

# 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>	Навчально-науковий медичний інститут. Кафедра громадського здоров'я
<b>Розробник(и)</b>	Губенко Ганна Володимирівна
<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 30 год становить контактна робота з викладачем (20 - практичних занять, 10 - лекцій), 120 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>
Тема 1 Міфи про здоровий спосіб життя

Тема 2 Надж або мистецтво усвідомленого вибору Складова здорового способу життя № 1.
Тема 3 Складові здорового способу життя.
<b>Модуль 2. Освітній та правовий контекст промоції здоров'я в розрізі сталого розвитку</b>
Тема 4 Трансформативні практики щодо політики охорони здоров'я.
Тема 5 Продуктивні суспільства для well-being у контексті промоції здоров'я.
Тема 6 Інвестиції в охорону здоров'я. Зелена трансформація сектору охорони здоров'я.
Тема 7 Роль комунікацій у сфері промоції здоров'я.
Тема 8 Протидія дискримінації та нетолерантності через промоції здоров'я
Тема 9 Сексуальна культура та освіта – залог здоров'я
<b>Модуль 3. Методичні рекомендації популяризації здорового способу життя</b>
Тема 10 Методичні рекомендації щодо ефективного застосування заходів, спрямованих на здорового способу життя
Тема 11 Методичні рекомендації популяризації здорового способу життя
Тема 12 Основа здорового способу життя. Концепція розвитку системи громадського здоров'я
Тема 13 Концепція здоров'я. Сучасна зміна погляду на здоров'я
Тема 14 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:

ПР6	Оцінювати ризики та планувати відповідні дії у випадках надзвичайних ситуацій в сфері громадського 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.
ПР19	Визначати та аргументувати перспективні напрями власної наукової роботи.

## 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.
Пр1 "Міфи про здоровий спосіб життя. Шаблон програми ведення ЗСЖ" (денна) Шаблон програми ведення ЗСЖ. Основні складові здорового способу життя. Практика заповнення: Трелло.
<b>Тема 2. Надж або мистецтво усвідомленого вибору Складова здорового способу життя № 1.</b>
Пр2 "Надж або мистецтво усвідомленого вибору." (денна) Що таке «надж»? Знайомство з основними ідеями книги Річарда Галера та Каса Санстейна "Поштовх". Як допомогти людям зробити правильний вибір».
<b>Тема 3. Складові здорового способу життя.</b>

<p>Пр3 "Основні складові ЗСЖ." (денна)</p> <p>Тарілка здорового харчування. Вага тіла. Гормони та стрес. Фізична активність. Біоритми та сон.</p>
<p><b>Тема 4. Трансформативні практики щодо політики охорони здоров'я.</b></p>
<p>Лк3 "Трансформативні практики щодо політики охорони здоров'я" (денна)</p> <p>Промоції здоров'я. Трансформативні практики щодо політики охорони здоров'я</p>
<p><b>Тема 5. Продуктивні суспільства для well-being у контексті промоції здоров'я.</b></p>
<p>Пр3 "Продуктивні суспільства для well-being у контексті промоції здоров'я" (денна)</p> <p>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 6. Інвестиції в охорону здоров'я. Зелена трансформація сектору охорони здоров'я.</b></p>
<p>Пр5 "Коеволюція природи та суспільства" (денна)</p> <p>Система «архітектура-благополуччя-здоровий спосіб життя» - сучасний підхід промоції здоров'я. Дизайн та «архітектура вибору». Урбаністична біоетика.</p>
<p><b>Тема 7. Роль комунікацій у сфері промоції здоров'я.</b></p>
<p>Лк3 "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. Гендерна рівність — ціль сталого розвитку. Поняття «гендер» та стать. Гендерні міфи та стереотипи. Приклади негативного впливу гендерних стереотипів на здоров'я та поведінку людини. гендерних стереотипів на здоров'я та поведінку людини.</p>
<p><b>Тема 8. Протидія дискримінації та нетолерантності через промоції здоров'я</b></p>
<p>Лк4 "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. Форми нетерпимості та дискримінації. Активізм та співпраця в сфері прав людини та роль неурядових організацій.</p>
<p><b>Тема 9. Сексуальна культура та освіта – залог здоров'я</b></p>
<p>Пр6 "Сексуальна культура та освіта – залог здоров'я." (денна)</p> <p>Поняття статевого здоров'я. Навіщо потрібна сексуальна освіта? Емоційний і фізичний аспекти статевого життя. Табуовані теми в сфері сексуальної культури в Україні: причини та наслідки.</p>
<p><b>Тема 10. Методичні рекомендації щодо ефективного застосування заходів, спрямованих на здорового способу життя</b></p>

<p>Пр7 "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 11. Методичні рекомендації популяризації здорового способу життя</b></p>
<p>Пр8 "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 12. Основа здорового способу життя. Концепція розвитку системи громадського здоров'я</b></p>
<p>Лк5 "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 13. Концепція здоров'я. Сучасна зміна погляду на здоров'я</b></p>
<p>Пр9 "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. 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 14. Авторські рекомендації популяризації здорового способу життя</b></p>
<p>Пр10 "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). Круглий стіл в межах теми 19 змісту дисципліни: авторська програма та запрошення спікерів; вибір платформи представлення Командної роботи "Руйнівників та руйнівниць міфів"</p>

## 7.2 Види навчальної діяльності

НД1	Командна практика: Збір власних наративів використовуючи технологію ТРЕЛЛО в межах тем 1-3 змісту дисципліни;
НД2	Майстер-клас на тему: «Здорове спілкування», основа майстер-класу онлайн курс на Prometheus;

НД3	e-Learning (Zoom, Google Meet)» на випадок проведення занять у дистанційному форматі.
НД4	Круглий стіл (в межах теми 14 змісту дисципліни: авторська програма та запрошення спікерів; вибір платформи представлення Командної роботи "Руйнівників та руйнівниць міфів")

## 8. Методи викладання, навчання

Дисципліна передбачає навчання через:

МН1	Практико-орієнтоване навчання: майстер-клас, дискусії, круглий стіл, брейн штурмінг
МН2	Командна практика: запис наративів слухачів та слухачок курсу
МН3	Лекції з практиками програми ведення ЗСЖ (Трелло)
МН4	Лекції-дискусії

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).

Практичні заняття курсу «Досягнення промоції здоров'я» 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

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	Exit Tickets - як форма зворотнього зв'язку: короткий перелік запитань до здобувачів (Гугл форма) щодо опрацьованих тем дисципліни; визначення ставлення; побажання чи обмін думками з викладачем.
------	--

МФО2	Обговорення поточної діяльності на лекціях та практичних (дискусії (М1, М2, М3, М4)); настанови та рекомендації щодо доповіді; дискусій та командної роботи. Деталі ведення майстер класу (М2,М1); командні практики на заняттях (М2) запис наративів; консультації щодо перезарахування здобувачам і здобувачкам вищої освіти результатів неформальної освіти (онлайн освіта, тренінг, курси)) та самокорекція виконаної роботи здобувачами
------	--

### 9.3 Методи підсумкового сумативного оцінювання

МСО1	Оцінювання за поточну діяльність на лекціях та практичних (дискусії (М1, М2, М3, М4)); усна/письмова доповідь; дискусії, командні роботи, майстер клас (М2,М1); командні практики на заняттях (М2) запис наративів; перезарахування здобувачам і здобувачкам вищої освіти результатів неформальної освіти (онлайн освіта, тренінг, курси)).
МСО2	Підсумковий контроль: практично-орієнтований диференційований залік (відповідно до регламенту проведення)

Контрольні заходи:

7 семестр		200 балів
МСО1. Оцінювання за поточну діяльність на лекціях та практичних (дискусії (М1, М2, М3, М4)); усна/письмова доповідь; дискусії, командні роботи, майстер клас (М2,М1); командні практики на заняттях (М2) запис наративів; перезарахування здобувачам і здобувачкам вищої освіти результатів неформальної освіти (онлайн освіта, тренінг, курси)).		<b>120</b>
	у випадку карантинних обмежень практичні заняття проводяться у дистанційному режимі, з використанням платформ Zoom, Google Meet, Google classroom	120
МСО2. Підсумковий контроль: практично-орієнтований диференційований залік (відповідно до регламенту проведення)		<b>80</b>
	у випадку карантинних обмежень залік проходить у дистанційному режимі, з використанням платформ Zoom, Google Meet, Google classroom	80

Контрольні заходи в особливому випадку:

Засвоєння тем перевіряється за результатами формативного оцінювання (форми зворотнього зв'язку) та підсумкового оцінювання: на практичних заняттях, також враховується ваша активність (не тільки присутністю, але й доповненнями та включенням у дискусії (М1, М2)). На практичних заняттях ви можете підготувати усну/письмову доповідь, при обговоренні теоретичних питань використовуються – дискусії, командні роботи, майстер клас (М2,М1). Також використовую командні практики на заняттях (М2) – дискусії, запис наративів тощо – де ви можете додатково набрати бали «активності». Матеріал для підготовки занять ви знайдете у Google Classroom, Трелло. Також є можливості перезарахування здобувачам і здобувачкам вищої освіти результатів неформальної освіти, як то курси, тренінги, онлайн освіта тощо.

## 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	Єжова, О. О. Здоровий спосіб життя: навч. посіб. / О. О. Єжова. — Суми : Університет. кн., 2019. — 127 с. Кільк. прим.: 1 (МІ-Читальний зал. – 1)
3	Міхеєнко, О. І. Загальна теорія здоров'я: навч. посіб. / О. І. Міхеєнко. — Суми : Університет. кн., 2019. — 156 с. Кільк. прим.: 1 (МІ-Читальний зал. – 1)
4	Охорона здоров'я в Україні: навч. посіб. / В. П. Петков, С. В. Петков, Є. Ю. Соболь та ін. ; під заг. ред. В.П. Петкова. — К. : Скіф, 2019. — 288 с. Кільк. прим.: 1 (МІ-Читальний зал. – 1)
5	Міхеєнко, О. І. Основи раціонального та оздоровчого харчування: навч. посіб. / О. І. Міхеєнко. — Суми : Університет. кн., 2019. — 189 с. Кільк. прим.: 1 (МІ-Читальний зал. – 1)
<b>Допоміжна література</b>	
1	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.
2	Талер, Р., Санстейн К. Поштовах. Як допомогти людям зробити правильний вибір. – Київ: Наш Формат, 2017. – 312 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	Озерна Д. Ви це зможете! 7 складових здорового способу життя. – К.: Yakaboo Publishing, 2020. – 160 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.
6	Основи екології та профілактична медицина: підручник / Д. О. Ластков, І. В. Сергета, О. В. Швидкий та ін. — К. : Медицина, 2017. — 472 с. Кільк. прим.: 6 (МІ-Читальний зал. – 1, МІ-Абонемент. – 5)
7	Охорона здоров'я в Україні: навч. посіб. / В. П. Петков, С. В. Петков, Є. Ю. Соболь та ін. — К. : Скіф, 2017. — 288 с. Кільк. прим.: 1 (МІ-Читальний зал. – 1)



8	<p>Касянчук, В. В. Раціональне і безпечне харчування як основа громадського здоров'я: навч. посіб. / В. В. Касянчук, В. О. Курганська, О. М. Олешко ; за ред. А.Г. Дьяченка. — Суми : СумДУ, 2017. — 355 с. Кільк. прим.: 8 (МІ-Стенд. – 1, МІ-Абонемент. – 5, МІ-Читальний зал. – 1, Стенд. – 1) — URL : <a href="http://libserver.ssu.localnet/library/docs/rto/2017/Kasianchuk_ratsionalne.pdf">http://libserver.ssu.localnet/library/docs/rto/2017/Kasianchuk_ratsionalne.pdf</a></p>
9	<p>Основи здорового способу життя: підручник / М. І. Кручаниця, В. В. Кручаниця, К. П. Мелега та ін. — Ужгород : РІК-У, 2016. — 264 с. Кільк. прим.: 1 (МІ-Читальний зал. – 1)</p>
<b>Інформаційні ресурси в Інтернеті</b>	
1	<p>10 безкоштовних онлайн курсів для вашого здоров'я/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></p>
2	<p>Centers for Disease Control and Prevention. (2015). Assessment &amp; Planning Models, Frameworks &amp; Tools. <a href="https://www.cdc.gov/publichealthgateway/cha/assessment.html">https://www.cdc.gov/publichealthgateway/cha/assessment.html</a></p>
3	<p>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></p>
4	<p>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/165dc8dd0ddbb56dc2256d8f00264254">http://www.health.gov.ua/Publ/conf.nsf/165dc8dd0ddbb56dc2256d8f00264254</a></p>