, МН2, МН3	ЗН1, ЗН2, ЗН3, ЗН4	МСО1, МСО2
ПР9, ПР10, ПР17	РН3	Лк1-Лк9, Пр1-Пр27	НД1, НД2, НД3, НД5	МН1, МН2, МН3, МН4	ЗН1, ЗН2, ЗН3, ЗН4	МСО1, МСО2