

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки  
Кафедра здоров'я людини та фізичної терапії



ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-педагогічної і  
навчальної роботи та рекрутації  
проф. Гаврилюк С. В.

Протокол № 2 від 16.10. 2019 р.

**ПРОГРАМА**  
нормативної навчальної дисципліни  
**ЗАГАЛЬНА ГІГІЄНА ТА ЕКОЛОГІЯ**

підготовки \_\_\_\_\_ бакалавра \_\_\_\_\_

спеціальності \_\_\_\_\_ 227- Фізична терапія, ерготерапія \_\_\_\_\_

освітньої програми Фізична терапія, ерготерапія

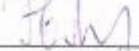
**Програма нормативної навчальної дисципліни «Загальна гігієна та екологія»**  
підготовки “бакалавра”, галузі знань - 22- охорона здоров'я, спеціальності - 227 -  
фізична терапія, ерготерапія за освітньою програмою - фізична терапія, ерготерапія

**Розробник: Грейда Н. Б.**, канд. пед. наук, доцент кафедри здоров'я людини і фізичної терапії, професор

**Рецензент: Индика С.Я.**, канд з фіз. вих та спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу і рекреації, доцент

**Програма навчальної дисципліни затверджена на засіданні кафедри здоров'я людини та фізичної терапії**

протокол № 2 від 03.09. \_\_\_\_\_ р.

Завідувач кафедри:  (проф. Лях Ю.Є.)

**Програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною комісією факультету фізичної культури, спорту та здоров'я**

протокол № 2 від 11.08 2019 р.

Голова науково-методичної комісії факультету  (доц. Мудрик Ж.С..)

**Програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною радою Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки**

## 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Таблиця 1

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
Денна форма навчання	Галузь знань: 22-Охорона здоров'я  Спеціальність: 227- фізична терапія, ерготерапія  Освітня програма: фізична терапія, ерготерапія  Освітній ступінь: бакалавр	<b>Вибіркова</b>
Кількість годин/кредитів <u>90/3</u>		Рік навчання <u>2</u>
		Семестр <u>3-й</u>
		Лекції <u>20</u> год
ІНДЗ: <u>є</u>	Лабораторні роботи <u>22</u> год.	
	Самостійна робота <u>42</u> год.	
	Консультації <u>6</u> год.	
		<b>Форма контролю:</b> залік

## 2. АНОТАЦІЯ КУРСУ:

Навчальна дисципліна «Загальна гігієна та екологія» є базовою дисципліною для студентів спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр». Предметом вивчення навчальної дисципліни «Загальна гігієна та екологія» є теоретико-методичні основи вивчення навколишнього екологічного середовища як джерела етіологічних факторів ризику виникнення і розповсюдження захворювань та основ гігієни. Під час вивчення даної навчальної дисципліни увага приділяється питанням гігієни та екології як науки та гігієнічного значення навколишнього середовища та методів його дослідження. Важливими для майбутніх фахівців є питання про гігієну місць проживання та житла, гігієну повітряного середовища, води та водопостачання. Окремим розділом вивчення є гігієна харчування та раціональна організація режиму харчування. Під час викладання даної дисципліни студенти отримують знання про дотримання особистої гігієни дітей та підлітків, правила поведінки та рухової активності з неповнолітніми. Не менш важливими є теми стосовно правильно організованої гігієни праці, навчання, відпочинку та формування санітарно-гігієнічних навичок організації рухової активності.

Заняття повинні проводитися з урахуванням кваліфікаційної характеристики, бути пов'язаними з іншими медичними дисциплінами та ґрунтуватися на знаннях нормальної анатомії і фізіології людини, основ загальної патології, основ медичних знань, професійної етики та деонтології.

**Основною метою** вивчення дисципліни «Загальна гігієна та екологія» є: формування у майбутніх фахівців професійно важливих умінь та здібностей необхідних для організації і методики застосування досягнень гігієни, як науки, на практиці.

**Основними завданнями** вивчення дисципліни «Загальна гігієна та екологія» є ознайомлення студентів з предметом і завданням дисципліни; методичних навичок використання сприятливих

оздоровчих факторів зовнішнього середовища для зміцнення здоров'я людини; вивчення методики виконання та проведення оздоровлення засобами особистої гігієни, раціонально спланованого гігієнічного режиму дня, харчування та нічного відпочинку; ознайомлення з основними класифікаціями гімнастичних вправ, які використовують у різних вікових періодах у відповідності до фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості людини.

### 3. КОМПЕТЕНЦІЇ

До кінця навчання студенти будуть компетентними у таких питаннях:

- особливості становлення та завдання гігієни, сутність довголіття, соціальні аспекти здоров'я;
- вплив природного середовища та антропогенних змін на здоров'я та визначення мікроклімату житла;
- вміння використовувати на практиці санітарно-гігієнічні навички;
- знання основ особистої гігієни, норми та режими харчування;
- дотримання гігієни тіла людини, гігієни сну;
- дотримання гігієни одягу, взуття;
- дотримання режиму праці, навчання, умов праці за комп'ютером та відпочинку;
- здійснення санітарної очистки місць проживання;
- організація режиму дня дітей та підлітків.
- проведення гігієнічної оцінки фізичного розвитку дітей та підлітків.

### 4. ІНФОРМАЦІЙНИЙ ОБСЯГ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Таблиця 2

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				
	у тому числі				
	Усього	Лекції	Лабор.	Конс.	Сам. роб.
1	2	3	4	5	6
<b>Змістовий модуль 1. Гігієна та екологія як науки. Гігієна місць проживання та житла.</b>					
Тема 1. Значення гігієни та екології для здоров'я людини	8	2	2	4	
Тема 2. Основи особистої гігієни	11	2	4	4	1
Тема 3. Санітарно-гігієнічні вимоги до навколишнього середовища та внутрішнього середовища приміщень	9	2	2	4	1
Тема 4. Законодавство в галузі гігієни праці	8	2	2	4	
Тема 5. Нормативи проведення прибирання у приміщеннях	9	2	2	4	1
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>45</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>3</b>
<b>Змістовий модуль 2. Гігієна харчування, праці та відпочинку</b>					
Тема 6. Гігієнічні основи харчування.	8	2	2	4	

Тема 7. Основи раціонального, лікувально-дієтичного та лікувально-профілактичного харчування.	9	2	2	4	1
Тема 8. Дотримання гігієни одягу, взуття	8	2	2	4	
Тема 9. Гігієнічні вимоги до режиму дня та до навчального і трудового процесу.	11	2	2	6	1
Тема 10. Дотримання режиму відпочинку та сну	9	2	2	4	1
<b>Разом за змістовим модулем 4</b>	45	10	10	22	3
<b>Усього годин</b>	90	20	22	42	6

## 5. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ

№ з/п	Тема
1	Гранично допустимі для організму людини концентрації (ГДК)
2	Гранично допустимі рівні (ГДР). Гранично допустимі дози (ГДД)
3	Шум, вібрації
4	Радіоактивне забруднення
5	Оптимальні і допустимі параметри мікроклімату
6	Методи дослідження здоров'я
7	Догляд за шкірою. Профілактика дерматитів
8	Гігієнічні водні процедури. Правила загартування організму
9	Профілактика алергічних захворювань
10	Гігієна одягу. Правила носіння білизни.
11	Гігієна взуття. Правила носіння взуття для профілактики плоскостопості
12	Режим дня дітей переддошкільного віку
13	Норми розумового та фізичного навантаження
14	Режим дня дітей дошкільного віку, молодшого, середнього та старшого шкільного віку

Форми виконання: доповідь, створення презентацій, складання блок-схем, таблиць

## 6. ВИДИ (ФОРМИ) ІНДИВІДУАЛЬНИХ НАУКОВО-ДОСЛІДНИХ ЗАВДАНЬ (ІНДЗ)

Теми для ІНДЗ

1. Медичні дослідження здоров'я.
2. Санітарно-статистичний метод.
3. Епідеміологічний метод.
4. Санітарний нагляд.
5. Запобіжний санітарний нагляд.

6. Фізичні фактори повітря - температура, відносна вологість, рух, атмосферний тиск, іонізуюче випромінювання, швидкість руху повітря.
7. Коливання температури повітря. Втрата тепла випромінюванням.
8. Оптимальні для людини метеорологічні показники.
9. Порушення гігієнічних вимог до водопостачання.
10. Якість питної води.
11. Мікроклімат приміщення.
12. Аерація. Основні схеми організації повітрообміну при загальнообмінній вентиляції.
13. Опалювальні пристрої. Температура повітря в приміщенні.
14. Опалювальна система приміщення.
15. Місцеві системи опалення.
16. Центральні системи опалення.
17. Організація штучного освітлення. Природне освітлення.
18. Нормування шуму. Загальна та місцева вібрація.
19. Тимчасові нормативи здійснення усіх видів прибиральних робіт.
20. Якість повітря житлових приміщень і його вплив на здоров'я людей.
21. Спалювання газу у газових приладах.
22. Вплив продуктів відкритого спалювання газу на здоров'я.

Форми виконання: доповідь, створення презентацій, складання блок-схем, таблиць

## 7. РОЗПОДІЛ БАЛІВ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Дисципліна складається з двох змістових модулів для денної форми навчання та передбачає виконання ІНДЗ. У цьому випадку підсумкова оцінка за 100-бальною шкалою складається із сумарної кількості балів за:

1. поточне оцінювання – по 3 бали за кожну з 10 тем (максимально 30 балів) та ІНДЗ (максимально 10 балів), що дає в сумі максимум 40 балів;
2. модульні контрольні роботи – МКР 1 (30 балів) та МКР 2 (30 балів) разом становить максимум 60 балів.

*Таблиця 3*

Поточний контроль (макс = 40 балів)			Модульний контроль (макс = 60 балів)	
			МКР 1	МКР 2
Змістовний модуль 1	Змістовний модуль 2		30	30
T1-T5	T6-T10	ІНДЗ		
По 3 бали за кожну тему	По 3 бали за кожну тему	10		

## Шкала оцінювання

Таблиця 4

Оцінка в балах за всі види навчальної діяльності	для заліку
90–100	Зараховано
82–89	
75–81	
67–74	
60–66	
1–59	Незараховано (з можливістю повторного складання)

## 8. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Бардов В.Г., Федоренко В.І. Основи екології. / В.Г. Бардов – Вінниця: «Нова книга», 2013. -424 с.
2. Гребняк М.П., Федорченко Р.А. Екологічні загрози здоров'ю населення в урбанізованих регіонах. / М.П. Гребняк, Р.А. Федорченко. Монографія. – Запоріжжя: видавництво ЗДМУ, 2018.- 168 с.
3. Гребняк М.П., Щудро С.А. Медична екологія. / М.П. Гребняк – Дніпропетровськ.: ТОВ «Акцент ПП», 2016.-484 с.
4. Даценко І. І. Профілактична медицина / І. І. Даценко, Р. Д. Габович. – Київ: Здоров'я, 2004. – 264 с.
5. Гігієна дітей та підлітків. Підручник. / за ред. В. І. Берзіня. – К.: Асканія, 2008. – С. 21-39, 78-102, 103-122.
6. Гігієна та екологія / За ред. В. Г. Бардова. – Київ, 2005. – 265 с.
7. Гігієна харчування з основами нутриціології: навч. посібник / В. І. Ципріян. - К: Здоров'я, 2009. - 568 с.
8. Гігієна. Навчальний посібник до практичних занять для студентів медичних факультетів в. н. з. / В.Я.Уманський, Д.О.Ластков, А.М.Безсмертний, Н.Ф.Іваницька та інші. – Донецьк, 2004, 384 с.
9. Костенецький М.І., Севальнев А.І., Куцак А.В. Радіоекологія середовища життєдіяльності населення Запорізької області. / М.І. Костенецький, А.І. Севальнев, А.В. Куцак - Монографія. – Запоріжжя: видавництво ЗДМУ, 2017.- 151 с.
10. Москаленко В.Ф., Гульчій О.П., Т.С. Грузева [ та ін.].Гігієна та екологія/ В.Ф. Москаленко - Вінниця: «Нова книга», 2013. -560 с.
11. Пивоваров Ю.П. Гигиена и основы экологии человека: Учебник для студ. высш. мед. учеб. заведений / Ю.П. Пивоваров, В.В. Королик, Л.С. Зиневич; Под ред. Ю.П. Пивоварова. – М.: Издательский центр „Академия”, 2004 -528с.
12. Профілактична медицина. Загальна гігієна з основами екології. І.І.Даценко, Р.Д.Габович. Підручник, 2 видання. – Київ., „Здоров'я”, - 2004, - 792 с.
13. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 172 с.
14. Шевчук О. Основи здоров'я / Олена Шевчук. – К.: Шкільний світ, 2007. -112 с.

### Допоміжна

1. Вейдер С. Кардиотренировка : справочник-путеводитель для начинающих / С. Вейдер. – Ростов н/Д : «Феникс», 2007. – 320 с.
2. Вода питна, гігієнічні вимоги до якості води централізованого господарсько-питного водопостачання. ДСанПіН. Затв. МОЗ України 23.12.1996р. №383.
3. Гигиена детей и подростков / под ред. Г. Н. Серджук. - М.: Медицина, 2009. - 320с.

4. Гігієна праці (під ред. А.М. Шевченка, О.П.Яворовського). - Вінниця: Нова Книга, 2005 – 520 с.
5. Гигиена /Под ред. акад. РАМН Г.И.Румянцева. - М.: МЕДИЦИНА, 2000.-608с.: ил.
6. Губарева Е. С. Развитие педагогической технологии в оздоровительных видах гимнастики: дис. ... канд. наук по физ. восп. и сп : 24.00.02 / Е. С. Губарева – К., 2001. – 210.
7. Загальна гігієна. Словник-довідник. (І.І.Даценко, В.Г.Бардов, Г.П.Степаненко) Львів, 2001 р. – 244 с.
8. Комунальна гігієна /Є.Г. Гончарук, В.Г. Бардов, С.І. Гаркавий, О.П. Яворовський та ін.; за ред. Є.Г. Гончарука. – к.: Здоров'я , 2003. – 728 с.
9. Милехина И. А. Формирование двигательной культуры студентов: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Ирина Алексеевна Милехина – Саратов, 2002. – 176 с.
- 10.Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 172 с.
- 11.Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практ. посіб. для студ. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації / Ю. В. Суббота – К. : Кондор, 2007. – 164 с.
- 12.Сущенко Л. П. Становлення і розвиток вітчизняної системи професійної підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту : навчальний посібник / Л. П. Сущенко. – К. : Видавництво ПП «Екмо», 2004. – 158 с.

## **9. ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДО ЗАЛІКУ**

1. Історія розвитку та становлення гігієни.
2. Історія розвитку та становлення екології.
3. Основні завдання гігієни та екології.
4. Методи, які використовує гігієнічна наука.
5. Санітарне законодавство.
6. Гранично допустимі для організму людини концентрації (ГДК) шкідливих хімічних домішок у повітрі, воді, ґрунті, продуктах харчування.
7. Гранично допустимі рівні (ГДР) і дози (ГДД) шкідливих фізичних факторів середовища антропогенного походження.
8. Шум, вібрації, радіоактивне забруднення.
9. Оптимальні і допустимі параметри мікроклімату.
10. Гігієнічні аспекти планування міст.
11. Озеленення міста. Шумозахисна та кисне забезпечувальна роль зелених насаджень.
12. Медичні дослідження здоров'я людини із застосуванням додаткових антропометричних, біохімічних, рентгенологічних, імунобіологічних та інших методів.
13. Санітарно-статистичний метод для визначення демографічних показників: смертності, народжуваності, середньої тривалості життя, захворюваності та патологічного ураження організму.
14. Епідеміологічний метод для вивчення закономірностей розповсюдження захворювань і обставин, які впливають на цей процес.



15. Санітарний нагляд. Робота санітарно-епідеміологічних станцій. Запобіжний санітарний нагляд.
16. Гігієна тіла людини. Догляд за шкірою.
17. Гігієнічні водні процедури. Очищувальний та оздоровчий ефект гігієнічного душу, гігієнічної ванни, лазні, парної, сауни.
18. Профілактика алергічних захворювань, дерматитів.
19. Правила загартування організму повітряними ваннами, сонячними ваннами та водою.
20. Гігієна одягу. Правила носіння білизни. Санітарно-протиепідемічні правила і норми виробництва одягу.
21. Гігієна взуття. Правила носіння взуття для профілактики плоскостопості.
22. Фізичні фактори повітря - температура, відносна вологість, рух, атмосферний тиск, іонізуюче випромінювання, швидкість руху повітря.
23. Оптимальні для людини метеорологічні показники.
24. Фізіологічна потреба людини у воді. Порушення гігієнічних вимог до водопостачання. Якість питної води.
25. Міжнародний стандарт класифікації відходів.
26. Мікроклімат приміщення. Організована природна вентиляція - аерація. Основні схеми організації повітрообміну при загальнообмінній вентиляції.
27. Опалювальні пристрої. Температура повітря в приміщенні. Температура внутрішніх поверхонь огорожень. Опалювальна система приміщення.
28. Місцеві системи опалення (пічне та повітряне опалення, опалення місцевими газовими та електричними пристроями).
29. Центральні системи опалення (водяне, парове панельне, повітряне, комбіноване).
30. Організація штучного освітлення. Природне освітлення.
31. Нормування шуму. Загальна та місцева вібрація.
32. Предмет гігієни праці. Закон України "Про забезпечення санітарного та епідемічного благополуччя населення". Стаття 7 "Обов'язки підприємств, установ та організацій".
33. Запобіжний і поточний санітарні нагляди. Санітарно-гігієнічні умови праці.
34. Гранично допустимі концентрації (ГДК) шкідливих хімічних домішок у повітрі, воді, ґрунтах, продуктах харчування.
35. Гранично допустимі рівні і дози (ГДР, ГДЦ) шкідливо діючих на організм чинників, оптимальні і допустимі параметри мікроклімату, освітлення, опромінення.
36. Тимчасові нормативи здійснення усіх видів прибиральних робіт.
37. Якість повітря житлових приміщень і його вплив на здоров'я людей.
38. Спалювання газу у газових приладах. Вплив продуктів відкритого спалювання газу на здоров'я.

39. Профілактика оксивуглецевої інтоксикації у навколишньому атмосферному повітрі приміщень та законодавчі заходи.
40. Фізіологічні та гігієнічні основи харчування. Значення харчування для здоров'я.
41. Аліментарна патологія, її розповсюдженість та класифікація.
42. Теорії харчування, функції їжі та види харчування.
43. Методики визначення енерговитрат людини та потреб у поживних речовинах.
44. Законодавчі норми фізіологічної потреби у харчових речовинах та енергії для різних груп населення їх наукове обґрунтування.
45. Поняття про раціональне превентивне, лікувально-дієтичне та лікувально-профілактичне харчування та основні їх принципи.
46. Методи оцінки адекватного харчування за меню-розкладкою. Забезпечення вітамінами.
47. Гігієнічна характеристика харчових продуктів. Санітарна експертиза харчових продуктів.
48. Науково-технічний прогрес та його вплив на якість продуктів харчування.
49. Генетично-модифіковані продукти та соціально-гігієнічні проблеми, пов'язані з їх використанням.
50. Харчові токсикоінфекції, етіологія, патогенез, профілактика. Бактеріальні токсикози. Ботулізм, етіологія, патогенез, профілактика.
51. Харчові отруєння немікробної природи. Профілактика харчових отруєнь мікробної, немікробної природи та нез'ясованої етіології.
52. Обов'язки лікаря при розслідуванні харчових отруєнь та для їх профілактики.
53. Роль аерогенних, гнійних захворювань, наявність збудників кишкових інфекцій серед персоналу харчоблоків у виникненні харчових отруєнь мікробної природи та інфекцій.
54. Гігієнічний нагляд за харчуванням різних вікових груп, професій, хворих в стаціонарах, оздоровчих центрах.
55. Аліментарні захворювання, їх класифікація (білково-енергетична недостатність, гіповітамінози, авітамінози, ожиріння, порушення обміну речовин), їх клінічні прояви та профілактика.
56. Гігієна закладів громадського харчування.
57. Організація лікувального та дієтичного харчування в лікувально-профілактичних закладах та контроль за ним.
58. Закономірності росту й розвитку дитячого організму. Анатомо-фізіологічні особливості розвитку дітей та підлітків.
59. Дошкільний вік. Молодший, середній та старший шкільний вік.
60. Вікові зміни в організмі дітей та підлітків.
61. Комплексна оцінка здоров'я. Групи здоров'я.
62. Порушення органів зору, слуху та дефекти мовлення.
63. Порушення постави.