

**ВІДКРИТИЙ МІЖНАРОДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ «УКРАЇНА»**

**Хмельницький інститут соціальних технологій**

**Кафедра фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Директор Хмельницького  
інституту соціальних технологій  
Університету „Україна”



\_\_\_\_\_ М. Є. Чайковський  
„07” 09 2020 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ОК. 1.2. Гігієна**

освітня програма \_\_\_\_\_ (шифр і назва навчальної дисципліни)  
**Фізична терапія, ерготерапія**  
(назва освітньої програми)

освітнього рівня \_\_\_\_\_ **бакалавр**  
(назва освітнього рівня)

галузь знань \_\_\_\_\_ **22 Охорона здоров'я**  
(шифр і назва галузі знань)

Спеціальність(ності) \_\_\_\_\_ **227 Фізична терапія, ерготерапія**  
(шифр і назва спеціальності(тей))

Спеціалізація(ї) \_\_\_\_\_  
(назва спеціалізації)

інститут, філія, факультет, коледж Хмельницький інститут соціальних технологій  
(назва навчально-виховного підрозділу)

Обсяг, кредитів: 120/4

Форма підсумкового контролю: іспит

**Хмельницький 2020 рік**

**Робоча програма**Гігієна

(назва навчальної дисципліни)

для студентів за галуззю знань 22 Охорона здоров'я  
спеціальністю 227 Фізична терапія, ерготерапія

„07” вересня 2020 року – 37 с.

**Розробник:**

Кравчук Людмила Степанівна кандидат педагогічних наук, доцент,  
завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту

(вказати всіх викладачів, які працюють за даною програмою, їхні посади, навчально-виховний підрозділ, кафедру, наукові ступені та вчені звання)

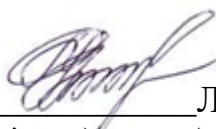
**Викладачі:**

Кравчук Людмила Степанівна кандидат педагогічних наук, доцент,  
завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту

(вказати всіх викладачів, які працюють за даною програмою, їхні посади, навчально-виховний підрозділ, кафедру, наукові ступені та вчені звання)

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту  
Протокол від „07” вересня 2020 року № 1

Завідувач кафедри  
фізичної терапії, ерготерапії,  
фізичної культури і спорту

  
(підпис)

Л. С. Кравчук  
(прізвище та ініціали)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньо-професійної програми  
227 Фізична терапія, ерготерапія (2020 р.)

(назва освітньої програми)

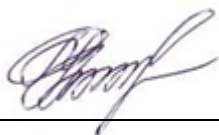
„07” вересня 2020 року

Гарант  
освітньо-професійної програми  
з фізичної терапії, ерготерапії

  
(підпис)

В. В. Крупа  
(прізвище та ініціали)

## ПРОЛОНГАЦІЯ РОБОЧОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ

|                           |                                                                                   |             |             |             |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| Навчальний рік            | 2020/2021                                                                         | 20___/20___ | 20___/20___ | 20___/20___ |
| Дата засідання кафедри    | 07.09.2020 р.                                                                     |             |             |             |
| № протоколу               | №1                                                                                |             |             |             |
| Підпис завідувача кафедри |  |             |             |             |

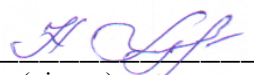
Матеріали до курсу розміщені на сайті Інтернет-підтримки навчального процесу <http://vo.uu.edu.ua/> за адресою:  
<https://vo.uu.edu.ua/course/view.php?id=8298>\_\_\_\_\_

(вказати адресу)

### Робочу програму перевірено

„07” вересня 2020 року

Заступник директора  
з навчально-виховної роботи  
Хмельницького інституту  
соціальних технологій

  
(підпис)

Н. І. Луцкевич  
(прізвище та ініціали)

## ЗМІСТ

|        |                                                                                                                                          |    |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1.     | ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....                                                                                                          | 5  |
| 2.     | МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....                                                                                              | 6  |
| 3.     | РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ЗА ДИСЦИПЛІНОЮ, ВІДПОВІДНІСТЬ ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ТА РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ КОМПОНЕНТАМ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ..... | 6  |
| 4.     | ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....                                                                                                      | 7  |
| 4.1.   | Анотація дисципліни.....                                                                                                                 | 7  |
| 4.2.   | Структура навчальної дисципліни.....                                                                                                     | 10 |
| 4.2.1. | <i>Тематичний план.....</i>                                                                                                              | 10 |
| 4.2.2. | <i>Навчально-методична картка дисципліни.....</i>                                                                                        | 12 |
| 4.3.   | Форми організації занять.....                                                                                                            | 13 |
| 4.3.1. | <i>Теми семінарських занять.....</i>                                                                                                     | 13 |
| 4.3.2. | <i>Індивідуальні завдання .....</i>                                                                                                      | 13 |
| 4.3.3. | <i>Індивідуальна навчально-дослідна робота .....</i>                                                                                     | 13 |
| 4.3.4. | <i>Теми самостійної роботи студентів .....</i>                                                                                           | 15 |
| 5.     | МЕТОДИ НАВЧАННЯ.....                                                                                                                     | 17 |
| 5.1.   | Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності.                                                                      | 17 |
| 5.2.   | Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності.....                                              | 15 |
| 5.3.   | Інклюзивні методи навчання.....                                                                                                          | 18 |
| 6.     | СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....                                                                     | 20 |
| 6.1    | Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень студентів.....                                                                         | 21 |
| 6.2.   | Система оцінювання роботи студентів упродовж семестру.....                                                                               | 21 |
| 6.3.   | Оцінка за теоретичний і практичний курс: шкала оцінювання національна та ECTS.....                                                       | 22 |
| 6.4.   | Оцінка за екзамен: шкала оцінювання національна та ECTS .....                                                                            | 22 |
| 6.5.   | Загальна оцінка з дисципліни: шкала оцінювання національна та ECTS.                                                                      | 23 |
| 6.6.   | Розподіл балів, які отримують студенти.....                                                                                              | 27 |
| 6.7.   | Орієнтовний перелік питань до екзамену.....                                                                                              | 23 |
| 7.     | МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ.....                                                                                                              | 24 |
| 7.1.   | Навчально-методичні аудіо- і відеоматеріали, у т.ч. для студентів з інвалідністю.....                                                    | 24 |
| 7.2.   | Глосарій (термінологічний словник).....                                                                                                  | 25 |
| 7.3.   | Рекомендована література.....                                                                                                            | 33 |
| 7.4.   | Інформаційні ресурси.....                                                                                                                | 35 |
| 8.     | МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ.....                                                                                        | 37 |

## 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

| Найменування показників                                                                  | Галузь знань, спеціальність, спеціалізація, освітній ступінь | Характеристика навчальної дисципліни |                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------|
|                                                                                          |                                                              | денна форма навчання                 | заочна форма навчання |
| Загальний обсяг кредитів – 4                                                             | Галузь знань 22 «Охорона здоров’я»                           | Вид дисципліни обов’язкова           |                       |
|                                                                                          | Спеціальність 227 «Фізична терапія, ерготерапія»             | Цикл підготовки загальний            |                       |
| Модулів – 1                                                                              | Спеціалізація немає                                          | Рік підготовки:                      |                       |
| Змістових модулів – 2                                                                    |                                                              | 1-й                                  | 1-й                   |
| Індивідуальне науково-дослідне завдання: реферат                                         | Мова викладання, навчання та оцінювання: українська          | Семестр                              |                       |
| Загальний обсяг годин – 120                                                              |                                                              | 1-й                                  | 1-й                   |
|                                                                                          |                                                              | Лекції                               |                       |
| Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 6 | Освітній ступінь: бакалавр                                   | 16 год.                              | 4 год.                |
|                                                                                          |                                                              | Практичні, семінарські               |                       |
|                                                                                          |                                                              | 14 год.                              | 4 год.                |
|                                                                                          |                                                              | Лабораторні                          |                       |
|                                                                                          |                                                              | –                                    | –                     |
|                                                                                          |                                                              | Самостійна робота                    |                       |
|                                                                                          |                                                              | 90 год.                              | 112                   |
|                                                                                          |                                                              | Індивідуальні завдання: 6 год.       |                       |
|                                                                                          | Вид семестрового контролю: екзамен                           |                                      |                       |

### Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 25% аудиторних занять, 75% самостійної роботи;

для заочної форми навчання – 6,6% аудиторних занять, 93,4% самостійної роботи.

## 2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Мета:** формування системи санітарно-гігієнічних знань, вмінь та навичок, що спрямовані на збереження та зміцнення індивідуального, групового і суспільного здоров'я.

**Завдання курсу:** сформулювати поняття про природні та антропогенні чинники навколишнього середовища та соціальні умови, що впливають на здоров'я людини; ознайомити із закономірностями впливу чинників і умов навколишнього середовища на організм людини або популяцію людей; навчити науково обґрунтовувати гігієнічні нормативи, правила та заходи для максимально ефективного використання чинників навколишнього середовища, які позитивно впливають на організм людини та знешкодження або обмеження до безпечного рівня шкідливих чинників; навчити практично використовувати методи та засоби впливу гігієнічних чинників на стан здоров'я людей різного віку; навчити прогнозувати санітарно-гігієнічну ситуацію на найближчу та віддалену перспективи.

### 3. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ЗА ДИСЦИПЛІНОЮ, ВІДПОВІДНІСТЬ ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ТА РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ КОМПОНЕНТАМ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

**знати:** вплив природних і антропогенних чинників навколишнього середовища та соціальних умов на здоров'я людини, закономірності впливу чинників і умов навколишнього середовища на організм людини або популяцію людей, гігієнічні нормативи, правила та заходи для максимально ефективного використання чинників навколишнього середовища, які позитивно впливають на організм людини та знешкодження або обмеження до безпечного рівня шкідливих чинників.

**вміти:** практично використовувати методи та засоби впливу гігієнічних чинників на стан здоров'я людей різного віку; прогнозувати санітарно-гігієнічну ситуацію на найближчу та віддалену перспективи.

#### *227 Фізична терапія, ерготерапія*

**Рядок дисципліни в „Матриці відповідності загальних програмних компетентностей компонентам освітньої програми”**

|               |              |
|---------------|--------------|
|               | <b>ЗК 12</b> |
| <b>ОК 1.2</b> | <b>+</b>     |

**Рядок дисципліни в „Матриці відповідності спеціальних (фахових) програмних компетентностей компонентам освітньої програми”**

|               |             |             |              |              |              |              |
|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
|               | <b>СК 5</b> | <b>СК 9</b> | <b>СК 10</b> | <b>СК 11</b> | <b>СК 12</b> | <b>СК 14</b> |
| <b>ОК 1.2</b> | <b>+</b>    | <b>+</b>    | <b>+</b>     | <b>+</b>     | <b>+</b>     | <b>+</b>     |

**Рядок дисципліни в „Матриці забезпечення програмних результатів навчання (ПРН) відповідними компонентами освітньої програми”**

|               | <b>ПРН 2</b> | <b>ПРН 8</b> | <b>ПРН 10</b> | <b>ПРН 11</b> | <b>ПРН 12</b> | <b>ПРН 15</b> | <b>ПРН 17</b> |
|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| <b>ОК 1.2</b> | +            | +            | +             | +             | +             | +             | +             |

## **4. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

### **4.1. Анотація дисципліни**

#### **Змістовий модуль 1. Теоретичні основи гігієни**

##### **Тема 1: Теоретичні основи гігієни.**

Визначення гігієни, як науки. Об'єкт та предмет гігієни. Мета та завдання гігієнічної науки. Основні закони та закономірності перебігу санітарно-гігієнічних процесів. Визначення санітарії, співвідношення гігієни та санітарії. Методи дослідження в гігієні. Історія розвитку гігієни.

##### **Тема 2: Гігієна приміщень.**

Вплив санітарно-гігієнічних умов життя на стан здоров'я людини. Структурна організація сучасного міста. Основні санітарно-гігієнічні вимоги до кожної із структур міста та до їх взаємного розташування. Вибір орієнтації житлових приміщень у просторі. Основні санітарно-гігієнічні вимоги до будівельних матеріалів та внутрішнього оздоблення житлових приміщень. Основні санітарно-гігієнічні вимоги до вентиляції, опалення та освітлення різних приміщень. Гігієна спортивних споруд.

##### **Тема 3: Гігієнічне нормування повітряного середовища та води.**

Вплив природного та зміненого повітря на здоров'я людини. Будова атмосфери. Фізичні властивості повітря. Вплив кліматичних факторів та погоди на стан здоров'я людини. Хімічний склад повітря, гігієнічне нормування шкідливих газоподібних та механічних домішок. Мікрофлора повітря. Методи дослідження. Фізіологічне, гігієнічне та епідеміологічне значення води. Фізичні властивості та хімічний склад води. Біологічні чинники водного середовища. Основні санітарно-гігієнічні вимоги до джерел та систем водопостачання. Очистка та дезінфекція води. Методи дослідження.

##### **Тема 4: Гігієна ґрунту.**

Гігієнічне значення ґрунту. Склад та фізичні властивості ґрунту. Епідеміологічне значення ґрунту, самоочищення ґрунту. Хімічне та радіоактивне забруднення ґрунту. Ландшафтний фактор, методи дослідження ґрунту.

## **Змістовий модуль 2.**

### **Санітарно-гігієнічні норми оточуючого середовища. Критерії особистої гігієни та гігієни харчування**

#### **Тема 5: Радіаційна гігієна.**

Визначення радіаційного випромінювання. Величини та одиниці, що характеризують поля іонізуючого випромінювання. Особливості та наслідки біологічної дії іонізуючого випромінювання. Принципи та критерії гігієнічного нормування іонізуючого випромінювання.

#### **Тема 6: Гігієна праці та виробнича токсикологія.**

Трудова діяльність та фізіологічні функції організму. Важкість і напруженість праці. Класифікація виробничих шкідливостей. Виробничий мікроклімат, шум, вібрація, пил, електромагнітні випромінювання. Основні санітарно-гігієнічні вимоги до хімічних виробничих факторів. Професійні захворювання та отруєння.

#### **Тема 7: Особиста гігієна. Гігієна харчування.**

Догляд за ротовою порожниною. Гігієна одягу та взуття. Гігієна чоловіків. Гігієна жінок. Гігієна сну. Ванни, душі, лазні.

Фізіологічні та гігієнічні принципи харчування. Класична теорія збалансованого харчування. Теорія адекватного харчування. Кількісна та якісна повноцінність їжі, раціональний режим харчування. Гігієнічна характеристика основних харчових продуктів. Харчові добавки, харчові інфекції та отруєння. Основні санітарно-гігієнічні вимоги до дитячого та лікувально-профілактичного харчування. Харчування людей похилого та старечого віку. Харчування спортсменів.

#### **Тема 8: Гігієна фізичного виховання і спорту.**

Гігієна фізичного виховання дітей та підлітків. Особиста гігієна дітей, основні санітарно-гігієнічні вимоги до дитячого одягу та взуття. Працездатність дітей та підлітків. Гігієна опорно-рухового апарату, основні санітарно-гігієнічні вимоги до шкільних меблів. Гігієна загартовування, його фізіологічні основи.

Гігієна людей похилого та старечого віку, що займаються оздоровчою фізкультурою.

Гігієна інвалідів-спортсменів. Засоби відновлення фізичної працездатності.

**Дисципліни, вивчення яких обов'язково передують цій дисципліні:** історія олімпійського та спортивного руху, історія, вступ до фаху.

**Міжпредметні зв'язки:** фізіологія людини, вікова фізіологія, фізіологічні основи фізкультури, біохімія.

## 4.2. Структура навчальної дисципліни

### 4.2.1. Тематичний план

| Назви змістових модулів і тем                                         | Розподіл годин між видами робіт |              |     |    |     |     |      |              |              |     |    |     |     |      | Форми та методи контролю знань                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------|-----|----|-----|-----|------|--------------|--------------|-----|----|-----|-----|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                       | денна форма                     |              |     |    |     |     |      | заочна форма |              |     |    |     |     |      |                                                                                                                                                                     |
|                                                                       | Усього                          | аудиторна    |     |    |     |     | с.р. | Усього       | аудиторна    |     |    |     |     | с.р. |                                                                                                                                                                     |
|                                                                       |                                 | у тому числі |     |    |     |     |      |              | у тому числі |     |    |     |     |      |                                                                                                                                                                     |
|                                                                       |                                 | л            | сем | пр | лаб | інд |      |              | л            | сем | пр | лаб | інд |      |                                                                                                                                                                     |
| 1                                                                     | 2                               | 3            | 4   | 5  | 6   | 7   | 8    | 9            | 10           | 11  | 12 | 13  | 14  | 15   | 16                                                                                                                                                                  |
| Модуль 1                                                              |                                 |              |     |    |     |     |      |              |              |     |    |     |     |      |                                                                                                                                                                     |
| Змістовий модуль 1. Теоретичні основи гігієни.                        |                                 |              |     |    |     |     |      |              |              |     |    |     |     |      |                                                                                                                                                                     |
| Тема 1. Теоретичні основи гігієни.                                    | 12                              | 2            | –   | –  | –   | –   | 10   | 14           | –            | –   | –  | –   | –   | 14   | АР: опитування<br>СР: письмове завдання для самостійного опрацювання<br>ІР: огляд додаткової літератури                                                             |
| Тема 2. Гігієна приміщень.                                            | 14                              | 2            | 2   | –  | –   | –   | 10   | 16           | 2            | 2   | –  | –   | –   | 12   | АР: письмове тестування<br>СР: письмове завдання для самост. опрацювання<br>ІР: підготовка та проведення презентації                                                |
| Тема 3. Гігієнічне нормування повітряного середовища та води.         | 14                              | 2            | 2   | –  | –   | –   | 10   | 18           | 2            | 2   | –  | –   | –   | 14   | АР: співбесіда<br>СР: підготовка та проведення презентації<br>ІР: складання кросворду за основними термінами теми                                                   |
| Тема 4. Гігієна ґрунту.                                               | 14                              | 2            | 2   | –  | –   | –   | 10   | 12           | –            | –   | –  | –   | –   | 12   | АР: письмове тестування<br>СР: письмове завдання для самост. опрацювання<br>ІР: підготовка та проведення презентації                                                |
| Модульний контроль                                                    | 2                               | –            | –   | –  | –   | 2   | –    | 2            | –            | –   | –  | –   | 2   | –    | комп'ютерне тестування                                                                                                                                              |
| Разом за змістовим модулем 1                                          | 56                              | 8            | 6   | –  | –   | 2   | 40   | 62           | 4            | 4   | –  | –   | 2   | 52   |                                                                                                                                                                     |
| Змістовий модуль 2. Санітарно-гігієнічні норми оточуючого середовища. |                                 |              |     |    |     |     |      |              |              |     |    |     |     |      |                                                                                                                                                                     |
| Критерії особистої гігієни та гігієни харчування                      |                                 |              |     |    |     |     |      |              |              |     |    |     |     |      |                                                                                                                                                                     |
| Тема 5. Гігієна праці.                                                | 14                              | 2            | 2   | –  | –   | –   | 10   | 12           | –            | –   | –  | –   | –   | 12   | АР: опитування<br>СР: письмове завдання для самостійного опрацювання<br>ІР: огляд додаткової літератури                                                             |
| Тема 6. Виробнича гігієна та токсикологія.                            | 14                              | 2            | 2   | –  | –   | –   | 10   | 12           | –            | –   | –  | –   | –   | 12   | АР: письмове тестування<br>СР: письмове завдання для самост. опрацювання<br>ІР: підготовка та проведення презентації                                                |
| Тема 7. Особиста гігієна. Гігієна харчування.                         | 14                              | 2            | 2   | –  | –   | –   | 10   | 12           | –            | –   | –  | –   | –   | 12   | АР: письмове тестування<br>СР: письмове завдання для самост. опрацювання<br>ІР: підготовка та проведення навчального заняття з використанням тренінгових технологій |

|                                                      |            |           |           |   |   |           |           |            |          |          |   |   |           |            |                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------|------------|-----------|-----------|---|---|-----------|-----------|------------|----------|----------|---|---|-----------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Тема 8.</b> Гігієна фізичного виховання і спорту. | 14         | 2         | 2         | – | – | –         | 10        | 14         | –        | –        | – | – | –         | 14         | <b>АР:</b> співбесіда<br><b>СР:</b> підготовка та проведення презентації<br><b>ІР:</b> складання кросворду за основними термінами теми |
| Модульний контроль                                   | 2          | –         | –         | – | – | 2         | –         | 2          | –        | –        | – | – | 2         | –          | комп'ютерне тестування                                                                                                                 |
| <b>Разом за змістовим модулем 2</b>                  | <b>58</b>  | <b>8</b>  | <b>8</b>  | – | – | <b>2</b>  | <b>40</b> | <b>52</b>  | –        | –        | – | – | <b>2</b>  | <b>50</b>  |                                                                                                                                        |
| <b>Усього годин</b>                                  | <b>120</b> | <b>16</b> | <b>14</b> | – | – | <b>4</b>  | <b>80</b> | <b>114</b> | <b>4</b> | <b>4</b> | – | – | <b>4</b>  | <b>102</b> |                                                                                                                                        |
| ІНДЗ                                                 | 6          | –         | –         | – | – | 6         | –         | 6          | –        | –        | – | – | 6         | –          | ІНДЗ: реферат                                                                                                                          |
| <b>Усього годин</b>                                  | <b>120</b> | <b>16</b> | <b>14</b> | – | – | <b>10</b> | <b>80</b> | <b>120</b> | <b>4</b> | <b>4</b> | – | – | <b>10</b> | <b>102</b> |                                                                                                                                        |



### 4.3. Форми організації занять

#### 4.3.1. Теми семінарських занять

| № з/п        | Назва теми                                            | Кількість годин |
|--------------|-------------------------------------------------------|-----------------|
| 1            | Гігієна приміщень.                                    | 2               |
| 2            | Гігієнічне нормування повітряного середовища та води. | 2               |
| 3            | Гігієна ґрунту.                                       | 2               |
| 4            | Гігієна праці.                                        | 2               |
| 5            | Виробнича гігієна та токсикологія.                    | 2               |
| 6            | Особиста гігієна. Гігієна харчування.                 | 2               |
| 7            | Гігієна фізичного виховання і спорту.                 | 2               |
| <b>Разом</b> |                                                       | <b>14</b>       |

#### 4.3.2. Індивідуальні завдання

1. Пошук та складання списку додаткової літератури з теми „Санітарно-гігієнічні нормативи в Україні”.
2. Підготовка та проведення презентації на тему „Медико-біологічні методи дослідження гігієни”.
3. Складання кросворду за темою „Вплив електромагнітних полів на здоров’я людини”.
4. Складання плану проведення практичного заняття на тему „ Вплив на організм людини фізичних виробничих факторів”.
5. Огляд додаткової літератури на тему: „Основні види професійних захворювань та отруєнь”.

#### 4.3.3. Індивідуальна навчально-дослідна робота (навчальний проект)

**Індивідуальна навчально-дослідна робота (ІНДР)** є видом позааудиторної індивідуальної діяльності студента, результати якої використовуються у процесі вивчення програмового матеріалу навчальної дисципліни. Завершується виконання студентами ІНДР прилюдним захистом навчального проекту.

**Індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ)** з курсу – це вид науково-дослідної роботи студента, яка містить результати дослідницького пошуку, відображає певний рівень його навчальної компетентності.

**Мета ІНДЗ:** самостійне вивчення частини програмового матеріалу, систематизація, узагальнення, закріплення та практичне застосування знань із навчального курсу, удосконалення навичок самостійної навчально-пізнавальної діяльності.

**Зміст ІНДЗ:** завершена теоретична або практична робота у межах навчальної програми курсу, яка виконується на основі знань, умінь та навичок, отриманих під час лекційних, семінарських, практичних та лабораторних занять і охоплює декілька тем або весь зміст навчального курсу.

**Види ІНДЗ, вимоги до них та оцінювання:**

- складання ситуаційних завдань із різних тем курсу (**5 балів**);
- огляд літератури з конкретної тематики (**2 бали**);
- анотація прочитаної додаткової літератури з курсу, бібліографічний опис, тематичні розвідки (**2 бали**);
- Підготовка наукової статті з будь-якої теми курсу (**10 балів**);
- Участь у науковій студентській конференції (**5 балів**);
- дослідження різноманітних питань з тематики дисципліни у вигляді есе (**2 бали**).
- дослідження з тематики дисципліни у вигляді реферату (охоплює весь зміст навчального курсу) – **12 балів**.

**Орієнтовна структура ІНДЗ** – дослідження у вигляді реферату: вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел.

#### **Тематика ІНДЗ**

1. Шкільна гігієна.
2. Гігієнічна оцінка умов навчально-виховного процесу в школі.
3. Гігієна праці.
4. Гігієна сну.
5. Гігієна чоловіків. Гігієна жінок.
6. Особиста гігієна дітей, основні санітарно-гігієнічні вимоги до дитячого одягу та взуття.
7. Працездатність дітей та підлітків.
8. Гігієна опорно-рухового апарату, основні санітарно-гігієнічні вимоги до шкільних меблів.
9. Гігієна загартовування, його фізіологічні основи.
10. Гігієна людей похилого та старечого віку, що займаються оздоровчою фізкультурою.
11. Гігієна інвалідів-спортсменів. Засоби відновлення фізичної працездатності.

**Критерії оцінювання ІНДЗ**  
(дослідження у вигляді реферату)

| <b>№ з/п</b> | <b>Критерії оцінювання роботи</b>                                                                                                                                                                                    | <b>Максимальна кількість балів за кожним критерієм</b> |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 1.           | Обґрунтування актуальності, формулювання мети, завдань та визначення методів дослідження                                                                                                                             | 2 бали                                                 |
| 2.           | Складання плану реферату                                                                                                                                                                                             | 1 бал                                                  |
| 3.           | Критичний аналіз суті та змісту першоджерел. Виклад фактів, ідей, результатів досліджень у логічній послідовності. Аналіз сучасного стану дослідження проблеми, розгляд тенденцій подальшого розвитку даного питання | 3 бали                                                 |
| 4.           | Дотримання правил реферування наукових публікацій                                                                                                                                                                    | 2 бали                                                 |
| 5.           | Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження                                                                                      | 3 бали                                                 |
| 6.           | Дотримання вимог щодо технічного оформлення структурних елементів роботи (титульний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел, посилання                      | 1 бал                                                  |
| <b>Разом</b> |                                                                                                                                                                                                                      | <b>12 балів</b>                                        |

**Оцінка за ІНДЗ у вигляді реферату: шкала оцінювання національна та ECTS**

| <b>Оцінка за 12-бальною системою</b> |              | <b>Оцінка за національною шкалою</b> | <b>Оцінка за шкалою ECTS</b> |                                                |
|--------------------------------------|--------------|--------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------|
| 10 – 12                              | відмінно     | 5                                    | A                            | відмінно                                       |
| 7 – 9                                | добре        | 4                                    | BC                           | добре                                          |
| 5 – 6                                | задовільно   | 3                                    | DE                           | задовільно                                     |
| 0 – 4                                | незадовільно | 2                                    | FX                           | незадовільно з можливістю повторного виконання |

**4.3.4. Теми самостійної роботи студентів**

| <b>№ з/п</b>       | <b>Назва теми</b>                                     | <b>Кількість годин</b> |
|--------------------|-------------------------------------------------------|------------------------|
| 1                  | Теоретичні основи гігієни.                            | 10                     |
| 2                  | Гігієна приміщень.                                    | 10                     |
| 3                  | Гігієнічне нормування повітряного середовища та води. | 10                     |
| 4                  | Гігієна ґрунту.                                       | 10                     |
| Модульний контроль |                                                       | 2                      |

|                    |                                       |           |
|--------------------|---------------------------------------|-----------|
| 5                  | Гігієна праці.                        | 10        |
| 6                  | Виробнича гігієна та токсикологія.    | 10        |
| 7                  | Особиста гігієна. Гігієна харчування. | 10        |
| 8                  | Гігієна фізичного виховання і спорту. | 10        |
| Модульний контроль |                                       | 2         |
| ІНДЗ               |                                       | 6         |
| <b>Разом</b>       |                                       | <b>90</b> |

### КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТА

| Змістовий модуль та теми курсу                                                                  | Академічний контроль                                      | Бали | Термін виконання (тижні) |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------|--------------------------|
| Змістовий модуль 1.<br><i>Витоки, становлення і розвиток фізичної культури у країнах світу.</i> |                                                           |      |                          |
| Тема 1. Теоретичні основи гігієни.<br>(10 год.)                                                 | завдання до самостійної роботи,<br>індивідуальне завдання | 2    | I                        |
| Тема 2. Гігієна приміщень.<br>(10 год.)                                                         | завдання до самостійної роботи,<br>індивідуальне завдання | 2    | II                       |
| Тема 3. Гігієнічне нормування повітряного середовища та води.<br>(10 год.)                      | завдання до самостійної роботи,<br>індивідуальне завдання | 2    | III                      |
| Тема 4. Гігієна ґрунту.<br>(10 год.)                                                            | завдання до самостійної роботи,<br>індивідуальне завдання | 2    | IV                       |
| Підсумкова модульна контрольна робота (2 год.)                                                  | Тестування                                                | 5    | IV                       |
| Всього: 42 год.                                                                                 | Всього: 13 балів                                          |      |                          |
| Змістовий модуль 2.<br><i>Історія фізичної культури і спорту в Україні.</i>                     |                                                           |      |                          |
| Тема 5. Гігієна праці.<br>(10 год.)                                                             | завдання до самостійної роботи,<br>індивідуальне завдання | 2    | V                        |
| Тема 6. Виробнича гігієна та токсикологія. (10 год.)                                            | завдання до самостійної роботи,<br>індивідуальне завдання | 2    | VI                       |
| Тема 7. Особиста гігієна. Гігієна харчування. (10 год.)                                         | завдання до самостійної роботи,<br>індивідуальне завдання | 2    | VII                      |
| Тема 8. Гігієна фізичного виховання і спорту. (10 год.)                                         | завдання до самостійної роботи,<br>індивідуальне завдання | 2    | VIII                     |
| Підсумкова модульна контрольна робота (2 год.)                                                  | Тестування                                                | 5    | VIII                     |
| Всього: 42 год.                                                                                 | Всього: 13 балів                                          |      |                          |
| Індивідуальна навчально-дослідна робота: 6 год.                                                 | Реферат                                                   | 12   | XV                       |
| Разом: 90 год.                                                                                  | Разом: 38 балів                                           |      |                          |

## 5. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

### 5.1. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

#### **1. За джерелом інформації:**

- *словесні*: лекція (традиційна, проблемна тощо) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (презентація PowerPoint), семінари, пояснення, розповідь, бесіда;
- *наочні*: спостереження, ілюстрація, демонстрація;
- *практичні*: вправи.

**2. За логікою передачі і сприйняття навчальної інформації:** індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

**3. За ступенем самостійності мислення:** репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

**4. За ступенем керування навчальною діяльністю:** під керівництвом викладача; самостійна робота студентів із книгою; виконання індивідуальних навчальних проектів.

Методи викладання навчального матеріалу визначаються викладачем в залежності від виду занять, змісту теми, цілей і завдань, можливостей студентів та часом, відведеним для вивчення теми.

#### **В ході лекцій використовуються наступні методи:**

- пояснювально-ілюстративна лекція включає усний виклад навчального матеріалу з ілюстрацією таблиць, слайдів, роздаткового матеріалу, з використанням ТЗН.
- лекція з елементами бесіди, яка включає усний виклад навчального матеріалу, великого за обсягом, складного за логічною побудовою у якому застосовується питально-відповідальний метод навчання з використанням ілюстративного матеріалу.
- проблемна лекція спрямована на розвиток логічного мислення студентів, коли при читанні лекції перед студентами формулюється проблема для самостійного осмислення того, що далі розкривається викладачем; у ході лекції студентам може видаватися надрукований роздавальний матеріал або здійснюватися показ таблиць, слайдів, які допомагають студентам у вирішенні поставленої проблеми.

#### **В ході семінарських занять застосовуються наступні методи:**

- семінарське заняття організовується у формі доповідей і обговорень. Увага студентів зосереджена висвітленні матеріалу з наданням інформації про нові наукові розробки.
- репродуктивний метод застосовується при проведенні підсумкового семінару з змістового модуля з використанням тестового контролю у ІКЦ.

## 5.2. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

**Методи стимулювання інтересу до навчання:** навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

Під час викладання навчальної дисципліни „Гігієна” застосовуються наступні методи стимулювання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності студентів:

**1. Метод створення ситуації новизни навчального матеріалу** – надання нових фактів та самостійний їх пошук створює відчуття збагачення знаннями спонукає студентів до самовдосконалення.

**2 Метод опори на життєвий досвід студентів** – використання викладачем у навчальному процесі життєвого досвіду студентів – фактів, явищ, які вони спостерігали в житті, або в яких самі брали участь.

**3. Метод емоційно-морального стимулювання** – включення у зміст навчання моральних ситуацій прикладів з життя.

**4. Метод зацікавлення** – реалізується за допомогою цікавих прикладів, парадоксальних фактів (цікаві аналогії, проблемні запитання, досліді).

**5. Метод емоційного сплеску та заохочення** – підтримка, підбадьорювання, заохочення; педагог має демонструвати своє прагнення допомогти студенту, бути впевненим у його силах та здібностях.

### **6. Метод пізнавальних ігор:**

- *ділова гра* – діалог на професійному рівні, в якому відбуваються зіткнення різних думок, пропозицій, і взаємна критика гіпотез. Їх обґрунтування, що призводить до появи нових знань і уявлень;

- *рольова гра* – імпровізоване розігрування заданої ситуації;

- *інтерактивна гра* – метод навчання, заснований на досвіді, отриманому в результаті спеціально організованої соціальної взаємодії учасників з метою зміни індивідуальної моделі поведінки;

- *симуляція* – метод навчання, який моделює обмежені в часі, конкретні життєві ситуації, результат яких залежить від поведінки учасників процесу взаємодії.

### 5.3. Інклюзивні методи навчання

1. **Методи формування свідомості:** бесіда, диспут, лекція, приклад, пояснення, переконання.
2. **Метод організації діяльності та формування суспільної поведінки особистості:** вправи, привчання, виховні ситуації, приклад.
3. **Методи мотивації та стимулювання:** вимога, громадська думка. Неприпустимо застосовувати в інклюзивному вихованні методи емоційного стимулювання – змагання, заохочення, переконання.
4. **Метод самовиховання:** самопізнання, самооцінювання, саморегуляція.
5. **Методи соціально-психологічної допомоги:** психологічне консультування, аутотренінг, стимуляційні ігри.
6. **Спеціальні методи:** патронат, супровід, тренінг, медіація.
7. **Спеціальні методи педагогічної корекції,** які варто використовувати для цілеспрямованого виправлення поведінки або інших порушень, викликаних спільною причиною. До спеціальних методів корекційної роботи належать: суб'єктивно-прагматичний метод, метод заміщення, метод „вибуху”, метод природних наслідків і трудовий метод.

## 6. СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Навчальна дисципліна „Гігієна” оцінюється за модульно-рейтинговою системою. Вона складається з 2 змістових модулів.

Результати навчальної діяльності студентів оцінюються за 100 бальною шкалою в кожному семестрі окремо.

За результатами поточного, модульного та семестрового контролів виставляється підсумкова оцінка за 100-бальною шкалою, національною шкалою та шкалою ECTS.

**Модульний контроль:** кількість балів, які необхідні для отримання відповідної оцінки за кожен змістовий модуль упродовж семестру.

**Семестровий (підсумковий) контроль:** виставлення семестрової оцінки студентам, які опрацювали теоретичні теми, практично засвоїли їх і мають позитивні результати, набрали необхідну кількість балів.

Загальні критерії оцінювання успішності студентів, які отримали за 4-бальною шкалою оцінки „відмінно”, „добре”, „задовільно”, „незадовільно”, подано в таблиці нижче.

Кожний модуль включає бали за поточну роботу студента на семінарських, практичних, лабораторних заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу, модульну контрольну роботу.

Виконання модульних контрольних робіт здійснюється в режимі комп'ютерної діагностики або з використанням роздрукованих завдань.

Реферативні дослідження та есе, які виконує студент за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на семінарських заняттях.

Модульний контроль знань студентів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання можуть бути:

- стандартизовані тести;
- наскрізні проекти;
- командні проекти;
- аналітичні звіти, реферати, есе;
- презентації результатів виконаних завдань та досліджень;
- студентські презентації та виступи на наукових заходах;
- інші види індивідуальних та групових завдань.

### 6.1. Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень студентів

| Оцінка                | Критерії оцінювання                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>„відмінно”</b>     | Ставиться за повні та міцні знання матеріалу в заданому обсязі, вміння вільно виконувати практичні завдання, передбачені навчальною програмою; за знання основної та додаткової літератури; за вияв креативності в розумінні і творчому використанні набутих знань та умінь.                                                                                                                                   |
| <b>„добре”</b>        | Ставиться за вияв студентом повних, систематичних знань із дисципліни, успішне виконання практичних завдань, засвоєння основної та додаткової літератури, здатність до самостійного поповнення та оновлення знань. Але у відповіді студента наявні незначні помилки.                                                                                                                                           |
| <b>„задовільно”</b>   | Ставиться за вияв знання основного навчального матеріалу в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності, поверхову обізнаність із основною і додатковою літературою, передбаченою навчальною програмою. Можливі суттєві помилки у виконанні практичних завдань, але студент спроможний усунути їх із допомогою викладача.                                                       |
| <b>„незадовільно”</b> | Виставляється студентові, відповідь якого під час відтворення основного програмового матеріалу поверхова, фрагментарна, що зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення. Таким чином, оцінка «незадовільно» ставиться студентові, який неспроможний до навчання чи виконання фахової діяльності після закінчення закладу вищої освіти без повторного навчання за програмою відповідної дисципліни. |

## 6.2. Система оцінювання роботи студентів упродовж семестру

| Вид діяльності студента                                                                          | Максимальна<br>кількість балів за<br>одиницю | Змістовий<br>модуль 1 |                                | Змістовий<br>модуль 2 |                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------|-----------------------|--------------------------------|
|                                                                                                  |                                              | кількість<br>одиниць  | максимальна<br>кількість балів | кількість<br>одиниць  | максимальна<br>кількість балів |
| I. Обов’язкові                                                                                   |                                              |                       |                                |                       |                                |
| 1.1. Відвідування лекцій                                                                         | 1                                            | 4                     | 4                              | 4                     | 4                              |
| 1.2. Робота на семінарському і практичному занятті                                               | 2                                            | 3                     | 6                              | 4                     | 8                              |
| 1.3. Виконання завдань для самостійної роботи                                                    | 2                                            | 4                     | 8                              | 4                     | 8                              |
| 1.4. Виконання модульної роботи                                                                  | 5                                            | 1                     | 5                              | 1                     | 5                              |
| Разом                                                                                            |                                              |                       | 23                             |                       | 25                             |
| Максимальна кількість балів за обов’язкові види роботи: 48                                       |                                              |                       |                                |                       |                                |
| II. Вибіркові                                                                                    |                                              |                       |                                |                       |                                |
| Виконання завдань для самостійного опрацювання (за вибором студента не більше 12 балів)          |                                              |                       |                                |                       |                                |
| 2.1. Складання ситуаційних завдань із різних тем курсу                                           |                                              |                       |                                |                       | 5                              |
| 2.2. Огляд літератури з конкретної тематики                                                      |                                              |                       |                                |                       | 2                              |
| 2.3. Анотація прочитаної додаткової літератури з курсу, бібліографічний опис, тематичні розвідки |                                              |                       |                                |                       | 2                              |
| 2.4. Підготовка наукової статті з будь-якої теми курсу                                           |                                              |                       |                                |                       | 10                             |
| 2.5. Участь у науковій студентській конференції                                                  |                                              |                       |                                |                       | 5                              |
| 2.6. Дослідження різноманітних питань з тематики дисципліни у вигляді есе                        |                                              |                       |                                |                       | 2                              |
| 2.7. Виконання індивідуальних завдань (ІНДЗ)                                                     |                                              |                       |                                |                       | 12                             |
| Разом                                                                                            |                                              |                       |                                |                       | 12                             |
| Максимальна кількість балів за вибіркові види роботи: 12                                         |                                              |                       |                                |                       |                                |
| Всього балів за теоретичний і практичний курс: 60                                                |                                              |                       |                                |                       |                                |

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної та індивідуальної навчально-дослідної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- своєчасність виконання навчальних завдань;
- повний обсяг їх виконання;
- якість виконання навчальних завдань;
- самостійність виконання;
- творчий підхід у виконанні завдань;
- ініціативність у навчальній діяльності.

### 6.3. Оцінка за теоретичний і практичний курс: шкала оцінювання національна та ECTS

| Оцінка за 60-бальною системою |              | Оцінка за національною шкалою | Оцінка за шкалою ECTS |                                                            |
|-------------------------------|--------------|-------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------|
| 54 – 60 та більше             | Відмінно     | 5                             | A                     | Відмінно                                                   |
| 45 – 53                       | Добре        | 4                             | BC                    | Добре                                                      |
| 36 – 44                       | Задовільно   | 3                             | DE                    | задовільно                                                 |
| 21 – 35                       | Незадовільно | 2                             | FX                    | незадовільно з можливістю повторного складання             |
| 1 – 20                        |              | 2                             | F                     | незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни |

### 6.4. Оцінка за екзамен: шкала оцінювання національна та ECTS

| Оцінка за 40-бальною системою |              | Оцінка за національною шкалою | Оцінка за шкалою ECTS |                                                            |
|-------------------------------|--------------|-------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------|
| 36 – 40 та більше             | відмінно     | 5                             | A                     | відмінно                                                   |
| 30 – 35                       | добре        | 4                             | BC                    | добре                                                      |
| 24 – 29                       | задовільно   | 3                             | DE                    | задовільно                                                 |
| 14 – 23                       | незадовільно | 2                             | FX                    | незадовільно з можливістю повторного складання             |
| 1 – 13                        |              | 2                             | F                     | незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни |

### 6.5. Загальна оцінка з дисципліни: шкала оцінювання національна та ECTS

| Оцінка за 100-бальною системою |              | Оцінка за національною шкалою | Оцінка за шкалою ECTS |                                                            |
|--------------------------------|--------------|-------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------|
|                                |              | екзамен                       |                       |                                                            |
| 90 – 100                       | відмінно     | 5                             | A                     | відмінно                                                   |
| 82 – 89                        | добре        | 4                             | B                     | добре (дуже добре)                                         |
| 75 – 81                        | добре        | 4                             | C                     | добре                                                      |
| 64 – 74                        | задовільно   | 3                             | D                     | задовільно                                                 |
| 60 – 63                        | задовільно   | 3                             | E                     | задовільно (достатньо)                                     |
| 35 – 59                        | незадовільно | 2                             | FX                    | незадовільно з можливістю повторного складання             |
| 1 – 34                         | незадовільно | 2                             | F                     | незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни |

### 6.6. Розподіл балів, які отримують студенти

| Поточне тестування та самостійна робота |    |    |    |      |                    |    |    |    |      |      | Екзамен | Сума                |
|-----------------------------------------|----|----|----|------|--------------------|----|----|----|------|------|---------|---------------------|
| Змістовий модуль 1                      |    |    |    |      | Змістовий модуль 2 |    |    |    |      |      |         |                     |
| T1                                      | T2 | T3 | T4 | МК 1 | T5                 | T6 | T7 | T8 | МК 2 | ІНДЗ | 40      | не<br>більше<br>100 |
| 3                                       | 5  | 5  | 5  | 5    | 5                  | 5  | 5  | 5  | 5    | 12   |         |                     |

T1, T2 ... T12 – теми змістових модулів.

МК – модульний контроль

### 6.5. Орієнтовний перелік питань до екзамену

1. Історія розвитку науки гігієни.
2. Предмет і завдання гігієни.
3. Вклад видатних учених у розвиток гігієни.
4. Методи гігієнічних досліджень.
5. Хімічний склад атмосферного повітря та його гігієнічне значення.
6. Норми хімічного складу повітря.
7. Гігієнічна характеристика сонячної радіації.
8. Фізичні чинники повітря та їх гігієнічне значення.
9. Санітарно-гігієнічне значення забруднення атмосферного повітря.
10. Джерела забруднення повітря.
11. Санітарна охорона атмосферного повітря.
12. Методи знезараження повітря в приміщеннях аптек.
13. Методи визначення мікроклімату виробничих приміщень.
14. Вплив температури, вологості, швидкості руху повітря на здоров'я людей.
15. Склад ґрунту та його гігієнічне та епідеміологічне значення.
16. Забруднення та самоочищення ґрунту.
17. Гігієнічне та епідеміологічне значення очищення населених місць.
18. Санітарна охорона ґрунту та ступені його забруднення.
19. Фізіологічна роль та гігієнічне значення води.
20. Види та методи поліпшення якості води.
21. Епідеміологічне значення води.
22. Гігієнічні вимоги щодо якості питної води та її санітарне оцінювання за державним стандартом «Вода питна»
23. Санітарна охорона водоймищ.
24. Фізіолого-гігієнічні основи харчування.
25. Енергетична цінність харчів.
26. Режим харчування.
27. Вітаміни, класифікація. Джерело постачання.
28. Профілактика харчових токсикоінфекцій і хвороб, спричинених вживанням неякісної їжі.
29. Профілактика авітамінозів.
30. Мінеральні речовини, значення для здоров'я.
31. Методи консервування харчів та терміни їх реалізації.
32. Гігієна одягу і взуття.
33. Гігієна тіла та ротової порожнини.

34. Вимоги до особистої гігієни фармацевта.
35. Гігієнічні вимоги до обладнання і устаткування аптечних приміщень.
36. Виробничі шкідливості й небезпечні чинники в роботі фармацевта.
37. Методи запобігання виробничому травматизму та розвитку професійних хвороб в аптечних закладах.
38. Вимоги до санітарного режиму аптек за наказом №275.
39. Профілактичні заходи щодо усунення впливу виробничих шкідливих та небезпечних чинників у роботі фармацевта.
40. Визначення понять «дезінфекція», «стерилізація», режим стерилізації ліків.
41. Вимоги до планування аптек і їх види.
42. Вимоги до забудівлі аптек. Площа земельної ділянки, озелення.
43. Санітарно-показові біологічні чинники чистоти повітря аптек.
44. Види бактеріоцидних ламп, розрахунки їх використання в аптеках.
45. Вимоги до освітлення аптек. Природне та штучне освітлення. Норми освітлення.
46. Вентиляція аптечних приміщень та її види.
47. Розрахунки необхідної штучної вентиляції аптек.
48. Вимоги до планування та утримання аптечних пунктів.
49. Вимоги до виготовлення стерильних та нестерильних ліків за наказом №275.
50. Санітарно-просвітна робота, значення та її форми і методи.
51. Особливості організації санітарно-просвітної роботи в аптеці.
52. Санітарні вимоги до прибирання приміщень, догляду за устаткуванням аптек.
53. Санітарно-гігієнічний контроль за аптечними установами.
54. Заходи дезінфекції робочих місць і контроль якості дезінфекції.
55. Дезінфекція рук фармацевта і контроль якості дезінфекції.
56. Медичні огляди працівників аптек.

## БІЛЕТИ ДО ЕКЗАМЕНУ

**Відкритий міжнародний університет розвитку людини „Україна”**  
**Хмельницький інститут соціальних технологій**  
**Кафедра фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту**

**Освітній ступінь:** бакалавр

**Усі спеціальності:** 227 „Фізична терапія, ерготерапія”

**Семестр:** 1

**Навчальна дисципліна:** Гігієна

### ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 1

1. Види бактеріоцидних ламп, розрахунки їх використання в аптеках.
2. Гігієнічні вимоги до обладнання і устаткування аптечних приміщень.
3. Вентиляція аптечних приміщень та її види

**Затверджено на засіданні кафедри фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту**

**Протокол №1 від „07” вересня 2020 року.**

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_

(підпис)

Л.С. Кравчук

(ПІБ)

Екзаменатор

\_\_\_\_\_

(підпис)

Л.С. Кравчук

(посада, ПІБ)

## 7. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Опорний конспект лекцій
2. Методичні розробки до практичних занять.
3. Методичні розробки до виконання самостійної роботи студентів.
4. Орієнтовна тематика реферативних досліджень.
5. Ілюстративні матеріали.
6. Глосарій по дисципліні.
7. Питання до модульного контролю.
8. Питання до екзамену.

### 7.1. Навчально-методичні аудіо- і відеоматеріали, у т.ч. для студентів з інвалідністю

1. <https://tsn.ua/ru/video/video-novini/bazovye-pravila-gigieny-v-sportivnom-zale.html>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=9tnxLr5mqIw>
3. [https://www.youtube.com/watch?v=hd\\_kEZEHkdo](https://www.youtube.com/watch?v=hd_kEZEHkdo)

4. <https://www.youtube.com/watch?v=mNzsdnk36us>
5. [https://24tv.ua/health/ru/9\\_objazatelnyh\\_pravil\\_lichnoj\\_gigieny\\_na\\_kazhdyj\\_den\\_ot\\_vrachej\\_n1214007](https://24tv.ua/health/ru/9_objazatelnyh_pravil_lichnoj_gigieny_na_kazhdyj_den_ot_vrachej_n1214007)

#### Для інклюзивного навчання:

- методики диференційованого підходу до процесу навчання й оцінювання знань, умінь і здібностей студентів з інвалідністю;
- дистанційні програми навчання для студентів із проблемами слуху і порушеннями опорно-рухового апарату.
- спеціалізовані комп'ютерні програми для навчання осіб з інвалідністю;
- забезпечення осіб із проблемами зору спеціальною літературою: книгами, підручниками, навчальними посібниками, журналами, надрукованими шрифтом Брайля та укрупненим шрифтом, і звуковими комп'ютерними програмами;
- наявність аудіовізуальних засобів навчання, спеціальної навчально-методичної літератури в електронному, друкованому, аудіовізуальному форматах для осіб з інвалідністю;
- дидактичні матеріали та засоби навчання осіб з інвалідністю для дистанційної та відкритої форм навчання.

## 7.2. Глосарій

### (термінологічний словник)

**Абіотичні чинники** — сукупність умов зовнішнього неорганічного середовища, що впливають на організм. Виділяють а. ч.: хімічні (хімічний і атмосфери, води, ґрунту, харчових продуктів) фізичні або кліматичні (температура, вологість, барометричний тиск, вітер, течія води, радіаційний режим), орографічні (характер рельєфу) та едафічні (ґрунтови).

**Абсолютна вологість повітря**— 1) кількісна характеристика вологості повітря (г/м<sup>3</sup>); 2) парціальний тиск водяної пари в повітрі, виражений в міліметрах ртутного стовпчика, мілібарах або паскалях.

**Абсолютно смертельна доза** — мінімальна доза речовини (отрути, чинника), що спричинює загибель усіх взятих у дослід тварин (100 %).

**Адаптація** — процес пристосування організму до умов існування (функціонування); в основі а. людини лежить вироблена в процесі її еволюційного розвитку сукупність функціональних і морфологічних змін, спрямованих на збереження сталості внутрішнього середовища.

**Аерозоль** — дисперсна система, що складається з дрібних твердих або рідких частинок та газового середовища, де зависли ці частинки.

**Аерофільтр** — біологічний фільтр для очищення стічних вод зі штучною аерацією шару фільтруючих матеріалів, що підвищує ефективність очисних споруд.

**Аеротенк** — резервуар для біологічного очищення стічних вод активним мулом, обладнаний пристроєм для аерації вмісту.

**Азбестоз** — пневмокніоз, що розвивається внаслідок систематичного вдихання пилу азбесту.

**Акліматизація** — 1) складний соціально біологічний процес активного пристосування людини, тварин і рослин до нових незвичайних кліматогеографічних умов; 2) окремих випадок адаптації.

**Акселерація** — прискорення темпів росту та розвитку дітей і підлітків, а також досягнення статевої зрілості раніше порівнянно з попередніми поколіннями в межах певного проміжку часу

**Активність** — фундаментальна якість живих організмів, що виражається в їх здатності, переборюючи або використовуючи зовнішні фактори для реалізації своїх потреб, адекватно реагувати на чинники навколишнього середовища.

**Актинометр** — прилад для вимірювання інтенсивності випромінювання штучних джерел тепла або прямої сонячної радіації.

**Алерген** — 1) речовина антигенної або гаптогенної природи, здатна сенсibilізувати організм та спричинювати алергію; 2) препарат для діагностики та лікування алергічних захворювань, виготовлений з екзогенних а., як правило, не спричиняє сенсibilізації організму та алергічних реакцій під час застосування.

**Алюміноз** — пневмокніоз, що розвивається внаслідок систематичного вдихання пилу алюмінію та (або) його оксиду.

**Аналізатор спектра шуму** — прилад для виявлення спектральних характеристик звукових коливань, застосовується під час гігієнічних досліджень.

**Анемометр** — прилад для вимірювання швидкості руху повітря.

**Анкетне опитування** — спосіб отримання інформації за допомогою спеціальних запитань, зазначених на бланку встановленої форми.

**Антициклон** — зона підвищеного тиску в атмосфері з максимумом у центрі, при якому встановлюється переважно тиха, малохмарна погода.

**Антракоз** — 1) пневмокніоз, що розвивається внаслідок систематичного вдихання кам'яновугільного пилу; 2) відкладення кам'яновугільного пилу в органах і тканинах.

**Антропометричні підходи в діагностиці здоров'я** - визначення ростового співвідношень, на підставі яких судять про здоров'я.

**Антропометрія** — сукупність методів і засобів вимірювання фізичної будови тіла людини.

**Артезіанська свердловина** — трубчастий колодязь, споруджений шляхом буріння ґрунту до глибоких напірних водоносних горизонтів; використовується як джерело водопостачання.

**Артезіанські води** — підземні води, які містяться між водонепроникними породами і знаходяться під гідравлічним тиском.

**Асенізація** — спосіб очищення неканалізованих і частково каналізованих населених пунктів від рідких нечистот. Включає їх збирання, тимчасове зберігання, вивіз, знешкодження й утилізацію.

**Атмосфера Землі** — газова повітряна оболонка, що оточує Землю, залежно від розподілу температури та висоти над рівнем моря а. З. поділяється на тропосферу, стратосферу, мезосферу, термосферу і екзосферу. Термічний контраст а. З. зумовлює загальну циркуляцію атмосфери, яка впливає на погоду і клімат Землі.

**Атмосферне повітря** — суміш газів, яка утворює атмосферу Землі та містить (в об'ємних відсотках) азоту — 78,09; кисню — 20,95; інертних газів — 0,93; вуглекислого газу — 0,03.

**Атмосферний тиск** — тиск атмосфери на всі предмети та земну поверхню; середній атмосферний тиск на рівні моря становить 760 мм рт. ст.

**Атмосферні води** — сконденсовані водяні пари атмосфери, які випадають на поверхню Землі у вигляді дощу або снігу,

**Аудіометр** — прилад для дослідження порогів чутливості слухового аналізатора людини; складається зі звукового генератора з регульованими частотою і амплітудою коливань, а також телефонів повітряної та кісткової провідності.

**Бактерицидність** — здатність агентів фізичної, хімічної та біологічної природи спричинювати загибель бактерій.

**Барокамера** — герметична камера зі зниженим (вакуумна) або підвищеним (компресійна) тиском повітря.

**Бентос** — рослинні і тваринні організми, що живуть на дні і берегах водойм.

**Білки** — це органічні речовини, які служать основним пластичним матеріалом для побудови та оновлення клітин і тканин організму, беруть участь в утворенні ферментів, гормонів, антитіл.

**Білкова недостатність** — патологічний стан організму, який розвивається внаслідок нестатку білка в продуктах харчування.

**Біоаккумуляція** — процес поступового нагромадження пептидних речовин в організмі або окремих органах.

**Біогенні елементи** — хімічні елементи, які постійно входять до складу живих організмів і виконують певні біологічні функції. Найважливіші: О, С, Н, N, P, S, Ca, F, Na, Cl. Б. є., що містяться в організмах у дуже малих концентраціях, називаються мікроелементами (Mg, Mn, Zn, тощо).

**Біогеохімічна провінція** — територія, що характеризується підвищеним або зниженим вмістом одного або декількох хімічних елементів у ґрунті або воді, організмах, які мешкають на цій території, тваринах і рослинах; у межах б. п. у людини можуть спостерігатися певні ендемічні хвороби, безпосередньо

пов'язані з недостатньою або надмірною концентрацією цих елементів, а також інфекційні хвороби, зумовлені особливостями формування біогеоценозів.

**Біогеохімічні ендемії** — певні ендемічні хвороби, безпосередньо пов'язані з недостатньою або надмірною концентрацією хімічних елементів у ґрунті або воді, а також в організмах, які мешкають на цій території, тваринах і рослинах, а також інфекційні хвороби, зумовлені особливостями формування біогеоценозів.

**Біодеградація** — процес розкладу хімічних речовин у навколишньому середовищі внаслідок дії біологічних систем; хімікати, які здатні до б., гірше зберігаються і накопичуються в навколишньому середовищі; мікроорганізми відіграють важливу роль у б.

**Біодоза** — мінімальна тривалість ультрафіолетового опромінення, яка спричиняє через 6—20 год після опромінювання слабке, але чітко окреслене почервоніння на поверхні шкіри під отворами біодозиметра . (син. еритемна доза).

**Біодозиметр** — прилад для визначення біодози ультрафіолетового опромінення, має вигляд непрозорої пластини з низкою отворів, які закриває пересувна засувка.

**Біокліматологія** — розділ біології, який вивчає вплив кліматогеографічних чинників на живі організми.

**Біокосне середовище** — фізичне, неживе (абіотичне) середовище.

**Біокосні речовини** — продукти розкладу і переробки гірських і осодових порід живими організмами (до них належать ґрунт і вода)

**Біологічний ланцюг** — природний спосіб пересування речовин у навколишньому середовищі, який веде до їх надходження в живі організми,

**Біометеорологія** — розділ метеорології, який вивчає вплив погоди на живі організми, в тому числі на організм людини,

**Біоритм** — автономний процес періодичного чергування коливань інтенсивності і характеру фізіологічних процесів і реакцій, що відбуваються в живих організмах; виникли як адаптаційна реакція у відповідь на ритмічні зміни чинників навколишнього середовища.

**Біострома** — найбільш діяльний шар живої речовини біосфери, у якому накопичена основна маса живих організмів (у тому числі відбувається діяльність людської популяції) і проходять найактивніші взаємодії між усіма екологічними компонентами.

**Біосфера** — частина атмосфери (до висоти 25 км), літосфери (до глибини 10 км) і гідросфери (до глибини 12 км) Землі, в якій існує (або була в минулому) діяльність живих організмів; речовини, які складають біосферу:

а) жива — людина, тварини, мікроорганізми, рослини; б) біогенна органічного походження — фітогенна, яка складається в основному з

рослинних залишків (кам'яне вугілля, торф, детрит, гумус) і зоогенна, яка складається із залишків тваринних організмів (крейда, вапняк та інші осадові породи); в) косна — гірські породи магматичного, неорганічного походження, які створюють земну кору; г) біокосна — продукти розпаду і переробки гірських і осадових порід живими організмами (до них відносять ґрунт і воду).

**Біота** — сукупність живих організмів (макро-, мезо-, мікрофлора і фауна) на поверхні земної кори, водного басейну і прилеглого до земної поверхні шару атмосфери.

**Біотермічні камери** — споруди, призначені для знешкодження відходів біотермічними методами, обладнані пристроями для навантаження, розвантаження та аерації вмісту.

**Біотичні чинники** — сукупність чинників органічного світу (рослинний, тваринний світ, вплив людини тощо), які впливають на організм.

**Біотрансформація** — перетворення речовини в організмі внаслідок метаболізму.

**Біоценоз** — 1) сукупність (угруповання) живих істот (рослин, тварин, мікроорганізмів), яка характеризується певним видовим складом істот, що в процесі еволюції пристосувались одна до одної, до тривалого стійкого існування; 2) сукупність живих істот, що населяють відносно однорідну за абіотичним середовищем територію (біотоп).

**Бластомогенна дія** — біологічний вплив різних чинників навколишнього середовища, що спричиняє утворення пухлин різних тканин.

**Ботулізм** — харчова токсикоінфекція, спричинена отруєнням токсином ботулізму.

**Будівельні норми і правила** — сукупність основних нормативних вимог і положень, що регламентують проектування і будівництво в усіх галузях народного господарства.

**Вентиляція** — регульований повітряний обмін у приміщеннях, сприятливий для здоров'я людини; сукупність технічних засобів, які забезпечують такий повітряний обмін.

**Вентиляція комбінована** — в., яка поєднує у межах одного приміщення загально-обмінну та місцеву вентиляції.

**Вентиляція локалізована** — механічна в., яка запобігає поширенню шкідливих речовин у межах приміщення, локалізуючи місце їх появи.

**Вентиляція припливна** — механічна в., яка здійснюється шляхом подання в приміщення чистого повітря з утворенням надлишкового тиску, за рахунок якого забруднене повітря виходить через нещільності огорожувальних конструкцій, дверей, вікон тощо.

**Вентиляція припливна місцева** — в., при якій чисте повітря надходить на певну ділянку приміщення або на певне робоче місце.

**Вентиляція припливно-витяжна** — механічна в., при якій подача чистого і відсмоктування забрудненого повітря здійснюються одночасно і узгоджені за об'ємом.

**Вентиляція природна** — в. приміщень, зумовлена проникненням повітря через нещільності в огорожувальних конструкціях, вікнах та дверях, внаслідок напору вітру і різниці температури повітря в середині та за межами приміщень.

**Вентиляція місцева** — в., при якій повітря відсмоктується з тих ділянок приміщення, де воно найбільш забруднюється, тобто близьких до джерел, які виділяють шкідливі речовини.

**Водяне опалення** — штучний обігрів приміщень з використанням приладів, які нагріваються гарячою водою.

**Вологість повітря** — відношення насиченості водяної пари, що міститься в повітрі, до пружності насиченої пари при даній температурі.

**Вологість повітря** — вміст водяної пари у повітрі, один з головних метеорологічних чинників, які впливають на теплообмін людини.

**Втома** — стан тимчасового зниження функціональних можливостей організму внаслідок інтенсивної або тривалої діяльності.

**Геліометеотропна реакція** (син. метеотропна, метеоротропна, метеопатологічна реакція) — патологічна реакція організму хворої або ослабленої людини у відповідь на шкідливий вплив різких змін погоди; г.

р. проявляється у вигляді: а) загальних симптомів погіршення стану геліометеочутливої людини — погіршення загального самопочуття, порушення сну, запаморочення, почуття тривоги, зниження працездатності, швидкої втомлюваності тощо; б) специфічних симптомів загострення хвороби — підвищення артеріального тиску, порушення мозкового кровообігу, головного болю при артеріальній гіпертензії, нападів стенокардії, інфарктів міокарда при хронічній ішемічній хворобі серця, «фантомного болю» при ампутованих кінцівках тощо.

**Геліотропна хвороба** — харчове отруєння, що спричинюється вживанням хліба, виготовленого із зерна з домішкою насіння бур'яну геліотропу.

**Генетичні наслідки** — виникнення спадкових змін в організмі у вигляді генних мутацій та хромосомних аберацій.

**Геосистема** — будь-який за рангом та принципом поділу територіальний підрозділ природного середовища, який розглядається як єдина система, що включає ділянку земної кори з притаманним їй рельєфом, поверхневі та підземні води, приземний шар атмосфери, ґрунти, а також тварин, рослин та мікроорганізми.

**Геохімічна провінція** — територія, яка характеризується підвищеним або зниженим вмістом у гірських породах, ґрунті та воді одного або декількох хімічних елементів, що може спричинити виникнення геохімічної ендемії.

**Гігієна** — наука, яка вивчає закономірності впливу (позитивного та негативного) чинників зовнішнього та навколишнього середовища, а також фізіологічної, побутової та виробничої діяльності людей на зовнішнє та навколишнє середовище (Є. Г. Гончарук, 1999); наука, яка вивчає закономірності впливу навколишнього середовища на організм людини і громадське здоров'я з метою обґрунтування гігієнічних нормативів, санітарних правил і заходів, реалізація яких забезпечить оптимальні умови для життєдіяльності, зміцнення здоров'я та запобігання захворюванням (Р. Д. Габович, 1983); «наука, яка вивчає вплив різноманітних факторів навколишнього середовища і виробничої діяльності на здоров'я людини, її працездатність, тривалість життя і розробляє практичні заходи, спрямовані на оздоровлення умов життя і праці людини» (Ф. Г. Кротков, 1977).

**Гігієна дітей та підлітків** — галузь г., що вивчає вплив чинників навколишнього середовища, умов навчання та виховання на організм дітей і підлітків та розробляє заходи, спрямовані на зміцнення їх здоров'я і забезпечення нормального розвитку.

**Гігієна навколишнього середовища** — галузь г., що вивчає закономірності взаємостосунків людини з різноманітними чинниками навколишнього середовища антропогенного та природного походження, а також з комплексом соціально обумовлених чинників та обґрунтовує загальні принципи і підходи до оцінки та оздоровлення умов життя.

**Гігієна праці** — галузь г., яка вивчає вплив трудових процесів і виробничого середовища на організм людини, розробляє гігієнічні нормативи і санітарні заходи, спрямовані на забезпечення сприятливих і здорових умов праці, профілактики професійної та загальної захворюваності.

**Гігієна праці** — система законодавчих актів, технічних, соціально-економічних, гігієнічних та організаційних заходів, що забезпечують безпеку, збереження здоров'я та працездатності людини в процесі праці.

**Гігієна радіаційна** — галузь г., яка вивчає вплив радіоактивних речовин і джерел іонізуючого випромінювання на організм працівників та на основі їх вивчення розробляє гігієнічні норми і вимоги з метою профілактики шкідливого впливу радіаційного чинника.

**Гігієнічна експертиза** — розгляд, вивчення експертом (спеціалістом) будь-яких матеріалів, документів, іншої інформації, що потребують спеціальних знань з метою визначення їх відповідності вимогам санітарних норм і правил (гігієнічних нормативів); комплексне вивчення проектів, державних і відомчих актів, інвестицій, господарських та інших об'єктів на відповідність їх завданням збереження здоров'я населення, запобігання можливому шкідливому впливу на нього чинників навколишнього середовища.

**Гігієнічне виховання** — сукупність заходів, спрямованих на прищеплювання населенню гігієнічних знань та навичок, виховання дбайливого ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих.

**Гігієнічний норматив** — мінімальна і (або) максимальна величина (рівень) кількісного показника, що характеризує фізичний, хімічний, біологічний чинник навколишнього середовища або будь-яке їх поєднання, комплекс, сукупність, що не справляє негативного впливу на здоров'я людини та її майбутніх поколінь.

**Гігрометр** — метеорологічний прилад для вимірювання відносної вологості повітря.

**Гіпербарична оксигенація** (син. барооксигенація, гіпербарооксигенотерапія, оксигенотерапія, оксигенобаротерапія) — метод кисневої терапії, яку проводять у барокамері при підвищеному тиску повітря зі збільшеним вмістом кисню.

**Гіпервітамінози** — загальна назва патологічних станів, які розвиваються внаслідок інтоксикації організму при надмірному надходженні вітамінів.

**Гіпергідратація** — споживання води у більшій кількості, ніж звичайно.

**Гіподинамія** — зменшення м'язових зусиль, які витрачаються для підтримання тіла в певному положенні, переміщення в просторі, фізичної роботи.

**Коефіцієнт природної освітленості** — співвідношення природної освітленості (у %), утворюваної в певній точці горизонтальної поверхні всередині приміщення світлом, яке пройшло через незаповнений світловий проріз і походить від рівномірно яскравого неба, до освітленості (в той же момент) під відкритим небом.

**Колі-індекс** — кількість лактозопозитивних кишкових паличок, яку знаходять у певному об'ємі досліджуваного об'єкта (для води в 1000 мл, для продуктів і ґрунту — в 1 г); показник фекального забруднення води, ґрунту.

**Колі-титр** — мінімальна кількість матеріалу (води, ґрунту), що містить кишкову паличку; показник фекального забруднення досліджуваного середовища.

**Концентрування речовин у біологічних ланцюгах** — здатність деяких речовин підвищувати свою концентрацію в харчових екологічних ланцюгах.

**Критичний орган** — орган людини, найбільш чутливий до радіаційного ураження, пошкодження якого відіграє основну роль у розвитку променевого ураження.

**Кумуляція** — явище накопичення (сумації) повторних доз (концентрацій) шкідливих хімічних речовин, при якому наступна доза (концентрація) надходить в організм раніше, ніж закінчується дія попередньої; накопичення біологічно активної речовини або ефекту, що нею спричинюється, при повторній дії ліків та отрут.

**Кут отвору** — один із показників при гігієнічній оцінці природного освітлення приміщень; к. о. дає уяву про величину небесного склепіння, яке безпосередньо освітлює досліджуване місце в приміщенні; к. о. має бути не менше ніж  $5^\circ$ .

**Кут падіння** — один із показників гігієнічної оцінки природного освітлення приміщень; показує, під яким кутом промені світла падають на певну горизонтальну поверхню; к. п. має бути не менше ніж  $27^\circ$ .

**Лампа бактерицидна** — лампа короткохвильового ультрафіолетового випромінювання, що має бактерицидну активність.

**Лімітуюча ознака шкідливості** — один із показників шкідливості хімічних забруднювачів атмосферного повітря, води, ґрунту або продуктів, що визначає переважний негативний вплив і характеризується найменшою величиною ефективної (неефективної) концентрації або дози.

**Лордоз** — шийний фізіологічний вигин хребта, який направлений опуклістю вперед.

**Лордотичний хребет** - характеризується незначною шийною кривизною і сильно вираженою поперековою.

**Люксметр** — портативний фотометричний прилад, призначений для вимірювання освітлення під час гігієнічних досліджень.

**Максимально допустиме навантаження** — максимальна інтенсивність сукупності чинників навколишнього середовища, яка прямо або опосередковано шкідливо не впливає на організм людини і її потомство і не погіршує санітарних умов життя.

**Максимально допустимий рівень** — максимальна кількість шкідливої речовини в одиниці маси продукту, яка при щоденному фізіологічному споживанні протягом необмеженого часу не спричиняє яких-небудь патологічних змін в організмі та спадкових захворювань у нащадків.

**Медичне прогнозування погоди** — медична інтерпретація синоптичних прогнозів, що виражається у передбаченні впливу на людину погоди, яка очікується.

**Мезосапربي** — організми, що живуть у водоймах із помірним вмістом органічних речовин.

**Меркуріалізм** — отруєння металічною ртуттю або її сполуками, характеризується переважними змінами в органах і системах, через які отрута надходить і видаляється з організму (органи дихання, травний канал, нирки); у важких випадках уражується ЦНС аж до розвитку енцефалопатії.

**Метгемоглобін** — похідний гемоглобіну, не здатний переносити кисень.

**Метгемоглобіноутворювачі** — загальна назва хімічних речовин, що, потрапляючи в організм, спричиняють перетворення гемоглобіну в метгемоглобін.

**Метеолабільність** (син. геліометеотропність, метеотропність, метеочутливість) — підвищена чутливість організму до зміни погоди;

спостерігається переважно в осіб з хронічними захворюваннями, переважною або ослаблених; проявляється у вигляді геліометеотропних реакцій.

**Метеопатологічна (геліометеотропна) реакція** — патологічна реакція будь-якої функціональної системи організму, що спричинена зміною певних метеорологічних чинників або погоди в цілому за умов звичайного клімату.

**Метеорологічні елементи** — загальна назва характеристик стану атмосфери та атмосферних процесів: температура, тиск, вологість повітря, вітер, хмарність, опади, грози тощо, а також тривалості сонячного сяяння, температури та стану ґрунту, висоти та стану снігового покриву тощо.

**Метеорологія медична** — розділ біокліматології, що вивчає вплив погоди та окремих її чинників на організм людини з метою лікувально-профілактичного використання або запобігання їх можливій патогенній дії. механічна — в., яка здійснюється за допомогою механічних спонукачів руху повітря.

**Фізичні чинники** — чинники навколишнього середовища, до яких належать параметри макро- та мікроклімату, шум, вібрація, статична електрика, електромагнітні поля різних частот, іонізуюче випромінювання, інфра- та ультразвук, освітлення, підвищений та знижений тиск тощо.

**Фізіологічні підходи в діагностиці здоров'я** — визначення динаміки провідних показників функціонального стану організму (ЧСС, АТ, ЧД...) під впливом фізичних навантажень.

**Фізіометричні ознаки фізичного розвитку** - ознаки, що характеризують функціональний стан організму (життєва ємність легень, м'язова сила, кров'яний тиск, пульс).

**Фільтр** — споруда для біологічного очищення стічних вод шляхом проходження через пористі матеріали, поверхня яких заселена мікроорганізмами, що мінералізують речовини.

**Флюороз** — хронічне захворювання, спричинене тривалою дією на організм сполук фтору, який може міститися в надмірній кількості у питній воді; при ф. виникає остеосклероз і гіпоплазія емалі зубів.

**Фторування** — збагачення питної води сполуками фтору (до 1—1,5 мг/л); застосовується для профілактики карієсу зубів.

**Харчова цінність** — рівень відповідності складу їжі потребам організму в складових харчування (наприклад, в амінокислотах, білках, жирах тощо).

**Харчовий статус** — стан організму, який визначається харчуванням у конкретних умовах; основні показники х. с: 1) функції харчування (зовнішнє, внутрішнє споживання); 2) харчова адекватність (харчова недостатність, харчова надлишковість, незбалансованість раціону); 3) захворюваність (специфічна аліментарна, неспецифічна та інфекційна).

**Харчові добавки** — харчові речовини, які навмисне додаються на різних етапах виробництва, збереження та транспортування продуктів для поліпшення їх якості або полегшення виробничого процесу, збільшення

опірності до різних видів ушкоджень, збереження структури та зовнішнього вигляду.

**Харчові отруєння мікробні** — загальна назва х. о., зумовлених надходженням з їжею різних мікроорганізмів та їх токсинів (протей, ентерококи, спорові аероби та анаероби, гемофільні мікроби, стафілокок, стрептокок тощо).

**Харчування** — процес надходження, перетравлювання, всмоктування та засвоєння в організмі поживних речовин, необхідних для покриття його енергетичних витрат, побудови та оновлення тканин і регуляції функцій організму.

**Хімічне забруднення** — забруднення навколишнього середовища хімічними сполуками, що впливають на навколишнє середовище і здоров'я людини.

**Хімічні чинники** — пари, гази, аерозолі або рідини, що містять різні хімічні сполуки.

**Хлорпоглинальність води** — показник забруднення води мікроорганізмами, органічними і неорганічними речовинами, визначається кількістю хлору в міліграмах на 1 л води, що зв'язується ними за певних умов контакту; застосовується для розрахунків дози хлору для хлорування води.

**Хлорування води** — метод знезараження води шляхом уведення хлору або його сполук.

**Циклон (у техніці)** — апарат для очищення повітря або газів під аерозолів під дією відцентрових сил.

**Циклони** — області зниженого атмосферного тиску, з мінімумами в центрі і атмосферними фронтами, антициклони — області підвищеного атмосферного тиску з максимумами в центрі.

**Циркуляція атмосфери** — 1) загальна (глобальна) система кругообігу повітряних течій над землею поверхнею; 2) місцева ц. а. залежить від географічних умов: бризи, гірсько-долинні вітри тощо.

**Чадний газ (оксид вуглецю)** — безбарвний газ без запаху, що утворюється при неповному згоранні органічних сполук; дуже отруйний завдяки здатності витіснити кисень з оксигемоглобіну, утворюючи карбоксигемоглобін.

**Частота** — відношення числа повних циклів якого-небудь періодичного процесу до проміжку часу, протягом якого здійснюється це число циклів, виражається в герцах (Гц).

**Чинник** — причина, рушійна сила якого-небудь процесу.

**Шкідлива речовина** — 1) речовина, що має здатність за певних умов спричинювати захворювання або відхилення у стані здоров'я; 2) у системі безпеки праці — речовина, яка при контакті з організмом людини, у разі порушення вимог безпеки, може спричинювати виробничі травми, професійні захворювання або погіршення стану здоров'я; виявляється сучасними

методами як безпосередньо в процесі праці, так і в окремі проміжки життя теперішнього та майбутніх поколінь.

**Штучне середовище**— прямо або опосередковано, навмисне або ненавмисне створене людиною середовище для тимчасового підтримання свого життя і діяльності людей у штучно створених замкнутих просторах (кабіна космічного корабля, міжпланетні орбітальні станції, підводні човни, кесони тощо).

### 7.3. Рекомендована література

#### Основна:

1. Бардов В.Г. Гігієна та екологія. Вінниця: Нова книга, 2006. – 322с.
2. Габолич Р.Д. Гигиена. М.: Медицина, 1990. – 236с.
3. Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. Для студ сред. и высш. Учебн. Заведений. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 512 с.
4. Литвинова О.Г. Гігієна з основами екології. – К.: Здоров'я, 1999. – 368 с.
5. Пивоваров Ю.П., Королик В.В., Зиневич Л.С. Гигиена и основы экологии человека. – Ростов н/Д.: Фенікс, 2002. – 512 с.
6. Пушкар М.П. Основи гігієни Олімпійська література, 2004. – 286с.
7. Сергета І.В. Загальна гігієна та екологія людини. – Вінниця: НОВА КНИГА, 2002. – 194с.
8. Трушкина Л.Ю. Гигиена и экология человека. – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 256с.

#### Додаткова література

1. Анохова В.М., Романова Е.В. Гигиена питания. Ростов н/Д : Феникс, 2005.
2. Бардов В.Г., Бобрицька В.І. та ін. Валеологія. – Полтава: «Скайтек», 2000. – Ч.І.
3. Гурова А.И., Горлова О.Е. Практикум по общей гигиене. – М.: Изд-во УДН, 1991. – 177 с.
4. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. – М.:2002.
5. Елисеева Ю.Ю. Санитарные нормы. Полный справочник М.: Эксмо, 2006.
6. Залеський І.І., Клименко М.О. Екологія людини: підручн. для студ. ВНЗ К.: Академія, 2005.
7. Королев А.А. Гигиена питания. М.: ACADEMIA, 2007.
8. Кристин А. Розенблюм Питание спортсменов. К.: Олімпійська література, 2006.

9. Лунгквист А. Питание для спортсменов. К.:Олимпийская литература, 1995.
10. Минх А.А. Общая гигиена. – М.: Медицина, 1984.
11. Петровский К.С., Ванханен В.Д. Гигиена питания. - М.: Медицина, 1982.
12. Полиевский С., Шафранский А.Н. Общая и специальная гигиена. Адаптивная физическая культура (1-е изд.) учебник М. : "Академия /Academia", 2009.

### INTERNET – ресурси

1. [www.gigiena.org](http://www.gigiena.org)
2. [www.health.gov.ua](http://www.health.gov.ua)
3. [www.all-gigiena.ru](http://www.all-gigiena.ru)
4. [www.likar.org.ua](http://www.likar.org.ua)
5. [www.hygiene-science.com](http://www.hygiene-science.com)

### 7.4. Інформаційні ресурси

1. Гігієна фізичного виховання і спорту. Режим доступу:  
<https://tsn.ua/ru/video/video-novini/bazovye-pravila-gigieny-v-sportivnom-zale.html>
2. Гігієна харчування. Режим доступу:  
<https://www.youtube.com/watch?v=9tnxLr5mqIw>
3. Виробнича гігієна. Режим доступу:  
[https://www.youtube.com/watch?v=hd\\_kEZEHkdo](https://www.youtube.com/watch?v=hd_kEZEHkdo)
4. Гігієна води. Режим доступу:  
<https://www.youtube.com/watch?v=mNzsdnk36us>
5. Правила особистої гігієни. Режим доступу:  
[https://24tv.ua/health/ru/9\\_objazatelnyh\\_pravil\\_lichnoj\\_gigieny\\_na\\_kazhdyj\\_den\\_ot\\_vrachej\\_n1214007](https://24tv.ua/health/ru/9_objazatelnyh_pravil_lichnoj_gigieny_na_kazhdyj_den_ot_vrachej_n1214007)

## 8. МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

| Форми занять       | Наявне матеріально-технічне забезпечення                                    | Необхідне матеріально-технічне забезпечення  |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| Лекція             | кафедральний ноутбук                                                        | проектор, приміщення з доступом до Інтернету |
| Практичне заняття  | наочні та роздаткові матеріали, переносна дошка з відривними листами паперу | спеціалізований кабінет № 34                 |
| Модульний контроль | Доступ до мережі Інтернет                                                   | приміщення комп'ютерного класу №28           |