ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ
Силабус навчальної дисципліни

Декан факультету
фізичного виховання,
здоров'я та туризму

_____ М.В. Маліков
(підпис) (ініціали та прізвище)

«31»серпня 2026

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОСНОВИ ГІГІЄНІЧНИХ ЗНАНЬ

підготовки ___бакалаврів___
(назва освітнього ступеня)
денної (очної) та заочної (дистанційної) форм здобуття освіти
блоку вибіркових дисциплін в межах університету

Викладач: Дорошенко Вероніка Вадимівна, доцент, к.н.ф.в., доцент кафедри медико-біологічних основ фізичної культури та спорту____
(ПІБ, науковий ступінь, вчене звання, посада)

Обговорено та ухвалено
на засіданні кафедри медико-біологічних основ
фізичної культури та спорту_
Протокол 1 від «31»серпня 2026 р.
Завідувач кафедри_____
_____
(підпис) (ініціали, прізвище)

2026

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ
Силабус навчальної дисципліни

ОСНОВИ ГІГІЄНІЧНИХ ЗНАНЬ

Викладач: к.н.ф.в., доц. Вероніка Вадимівна Дорошенко
Кафедра: МБОФКС, 4-й корп. ЗНУ, ауд. 119 (1й поверх)
Email: dornika@i.ua
Телефон: 0506569247

1. Опис навчальної дисципліни

Гігієна є однією з обов'язкових навчальних дисциплін у підготовці фахівців у багатьох сферах.

Гігієна – це наука, що вивчає закони впливу на організм окремих людей і цілих колективів соціальних, природних і штучних чинників навколишнього, а також внутрішнього середовища, для виявлення закономірностей позитивного і негативного їх впливу на організм з метою наукової розробки запобіжних і оздоровчих заходів, спрямованих на ліквідацію або зменшення до безпечних величин (гігієнічних нормативів) впливу негативних чинників або, навпаки, на широке використання позитивних чинників для збереження, оздоровлення і зміцнення здоров'я як окремої людини, так і цілих колективів, усього людського суспільства.

Основні засоби гігієни:

- оптимізація умов роботи і відпочинку;
- раціональне харчування;
- загартовування.

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

Основними завданнями вивчення дисципліни «Основи гігієнічних знань» є:

- зрозуміти значення впливу факторів зовнішнього середовища (природних і соціальних) на організм людини та необхідність створювати оптимальні умови для роботи і відпочинку;
- ознайомитися з науково-обґрунтованими санітарно-гігієнічними вимогами до чинників зовнішнього середовища, розміщення, планування та утримання житлових та господарських об'єктів;
- набути умінь використовувати засвоєні гігієнічні знання, знання основ санітарного законодавства для оптимізації умов праці та побутового середовища, профілактики інфекцій, раціональної організації навчальної і трудової діяльності.

Паспорт навчальної дисципліни

Нормативні показники	**денна форма здобуття освіти**	
1	*2*	*3*
Статус дисципліни	**Вибіркова.** **Блок освітніх компонентів вільного вибору студента в межах Університету**	
Семестр	3-й	4-й
Кількість кредитів ECTS	**2**	**2**
Кількість годин	60	60
Лекційні заняття	20 год.	20 год
Самостійна робота	40 год.	40 год
Консультації	щосереди, 13.00 (4-й корп. ЗНУ, ауд. 119 (1й поверх) або за домовленістю (очно) чи ел. поштою (dornika@i.ua) (дистанційно)	
Вид підсумкового семестрового контролю:	**залік**	
Посилання на електронний курс у СЕЗН ЗНУ (платформа Moodle)	https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=120276	

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.

2. Методи і контрольні заходи, що забезпечують досягнення результатів навчання та компетентностей

Результати навчання та компетентності	**Методи навчання**	**Форми та методи оцінювання**
ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у певній галузі професійної діяльності або у процесі навчання, що передбачає застосування певних теорій та методів відповідної науки і характеризується комплексністю та невизначеністю умов. ЗК: - здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні; - 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.	Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності: лекція (традиційна, проблемна) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint-презентація), практичні завдання аналітичного, синтетичного та індуктивного характеру, дослідницькі методи (робота з науковими джерелами, санітарно-гігієнічними нормативними документами). Методи стимулювання інтересу до навчання: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо). Консультаційні методи: індивідуальні і групові консультації за запитами студентів; екзаменаційна консультація	Поточний контроль: накопичувальна бально-рейтингова система. (оцінювання досягнень студентів за усіма видами навчальної діяльності) Протягом семестру, під час практичних занять усне опитування; письмовий контроль, після вивчення змістових розділів, тестування на СЕЗН Moodle). Підсумковий контроль: - теоретичний блок (тестові завдання на СЕЗН Moodle); - практичний блок (виконання індивідуального практичного завдання).

3. Зміст навчальної дисципліни

3-й семестр

Змістовий модуль 1. **Гігієна як основа профілактики захворювань 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. 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 3. Гігієна повітряного середовища. Фізіологічна та гігієнічна роль повітряного середовища. Хімічний склад повітря, його забруднення. Фізичні властивості повітря (температура, вологість, швидкість і напрям руху повітря, атмосферний тиск, електричний стан, радіоактивність). Гігієнічне значення температури повітря. Поняття про тепловий комфорт. Поняття середньозваженої температури шкіри (СЗТШ). Напрямок руху повітря, його гігієнічне значення. Гігієнічне значення «рози вітрів». Гігієнічне значення атмосферного тиску. 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. Загальні та прикладні (медична, будівельна) класифікації клімату. Клімат, здоров'я, працездатність. Акліматизація. Фази акліматизації. Кліматотропні реакції здорової та хворої людини, їх профілактика. Кліматичні особливості різних географічних регіонів. Особливості акліматизації в умовах полярних зон, пустель, високогір'я, сухих та вологих тропіків.

Тема 4. Гігієна ґрунту і води. 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. Визначення органолептичних властивостей води. Хімічні методи оцінки якості води. Бактеріологічна оцінка якості води. Очищення та знезараження води. Державні санітарні правила і норми якості води централізованих систем водопостачання - ДержСанПіН «Вода питна. Гігієнічні вимоги до якості води централізованого господарсько-питного водопостачання». Грунт, визначення поняття. Гігієнічна оцінка різних видів ґрунтів. Джерела забруднення ґрунту в сучасних умовах індустріалізації та хімізації виробничих процесів. Вплив забруднення ґрунту на здоров'я і санітарні умови життя населення.

Тема 5. Гігієна населених пунктів, будинків, приміщень. Загальні вимоги. Урбанізація як соціально-гігієнічна проблема та її вирішення в різних країнах. 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. Державний санітарний нагляд за будівництвом житлових і громадських будівель, їх

санітарно-технічним устаткуванням. Гігієнічні вимоги до планування, забудови та озеленення населених місць. Загальні вимоги до споруд та приміщень (орієнтація, будівельні матеріали, мікрокліматичні умови, освітлення, вентиляція, опалення). Шум як фактор довкілля. Гігієнічна характеристика будівельних і оздоблювальних матеріалів. Основні положення ДБН «Будинки і споруди», Санітарних регламентів для закладів освіти, Державних санітарних правил і норм влаштування, утримання загальноосвітніх навчальних закладів та організації навчально-виховного процесу.

Змістовий модуль 3. **Санітарно-гігієнічна оцінка будівель та приміщень різного призначення**

Тема 7. Санітарно-гігієнічні вимоги до мікроклімату приміщень різного призначення. Гігієнічне значення фізичних властивостей повітря (температури, вологості та швидкості руху). Мікроклімат і його гігієнічне значення. Види та вплив дискомфортного (охолоджуючого і нагрівного) мікроклімату на теплообмін людини та її здоров'я. Методи і показники оцінки комплексної дії мікроклімату на організм людини. Гігієнічні нормативи температури, вологості з урахуванням пори року. Санітарно-гігієнічні вимоги до систем забезпечення, що формують мікроклімат приміщень. Гігієна опалення. Відповідність розрахунковій температурі системи опалення приміщень. Гігієнічні вимоги до систем опалення та нагрівальних приладів різних за призначенням приміщень. Методи і показники оцінки комплексної дії мікроклімату на організм людини (фізичне моделювання, ефективно-еквівалентні температури, результуючі температури та інші).

Тема 8. Санітарно-гігієнічні вимоги до освітлення приміщень різного призначення. Гігієнічне значення природного і штучного освітлення у житлових та громадських приміщеннях, їх гігієнічна оцінка. Методи оцінки природного освітлення приміщень. Визначення коефіцієнта природної освітленості. Визначення світлового коефіцієнта. Визначення кута падіння та кута отвору. Методика визначення коефіцієнта глибини заглиблення приміщення. Визначення рівня штучної освітленості за об'єктивним методом та розрахунковим методом. Методика визначення штучної освітленості приміщень методом «Ватт».

Тема 9. Санітарно-гігієнічні вимоги до вентиляції приміщень різного призначення. Природна і штучна вентиляція. Місцеві системи штучної вентиляції виробничих приміщень, адміністративних та житлових приміщень. Основні поняття про види, гігієнічне значення та показники вентиляції. Розрахунок коефіцієнта аерації. Розрахунок кратності повітрообміну. Необхідний та фактичний об'єм і кратність вентиляції, їх наукове обґрунтування. Гігієнічні нормативи кратності обміну повітря з урахуванням пори року. Поняття про повітряний куб. Визначення необхідного об'єму повітря за вуглекислотою. Методи визначення і гігієнічної оцінки пилових, хімічних та бактеріологічних забруднень повітря. Поняття про кондиціювання повітря. Державний санітарний нагляд за будівництвом житлових і громадських будівель, їх санітарно-технічним устаткуванням.

Тема 10. Санітарно-гігієнічна оцінка будівель та приміщень різного призначення. Гігієнічні вимоги до об'ємно-планувальних рішень, улаштування, обладнання, мікроклімату, вентиляції, освітлення та санітарно-технічного благоустрою основних приміщень навчальних закладів та виробничих приміщень.

Зрушення у стані здоров'я та захворюваності, які зумовлені дією чинників навколишнього середовища та умов перебування учнів у навчальних закладах. Гігієнічні вимоги до земельної ділянки і будівлі загальноосвітнього навчального закладу. Принцип функціонального зонування та його значення. Гігієнічні вимоги до планування, улаштування, обладнання, мікроклімату, вентиляції, освітлення та санітарно-технічного благоустрою основних приміщень навчальних закладів. Гігієнічні вимоги до навчальних меблів та їх фізіологічне обгрунтування. Правила маркування парт, інших начальних меблів та розсаджування учнів. Гігієнічні вимоги до розміщення навчальних меблів у шкільному класі. Основні профілактичні заходи щодо покращання санітарно-гігієнічних умов перебування учнів у сучасних навчальних закладах.

4-й семестр

Змістовий модуль 1. **Загальні питання гігієни харчування.**

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ

Тема 1. Харчування та здоров'я. Аліментарний фактор як один із основних факторів впливу на найважливіші показники здоров'я населення (фізичний розвиток, народжуваність і тривалість життя, рівень працездатності, захворюваність і смертність). Поняття про аліментарні захворювання, їх класифікацію (білково-енергетична недостатність, гіповітамінози, авітамінози), їх профілактика. Харчові отруєння, їх класифікація. Харчові токсикоінфекції, етіологія, патогенез, профілактика. Теоретичні аспекти та методика профілактики аліментарних та аліментарно-зумовлених захворювань. Гігієнічні основи лікувального, дієтичного та лікувально-профілактичного харчування.

Тема 2. Принципи раціонального харчування. Раціональне харчування як фізіологічно повноцінне харчування із урахуванням особливостей кожної людини, побудоване на наукових засадах. Значення раціонального харчування для здоров'я населення. Поняття «тарілки здорового харчування» відповідно до рекомендацій МОЗ України, Центру громадського здоров'я та Української асоціації дієтологів. Принципи раціонального харчування. Відповідність харчування енергетичним витратам людини. Енерговитрати людини нерегульовані і регульовані. Поняття про основний обмін та специфічно-динамічну дію їжі. Рекомендації ВООЗ з оцінки енергетичних витрат з урахуванням віку людини, статі, ваги та фізичної активності. Визначення добових енерговитрат за допомогою методики із використанням формул, рекомендованої Наказом Міністерства охорони здоров'я України, та хронометражно-табличного методу. Принцип збалансованості раціону за хімічним складом щодо основних поживних речовин (білків, жирів, вуглеводів). Формула збалансованості раціону. Принцип дотримання оптимального режиму харчування (кількість прийомів їжі, інтервали між ними, прийоми їжі в строго визначений час, раціональний розподіл їжі по окремим її прийомам). Принцип різноманітності харчування. Поняття про есенціальні речовини, їх значення у харчуванні. Принцип дотримання доброякісності їжі та хороших органолептичних якостей. Принцип індивідуалізації харчування.

Змістовий модуль 2. **Гігієнічна роль основних харчових речовин.**

Тема 3. Гігієнічне значення білків у харчуванні. Функції білків в організмі людини. Поняття про повноцінні та неповноцінні білки. Поняття про стандартний «ідеальний» білок, Гіпотетичний склад якого запропонований ФАО/ВООЗ (ФАО - продовольча й сільськогосподарська організація ООН; ВООЗ - Всесвітня організація охорони здоров'я). Якісна оцінка білків методом амінокислотного скору. Основні джерела білку тваринного походження (м'ясо, яйця, сир, риба, молоко). Основні джерела рослинного білку. Рекомендоване співвідношення тваринних і рослинних білків. Поняття про білковий мінімум. Норми споживання білка на рівні 1,5-кратної величини білкового мінімуму. Кількість білку в харчовому раціоні із урахуванням віку людини, статі та фізичної активності. Вплив білкової недостатності та нестачі харчового білка на організм людей різного віку. Вплив на організм людей надлишкового споживання білків. Причини та прояви порушення обміну білків. Добова потреба осіб різного віку у білках відповідно до Наказу Міністерства охорони здоров'я України «Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії» (2017).

Тема 4. Гігієнічне значення жирів у харчуванні. Функції жирів в організмі людини. Поняття про насичені та ненасичені жири, їх значення. Баланс насичених та ненасичених жирів у раціонах. Вплив на організм нестачі та надмірного споживання жирів. Значення холестерину. Причини та прояви порушення обміну жирів. Документи, якими регламентується порядок організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку. Добова потреба дитячого населення у жирах до Наказу Міністерства охорони здоров'я України «Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії» (2017) та Санітарного регламенту для загальноосвітніх навчальних закладів. Потреба дитячого населення у жирах певної якості та розподіл по прийомам їжі відповідно до постанову Кабінету Міністрів України № 305 від 24.03.2021 року «Про затвердження норм та Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку». Добова потреба дорослої людини у жирах відповідно до Наказу Міністерства охорони здоров'я України «Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії» (2017). Співвідношення тваринних і рослинних жирів у харчуванні.

Тема 5. Гігієнічне значення вуглеводів у харчуванні. Функції вуглеводів в організмі людини. Вуглеводи як основна складова частина харчового раціону. Вплив нестачі вуглеводів та надлишкового споживання на організм людей різного віку. Поняття про глікемічний індекс

вуглеводовмістних продуктів, як показник здатності продуктів змінювати концентрацію глюкози у крові. Функціональна класифікація вуглеводів відповідно до ступеня збільшення концентрації глюкози у крові. Значення харчових волокон у харчуванні. Добова потреба дорослого населення у вуглеводах (жінки, чоловіки) відповідно до Наказу Міністерства охорони здоров'я України «Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії» (2017). Вимоги до вуглеводовмістних продуктів для дитячого контингенту відповідно Санітарних регламентів для загальноосвітніх та дошкільних навчальних закладів. Потреба дитячого населення у вуглеводах певної якості та розподіл по прийомам їжі відповідно до постанову Кабінету Міністрів України № 305 від 24.03.2021 року «Про затвердження норм та Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку». Потреба в вуглеводах при інтенсивному фізичному навантаженні.

Тема 6. Гігієнічне значення вітамінів та мінеральних речовин у харчуванні. Значення вітамінів як біологічно активних речовин у харчуванні. Гігієнічна роль водорозчинних вітамінів. Гігієнічна роль жиророзчинних вітамінів. Потреба дорослого населення у вітамінах відповідно до формули збалансованого харчування. Добова потреба дорослого населення у вітамінах (чоловіки, жінки) до Наказу Міністерства охорони здоров'я України «Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії» (2017).

Кількісний вміст мінеральних речовин й їхнє оптимальне співвідношення у фізіологічних нормах харчування відповідно до Наказу Міністерства охорони здоров'я України «Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії» (2017). Постанова Кабінету Міністрів України від 24.03.2021 «Про затвердження норм та Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку». Вимоги до вітамінного харчування дітей відповідно до санітарних регламентів для закладів освіти. Рекомендовані добові величини споживання мінеральних речовин для людей розумової праці.

Тема 7. Гігієнічна характеристика харчових раціонів. Принципи складання харчового раціону. Режим харчування. Врахування тривалості затримки харчових продуктів у шлунку. Біоритмологічна відповідність режиму харчування. Питний режим. Добова потреба у рідині для дорослого населення. Добова потреба у рідині для дітей і підлітків різних вікових груп відповідно до Постанови Кабінету Міністрів України від 24.03.2021 «Про затвердження норм та Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку». Гігієнічний нагляд за харчуванням різних вікових груп, професій.

Гігієнічні вимоги до температури страв (гарячі страви, другі страви, гарніри, напої). Терміни та умови зберігання гарячих страв. Умови й терміни зберігання страв, які залишилися невикористаними, та умови їх використання у подальшому. Контроль за якістю страв на підприємствах ресторанного господарства. Вимоги гігієни до виготовлення і відпуску страв та прийому їжі. Санітарна та нормативно-технічна документація, що визначає якість харчових продуктів і послуг за критеріями безпеки. Санітарно-гігієнічна оцінка.

***Змістовий модуль* 3. Хроногігієна, гігієна праці та гігієнічні основи рухової активності і загартовування.**

Тема 8. Хроногігієна. Поняття «біоритми», «біоритмологія», «хроніогігієна». Основні параметри, що характеризують біологічний ритм. 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 раціональний добовий режим. Біоритмологічні принципи раціональної організації повсякденної діяльності людини. Гігієнічні вимоги до структури добового режиму та тривалості основних компонентів у залежності від віку та функціонального стану. Поняття про десинхроноз як основний вид хронопатології та як медичну і гігієнічну категорію. Види десинхронозів. Хроногігієна, як основа профілактики десинхронозів.

Тема 9. 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. Профілактика захворювань, викликаних вимушеним положенням тіла. 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 працівників. «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. Основні види професійної патології, що зумовлена впливом виробничих чинників, та лікувально-профілактичні заходи.

Тема 10. Гігієнічні основи рухової активності та загартовування. Поняття про рухову активність. Біологічна потреба у русі у залежності від віку та статі людини. Основні фактори, що формують звичну рухову активність дітей. Значення рухової активності у профілактиці захворювань. Гіподинамія та її наслідки. Гігієнічне нормування рухової активності. Гігієнічні принципи нормування фізичних навантажень при заняттях фізичними вправами. Гігієнічні правила організації активного відпочинку.

Гігієнічні основи загартовування. Гігієнічне значення загартовування. Види загартовування. Основні фактори загартовування. Принципи, методи, засоби та режим загартовування з використанням природних чинників (сонячне випромінювання, повітря, вода тощо). Методики загартовування повітрям, водою, сонячним випромінюванням. Оцінка загартованості організму. 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 одягу, взуття. Гігієнічні вимоги до предметів побуту. Гігієнічні вимоги до організації раціонального режиму дня.

4. Структура навчальної дисципліни

Вид заняття /роботи	**Назва теми**	**Кількість годин**		**Згідно з розкладом**
		о/д.ф.	**з.ф.**	
1	***2***	***3***	***4***	***5***
Лекція 1	Тема. Теоретичні та практичні основи гігієни.	2		*щотижня*
Самостійна робота	Тема. Здоров'я та фактори, що його зумовлюють. 1. Поняття про індивідуальне суспільне здоров'я. 2. Роль спадкових та екологічних факторів способу життя у формуванні здоров'я населення. 3. Критерії та методи оцінки здоров'я.	13		
Лекція 2	Тема. Гігієна повітряного середовища, грунту і води.	2		*щотижня*
Лекція 3	Тема. Гігієна населених місць, будівель та приміщень.	4		*щотижня*
Самостійна робота	Тема. Основи комунальної гігієни. 1. Загальні вимоги до споруд та приміщень (орієнтація, будівельні матеріали, мікрокліматичні умови, освітлення, вентиляція, опалення). 2. Гігієнічна характеристика будівельних і	9		

	оздоблювальних матеріалів.			
Лекція 4	Тема. Гігієна харчування	4		*щотижня*
Самостійна робота	Тема. Гігієна харчування 1. Аліментарні захворювання, їх класифікація (білково-енергетична недостатність, гіповітамінози, авітамінози), їх клінічні прояви і профілактика. 2. Харчові отруєння, їх класифікація. 3. Харчові токсикоінфекції, етіологія, патогенез, профілактика. 4. Теоретичні аспекти та методика профілактики аліментарних та аліментарно-зумовлених захворювань.	11		
Лекція 5	Тема. Хроногігієна	2		*щотижня*
Лекція 6	Тема. Гігієна праці	2		*щотижня*
Лекція 7	Тема. Гігієнічні основи рухової активності та загартовування	4		*щотижня*
Самостійна робота	Тема. Гігієнічні основи рухової активності та загартовування 1.Методики загартовування: - повітрям; - водою; - сонячним випромінюванням. 2.Оцінка загартованості організму.	7		

5. Види і зміст контрольних заходів

№ змістового модуля	Види поточних контрольних заходів	Зміст поточного контрольного заходу	Критерії оцінювання	Усього балів
1	**2**	**3**	**4**	**5**
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	Максимально студент може отримати 3,5 балів. Тестові завдання містять 1 правильну відповіді з	**15**

		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.	4 наданих. Студент отримує від 0,2 до 0,5 балів за кожне правильно позначене тестове завдання та 0 балів – при помилковому позначенні відповіді.	
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 категорію. Види десинхронозів. Хроногігієна, як основа профілактики десинхронозів.. 3. Поняття про важкість та напруженість праці. Ергономіка. Гігієнічні вимоги до режиму праці. 4. Професійні шкідливості та захворювання, їх запобігання. 5. Особиста гігієна як галузь гігієнічної науки, її зміст та значення для збереження і зміцнення здоров'я в сучасних умовах. 6. Загартовування, його види принципи. Основні фактори загартовування. 7. Гігієна одягу, взуття.	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 4	**2**			**15**

Усього за змістові модулі	**8**			**60**

Шкала оцінювання: національна та ECTS

За шкалою ECTS	За шкалою університету	За національною шкалою	
		Екзамен	Залік
A	90 – 100 (відмінно)	5 (відмінно)	Зараховано
B	85 – 89 (дуже добре)	4 (добре)	
C	75 – 84 (добре)		
D	70 – 74 (задовільно)	3 (задовільно)	
E	60 – 69 (достатньо)		
FX	35 – 59 (незадовільно – з можливістю повторного складання)	2 (незадовільно)	Не зараховано
F	1 – 34 (незадовільно – з обов'язковим повторним курсом)		

6. Основні навчальні ресурси

Рекомендована література

Основна:

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. І. 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-kiev.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
5. ДБН В.2.2-3:2018 «Заклади освіти. Будинки і споруди». URL: https://dreamdim.ua/wp-content/uploads/2018/08/DBN-V22-3-2018.pdf
6. Про затвердження норм та Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку : Постанова Кабінету Міністрів України від 24.03.2021. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/305-2021-%D0%BF#Text
7. Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії : наказ Міністерства охорони здоров'я України. 2017. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1206-17#Text
8. Про затвердження Санітарного регламенту для дошкільних навчальних закладів : наказ Міністерства охорони здоров'я України. 2016. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0563-16#Text
9. Про затвердження Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти : наказ Міністерства охорони здоров'я України. 2020. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1111-20#Text

7. Регуляції і політики курсу

Відвідування занять. Регуляція пропусків.
Інтерактивний характер курсу передбачає обов'язкове відвідування занять. Будь ласка, беріть участь у обговоренні, навіть якщо соромитеся чи не впевнені у своїх знаннях!
Пропуски можливі лише з поважної причини. Студенти, які за певних обставин не можуть відвідувати практичні заняття регулярно, мусять впродовж тижня узгодити із викладачем графік індивідуального відпрацювання пропущених занять. Окремі пропущенні завдання мають бути відпрацьовані на найближчій консультації впродовж тижня після пропуску. Відпрацювання занять здійснюється усно у формі співбесіди за питаннями, визначеними планом заняття. В окремих випадках дозволяється письмове відпрацювання шляхом виконання індивідуального письмового завдання.
Студенти, які станом на початок екзаменаційної сесії мають понад 70% невідпрацьованих пропущених занять, до відпрацювання не допускаються.
Відпрацювання пропущених занять має бути регулярним за домовленістю з викладачем у години консультацій. Накопичення відпрацювань неприпустиме! За умови систематичних пропусків може бути застосована процедура повторного вивчення дисципліни (див. посилання на Положення у додатку до силабусу).

Політика академічної доброчесності
Кожний студент зобов'язаний дотримуватися принципів академічної доброчесності. Письмові завдання з використанням часткових або повнотекстових запозичень з інших робіт без зазначення авторства – це *плагіат*. Використання будь-якої інформації (текст, фото, ілюстрації тощо) мають бути правильно процитовані з посиланням на автора! Якщо ви не впевнені, що таке плагіат, фабрикація, фальсифікація, порадьтеся з викладачем. До студентів, у роботах яких буде виявлено списування, плагіат чи інші прояви недоброчесної поведінки можуть бути застосовані різні дисциплінарні заходи (див. посилання на Кодекс академічної доброчесності ЗНУ в додатку до силабусу).

Використання комп'ютерів/телефонів на занятті

Електронні пристрої можна використовувати лише за умови виробничої необхідності в них (за погодженням з викладачем). Використання мобільних телефонів, планшетів та інших гаджетів під час лекційних та практичних занять дозволяється виключно у навчальних цілях (для уточнення певних даних, перевірки правопису, отримання довідкової інформації тощо). Будь ласка, не забувайте активувати режим «без звуку» до початку заняття.
Під час виконання заходів контролю (термінологічних диктантів, контрольних робіт, іспитів) використання гаджетів заборонено. У разі порушення цієї заборони роботу буде анульовано без права перескладання.

Комунікація
Очікується, що студенти перевірятимуть свою електронну пошту і сторінку дисципліни в Moodle та реагуватимуть своєчасно. Всі робочі оголошення можуть надсилатися через старосту, на електронну на пошту та розміщуватимуться в Moodle. Будь ласка, перевіряйте повідомлення вчасно. Для персональних запитів використовується сервіс приватних повідомлень. Відповіді на запити студентів подаються викладачем впродовж трьох робочих днів. Для оперативного отримання повідомлень про оцінки та нову інформацію, розміщену на сторінці курсу у Moodle, будь ласка, переконайтеся, що адреса електронної пошти, зазначена у вашому профайлі на Moodle, є актуальною, та регулярно перевіряйте папку «Спам».
Якщо за технічних причин доступ до Moodle є неможливим, або ваше питання потребує термінового розгляду, направте електронного листа з позначкою «Важливо» на адресу dornika@i.ua. У листі обов'язково вкажіть ваше прізвище та ім'я, курс та шифр академічної групи.
Ел. пошта має бути підписана справжнім ім'ям і прізвищем. Адреси типу user123@gmail.com не приймаються!

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ

Додаткова інформація
ГРАФІК ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ 2026-2027 н. р. доступний за адресою: http://surl.li/afeagu.

НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ. Перевірка набутих студентами знань, навичок та вмінь (атестації, заліки, іспити та інші форми контролю) є невід'ємною складовою системи забезпечення якості освіти і проводиться відповідно до Положення про організацію та методику проведення поточного та підсумкового семестрового контролю навчання студентів ЗНУ: https://tinyurl.com/y9tve4lk.

ПОВТОРНЕ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІН, ВІДРАХУВАННЯ. Наявність академічної заборгованості до 6 навчальних дисциплін (в тому числі проходження практики чи виконання курсової роботи) за результатами однієї екзаменаційної сесії є підставою для надання студенту права на повторне вивчення зазначених навчальних дисциплін. Порядок повторного вивчення визначається Положенням про порядок повторного вивчення навчальних дисциплін та повторного навчання у ЗНУ: https://tinyurl.com/y9pkmmp5. Підстави та процедури відрахування студентів, у тому числі за невиконання навчального плану, регламентуються Положенням про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів у ЗНУ: https://tinyurl.com/ycds57la.

ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ. Порядок і процедури врегулювання конфліктів, пов'язаних із корупційними діями, зіткненням інтересів, різними формами дискримінації, сексуальними домаганнями, міжособистісними стосунками та іншими ситуаціями, що можуть виникнути під час навчання, регламентуються Положенням про порядок і процедури вирішення

конфліктних ситуацій у ЗНУ: https://tinyurl.com/57wha734. Конфліктні ситуації, що виникають у сфері стипендіального забезпечення здобувачів вищої освіти, вирішуються стипендіальними комісіями факультетів, коледжів та університету в межах їх повноважень, відповідно до: Положення про порядок призначення і виплати академічних стипендій у ЗНУ: https://tinyurl.com/yd6bq6p9; Положення про призначення та виплату соціальних стипендій у ЗНУ: https://tinyurl.com/y9r5dpwh.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА. Телефон довіри практичного психолога **Марті Ірини Вадимівни** (061) 228-15-84, (099) 253-78-73 (щоденно з 9 до 21).

УПОВНОВАЖЕНА ОСОБА З ПИТАНЬ ЗАПОБІГАННЯ ТА ВИЯВЛЕННЯ КОРУПЦІЇ Запорізького національного університету: **Банах Віктор Аркадійович**
Електронна адреса: v_banakh@znu.edu.ua
Гаряча лінія: тел. (061) 227-12-76, факс 227-12-88

РІВНІ МОЖЛИВОСТІ ТА ІНКЛЮЗИВНЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ. Центральні входи усіх навчальних корпусів ЗНУ обладнані пандусами для забезпечення доступу осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення. Допомога для здійснення входу у разі потреби надається черговими охоронцями навчальних корпусів. Якщо вам потрібна спеціалізована допомога, будь ласка, зателефонуйте (061) 228-75-11 (начальник охорони). Порядок супроводу (надання допомоги) осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення у ЗНУ: https://tinyurl.com/ydhcsagx.

РЕСУРСИ ДЛЯ НАВЧАННЯ
Наукова бібліотека: http://library.znu.edu.ua. Графік роботи абонементів: понеділок-п`ятниця з 08.00 до 16.00; вихідні дні: субота і неділя.

Система ЕЛЕКТРОННОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАННЯ (MOODLE): https://moodle.znu.edu.ua
Якщо забули пароль/логін, направте листа з темою «Забув пароль/логін» за адресою: moodle.znu@znu.edu.ua.
У листі вкажіть: прізвище, ім'я, по-батькові українською мовою; шифр групи; електронну адресу.
Якщо ви вказували електронну адресу в профілі системи Moodle ЗНУ, то використовуйте посилання для відновлення паролю https://moodle.znu.edu.ua/mod/page/view.php?id=133015.

Центр інтенсивного вивчення іноземних мов: http://sites.znu.edu.ua/child-advance/
Центр німецької мови, партнер Гете-інституту: https://www.znu.edu.ua/ukr/edu/ocznu/nim
Школа Конфуція (вивчення китайської мови): http://sites.znu.edu.ua/confucius