МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВЯ УКРАЇНИ

Харківський національний медичний університет

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Проректор з науково-

педагогічної роботи

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

професор В.Д.Марковський

“\_\_\_\_\_\_”\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 року

Кафедра гігієни та екології №1

# СИЛАБУС

# навчальної дисципліни

# **«Профілактика, валеологія»**

навчальний рік 2019 – 2020

галузь знань 22 «Охорона здоров’я»

(шифр і назва галузі знань)

спеціальність\_229 «Громадське здоров’я»

(шифр і назва спеціальності)

курс\_\_\_\_\_\_1-й, магістр (заочн.)\_\_\_\_\_\_\_\_\_

IV медичний факультет\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Програма навчальної дисципліни затверджена на засіданні кафедри гігієни та екології №1  Протокол від.  30 серпня 2019 року № 2  В.о. завідувача кафедри  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Герасименко О.І. (підпис) (прізвище та ініціали)  30 серпня 2019 року |  | Схвалено методичною комісією ХНМУ з проблем професійної підготовки медико-профілактичного профілю  ( назва)  Протокол від  03 вересня 2019 року № 2  Голова  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Огнєв В.А.  (підпис) (прізвище та ініціали)  03 вересня 2019 року |

**Дані про викладачів, що викладають дисципліну**

|  |  |
| --- | --- |
| Прізвище, ім’я по батькові викладача | **доктор медичних наук, професор**  **Коробчанський Володимир Олексійович** |
| Контактний тел. | (057) 705-07-61 |
| E-mail: | korobchanskiy@ukr.net |
| Розклад занять | Відповідно до розкладу навчального відділу |
| Консультації | Вівторок 15.00-17.00 , ауд. кафедри гігієни та екології №1 |
| Онлайн консультації | Середа 16.30-18.30 |

|  |  |
| --- | --- |
| Прізвище, ім’я по батькові викладача | **кандидат біологічних наук, доцент**  **Герасименко Ольга Ігорівна** |
| Контактний тел. | (057) 705-15-74 |
| E-mail: | hygiene1@ukr.net |
| Розклад занять | Відповідно до розкладу навчального відділу |
| Консультації | Понеділок 15.00-17.00 , ауд. кафедри гігієни та екології №1 |
| Онлайн консультації | Четвер 16.30-18.30 |

**Вступ**

**Програма вивчення навчальної дисципліни** **«**Профілактика, валеологія» складена відповідно до Стандарту вищої освіти України (далі–Стандарт) другий (магістерський) рівень галузі знань 22 «Охорона здоров’я»  спеціальності 229 «громадське здоров’я» Спеціалізації Магістр освітньої програми магістр

**Опис навчальної дисципліни (анотація)** Термін «валеологія» зараз відомий майже всім. Але мало хто знає його походження, історію розвитку валеології, її останні наукові досягнення та ін. Валеологія базується на комплексі  знань, отриманих гуманітарними та природничими науками, що мають відношення до здоров’я людини. За своїм обсягом і значенням валеологія вже сьогодні  може порівнюватися  з категоріями “фізика”, “математика” “медицина” і т.п. Ще зі своїх джерел валеологія стала диференціюватися  на різні напрями – медичну валеологію  (санологію), шкільку (педагогічну) і психовалеологію. Але, оскільки здоров’я – це медико-соціальна категорія, основи вчення про здоров’я, методологія цього вчення були закладені медиками. Педагоги й психологи адаптують цей базовий матеріал для своєї мети, розробляють специфічні аспекти науки. Природно, що кожна із гілок валеології формує свій глосарій і тезаурус, намагаючись відгородити свою галуз від вторгнення дилетантів. І найбільших успіхів у цьому досягли представники медичної валеології.

Здоров’я - це найбільша соціальна цінність. Хороше здоров’я – це основна умова для виконання людиною його біологічних і соціальних функцій, фундамент самореалізації особистості. Головним соціальним інститутом, що відповідає за здоров’я людини, є охорона здоров’я – система державних і суспільних заходів щодо попередження захворювань і лікування хворих. Науково - практичною основою охорони здоров’я є медицина. Але при цьому слід пам’ятати, що проблема збереження здоров’я людини – прерогатива не тільки (і не стільки) охорони здоров’я, скільки усієї держави.

Валеологія обмежує коло свої інтересів проблемами індивідуального здоров’я. Суспільне здоров’я – предмет дослідження соціальної гігієни. Водночас валеологи добре уявляють собі роль соціально-гігієнічних факторів  у справі збереження й зміцнення здоров’я індивіда. Валеологія вивчає закономірності розвитку, зміцнення, збереження та відновлення здоров’я людини. Валеологія, як будь-яка інша наука, має свій предмет наукового пізнання, об’єкт з яким працюють, методологічні основи, мету й завдання та методи їх розв’язання.

Предмет валеології  -  це індивідуальне здоров’я людини. Валеологія  не альтернатива медицині, а доповнення до неї, розширення меж медицини взагалі; на основі вчення про хвороби (патології) і вчення про здоров’я (валеологія) може бути сформована загальна теорія медицини й нова стратегія практичної охорони здоров’я.

[Профілактика (медицина)](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D1%96%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0_(%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0)) - комплекс медичних, санітарно-технічних, гігієнічних, педагогічних та соціально-економічних заходів, спрямованих на попередження захворювань та усунення факторів ризику. Здоров'я - це основна умова реалізації фізичних і психічних можливостей і здібностей особистості. Здоров'я - це одна з найбільших цінностей людини, це те, без чого вона не може бути щасливою. Здоров'я можна оберігати, формувати, зміцнювати лише шляхом цілеспрямованої і напруженої праці над собою, набуваючи знань. Здоров'я - це знання засад здорового способу життя, тобто порядку життєдіяльності, який би зберігав і навіть примножував здоров'я, а не руйнував його. Таким чином, йдеться про необхідність навчити кожну людину «науці здоров'я». Така наука має назву «валеологія» (від латиського слова «вале» - бути здоровим і «логос» -наука, вчення. Отже, валеологія галузь знань про формування, збереження, зміцнення, відтворення і передачу нащадкам здоров'я.

Об'єктом сучасної медицини є хвора людина. Та наука в основному лікувальна, а зусилля профілактичної медицини спрямовано, головним чином, на захист людей від певних захворювань. А об'єктом валеології є здорова людина і людина, котра перебуває в граничному стані між здоров'ям і хворобою. Завданням валеології є не тільки констатації, що людина перебуває в граничному стані між здоров'ям і хворобою, але й розробка методів і способів виведення з нього, а також запобігання цьому станові з метою покращення здоров'я.

Таким чином, валеологія зосереджує свої зусилля не на ліквідації хвороб (цим займається в основному медицина), а на недопущенні їх, створюючи умови для запобігання їхньому виникненню. Валеологія має переважно прикладний характер і дає практичні рекомендації людині для підтримання здоров'я на всіх рівнях: духовному, психічному, фізичному та соціальному. Основною метою цієї науки є виховання здорового, повноцінного члена суспільства. Отже, валеологія - наука про закономірності та механізми здоров'я людини, знання яких дозволяє їй формувати, зберігати та зміцнювати своє здоров'я, дотримуючись здорового способу життя, профілактичного застосування оздоровчих систем, гармонійного фізичного і духовного розвитку.

**Предметом** навчальної дисципліни «Профілактика, валеологія» є індивідуальне здоров'я людини, його механізми, а об'єктом - здорова людина, тому валеологію ще визначають як науку про здоров'я людини або здоров'я здорових. Для цього, щоб підтримувати здоров'я здорової людини необхідно мати спеціальні знання, навички та певні переконання.

**Міждисциплінарні зв’язки**: вивчення дисципліни «Профілактика, валеологія» базується на знаннях основних природничо-наукових дисциплін: біології (загальна біологія, генетика, цитологія та ін.); екології, що забезпечує наукову основу раціонального природокористування, досліджує характер взаємовідносин «суспільство - людина - середовище» і розробляє оптимальні моделі їх побудови, формує знання про аспекти залежності здоров'я від навколишнього середовища; медицини (анатомія, фізіологія, гігієна, санологія та ін.) , яка розробляє нормативи забезпечення здоров'я, обґрунтовує систему знань і практичної діяльності зі зміцнення та збереження здоров'я, з попередження і лікування захворювань; фізичне виховання і фізична культура; психологію; педагогіку; соціологію; політику; економіку. Зв'язок валеології з іншими науками має двосторонній характер. Використовуючи дані суміжних наук, валеологія сама може дати вагомі результати для розвитку і конкретизації проблем людинознавства. Створює засади для наступного вивчення клінічних дисциплін. Закладає основи формування знань, умінь та навичок, які визначаються кінцевими цілями програми, необхідних у наступній професійній діяльності.

Пререквізити. Вивчення дисципліни передбачає попереднє засвоєння базових дисциплін з безпеки життєдіяльності та охорони праці.

Постреквізити. Основні положення навчальної дисципліни мають застосовуватися при вивченні фахових дисциплін.

**1. Мета та завдання навчальної дисципліни**

**1.1.** Метою викладання навчальної дисципліни «Профілактика, валеологія» є формування у майбутніх фахівців (магістрів) умінь та компетенцій для  забезпечення профілактичного спрямування.

**1.2**. Основними завданнями вивчення навчальної дисципліни «Профілактика, валеологія» є: не тільки констатація «третього стану» організму, але й розробка методів і способів виведення людини з нього, а також запобігання цьому станові з метою покращання здоров'я. Таким чином, валеологія зосереджує свої зусилля не на ліквідації хвороб (цим займається в основному медицина), а на недопущенні їх, створюючи умови для запобігання їхньому виникненню. Валеологія має переважно прикладний характер і дає практичні рекомендації людині для підтримання здоров'я на всіх рівнях: духовному, психічному, фізичному та соціальному. Основною метою цієї науки є виховання здорового, повноцінного члена суспільства.

**1.3.** **Компетентності та результати навчання,** формуванню яких сприяє дисципліна.

Дисципліна забезпечує набуття магістрами компетентності:

*- інтегральна*: **-** здатність розв’язувати типові та складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у професійній діяльності у галузі охорони здоров’я, або у процесі навчання, що передбачає проведення досліджень та/або здійснення інновацій, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов та вимог*.*

* *загальні*: **-** здатність застосовувати знання в практичних ситуаціях. Здатність до здійснення саморегуляції, ведення здорового способу життя, здатність до адаптації та дії в новій ситуації. Здатність до вибору стратегії спілкування; здатність працювати в команді; навички міжособистісної взаємодії. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу, здатність вчитися і бути сучасно навченим. Визначеність і наполегливість щодо поставлених завдань і взятих обов’язків. Здатність діяти соціально відповідально та громадсько свідомо. Прагнення до збереження навколишнього природного середовища. Універсальні компетентності, що не залежать від предметної області, але важливі для успішної подальшої професійної та соціальної діяльності здобувача в різних галузях та для його особистісного розвитку.

*- спеціальні* (фахові, предметні): **-** здатність до оцінювання впливу навколишнього середовища, соціально-економічних та біологічних детермінант на стан здоров’я індивідуума, сім’ї, популяції; здатність до планування і проведення санітарно-гігієнічних та профілактичних заходів.

Деталізація компетентностей відповідно до дескрипторів НРК у формі «Матриці компетентностей».

**Матриця компетентностей**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Компетен-тність | Знання | Уміння | Комунікація | Автономність та відповідальність |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Інтегральна компетентність** | | | | | |
| Здатність розв’язувати типові та складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у професійній діяльності у галузі охорони здоров’я, або у процесі навчання, що передбачає проведення досліджень та/або здійснення інновацій та характеризується комплексністю та невизначеністю умов та вимог. | | | | | |
| **Загальні компетентності** | | | | | |
| 1. | Здатність застосовувати знання в практичних ситуаціях | Мати спеціалізовані концептуальні знання, набуті у процесі навчання. | Вміти розв’язувати складні задачі і проблеми, які виникають у професійній діяльності. | Зрозуміле і недвозначне донесення власних висновків, знань та пояснень, що їх обґрунтовують до фахівців та нефахівців. | Відповідати за прийняття рішень у складних умовах |
| 2. | Знання та розуміння предметної області та розуміння професії | Мати глибокі знання із структури професійної діяльності. | Вміти здійснювати професійну діяльність, що потребує оновлення та інтеграції знань. | Здатність ефективно формувати комунікаційну стратегію у професійній діяльності | Нести відповідальність за професійний розвиток, здатність до подальшого професійного навчання з високим рівнем автономності. |
| 3. | Здатність до здійснення саморегуляції , ведення здорового способу життя, здатність до адаптації та дії в нової ситуації. | Знати способи саморегуляції, ведення здорового життя. | Вміти застосувати засоби саморегуляції, вміти вести здоровий спосіб життя та пристосовуватися до нових ситуацій (обставин) життя та діяльності. | Встановлювати відповідні зв’язки для досягнення результату. | Нести відповідальність за здоровий спосіб життя та своєчасне використання методів саморегуляції. |
| 4 | Здатність до вибору стратегії спілкування; здатність працювати в команді; навички міжособистісної взаємодії | Знати тактики та стратегії спілкування, закони та способи комунікативної поведінки | Вміти обирати способи та стратегії спілкування для забезпечення ефективної командної роботи | Використовувати стратегії спілкування та навички міжособистісної взаємодії | Нести відповідальність за вибір та тактику способу комунікації |
| 5 | Здатність спілкуватися рідною мовою як усно, так і письмово; здатність спілкуватись другою мовою | Мати досконалі знання рідної мови та базові знання іноземної мови | Вміти застосовувати знання рідної мові, як усно так і письмово, вміти спілкуватись іноземною мовою. | Використовувати при фаховому та діловому спілкуванні та при підготовці документів рідну мову. Використовувати іноземну мову у професійній діяльності | Нести відповідальність за вільне володіння рідною мовою, за розвиток професійних знань. |
| 6 | Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій | Мати глибокі знання в галузі інформаційних і комунікаційних технологій, що застосовуються у професійній діяльності | Вміти використовувати інформаційні та комунікаційні технології у професійній галузі, що потребує оновлення та інтеграції знань. | Використовувати інформаційні та комунікаційні технології у професійній діяльності | Нести відповідальність за розвиток професійних знань та умінь. |
| 7. | Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу, здатність вчитися і бути сучасно навченим. | Знати способи аналізу,синтезу та подальшого сучасного навчання | Вміти проводити аналіз інформації, приймати обґрунтовані рішення, вміти придбати сучасні знання | Встановлювати відповідні зв’язки для досягнення цілей. | Нести відповідальність за своєчасне набуття сучасних знань. |
| 8. | Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. | Знати методи застосування знань при вирішенні практичних питань. | Вміти використовувати знання при різноманітних практичних ситуаціях. | Встановлювати зв’язки по вертикалі та горизонталі в залежності від практичної ситуації. | Нести відповідальність за своєчасність прийнятих рішень у даних ситуаціях. |
| **Спеціальні (фахові, предметні) компетентності** | | | | | |
|  | Здатність до оцінки впливу соціально-економічних та біологічних детермінант на стан здоров’я індивідуума, сім’ї, популяції | Знати соціально-економічні та біологічні детермінанти, які впливають на здоров’я населення; види та методи профілактики для попередження негативного впливу соціально-економічних факторів на здоров’я населення та його окремих груп | Вміти розрахувати  на підставі даних епідеміологічних та медико-статистичних досліджень показники здоров’я населення  Вміти оцінювати зв’язок та вплив соціально-економічних та біологічних чинників на здоров’я індивідуума, сім’ї, популяції здоров’я  Вміти планувати профілактичні заходи щодо попередження негативного впливу соціально-економічних факторів на здоров’я населення та його окремих груп | Отримувати необхідну інформацію з визначених джерел щодо стану здоров’я населення та його окремих груп та формулювати висновки щодо впливу соціально-економічних та біологічних чинників на здоров’я населення | Нести відповідальність за обґрунтованість профілактичних заходів щодо попередження негативного впливу соціально-економічних факторів на здоров’я населення та його окремих груп |
|  |

**1.4. Результати навчання:**

Результати навчання для дисципліни **–** сукупність знань, умінь, навичок, інших форм компетентності, набутих особою у процесі навчання згідно зі стандартом вищої освіти, які можна ідентифікувати, кількісно оцінити та виміряти.

Згідно зі стандартами вищої освіти студенти повинні:

***Знати***:

- вплив факторів навколишнього середовища на стан здоров’я різних груп населення;

- основи профілактики захворювань інфекційного та неінфекційного походження;

- засади здорового способу життя та основи особистої гігієни;

- принципи організації та проведення профілактичних заходів у зв’язку з розвитком територіальних, адміністративних та виробничих одиниць;

- принципи організації та проведення профілактичних заходів у відповідності до основ чинного законодавства України.

***Вміти***:

Інтегративні кінцеві програмні результати навчання, формуванню яких сприяє навчальна дисципліна:

- проводити аналіз стану навколишнього середовища та впливу його факторів на здоров’я різних груп і верств населення;

- інтерпретувати основні закони гігієнічної науки та встановлювати загальні закономірності зв’язку здоров’я населення з факторами і умовами середовища життєдіяльності людини;

- обґрунтовувати гігієнічні заходи з профілактики захворювань інфекційного походження;

- планувати заходи по дотриманню здорового способу життя, особистої гігієни та впроваджувати їх в практику охорони здоров’я;

- аналізувати стан навколишнього середовища на підставі інтегральних критеріїв оцінки стану здоров’я населення;

- обґрунтовувати проведення профілактичних заходів у відповідності до основ чинного законодавства України.

**2. Інформаційний обсяг** **навчальної дисципліни**

На вивчення навчальної дисципліни відводиться **150** години **5** кредитів ЄКТС.

2. **Програма навчальної дисципліни**

**Розділ дисципліни 1.**

**Тема 1.** Екзоекологія і ендоекологія здоров’я. Біосфера: середовище існування. Екологічні фактори здоров’я: атмосфера, погода, вода, шум, радіація, хімічне забруднення. Проблеми ендоекології.

**Тема 2.** Екологія внутрішньожитлового середовища. Гігієнічна оцінка комплексного впливу пара­метрів мікроклімату на теплообмін людини. Основні показники чистоти повітря приміщень, проблема антропогенного забруднення повітря.

**Тема 3.** Екологія харчування. Закони правильного харчування. Раціональне харчування. Принципи валеологічного харчування. Основні інгредієнти їжі: білки, жири, вуглеводи. Мінеральні речовини і незамінні мікроелементи, вітаміни. Поняття про раціон.

**Тема 4.** Психічне здоров’я як відображення стану нервових процесів, його критерії. Психоемоційні стреси і здоров’я, попередження неврозів. Емоції та їхній вплив на здоров'я людини. Спілкування – одна із складових психічного здоров’я.

**Тема 5.**Підсумкове заняття. Диференційований залік

**Опис навчальної дисципліни**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Найменування показників | Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень | Характеристика навчальної дисципліни | |
| **заочна форма навчання** | |
| Кількість кредитів – 5 | Напрям підготовки  22 «Медицина»  (шифр і назва) | **Нормативна** | |
| Загальна кількість годин - 150 | Спеціальність:  229 «Громадське здоров’я»  (шифр і назва) | **Рік підготовки:** | |
| 1-й | -й |
| **Семестр** | |
| 1-й | -й |
| Годин для заочної форми навчання:  аудиторних – 14  самостійної роботи -76  індивідуальна -60 (136) | Освітньо-кваліфікаційний рівень:  «магістр» | **Лекції** | |
| 4 год. | год. |
| **Практичні, семінарські** | |
| 10 год. | год. |
| **Лабораторні** | |
| год. | год. |
| **Самостійна робота** | |
| 76 год. | год. |
| **Індивідуальні завдання:** 60 год. | |
| **Вид контролю:** | |
| диф. залік | |

**3.Структура навчальної дисципліни**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Назви розділів дисципліни і тем | Кількість годин | | | | | |
| Форма навчання (денна ) | | | | | |
| усього | У тому числі | | | | |
| лек | пр | лаб | інд | срс |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Розділ дисципліни 1. Профілактика, валеологія | | | | | | |
| Профілактична медицина та валеологія як комплексні наукові дисципліни про здоров’я людини. Історія виникнення профілактичної медицини та валеології. Предмет, завдання та методи. Структурні складові. Місце серед природничих наук про людину. Значення вивчення профілактичної медицини та валеології у формуванні генофонду покоління. Формування екологічного світогляду. | 2 | 2 |  |  |  |  |
| Здоровий спосіб життя і його складові. Основи формування, збереження і зміцнення здоров'я людини, профілактика. | 2 | 2 |  |  |  |  |
| Тема 1. Екзоекологія і ендоекологія здоров’я. Біосфера: середовище існування. Екологічні фактори здоров’я: атмосфера, погода, вода, шум, радіація, хімічне забруднення. Проблеми ендоекології. | 2 |  | 2 |  |  |  |
| Тема 2. Екологія внутрішньожитлового середовища. Гігієнічна оцінка комплексного впливу пара­метрів мікроклімату на теплообмін людини. Основні показники чистоти повітря приміщень, проблема антропогенного забруднення повітря. | 2 |  | 2 |  |  |  |
| Теми 3. Екологія харчування. Закони правильного харчування. Раціональне харчування. Принципи валеологічного харчування. Основні інгредієнти їжі: білки, жири, вуглеводи. Мінеральні речовини і незамінні мікроелементи, вітаміни. Поняття про раціон. | 2 |  | 2 |  |  |  |
| Тема 4. Психічне здоров’я як відображення стану нервових процесів, його критерії. Психоемоційні стреси і здоров’я, попередження неврозів. Емоції та їхній вплив на здоров'я людини. Спілкування – одна із складових психічного здоров’я. | 2 |  | 2 |  |  |  |
| Тема 5. Підсумкове заняття. Диференційований залік | 2 |  | 2 |  |  |  |
| Основні забруднювачі та джерела забруднення довкілля. Проблеми ендоекологї. Чистий організм, класифікація токсинів.  Гігієнічне значення складових біосфери (атмосфери, гідросфери, літосфери).  Радіаційне забруднення. Природний радіаційний фон. Джерела іонізуючого випромінювання. Вплив на довкілля АЕС. | 6 |  |  |  |  | 6 |
| Вплив навколишнього середовища на наше здоров’я. Класифікація станів природи за ступенем порушення її людиною за Реймерсом. | 6 |  |  |  |  | 6 |
| Стан атмосферного повітря. Клімат і погода як фактори здоров’я. Проблеми акліматизації. | 6 |  |  |  |  | 6 |
| Оцінка стану повітря у житлових та виробничих приміщеннях, її вплив на здоров’я населення. Моніторинг запиленості та хімічного забруднення повітря. Вентиляція приміщень, основні показники ефективності вентиляції. | 6 |  |  |  |  | 6 |
| Гігієнічне та екологічне значення води. Проблеми санітарної охорони водних басейнів. | 6 |  |  |  |  | 6 |
| Гігієна ґрунту. Гігієнічне значення складу і властивостей ґрунту. Ендемічне та епідеміологічне значення ґрунту. Проблеми хімічного та радіоактивного забруднення ґрунту. | 6 |  |  |  |  | 6 |
| Основні принципи здорового харчування. Концепція збалансованого харчування. Білки, жири, вуглеводи і вітаміни як складові збалансованого харчування | 6 |  |  |  |  | 6 |
| Харчовий статус як показник здоров’я людини. | 6 |  |  |  |  | 6 |
| Екологія харчування. Мінеральні речовини і незамінні мікроелементи, вітаміни. Поняття про раціон. Складання добового, тижневого та річного раціону. | 6 |  |  |  |  | 6 |
| Психічне здоров’я як відображення стану нервових процесів, його критерії. Визначення психічного здоров’я. Ознаки емоційно здорової людини. Спілкування – одна із складових психічного здоров’я людини. Типи спілкування, тип взаємовідносин між людьми. | 6 |  |  |  |  | 6 |
| Основи сучасної біоритмології. Десинхронози, їх чинники та принципи профілактики. | 6 |  |  |  |  | 6 |
| Підготовка до самостійної роботи - опрацювання практичних навичок | 10 |  |  |  |  | 10 |
| Індивідуальні завдання | 60 |  |  |  |  | 60 |
| Всього: | **150** | 4 | 10 |  |  | 136 |

4.**Теми лекцій**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва теми | Кіль-кість  годин |
| 1 | Гігієна та екологія як галузь медичної науки та охорони здоров’я, її мета, завдання, зміст. Профілактична спрямованість медицини, профілактика громадська та особиста, первинна, вторинна та третинна. Значення гігієни у практичної діяльності лікарів різних фахів. | 2 |
| 2 | Навколишнє середовище та здоров’я. Біосфера, її складові. Вплив навколишнього середовища на здоров’я населення. Профілактика екологічних захворювань. | 2 |
| Всього лекційних годин | | 4 |

**5. Теми семінарських занять**

Не передбачено навчальним планом.

**6. Теми практичних занять**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва теми | Кількість  годин |
| 1 | Екзоекологія і ендоекологія здоров’я. Біосфера: середовище існування. Екологічні фактори здоров’я: атмосфера, погода, вода, шум, радіація, хімічне забруднення. Проблеми ендоекології. | 2 |
| 2 | Екологія внутрішньожитлового середовища. Гігієнічна оцінка комплексного впливу пара­метрів мікроклімату на теплообмін людини. Основні показники чистоти повітря приміщень, проблема антропогенного забруднення повітря. | 2 |
| 3 | Екологія харчування. Закони правильного харчування. Раціональне харчування. Принципи валеологічного харчування. Основні інгредієнти їжі: білки, жири, вуглеводи. Мінеральні речовини і незамінні мікроелементи, вітаміни. Поняття про раціон. | 2 |
| 4 | Психічне здоров’я як відображення стану нервових процесів, його критерії. Психоемоційні стреси і здоров’я, попередження неврозів. Емоції та їхній вплив на здоров'я людини. Спілкування – одна із складових психічного здоров’я. | 2 |
| 5 | Підсумкове заняття. Диференційований залік | 2 |
|  | Всього | 10 |

**7. Теми лабораторних занять**

Не передбачено навчальним планом.

**8. Самостійна робота**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва теми | Кількість  годин |
| 1 | Основні забруднювачі та джерела забруднення довкілля. Проблеми ендоекологї. Чистий організм, класифікація токсинів.  Гігієнічне значення складових біосфери (атмосфери, гідросфери, літосфери). Радіаційне забруднення. Природний радіаційний фон. Джерела іонізуючого випромінювання. Вплив на довкілля АЕС. | 6 |
| 2 | Вплив навколишнього середовища на наше здоров’я. Класифікація станів природи за ступенем порушення її людиною за Реймерсом. | 6 |
| 3 | Стан атмосферного повітря. Клімат і погода як фактори здоров’я. Проблеми акліматизації. | 6 |
| 4 | Оцінка стану повітря у житлових та виробничих приміщеннях, її вплив на здоров’я населення. Моніторинг запиленості та хімічного забруднення повітря. Вентиляція приміщень, основні показники ефективності вентиляції. | 6 |
| 5 | Гігієнічне та екологічне значення води. Проблеми санітарної охорони водних басейнів. | 6 |
| 6 | Гігієна ґрунту. Гігієнічне значення складу і властивостей ґрунту. Ендемічне та епідеміологічне значення ґрунту. Проблеми хімічного та радіоактивного забруднення ґрунту. | 6 |
| 7 | Основні принципи здорового харчування. Концепція збалансованого харчування. Білки, жири, вуглеводи і вітаміни як складові збалансованого харчування | 6 |
| 8 | Харчовий статус як показник здоров’я людини. | 6 |
| 9 | Екологія харчування. Мінеральні речовини і незамінні мікроелементи, вітаміни. Поняття про раціон. Складання добового, тижневого та річного раціону. | 6 |
| 10 | Психічне здоров’я як відображення стану нервових процесів, його критерії. Визначення психічного здоров’я. Ознаки емоційно здорової людини. Спілкування – одна із складових психічного здоров’я людини. Типи спілкування, тип взаємовідносин між людьми. | 6 |
| 11 | Основи сучасної біоритмології. Десинхронози, їх чинники та принципи профілактики. | 6 |
|  | Підготовка до практичних занять – теоретична та опрацювання практичних навичок | 10 |
|  | Індивідуальні завдання | 60 |
| Всього годин самостійної роботи студента | | 136 |

**9. Завдання для самостійної роботи**

Підготовка до практичних занять. Опрацювання матеріалу за опорним конспектом. Робота з допоміжною літературою. Пошукова та аналітична робота.

**Індивідуальні завдання**

Індивідуально-дослідницька самостійна робота магістра є одним з найважливіших шляхів оптимізації і підвищення якості практичної підготовки випускників медичних закладів вищої освіти є виконання індивідуальних навчально-дослідницьких завдань (ІНДЗ).

Основна мета ІНДЗ:

• більш глибоке осмислення і засвоєння теоретичних і практичних знань, умінь і навичок з дисципліни (головним чином в плані міжкафедральної інтеграції їх кінцевого рівня з відповідної спеціальності);

• психологічна і практична підготовка магістрів до постійного підвищення професійної кваліфікації, оволодіння основними прийомами науково-бібліографічного аналізу, узагальнення і оформлення різних матеріалів для доповідей, довідок, статей і т. п.

Враховуючи важливість формування профілактичної спрямованості медичного мислення і наступної реалізації в практичній діяльності ІДНЗ в процесі вивчення курсу профілактика та валеології є відповідальним елементом навчально-виховного процесу з цієї дисципліни.

Індивідуальне навчально-дослідне завдання виконується самостійно або у складі робочих груп (2-3 магістри) при консультуванні викладачем протягом вивчення дисципліни.

Основні форми ІНДЗ з профілактики з валеологією:

• інформаційний пошук і вивчення літератури з певної теми, її узагальнення, складання огляду про сучасний стан проблеми (написання реферативної роботи), • участь у створенні учбово-демонстраційних посібників (стендів, альбомів, таблиць) та інших технічних засобів навчання;

• опанування новітніх методів дослідження, приладів,

• виконання тематичного завдання науково-дослідницького характеру (участь в експериментальних наукових дослідженнях кафедри).

**10. Політика викладача (кафедри)**

**Академічні очікування від студентів/-ок**

Вимоги до курсу

Очікується, що магістри відвідуватимуть всі лекційні та практичні заняття. Якщо вони пропустили заняття, необхідно відпрацювати його (згідно графіку на інформаційному стенді кафедри)

Письмові та домашні завдання треба виконувати повністю та вчасно, якщо у магістрів виникають запитання, можна звернутися до викладача особисто або за електронною поштою, яку викладач/-ка надасть на першому практичному занятті.

Під час **лекційного заняття** магістрам рекомендовано вести конспект заняття та зберігати достатній рівень тиші. Ставити питання до лектора/-ки – це абсолютно нормально.

**Практичні заняття**

Активна участь під час обговорення в аудиторії, магістри мають бути готовими детально розбиратися в матеріалі, ставити запитання, висловлювати свою точку зору, дискутувати. Під час дискусії важливі:

* повага до колег,
* толерантність до інших та їхнього досвіду,
* сприйнятливість та неупередженість,
* здатність не погоджуватися з думкою, але шанувати особистість опонента/-ки,
* ретельна аргументація своєї думки та сміливість змінювати свою позицію під впливом доказів,
* я-висловлювання, коли людина уникає непотрібних узагальнювань, описує свої почуття і формулює свої побажання з опорою на власні думки і емоції,
* обов’язкове знайомство з першоджерелами.

Вітається творчий підхід у різних його проявах. Від студентів/-ок очікується зацікавленість участю у міських, всеукраїнських та міжнародних конференціях, конкурсах та інших заходах з предметного профілю.

**Охорона праці**

На першому занятті з курсу буде роз`яснено основні принципи охорони праці шляхом проведення відповідного інструктажу. Очікується, що кожен та кожна повинні знати, де найближчий до аудиторії евакуаційний вихід, де знаходиться вогнегасник, як їм користуватися тощо.

**Поведінка в аудиторії**

**Основні «так» та «ні»**

Магістрам важливо дотримуватися правил належної поведінки в університеті. Ці правила є загальними для всіх, вони стосуються також і всього професорсько-викладацького складу та співробітників/-ць, і принципово не відрізняються від загальноприйнятих норм.

Під час занять дозволяється:

* залишати аудиторію на короткий час за потреби та за дозволом викладача;
* пити безалкогольні напої;
* фотографувати слайди презентацій;
* брати активну участь у ході заняття (див. Академічні очікування від студенток/-ів).

заборонено:

* їсти (за виключенням осіб, особливий медичний стан яких потребує іншого – в цьому випадку необхідне медичне підтвердження);
* палити, вживати алкогольні і навіть слабоалкогольні напої або наркотичні засоби;
* нецензурно висловлюватися або вживати слова, які ображають честь і гідність колег та професорсько-викладацького складу;
* грати в азартні ігри;
* наносити шкоду матеріально-технічній базі університету (псувати інвентар, обладнання; меблі, стіни, підлоги, засмічувати приміщення і території);
* галасувати, кричати або прослуховувати гучну музику в аудиторіях і навіть у коридорах під час занять.

**Плагіат та академічна доброчесність**

**Кафедра гігієни та екології №1 підтримує нульову толерантність до плагіату.** Від студентів та студенток очікується бажання постійно підвищувати власну обізнаність в академічному письмі. На перших заняттях проводитимуться інформаційні заходи щодо того, що саме вважати плагіатом та як коректно здійснювати дослідницько-науковий пошук.

**11. Методи навчання**

Вербальні (лекція, бесіда);

наочні (ілюстрація);

практичні (самостійна робота, кейс-метод, мозковий штурм, робота в парах,

робота в групах, тестові завдання).

**12. Методи контролю**

При вивченні дисципліни застосовується поточний та підсумковий семестровий контролю. Також, передбачено обов’язковий контроль засвоєння навчального матеріалу дисципліни, віднесеного на самостійну роботу.

**Поточний контроль** (засвоєння окремих тем) проводиться у формі усного опитування, тестування, бесіди студентів із заздалегідь визначених питань, у формі виступів здобувачів вищої освіти з доповідями при обговоренні навчальних питань на практичних заняттях.

Задля оцінювання самостійної роботи здобувачів освіти пропонується альтернативний варіант *(за вибором)*: традиційні види завдань: написання контрольної роботи, реферату або творчі види: підготовка мультимедійної презентації, опрацювання навчальної літератури (складання анотації, рецензування, цитування, тези першоджерел, доповнення лекцій).

**Підсумковий семестровий контроль** з дисципліни є обов’язковою формою контролю навчальних досягнень здобувачів вищої освіти. Він проводиться в усній. Терміни проведення підсумкового семестрового контролю встановлюються графіком навчального процесу, а обсяг навчального матеріалу, який виноситься на підсумковий семестровий контроль, визначається робочою програмою дисципліни.

Сумарна кількість рейтингових балів за вивчення дисципліни за семестр розраховується як сума балів, отриманих за результатами поточного контролю та балів, отриманих за результатами підсумкового семестрового контролю. Максимальна сума балів за семестр складає 200 балів, мінімальна – 120 балів.

**13. Форма оцінювання знань**

Формою підсумкового контролю успішності навчання з дисципліни є диференційований залік.

**13.1 Перерахунок середньої оцінки за поточну діяльність**

**у багатобальну шкалу**

Оцінювання студентів проводиться відповідно до «Інструкції з оцінювання навчальної діяльності студентів при Європейській кредитно-трансферній системі організації навчального процесу у ХНМУ».

**Поточна навчальна діяльність  студентів** (далі – ПНД)  контролюється викладачем академічної групи, після засвоєння студентами кожної теми дисципліни та виставляються оцінки з використанням 4-бальної (національної) системи. За підсумками семестру середню оцінку (з точністю до сотих) за ПНД викладач автоматично одержує за допомогою електронного журналу системи АСУ.

Для дисципліни, вивчення якої завершується у поточному семестрі та формою її контролю є залік, середній бал за ПНД викладачем кафедри переводиться у 200-бальну шкалу.

**Перерахунок середньої оцінки за поточну діяльність у багатобальну шкалу (для дисциплін, що завершуються ДЗ)**

| 4-бальна шкала | 120-бальна шкала |  | 4-бальна шкала | 120-бальна шкала |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | 120 | 3.91-3,94 | 94 |
| 4.95-4,99 | 119 | 3.87-3,9 | 93 |
| 4.91-4,94 | 118 | 3.83- 3,86 | 92 |
| 4.87-4,9 | 117 | 3.79- 3,82 | 91 |
| 4.83-4,86 | 116 | 3.74-3,78 | 90 |
| 4.79-4,82 | 115 | 3.7- 3,73 | 89 |
| 4.75-4,78 | 114 | 3.66- 3,69 | 88 |
| 4.7-4,74 | 113 | 3.62- 3,65 | 87 |
| 4.66-4,69 | 112 | 3.58-3,61 | 86 |
| 4.62-4,65 | 111 | 3.54- 3,57 | 85 |
| 4.58-4,61 | 110 | 3.49- 3,53 | 84 |
| 4.54-4,57 | 109 | 3.45-3,48 | 83 |
| 4.5-4,53 | 108 | 3.41-3,44 | 82 |
| 4.45-4,49 | 107 | 3.37-3,4 | 81 |
| 4.41-4,44 | 106 | 3.33- 3,36 | 80 |
| 4.37-4,4 | 105 | 3.29-3,32 | 79 |
| 4.33-4,36 | 104 | 3.25-3,28 | 78 |
| 4.29-4,32 | 103 | 3.21-3,24 | 77 |
| 4.25- 4,28 | 102 | 3.18-3,2 | 76 |
| 4.2- 4,24 | 101 | 3.15- 3,17 | 75 |
| 4.16- 4,19 | 100 | 3.13- 3,14 | 74 |
| 4.12- 4,15 | 99 | 3.1- 3,12 | 73 |
| 4.08- 4,11 | 98 | 3.07- 3,09 | 72 |
| 4.04- 4,07 | 97 | 3.04-3,06 | 71 |
| 3.99-4,03 | 96 | 3.0-3,03 | 70 |
| 3.95- 3,98 | 95 | Менше 3 | Недостатньо |

**13.2 Диференційований залік**

**Диференційований залік** (далі – ДЗ) **–** проводиться викладачем академічної групи на останньому занятті з дисципліни. Допуск до ДЗ визначається у балах ПНД, а саме: min – 70, max – 120 балів. Безпосередньо ДЗоцінюється від – 50 до – 80 балів. Оцінка з дисципліниє сума балів за ПНД та ДЗу балах від min – 120 до max – 200і відповідає національній шкалі та шкалі ECTS.

Диференційований залік з дисципліни або її частини – це процес, протягом якого перевіряються отримані за курс (семестр):

- рівень теоретичних знань;

- розвиток творчого мислення;

- навички самостійної роботи;

- компетенції – вміння синтезувати отримані знання і застосовувати їх у вирішенні практичних завдань.

**Оцінювання теоретичних знань, якщо практичні навички оцінюються за критеріями «виконав», «не виконав»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Кількість питань | «5» | «4» | «3» | Усна відповідь за білетами, які включають теоретичну частину дисципліни | За кожну відповідь студент одержує від 10 до 16 балів, що відповідає:  «5» - 16 балів;  «4» - 13 балів;  «3» - 10 балів. |
| 1 | 16 | 13 | 10 |
| 2 | 16 | 13 | 10 |
| 3 | 16 | 13 | 10 |
| 4 | 16 | 13 | 10 |
| 5 | 16 | 13 | 10 |
|  | 80 | 65 | 50 |

**Відповідність оцінок за 200 бальною шкалою,**

**чотирибальною (національною) шкалою та шкалою ЕСТS**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оцінка  за 200 бальною шкалою | Оцінка за шкалою ECTS | Оцінка за  чотирибальною (національною) шкалою |
| 180–200 | А | Відмінно |
| 160–179 | В | Добре |
| 150–159 | С | Добре |
| 130–149 | D | Задовільно |
| 120–129 | E | Задовільно |
| Менше 120 | F, Fx | Незадовільно |

**14. Методичне забезпечення**

1. Програма навчальної дисципліни.
2. Силабус навчальної дисципліни.
3. Плани самостійної роботи студентів.
4. Методичні розробки для викладача.
5. Методичні вказівки до практичних занять для студентів.
6. Методичні матеріали, що забезпечують самостійну роботу студентів.
7. Питання та завдання до контролю засвоєння розділу.
8. Перелік питань до диференційованого заліку.

**15. Рекомендована література**

1.Основи законодавства України про охорону здоров’я.

2.Грибан В.Г. Валеологія: К.: Центр учбової літератури, 2008. 214 с.

3.Основи екології: / за ред. В.Г. Бардов, В.І. Федоренко, Е.М. Білецька [та ін.] Вінниця: Нова Книга, 2013. 424 с.

4.Методичні рекомендації до практичних занять з дисципліни «Основи раціонального харчування» / Укладачі: Брич В.В., Миронюк І.С. Ужгород, 2018. 96 с.

5.Гігієна харчування з основами нутріціології / за ред. В.І. Ципріяна К.: Медицина. 2007. 544 с.

6.Павлоцька Л.Ф., Дуденко Н.В., Цихановська І.В., Нутриціологія. Харків: УІПА 2012. 371 с.

7.Валецька Р. О. Основи валеології. Луцьк: Волинська книга, 2007. - 348 с.

8.[Зубар Н.М. Основи фізіології та гігієни харчування](https://www.twirpx.com/file/825566/).  К.: Центр учбової літератури, 2010. 336 с.

9.[Павлоцька Л.Ф., Дуденко Н.В Основи фізіології, гігієни харчування та проблеми безпеки харчових продуктів](https://www.twirpx.com/file/359403/). Суми: ВТД «Університетська книга». 2007. 441 с.

10.Основи раціонального та оздоровчого харчування: навчальний посібник / О.І. Міхеєнко. Суми: Університетська книга, 2017. 189 с.

11.Основи фізіології та гігієни харчування: підручник / Н.В. Дуденко, Л.Ф. Павлоцька, В.С. Артеменко та ін. Суми: Університетська книга, 2017. 558 с. [h](https://bonduelle.ua/stattya/prosti-pryntsypy-zdorovoho-kharchuvannya)

12.Смірнов С. М. Біологічні ритми і наше здоров’я. М., 2000.

13.Биологические ритмы: В 2-х т. / под ред. Ю. Ашоффа. М.: Мир, 1984

14.Хронобиология и хрономедицина / под ред. Ф. И. Комарова, С. И. Рапортова. М.: Триада Х, 2000. 488 с.

15.Психічне здоров’я особистості у кризовому суспільстві / збірник тез II Всеукраїнської науково-практичної конференції (20 жовтня 2017 року) / упор. Н. М. Бамбурак. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. 400 с.

16.Психологія здоров’я людини / За ред. І. Я. Коцана.– Луцьк: РВВ Вежа‖ Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.

17.Колесник А.В. Валеологія. Охорона здоров’я дітей. Методичні вказівки для самостійної роботи студентів. Ужгород, 2014.50 с.

18.Вернадский В.И. Биосфера и ноосфера/ В.И. Вернадский . Айрис-Пресс, 2009. 567 с.

19.Вернадский В. И.  Химическое строение биосферы Земли  и  ее окружения М.: Наука, 1987. 339 с.

20.Врублевська О.О., Катеруша Г.П. Клімат України та прикладні аспекти його використання. Одеса: ОДЕКУ, 2012. 180 с.

21.Перелік програмних продуктів в галузі охорони атмосферного повітря [Електронний ресурс] – Режим доступу: https://menr.gov.ua/content/perelik-programnih-produktiv-vgaluzi-ohoroni-atmosfernogo-povitrya.html

**Інформаційні ресурси**

1. <http://www.osvita.org.ua> – Освітній портал.
2. <http://nbuv.gov.ua> – сайт Національної бібліотеки України імені В. І. Вернадського.

3. <http://korolenko.kharkov.com> – сайт Харківської державної наукової бібліотеки імені В. Г. Короленка.

4. <http://www.education.gov.ua> – офіційний сайт МОН України.

**Питання до диференційованого заліку**

1.Вплив харчування на стан здоров'я людини

2. Значення харчових речовин у життєдіяльності людини.

3.Поняття, принципи та умови раціонального харчування.

4. Гігієнічні вимоги до раціонального режиму харчування.

5.Функції та біологічна дія їжі.

6.Потреба організму у вітамінах мінеральних компонентах, білках, жирах, вуглеводах.

7. Збагачення харчових продуктів та готових страв амінокислотами та їх вітамінізація.

8.Джерела забруднення атмосферного повітря.

9. Гігієнічне значення хімічного складу повітряного середовища.

10.Вплив забруднення повітря хімічними речовинами на здоров’я людини.

11.Вплив різних концентрацій діоксиду вуглецю на організм.

12. Методика якісного (концептуального) аналізу стану навколишнього середовища та «нормованого» прогнозування змін рівня здоров’я населення за станом забруднення атмосферного повітря, води, ґрунту.

13.Класифікація природних ресурсів за М. Ф. Реймерсом

14. Визначення поняття «психічне здоров’я»

15. Компоненти психічного здоров’я.

16.Поняття про психологічний стрес.

17.Спілкування: різновиди, функції, засоби.

18. Фізичні і хімічні властивості води.

19.Проблеми охорони природних вод від забруднення.

20.Правила охорони поверхневих вод від забруднення.

21.Проблема чистої води – найважливіша проблема сучасності

22. Біологічні ритми та стан здоров’я людини.

23. Поняття про біологічні ритми.

24. Поняття про десинхроноз як основний вид хронопатології та як медичну і гігієнічну категорію.