



**ТЕХНІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ**

Луцького національного технічного  
університету

## СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ НУТРИЦІОЛОГІЯ ТА ЕМОЦІЙНЕ ЗДОРОВ'Я

**Освітньо-професійна програма:** «Автомобільний транспорт», «Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка», «Інформаційні системи та технології», «Комп'ютерна інженерія», «Дизайн», «Менеджмент», «Підприємництво, електронна комерція та логістика», «Транспортні технології (на автомобільному транспорті)»

**Спеціальність:** 274 Автомобільний транспорт, 141 Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка, 126 Інформаційні системи та технології, 123 Комп'ютерна інженерія, 022 Дизайн, 073 Менеджмент, 076 Підприємництво та торгівля, 275.03 Транспортні технології (на автомобільному транспорті)

**Галузь знань:** 27 Транспорт, 12 Інформаційні технології, 14 Електрична інженерія, 02 Культура і мистецтво, 07 Управління та адміністрування

<b>Рівень освіти</b>	Фахова передвища освіта
<b>Освітньо-професійний/ освітній ступінь</b>	Фаховий молодший бакалавр
<b>Статус навчальної дисципліни</b>	Вибіркова (загальної підготовки)
<b>Обсяг дисципліни (кредити ЄКТС/ загальна кількість годин)</b>	4 кредити ЄКТС/ 120 годин
<b>Циклова комісія</b>	Циклова комісія природничо-математичних дисциплін
<b>Мова викладання</b>	Українська
<b>Мета навчальної дисципліни</b>	<b>Метою вивчення</b> навчальної дисципліни є формування у здобувачів фахової передвищої освіти здорових фізіологічних та ментальних звичок через розуміння природи впливу нутрієнтів на наш фізіологічний та емоційний розвиток, освоєння елементів форум-театру.
<b>Предмет і завдання дисципліни</b>	<b>Предметом</b> вивчення навчальної дисципліни «Нутриціологія та емоційне здоров'я» є вплив харчування на здоров'я людини із фізіологічної точки зору та форум-театру на емоційну складову здоров'я. <b>Завдання дисципліни :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- засвоєння основних понять нутриціології;</li><li>- вивчення складу і впливу їжі на здоров'я людини;</li><li>- навчитись через елементи форум-театру долати життєві труднощі.</li></ul>
<b>Форма підсумкового контролю</b>	Залік / диференційований залік

<p><b>Зміст дисципліни</b></p>	<p><b>Тема 1. Основні поняття нутриціології.</b> Роль харчування в житті людини. Функції їжі в організмі людини.</p> <p><b>Тема 2. Білки, жири, вуглеводи та їх значення у харчуванні людини.</b> Білки та їх значення у харчуванні людини. Жири та їх значення у харчуванні людини. Вуглеводи та їх значення у харчуванні людини.</p> <p><b>Тема 3. Вітаміни, мінеральні речовини та їх значення у харчуванні людини. Харчові добавки.</b> Роль вітамінів в організмі людини. Мінеральні речовини та їх значення у харчуванні людини. Харчові добавки та інші інгредієнти харчових продуктів.</p> <p><b>Тема 4. Характеристика харчової та біологічної цінності продуктів харчування. Раціональне харчування.</b> Характеристика харчової та біологічної цінності продуктів тваринного походження. Характеристика харчової та біологічної цінності продуктів рослинного походження. Тарілка здорового харчування та принципи раціонального харчування. Особливості харчування різних верств населення.</p> <p><b>Тема 5. Їжа для ментального здоров'я.</b> Взаємодія між кишківником і мозком. Вплив їжі на психологічний стан людини. Харчування для здоров'я мозку.</p> <p><b>Тема 6. Форум-театр .</b> Історія виникнення та принципи форум-театру. Практичне застосування кейсу форум-театру для подолання життєвих труднощів.</p>
<p><b>Рекомендована література</b></p>	<p><b>Основна</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Нутриціологія. Частина 1. Загальна нутриціологія.: Навчальний посібник. Харків: УПА, 2012. 371 с.</li> <li>2. Нутриціологія. Частина 2. Частна нутриціологія: Навчальний посібник. Харків: УПА, 2012. 246 с.</li> <li>3. Тургенєва А., Мельничук А. Театр пригноблених як простір можливостей для соціальних змін та побудови діалогу. Соціально-освітні доміканти професійної підготовки фахівців соціальної сфери та інклюзивної освіти: матеріали V Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції: збірник наукових праць; укладач Петровська К. В. 2023. С. 222–226.</li> </ol> <p><b>Допоміжна</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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.</li> <li>2. Нутриціологія: навч. посібник/ Н.В.Дуденко [ та ін.]; під ред. Н.В.Дуденко. Х.: Світ книг, 2013. 560 с.</li> <li>3. Пюра О. С. Особливості застосування технології вуличного соціального театру у мобільній соціальній роботі. Молодий вчений. 2016. № 12 (39). С. 134–138.</li> </ol> <p><b>Інтернет-ресурси</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Павлоцька Л.Ф. Нутриціологія та харчова безпека [Електронний ресурс] : навч. посібник / Л.Ф. Павлоцька, О.Ф. Аксьонова, Л.А.Скуріхіна . Електрон. дані. Х. : ХДУХТ, 2020.</li> <li>2. <a href="http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2018/5/40.pdf">http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2018/5/40.pdf</a></li> <li>3. Новгородський Р. Г. Форум-театр як інтерактивна форма профілактики соціальних проблем [Електронний ресурс]. URL: <a href="http://visnyk.chnpu.edu.ua/?wpfb_dl=996">http://visnyk.chnpu.edu.ua/?wpfb_dl=996</a>.</li> </ol>
<p><b>Види занять, методи і форми навчання</b></p>	<p>Форми організації освітнього процесу: лекції, практичні заняття, доповіді, презентації, самостійна робота, консультації з викладачами, тренінги, майстер-класи.</p>

<b>Пререквізити</b>	Дисципліни «Хімія», «Біологія та екологія», «Основи психології», «Фізичне виховання»
<b>Постреквізити</b>	-
<b>Критерії оцінювання</b>	<p><b>Критерії оцінювання:</b></p> <p>Оцінка «<b>відмінно</b>» виставляється, якщо здобувач освіти у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно, самостійно й аргументовано його викладає, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу, вільно послуговується науковою термінологією, розв'язує задачі стандартним або оригінальним способом, наводить аргументи на підтвердження власних думок, здійснює аналіз та робить висновки.</p> <p>Оцінка «<b>добре</b>» виставляється, якщо здобувач освіти достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає, в основному розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу, розв'язує задачі стандартним способом, послуговується науковою термінологією, але при висвітленні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі неістотні неточності та незначні помилки.</p> <p>Оцінка «<b>задовільно</b>» виставляється, якщо здобувач освіти відтворює значну частину навчального матеріалу, висвітлює його основний зміст, виявляє елементарні знання окремих положень, записує основні формули, рівняння, закони, однак нездатний до глибокого, всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, не користується необхідною літературою, допускає істотні неточності та помилки.</p> <p>Оцінка «<b>незадовільно</b>» виставляється, якщо здобувач освіти достатньо не володіє навчальним матеріалом, однак фрагментарно, поверхово (без аргументації й обґрунтування) викладає окремі питання навчальної дисципліни, не розкриває зміст теоретичних питань і практичних завдань.</p>
<b>Політика курсу</b>	<p>Курс передбачає індивідуальну та групову роботу.</p> <p>Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін.</p> <p>Якщо здобувач освіти відсутній з поважної причини, він/вона презентує виконані завдання під час консультації викладача. Під час роботи над індивідуальними завданнями та проектами не допустимим є порушення академічної доброчесності.</p>