

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ
КАФЕДРА медико-біологічних основ фізичної культури і спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан _____ факультету

(підпис) С.В. Меліков
(ініціали та прізвище)
« _____ » _____ 2023

Основи гігієнічних знань

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
циклу вільного вибору бакалаврів у межах університету
(назва)

Укладач: Дорошенко Вероніка Вадимівна, доцент, к.н.ф.в., доцент
(ПІБ, науковий ступінь, вчене звання, посада)

Обговорено та ухвалено
на засіданні кафедри медико-
біологічних основ фізичного виховання
та спорту
Протокол № 1 від «31»серпня 2023 р.
Завідувач
кафедри

(підпис) _____ (ініціали, прізвище)
С.В. Меліков

Ухвалено науково-методичною радою
факультету фізичного виховання,
здоров'я та туризму
Протокол № 1 від «31»серпня 2023 р.
Голова науково-методичної ради
факультету

(підпис) _____ (ініціали, прізвище)
С.В. Меліков

2023 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
КАФЕДРА медико-біологічних основ фізичної культури і спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан _____ факультету

(підпис)

(ініціали та прізвище)

« _____ » _____ 2023__

Основи гігієнічних знань

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
циклу вільного вибору бакалаврів у межах університету
(назва)

Укладач: Дорошенко Вероніка Вадимівна, доцент, к.н.ф.в., доцент
(ПБ, науковий ступінь, вчене звання, посада)

Обговорено та ухвалено
на засіданні кафедри медико-
біологічних основ фізичного виховання
та спорту

Протокол № 1 від «31»серпня 2023 р.

Завідувач

кафедри _____

(підпис)

(ініціали, прізвище)

Ухвалено науково-методичною радою
факультету фізичного виховання,
здоров'я та туризму

Протокол № 1 від «31»серпня 2023 р.

Голова науково-методичної ради
факультету _____

(підпис)

(ініціали, прізвище)

2023 рік

1. Опис навчальної дисципліни

Рівень вищої освіти	Нормативні показники для планування і розподілу дисципліни на змістові модулі	Характеристика навчальної дисципліни	
		очна (денна) форма здобуття освіти	заочна (дистанційна) форма здобуття освіти
бакалаврський	Кількість кредитів – 3	Вибіркова Цикл дисциплін вільного вибору студента в межах університету	
	Загальна кількість годин – 90		
	Змістових модулів – 4	Рік підготовки:	
		2-й	
		Семестр	
		3-й	
	Кількість поточних контрольних заходів – 6	Лекції	
		20 год.	
		Самостійна робота	
		70 год.	
		Вид підсумкового семестрового контролю: залік	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Основи гігієнічних знань» є формування у студентів поглиблених знань про основні закономірності формування суспільного та індивідуального здоров'я та оволодіння практичними навичками його збереження і зміцнення шляхом використання гігієнічних засобів.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Основи гігієнічних знань» є:

1. Показати значення впливу факторів зовнішнього середовища на організм людини та необхідність створювати оптимальні умови для роботи і відпочинку.
2. Ознайомити студента з науково-обґрунтованими санітарними вимогами до чинників зовнішнього середовища, розміщення, планування та утримання житлових та господарських об'єктів.
3. Навчити студентів практично використовувати гігієнічні знання, знання основ санітарного законодавства для оптимізації умов праці та побутового середовища, профілактики інфекцій, раціональної організації навчальної і трудової діяльності.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен набути таких результатів навчання (знання, уміння тощо) та компетентностей:

знати:

- вплив факторів навколишнього середовища на стан здоров'я;
- методи гігієнічної оцінки впливу факторів навколишнього середовища на здоров'я;
- закони гігієнічної науки та загальні закономірності зв'язку здоров'я з факторами і умовами середовища життєдіяльності населення;

- основи профілактики захворювань інфекційного та неінфекційного походження;
- засади здорового способу життя та основи особистої гігієни;

вміти:

- практично використовувати методи та засоби впливу гігієнічних факторів на стан здоров'я людей різного віку;
- забезпечувати оптимальні гігієнічні умови під час трудової, навчальної та спортивної діяльності;

Заплановані робочою програмою результати навчання та компетентності	Методи і контрольні заходи, що забезпечують досягнення результатів навчання та компетентностей
<p>ІК. Здатність вирішувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми, пов'язані з фізичною терапією та ерготерапією, що характеризуються комплексністю та невизначеністю умов, із застосуванням положень, теорій та методів медико-біологічних, соціальних, психолого-педагогічних наук.</p>	<p>Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності: лекція (традиційна, проблемна) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint-презентація), дослідницькі методи (робота з науковими джерелами, нормативними документами).</p> <p>Методи стимулювання інтересу до навчання: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).</p> <p>Контрольні заходи:</p> <p>Самоконтроль.</p> <p>Поточний контроль (письмовий контроль, тестування на СЕЗН Moodle).</p> <p>Підсумковий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - теоретичний блок (тестові завдання на СЕЗН Moodle); - практичний блок (виконання індивідуального практичного завдання).

Міждисциплінарні зв'язки. викладення матеріалу базується на знаннях, які студенти отримали на наступних курсах дисциплін медико-біологічного спрямування.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Гігієна як основа профілактики та здорового способу життя.

Тема 1. Теоретичні та практичні основи гігієни. Визначення гігієни, її мета, завдання, зміст, зв'язок з іншими науками. Профілактика громадська та особиста, первинна, вторинна та третинна, визначальні пріоритети. Значення знань гігієни для формування професійного мислення та практичної діяльності. Теоретичні основи гігієни, їх сутність, внесок найбільш визначних вітчизняних вчених-гігієністів для їх наукового обґрунтування, тлумачення і практичного використання. Методи та методики гігієнічних досліджень, їх класифікація. Специфічні методи гігієнічних досліджень. Поняття про гігієнічний норматив, його різновиди, об'єкти, що підлягають нормуванню, значення у проведенні профілактичних заходів. Принципи гігієнічного нормування. Наукові заклади та установи, що здійснюють гігієнічне нормування. Санітарія як галузь практичної діяльності охорони здоров'я. Різновиди санітарії. Запобіжний державний та відомчий санітарний нагляд, його сутність, основні етапи.

Тема 2. Здоров'я та фактори, що його зумовлюють. Роль спадкових та екологічних факторів способу життя у формуванні здоров'я населення. Поняття про індивідуальне суспільне здоров'я. Критерії та методи оцінки здоров'я. Загальна характеристика захворюваності. Загальна характеристика збудників інфекційних хвороб, масові захворювання (епідемії, пандемії). Гігієнічні та протиепідемічні вимоги до організації та проведення

комплексу заходів з профілактики інфекцій. Імунітет, його види та механізми. ЗСЖ (здоровий спосіб життя), поняття, значення для збереження здоров'я та активного довголіття. Критерії здоров'я, класифікація. Основи психогігієни, значення психологічної адаптації людини у колективі, сім'ї, у різних вікових періодах. Соціально-гігієнічне значення шкідливих звичок.

Змістовий модуль 2. Екогігієна та основи комунальної гігієни.

Тема 1. Гігієна повітряного середовища, ґрунту і води. Фізіологічна та гігієнічна роль повітряного середовища. Фізичні властивості повітря (температура, вологість, швидкість і напрям руху повітря, атмосферний тиск, електричний стан, радіоактивність). Хімічний склад повітря, його забруднення. Погода, клімат, фактори, що їх зумовлюють. Прямий і опосередкований вплив погоди на здоров'я людини. Медичні класифікації погоди. Профілактика геліометеотропних реакцій сезонна, термінова. Вплив погоди на динаміку забруднення атмосферного повітря. Клімат, здоров'я, працездатність. Акліматизація. Фази акліматизації. Кліматотропні реакції здорової та хворої людини, їх профілактика. Особливості акліматизації в умовах полярних зон, пустель, високогір'я, сухих та вологих тропіків. Вода як фактор навколишнього середовища, її гігієнічне значення. Норми споживання води в залежності від рівня комунального і санітарно-технічного благоустрою населеного пункту, умов життя, перебування і діяльності людини. Загальні гігієнічні вимоги до якості питної води, її органолептичних властивостей, хімічного складу, епідемічної безпеки. Наукове обґрунтування нормативів якості питної води. Методи очищення води. Державні санітарні правила і норми якості води централізованих систем водопостачання - ДержСанПіН «Вода питна. Гігієнічні вимоги до якості води централізованого господарсько-питного водопостачання». Ґрунт, визначення поняття. Гігієнічна оцінка різних видів ґрунтів. Джерела забруднення ґрунту в сучасних умовах індустріалізації та хімізації народного господарства. Вплив забруднення ґрунту на здоров'я і санітарні умови життя населення.

Тема 2. Гігієна населених місць, будівель та приміщень. Житло, соціально-гігієнічні проблеми житлового будівництва в Україні та інших країнах світу. Види житлових та громадських будівель. Вибір території для забудови населених пунктів, гігієнічні принципи їх планування. Загальні вимоги до споруд та приміщень (орієнтація, будівельні матеріали, мікрокліматичні умови, освітлення, вентиляція, опалення). Гігієнічна характеристика будівельних і оздоблювальних матеріалів. Гігієнічне значення фізичних властивостей повітря (температури, вологості та швидкості руху). Мікроклімат і його гігієнічне значення. Види та вплив дискомфортного (охолоджуючого і нагріваючого) мікроклімату на теплообмін людини та її здоров'я. Методи і показники оцінки комплексної дії мікроклімату на організм людини. Гігієнічне значення природного і штучного освітлення у житлових та громадських приміщеннях, їх гігієнічна оцінка. Методи визначення і гігієнічної оцінки пилових, хімічних та бактеріологічних забруднень повітря. Основні поняття про види, гігієнічне значення та показники вентиляції. Необхідний та фактичний об'єм і кратність вентиляції, їх наукове обґрунтування. Поняття про повітряний куб. Державний санітарний нагляд за будівництвом житлових і громадських будівель, їх санітарно-технічним устаткуванням.

Змістовий модуль 3. Гігієна харчування.

Тема 1. Гігієна харчування. Значення раціонального харчування для здоров'я населення. Принципи раціонального харчування. Гігієнічна роль основних харчових речовин. Принципи складання харчового раціону та режим харчування. Питний режим. Харчові отруєння, їх класифікація. Харчові токсикоінфекції, етіологія, патогенез, профілактика. Аліментарні захворювання, їх класифікація (білково-енергетична недостатність, гіповітамінози, авітамінози), їх клінічні прояви і профілактика. Теоретичні аспекти та методика профілактики аліментарних та аліментарно-зумовлених захворювань. Гігієнічні основи лікувального, дієтичного та лікувально-профілактичного харчування. Гігієнічний нагляд за харчуванням різних вікових груп, професій.

Змістовий модуль 4. Хроногігієна, гігієна праці та особиста гігієна.

Тема 2. Хроногігієна. Поняття «біоритми», «біоритмологія», «хроногігієна». Основні параметри, що характеризують біологічний ритм. Провідні характеристики біологічних ритмів (рівень або мезор, період, амплітуда, акрофаза та ін.). Класифікації найбільш поширених

біологічних ритмів. Циркудіанна система людини. Біологічні ритми та стан здоров'я людини. Передумови та причини виникнення медичної біоритмології як науки. Зв'язок біологічних ритмів з розумовою і фізичною працездатністю. Методика визначення біоритмологічного типу працездатності. Значення дослідження біоритмів для прискорення процесів відновлення і підвищення працездатності. Особливості відновлення з урахуванням віку, функціонального стану і біоритмів. Поняття про десинхроноз як основний вид хронопатології та як медичну і гігієнічну категорію. Види десинхронозів. Біоритмологічні принципи раціональної організації повсякденної діяльності людини. Хроногігієна, як основа профілактики десинхронозів.

Тема 3. Гігієна праці. Особливості гігієнічних вимог до фахівця (працівника).

Робота і праця, визначення понять, соціально-гігієнічне значення праці. Фізіологія праці, шкідливі фактори трудового процесу. Зміни фізіологічних процесів в організмі людини під час виконання роботи та їх фізіолого-гігієнічна оцінка. Втома та перевтома, заходи попередження перевтоми. Поняття про професійні шкідливості та професійні захворювання, їх класифікація. Захворювання, пов'язані з високим рівнем нервово-психічного напруження, інтенсифікацією виробничих процесів. Організація робочого місця. Монотонність праці, її профілактика. Вимушене положення тіла, напруження окремих органів і систем та профілактика захворювань, пов'язаних із ними. Поняття про важкість та напруженість праці. Ергономіка. Гігієнічні вимоги до режиму праці. Шкідливі та небезпечні фактори умов праці та виробничого середовища. Вплив фізичних факторів виробничого середовища (шум, вібрація, високочастотні електромагнітні коливання тощо) на здоров'я працюючих. «Шумова» хвороба та її профілактика. Вібраційна хвороба та її профілактика. Оптимізація умов праці та її наукова організація. Професійні шкідливості та захворювання, їх запобігання. Харчування в умовах екологічно несприятливого навколишнього середовища та шкідливих виробництв.

Тема 3. Особиста гігієна. Особиста гігієна як складова суспільної гігієни. Особиста гігієна як галузь гігієнічної науки, її зміст та значення для збереження і зміцнення здоров'я в сучасних умовах. Гігієна тіла, шкіри та волосся. Сучасні мийні засоби, їх гігієнічна оцінка. Гігієна порожнини рота та зубів, засоби догляду за ними, їх гігієнічна оцінка. Загартовування, його види принципи. Основні фактори загартовування. Принципи, методи, засоби та режим загартовування з використанням природних чинників (сонячне випромінювання, повітря, вода тощо). Гігієна одягу, взуття. Гігієнічні вимоги до предметів побуту. Гігієнічні вимоги до організації раціонального режиму дня.

4. Структура навчальної дисципліни

5. Темати лекційних занять

№ зм.модуля	Назва теми	Кількість годин	
		о/д ф.	з/дист ф.
1	Гігієна як основа профілактики та здорового способу життя	4	
2	Екогігієна та основи комунальної гігієни	4	
3	Гігієна харчування	2	
4	Хроногігієна, гігієна праці та особиста гігієна	2	
Разом		20	

6. Види і зміст поточних контрольних заходів

№ змістового модуля	Види поточних контрольних заходів	Зміст поточного контрольного заходу	Критерії оцінювання	Усього балів
1	2	3	4	5

Змістовий модуль	Усього годин	Аудиторні (контактні) години						Самостійна робота, год		Система накопичення балів		
		Усього годин		Лекційні заняття, год		Практичні заняття, год		о/д ф.	з/дист ф.	Теор. зав-ня, к-ть балів	Практ. зав-ня, к-ть балів	Усього балів
				о/д ф.	з/дист ф.	о/д ф.	з/дист ф.					
1	2	3		4	5		7	8	9	10	11	12
		о/д ф.	з/дист ф.									
1	15	2		2				13		15		15
2	15	8		8				7		15		15
3	15	6		6				9		15		15
4	15	4		4				11		15		15
Усього за змістові модулі	60	20		20				70		60		60
Підсумковий семестровий контроль залік	30							30				40
Загалом		90								100		

1	Теоретичне завдання – тестування на СЕЗН Moodle	Питання для підготовки: 1.Визначення гігієни, її мета, завдання, зміст, зв'язок з іншими науками. 2.Значення знань гігієни для формування професійного мислення та практичної діяльності. 3.Методи та методики гігієнічних досліджень. 4.Санітарія як галузь практичної діяльності охорони здоров'я.	Максимально студент може отримати 3,5 балів. Тестові завдання містять 1 правильну відповіді з 4 наданих. Студент отримує від 0,2 до 0,5 балів за кожне правильно позначене тестове завдання та 0 балів – при помилковому позначенні відповіді.	15
Усього за ЗМ 1	2			15
2	Теоретичне завдання – тестування на СЕЗН Moodle	Питання для підготовки: 1. Фізіологічна та гігієнічна роль повітряного середовища. 2. Погода, клімат, фактори, що їх зумовлюють. Медичні класифікації погоди.. 3. Вода як фактор навколишнього середовища, її гігієнічне значення. Норми споживання. 4. Гігієнічна оцінка різних видів ґрунтів. 5. Вибір території для забудови населених пунктів, гігієнічні принципи їх планування. Загальні вимоги до споруд та приміщень.	Максимально студент може отримати 3,5 балів. Тестові завдання містять 1 правильну відповіді з 4 наданих. Студент отримує від 0,2 до 0,5 балів за кожне правильно позначене тестове завдання та 0 балів – при помилковому позначенні відповіді.	15
Усього за ЗМ 2	2			15
3	Теоретичне завдання – тестування на СЕЗН Moodle	Питання для підготовки: 1. Значення раціонального харчування для здоров'я населення. 2. Принципи раціонального харчування. 3. Гігієнічна роль основних харчових речовин. 4. Принципи складання харчового раціону та режим харчування.	Максимально студент може отримати 3,5 балів. Тестові завдання містять 1 правильну відповіді з 4 наданих. Студент отримує від 0,2 до 0,5 балів за кожне правильно позначене тестове завдання та 0 балів – при помилковому позначенні відповіді.	15
Усього за ЗМ 3	2			15
4	Теоретичне завдання – тестування на СЕЗН Moodle	Питання для підготовки: 1. Поняття «біоритми», «біоритмологія», «хроніогігієна». Біологічні ритми та стан здоров'я людини. 2. Поняття про десинхроноз як основний вид хронопатології та як медичну і гігієнічну	Максимально студент може отримати 3,5 балів. Тестові завдання містять 1 правильну відповіді з 4 наданих. Студент отримує від 0,2 до 0,5 балів за кожне правильно позначене	15

		<p>категорію. Види десинхронозів. Хроногігієна, як основа профілактики десинхронозів..</p> <p>3. Поняття про важкість та напруженість праці. Ергономіка. Гігієнічні вимоги до режиму праці.</p> <p>4. Професійні шкідливості та захворювання, їх запобігання.</p> <p>5. Особиста гігієна як галузь гігієнічної науки, її зміст та значення для збереження і зміцнення здоров'я в сучасних умовах.</p> <p>6. Загартовування, його види принципи. Основні фактори загартовування.</p> <p>7. Гігієна одягу, взуття.</p>	тестове завдання та 0 балів – при помилковому позначенні відповіді.	
Усього за ЗМ 4	2			15
Усього за змістові модулі	8			60

7. Підсумковий семестровий контроль

Форма	Види підсумкових контрольних заходів	Зміст підсумкового контрольного заходу	Критерії оцінювання	Усього балів
1	2	3	4	5
Екзамен	Теоретичне завдання (екз. тести на СЕЗН Moodle)	Питання для підготовки:	<i>Тестові завдання</i> містять 1 правильну відповіді з 4 наданих. Студент отримує 0,2 бали за кожне правильно позначене тестове завдання та 0 балів – при помилковому позначенні відповіді. Максимально 10 балів.	31 (10 +21)
	Практичне завдання	Публічна презентація обґрунтованого плану впровадження здоров'язбережувальних заходів у закладах різного призначення (вибір закладу довільний)	3-4 бали – відповідь студента неповна, неглибока, містить неточності, недостатньо чіткі і правильні формулювання термінів, порушення послідовності у викладі матеріалу, студент відчуває труднощі при застосуванні теоретичних знань при рішенні практичних завдань; 5-7 балів – відповідь студента досить повна, логічна, з елементами самостійності, але містить деякі неточності, недостатня чіткість у визначенні понять; 8-9 балів – відповідь бездоганна за змістом, формою, обсягом. Відповідь повна, глибока з елементами аналізу, творчості, логічна і послідовна. Студент доцільно використовує вивчений матеріал при рішенні практичних завдань, робить узагальнюючі висновки.	9
Усього за підсумковий семестровий контроль				40

8. Рекомендована література

1. ДБН Б.2.2-12:2019 Планування і забудова територій [Чинний від 2010-10-01]. Київ : Мінрегіонбуд України, 2019. 183 с.
2. ДБН В.2.2-25:2009. Будинки і споруди. Підприємства харчування (заклади ресторанного господарства) [Чинний від 2010-09-01]. Київ : Мінрегіонбуд України, 2010. 85 с.
3. ДСТУ 4268:2003 Послуги туристичні. Засоби розміщення. Загальні вимоги. [Чинний від 2004-04-01]. Вид. офіц. Київ : Держспоживстандарт України, 2006. 14 с.
4. ДСТУ ISO 6107-1:2004. Якість води. Словник термінів. Частина 1 (ISO 6107-1:1996, IDT). [Чинний від 2005-04-01]. Вид. офіц. Київ : Держспоживстандарт України, 2006. 181 с.
5. Санітарні норми та правила в Україні / Упоряд. О. М. Роїна. 4-те вид., змін. Київ : КНТ, 2010. 528 с.
6. Коваленко В.О., Євлаш В.В., Чернова Л.О., Серік М.Л., Антоненко С.П., Панікарова Б.О. Гігієна і санітарія. Навчальний посібник. Харків : ХДУХТ, 2012. 136 с.
7. Гігієна та екологія : підручник / за редакцією В.Г. Бардова. Вінниця : Нова Книга, 2020. 472 с

Додаткова

1. Назаренко Л. И. Основи раціонального харчування : підручник Київ : Центр учбової літератури, 2014. 260 с.
2. Зубар Н.М. Основи фізіології та гігієни харчування: підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2010. 336 с.
3. Комунальна гігієна / За ред. Є.Г. Гончарука. Київ : Здоров'я, 2006. 792 с.
4. Сучасні проблеми та тенденції з розвитку оздоровчого харчування, безпеки та якості продуктів : колективна монографія / за ред. доктора с.-г. наук, професора М. Я. Бомби. Львів : ЛІЕТ, 2013. 264 с.
5. Смоляр В.І. Фізіологія та гігієна харчування. Київ : Здоров'я, 2007. 336 с.
6. Гігієна праці: підручник / Ю.І. Кундієв, О.П. Яворовський, А.М. Шевченко [та ін.]. Київ : Медицина, 2011. 904 с.

Інформаційні ресурси

1. Державна санітарно-епідеміологічна служба України. URL : <http://www.oblses-kyiv.com.ua>
2. Національна бібліотека України ім. В.І. Вернадського. URL : <http://www.nbuv.gov.ua/>
3. МЕДЕКОПОРТАЛ про санітарію та гігієну в Україні. URL : <http://www.health.gov.ua/>
4. Нормативно-директивні документи МОЗ України. URL : <http://mozdocs.kiev.ua>