

**ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО»**

**Навчально-науковий інститут фізичної культури, спорту та
реабілітації**

Кафедра фізичної реабілітації, біології і охорони здоров'я

Бобро О. В., Борщенко В. В.

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ
З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ВАЛЕОЛОГІЯ І ОСНОВИ МЕДИЧНИХ ЗНАНЬ (ЗА
ПРОФЕСІЙНИМ СПРЯМУВАННЯМ)»**

**для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 017 Фізична культура і спорт**

Одеса – 2024

УДК: 613 (042.4)

Рекомендовано до друку вченою радою

Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (протокол №1 від 29.08.2024 р.)

Рецензенти:

Насібуллін Б.А. доктор медичних наук, професор, головний науковий співробітник ДУ «Укр. НДІ медичної реабілітації та курортології МОЗ України».

Дегтяренко-Мельник Т. В., доктор медичних наук, професор, професор кафедри фізичної реабілітації, біології і охорони здоров'я ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Укладачі: Бобро О. В., Борщенко В. В.

Методичні рекомендації до організації самостійної роботи з навчальної дисципліни: «Валеологія і основи медичних знань (за професійним спрямуванням)» [для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня, спеціальності 017 Фізична культура і спорт]. Одеса : Університет Ушинського, 2024. 50 с.

Методичні рекомендації до організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Валеологія і основи медичних знань (за професійним спрямуванням)» містять питання самостійної роботи здобувачів вищої освіти, питання до самоконтролю, теми індивідуальних навчально-дослідних завдань.

Рекомендовано для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт з метою закріплення, поглиблення й узагальнення знань, одержаних під час навчання.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
1. Пояснювальна записка	5
2. Самостійна робота студентів.....	13
2.1. Орієнтований тематичний план з тем, які винесені на самостійне вивчення.....	15
2.2. Методичне забезпечення самостійного опрацювання навчального матеріалу студентами.....	16
3. Індивідуальне навчально-дослідне завдання	24
4. Питання до самооцінювання.....	27
5. Тестові питання для самоконтролю.....	29
6. Список рекомендованої літератури.....	49

ВСТУП

Проблема збереження й зміцнення здоров'я населення за всіх часів була однією із ключових у суспільстві. Життя та здоров'я людини виступають найвищою цінністю й одним з головних показників цивілізованості суспільства. Така стратегія соціально-економічного розвитку нашої країни впливає на формування особистості студентів, що призводить до глибоких змін у їхньому житті.

В освітньому процесі закладів вищої освіти в студентів формується нова активна життєва позиція. Їхня свідомість у переважній більшості, досягає рівня, при якому виникає потяг до самоосвіти, самовиховання, самовдосконалення, що в кінцевому рахунку призводить до розуміння здоров'я як цінності й виникнення почуття відповідальності за його стан. Валеологічна освіта на сучасному етапі є найефективнішим підходом до проблеми формування здоров'я окремої людини і створення здорового духовно-творчого суспільства.

Виходячи з цього, Україна створює державну концепцію неперервної валеологічної освіти, яка охопить всі верстви населення. Реалізація даної концепції на практичному рівні лежить в основі дисципліни «Валеологія і основи медичних знань (за професійним спрямуванням)», яка передбачає оволодіння знаннями про формування, збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді.

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програму вивчення навчальної дисципліни «Валеологія і основи медичних знань (за професійним спрямуванням)» розроблено відповідно до освітньо-професійної програми підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Метою навчальної дисципліни «Валеологія і основи медичних знань(за професійним спрямуванням)» є професійна підготовка здобувачів вищої освіти до збереження здоров'я, формування здорового способу життя; розпізнавання та запобігання захворювань; надання першої допомоги при спортивних травмах та нещасних випадках.

Державні освітні стандарти передбачають перелік навичок, знань та умінь, зв'язаних зі збереженням життя та здоров'я людини, які мають бути в наявності у бакалаврів, після проходження даного курсу.

Очікувані програмні результати навчання

ПРН 09. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.

ПРН 16. Надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини.

ПРН 18. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.

Очікувані результати вивчення дисципліни

знати:

– основні питання загальної та особистої гігієни, загартування, фізичної культури, раціонального харчування;

– основні методи надання допомоги при деяких патологічних станах і раптових захворюваннях, в звичайних умовах, та в екстремальних ситуаціях, спрямовану на попередження ускладнень та спасіння життя потерпілого;

– особливості взаємодії і взаємозв'язків компонентів у природничо-соціально-економічній та технологічній сферах, засади сталого розвитку суспільства і принципи стратегії збереження довкілля на Землі;

уміти:

– володіти навичками реанімації та технікою надання домедичної допомоги при травмах, кровотечах, утопленні, задусі, ураженнях хімічними і фізичними факторами;

– володіти технікою десмургії, транспортної іммобілізації та тимчасової зупинки кровотеч в умовах стихійного лиха чи екстремальних ситуацій;

– використовувати набуті знання для пояснення основних положень статевого, гігієнічного, екологічного виховання та здорового способу життя;

– знаходити важливі екологічні аспекти та оцінювати роль екологічних факторів у розвитку і функціонуванні різних об'єктів людської діяльності.

Унаслідок досягнення результатів навчання здобувачі вищої освіти в контексті змісту навчальної дисципліни мають опанувати такі компетентності:

Загальні компетентності:

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 5. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 9. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Спеціальні компетентності:

СК 03. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

СК 05. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

СК 07. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

СК 09. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.

ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовий модуль I. Основи здорового способу життя.

Тема 1. Валеологія – дисципліна про здоров'я людини.

Предмет, завдання та методи валеології. Місце валеології серед природничих наук та наук про людину. Значення валеології для формування свідомої мотивації людини до здорового способу життя, підвищення рівня здоров'я населення і збереження генофонду нації. Внесок вітчизняних та зарубіжних вчених у розвиток валеологічної науки. Поняття про здоров'я, його інтегративний зміст. Складові здоров'я. Здоров'я як практична і культурологічна проблема. Критерії здоров'я. Здоров'я і хвороба. Донозологічний, або пограничний стан між здоров'ям і хворобою. Основні чинники, що впливають на здоров'я. Валеологічна культура вчителя як невід'ємний елемент його професійної компетентності та передумова його адаптації до нової педагогічної парадигми гуманістичної спрямованості навчального процесу. Законодавча та нормативно-правова база України як підстава для реалізації прав дитини на життя і здоров'я. Здоров'я нації через освіту – один з пріоритетів державної політики України в галузі освіти.

Тема 2. Стан здоров'я населення України.

Демографічна ситуація в Україні на межі двох століть. Показники тривалості життя в Україні та інших країнах світу. Теоретичне обґрунтування середньої тривалості життя людини. Психологічна готовність людини до

тривалого повноцінного життя. Основні хвороби, що є безпосередньою причиною смерті сучасної людини. Фактори, які зумовлюють погіршення стану здоров'я. Макро-екологічні фактори: забруднення довкілля техногенними речовинами, руйнування озонового шару Землі, підвищення радіаційного фону тощо. їх вплив на формування стану здоров'я населення. Мікроекологічні фактори (зумовлені індивідуальним способом життя) та їх визначальний вплив на стан здоров'я. Гіподинамія, нераціональне харчування, емоційний стрес (зокрема, соціально обумовлений), інформаційне перевантаження, вживання наркотичних та токсичних речовин як складові способу життя пересічного громадянина. Зростання генетично обумовлених хвороб як наслідок неправильного способу життя майбутніх батьків. Проблеми дитячої інвалідності та соціального сирітства.

Тема 3. Вплив на стан здоров'я людини соціальних та екологічних чинників.

Поняття про соціальне здоров'я. Залежність соціального здоров'я від умов життя людини в суспільстві. Соціально-економічна, екологічна криза та криза моралі на сучасному етапі розвитку суспільства. Природне довкілля як середовище життєдіяльності людини. Чинники техногенного забруднення довкілля. Вплив антропогенних порушень біосфери Землі на здоров'я людини. небезпека екологічних катастроф для існування людства. Рання діагностика онкологічних захворювань як умова ефективного лікування і попередження ускладнень. Адаптивна, реактивна і резистентна здатність організму людини як фізіологічний механізм і умова виживання в процесі підсилення впливу негативних чинників довкілля. Поняття про біологічні ритми людини. Ендогенні та екзогенні біоритми. Явище десинхронозу. Необхідність врахування біоритмів в організації навчально-виховного процесу в школі. Екологічний світогляд людини як обов'язковий елемент валеологічного світогляду.

Тема 4. Науково обґрунтований спосіб життя як основа фізичного здоров'я.

Рухова активність і здоров'я. Недостатній рівень рухової активності – гіподинамія як фактор ризику. Латентний період розвитку змін в організмі: в опорно-руховій системі (атрофія скелетної та серцевої мускулатури, зниження рухливості суглобів, остеохондроз та деформуючий спондиліоз), у діяльності внутрішніх органів. Попередження сколіозу і плоскостопості. Фізична культура як профілактика розвитку гіподинамічного синдрому. Необхідний рівень фізичного навантаження, його критерії. Добова норма рухової активності дітей різного віку. Формування та корекція осанки учнів. Харчування і здоров'я. Критерії раціонального харчування: енергетичний – калорійна цінність продуктів харчування; критерій складу їжі – необхідна кількість і співвідношення компонентів їжі; критерій наявності в їжі «баластних» речовин; режим харчування. Вітаміни та мікроелементи, їх значення для нормального функціонування організму людини. Незбалансоване харчування як причина порушень обміну речовин. Проблеми йодної недостатності та шляхи її подолання.

Тема 5. Соціальні та психофізіологічні причини вживання наркотичних речовин.

Шляхи профілактики різних форм девіантної поведінки. Соціальні, психологічні та фізіологічні причини різних форм девіантної поведінки, зокрема, вживання наркотичних та токсичних речовин. Поширення захворювань та смертності, пов'язаних з алкогольною та наркотичною залежністю в Україні та інших країнах світу. Шляхи залучення молоді до вживання наркотиків. Алкоголь як наркотична речовина. Механізм дії наркотичних речовин на організм та формування залежності. Неефективність лікування алкоголізму і наркоманії. Превентивна просвітницька робота з молоддю як основна форма профілактики вживання наркотичних речовин. Наркомани як група ризику щодо захворювання на СНІД. Шляхи подолання розповсюдження ВІЛ серед ін'єкційних наркоманів. Тютюнопаління як форма токсикоманії. Вплив компонентів тютюнового диму на організм людини. Формування фізичної залежності від нікотину. Соціальні та

психологічні передумови вживання тютюну. Профілактична робота з молоддю.

Тема 6. Заразні хвороби, що набули соціального значення.

Всебічна поінформованість населення як провідний шлях поліпшення епідемічної ситуації. Імунітет: види імунітету та фактори, що на нього впливають. Методи підвищення імунологічної витривалості організму – загартування, фітопрофілактика, харчові добавки, що відповідають потребам населення певного регіону України. Причини виникнення імунодефіциту людини. Інфекційні хвороби, що передаються статевим шляхом (венеричні хвороби): сифіліс, гонорея, уrogenітальний хламідіоз, уrogenітальний мікоплазмоз, статевий герпес тощо. Вірусний гепатит В. Особливості розповсюдження венеричних хвороб, збудники, профілактичні заходи. Інфекційні хвороби крові. СНІД і його збудник, шляхи розповсюдження, групи ризику, клінічні ознаки хвороби, медична допомога хворим на СНІД, загальна профілактика. Правовий та психосоціальний захист хворих та ВІЛ-інфікованих. Дитячі інфекції. Дифтерія, кір, скарлатина, вітряна віспа, коклюш, краснуха: збудники, шляхи передачі, характерні ознаки захворювання, ускладнення. Профілактика.

Змістовий модуль II. Перша домедична допомога в загрозованих для життя станах,

при травмах, нещасних випадках у спорті

Тема 7. Загальна характеристика спортивних травм

Фактори, що сприяють отриманню травми. Вікові особливості перебігу травматичної хвороби. Особливості спортивного травматизму. Різновиди травмувань: відкриті та закриті переломи кісток, вивихи, розтягнення зв'язок, розрив зв'язок, забій. Долікарська допомога при травмуваннях. Долікарська допомога при травмах голови, шиї, хребта, грудної клітини, кінцівок. Поняття політравматизму. Ускладнення, що виникають при травмуванні. Засоби профілактики. Перша допомога при закритих та відкритих травмах. Долікарська допомога при травмах голови,

ший, хребта, грудної клітини, кінцівок. Поняття політравматизму. Ускладнення, що виникають при травмуванні.

Тема 8. Відкриті та закриті ушкодження

Засоби транспортування, методи транспортування при ушкодженнях голови, шиї, хребта, тазу, грудної клітини, кінцівок. Фактори, що сприяють отриманню ушкоджень. Травматичний шок, його перебіг, основні ознаки. Стадії шоку, перша допомога при шоккових станах. Основні місцеві та загальні ознаки ранового процесу. Класифікація ран. Види ран, течія ранового процесу у різних випадках та послідовність надання першої допомоги при пораненнях. Етапи серцево-легеневої реанімації. Методика проведення штучної вентиляції легенів шляхом «рот до рота» та «рот до носа», Методи боротьби з западанням язика. Техніка закритого масажу серця: положення потерпілого, місце, сила і кількість натискувань за хвилину. Ознаки ефективності проведення реанімаційних заходів.

Тема 9. Кровотечі, їх види і методи тимчасової зупинки кровотеч

Внутрішні та зовнішні кровотечі, небезпека кровотеч. Артеріальна, венозна та капілярна кровотеча – ознаки, різниця між ними. Методи зупинки зовнішніх кровотеч. Особливості крововтрати у дітей. Загальна характеристика внутрішніх кровотеч та перша допомога при кровотечі з кишково-шлункового тракту, легеневої системи, сечовидільної системи. Симптоми при внутрішніх та прихованих формах кровотечі, перша невідкладна допомога. Зміни, які трапляються у організмі людини при гострій крововтраті. Поняття про остаточну зупинку кровотечі. Шляхи проникнення збудників запального процесу до рани, поняття про асептику та антисептику.

Тема 10. Десмургія

Визначення термінів «пов'язка» та «перев'язка». Мета застосування здавлюючих, іммобілізуючих, коригуючих, оклюзійних пов'язок. Види та вимоги до перев'язувального матеріалу. Загальні правила бинтування. Типи бинтових пов'язок. Методи і техніка накладення пов'язок на голову, грудну

клітину, ділянку живота і тазу, верхню та нижню кінцівки. Імобілізація постраждалих під час транспортування. Стандартні засоби транспортної іммобілізації. Підручні засоби транспортної іммобілізації. Основні правила транспортної іммобілізації, накладання іммобілізуючих шин при вдарах, пораненнях, переломах різної локалізації.

Тема 11. Невідкладні стани дихальної, травної систем, органів черевної порожнини, перша допомога при них

Послідовність надання домедичної допомоги при розладах дихальної системи. Набряк легень – причини, ознаки та допомога. Приступ бронхіальної астми як невідкладний стан та допомога при ньому. Асфіксія: класифікація та принципи надання допомоги. Штучне дихання: алгоритм проведення штучного дихання, способи. Серцево-легенева реанімація: загальні принципи та умови.

Послідовність надання домедичної допомоги при розладах травної системи. Симптоми гострого отруєння. Отруєння органічними розчинниками, сурогатами алкоголю: етіологія, патогенез, клінічні ознаки, принципи профілактики та допомоги. Отруєння речовинами біологічного походження: етіологія, патогенез, клінічні ознаки, принципи профілактики та допомоги. Внутрішня шлунково-кишкова кровотеча як ускладнення язви шлунку. Комплекс симптомів «гострий живіт», поняття про перитоніт: причини, симптоми та ознаки, долікарська допомога.

Тема 12. Невідкладні стани серцево-судинної та нервової системи, перша допомога при них

Послідовність надання домедичної допомоги при розладах ССС. Поняття про «спортивне серце», його ознаки. Стенокардія, інфаркт міокарду – прояви ішемічної хвороби серця, долікарська допомога при інфаркті міокарду. Гіпертонічний криз як прояв патологічного стану судинної системи, допомога при гіпертонічному кризі. Гостра серцево-судинна недостатність, непритомність, колапс – перша домедична допомога при них.

Інсульт, надання домедичної допомоги постраждалим при підозрі на інсульт. Неврози, неврозоподібні стани, неврастенії, істерії: принципи надання долікарської допомоги. Епілепсія різновиди, причини, допомога при судомах. Струс мозку: причини, ознаки принципи надання допомоги та транспортування постраждалого. Шокові стани: види шоку, причини виникнення та ознаки шоку. Принципи надання допомоги та транспортування постраждалого при шоківих станах.

2. САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ

У процесі підготовки до практичних занять необхідно самостійно опрацювати літературу (навчальну, методичну, наукову), критично оцінювати різні джерела знань.

Самостійна робота - основна форма навчальних занять студентів над навчальним курсом, яка складається з вивчення матеріалу за підручниками, розв'язування соціально-педагогічних задач, самоперевірки і виконання контрольних та індивідуальних завдань. СРС - це форма організації індивідуального вивчення студентами навчального матеріалу в аудиторний та поза аудиторний час. Метою СРС є сприяння у формуванні навичок самостійного мислення студента, що є необхідною професійною вимогою до молодого спеціаліста в будь якій галузі. Вміння мислити самостійно, формувати завдання та знаходити їх шлях розв'язання, систематизувати та аналізувати набуті знання, вміти працювати з навчальною літературою, знаходити новітні технології щодо спеціальності означає вміти планувати та контролювати і регулювати свою діяльність без допомоги викладача.

Результатами виконання СРС можуть бути: засвоєння певних знань, умінь, навичок; закріплення і систематизація набутих знань; застосування отриманих знань для розв'язання задач; виявлення прогалин у системі знань з предмету, що вивчається та їх самостійне усунення.

Самостійна робота студентів здійснюється за кількома типами, яким відповідають різні завдання самостійної роботи студентів:

1. Самостійна робота з теоретичним матеріалом- це самостійне позааудиторне письмове виконання ряду завдань для засвоєння навчального матеріалу на рівні «відтворення» і «розуміння». Можливі види завдань: конспектування, реферування, анотування рекомендованої літератури; формулювання висновків і підсумків; відповіді на запитання і самостійне формулювання запитань до навчальної теми; заповнення таблиць; креслення структурно-логічних схем: складання термінологічних словників, покажчиків, планів; наведення прикладів, опис ситуацій; завдання на аналіз, синтез, доведення, порівняння, класифікацію, узагальнення, конкретизацію, інтерпретацію теоретичного матеріалу.

2. Самостійна робота по підготовці до практичних занять та закріпленню їх результатів - самостійне позааудиторне письмове виконання ряду завдань для засвоєння навчального матеріалу на рівні «застосування» і «створення». Можливі види завдань: вирішення задач; аналіз і вирішення ситуацій; вправи; спостереження; експерименти; психодіагностика, аналіз результатів психодіагностики; підготовка до мікровикладання.

3. Робота на практичних заняттях- індивідуальне чи групове виконання ряду завдань під керівництвом викладача на рівні засвоєння навчального матеріалу «застосування» і «створення». Можливі види завдань: дискусії і бесіди; виступи з доповідями і есе; вирішення задач і ситуацій; спостереження; експеримент; мікровикладання; дидактичні ігри.

4. Модульна контрольна робота - індивідуальне чи групове виконання ряду контрольних завдань для перевірки реалізації навчальних цілей - досягання запланованих рівнів засвоєння навчального матеріалу теоретичного і практичного блоків тем. Можливі види завдань: дидактичні тести; усні і письмові відповіді на запитання; аналіз і вирішення психолого-педагогічних ситуацій, задач.

Для стимулювання й мотивації навчально-пізнавальної діяльності студентів найбільш часто використовуються дидактичні ігри, дискусії, різноманітні методи інформаційно-комунікаційних технологій: створення та

аналіз мультимедійних презентацій, спілкування засобами миттєвого повідомлення (чат, форум, електронна пошта), відеоконференції, вебінари, веб-квести тощо.

Серед методів контролю навчальних досягнень студентів переважають: усне опитування, тестова перевірка змісту навчального матеріалу (модульні контрольні роботи), підсумковий тест, захист ІНДЗ, портфоліо, проектів тощо. Тематичний контроль здійснюється у формах: усна чи письмова перевірка; оцінювання самостійного виконання студентами завдань; участь у проведенні ділових ігор; тестова перевірка знань.

Організація СРС повинна здійснюватись із дотриманням наступних вимог:

1. Обґрунтування мети завдань у цілому і конкретного завдання.
2. Відкритість і загальна оглядовість завдань. Всі студенти повинні знати зміст завдання, мати можливість порівняти виконані завдання в одній та різних групах, проаналізувати правильність і корисність виконаної роботи.
3. Надання детальних методичних рекомендацій щодо виконання роботи.
4. Надання можливості студентам виконувати індивідуальні, творчі роботи, що відповідають умовно-професійному рівню засвоєння знань, не обмежуючи їх виконанням стандартних завдань.
5. Здійснення індивідуального підходу при виконанні самостійної роботи.
6. Нормування завдань для СРС, яке базується на визначенні затрат часу і трудомісткості різних її типів.
7. Підтримання постійного зворотного зв'язку із студентами в процесі здійснення самостійної роботи.

Керівництво і контроль за самостійною навчальною роботою студентів здійснює викладач на лекціях, на практичних заняттях та під час консультацій.

**2.1. Орієнтований тематичний план з тем, які винесені
на самостійне вивчення**

№ теми	Назва теми	Кількість годин		Форма контролю
		денна	заочна	
1	Законодавча та нормативно-правова база України як підстава для реалізації прав дитини на життя і здоров'я. Здоров'я нації через освіту.	4	5	Усне опитування, перевірка практичних завдань, контрольна робота, залік
2	Макро-екологічні фактори: забруднення довкілля техногенними речовинами, руйнування озонового шару Землі, підвищення радіаційного фону тощо. їх вплив на формування стану здоров'я населення. Мікроекологічні фактори (зумовлені індивідуальним способом життя) та їх визначальний вплив на стан здоров'я.	4	6	
3	Поняття про біологічні ритми людини. Ендогенні та екзогенні біоритми. Явище десинхронозу. Необхідність врахування біоритмів в організації навчально-виховного процесу в школі.	4	6	
4	Фізична культура як профілактика розвитку гіподинамічного синдрому. Необхідний рівень фізичного навантаження, його критерії. Добова норма рухової активності дітей різного віку.	5	8	
5	Поширення захворювань та смертності, пов'язаних з алкогольною та наркотичною залежністю в Україні та інших країнах світу. Шляхи залучення молоді до вживання наркотиків.	4	5	
6	Особливості розповсюдження венеричних хвороб, збудники, профілактичні заходи. Інфекційні хвороби крові. Досягнення української та світової медицини в боротьбі з інфекційними хворобами. Значення санітарного просвітництва серед населення.	4	6	

7	Засоби профілактики. Перша допомога при закритих та відкритих травмах. Долікарська допомога при травмах голови, шиї, хребта, грудної клітини, кінцівок. Поняття політравматизму. Ускладнення, що виникають при травмуванні.	4	4	
8	Види ран, течія ранового процесу у різних випадках та послідовність надання першої допомоги при пораненнях. Методи боротьби з западанням язика. Техніка закритого масажу серця. Ознаки ефективності проведення реанімаційних заходів.	4	6	
9	Особливості крововтрати у дітей. Загальна характеристика внутрішніх кровотеч та перша допомога при кровотечі з кишково-шлункового тракту, легеневої системи, сечовидільної системи. Симптоми при внутрішніх та прихованих формах кровотечі, перша невідкладна допомога.	4	7	
10	Принципи та засоби іммобілізації травмованих та постраждалих. Методи транспортування при травмах та ушкодженнях. Іммобілізація постраждалих під час транспортування. Стандартні та підручні засоби транспортної іммобілізації. Основні правила транспортної іммобілізації.	5	6	
11	Приступ бронхіальної астми як невідкладний стан та долікарська допомога при ньому. Асфіксія: класифікація та принципи надання долікарської допомоги. Симптоми гострого отруєння. Отруєння органічними розчинниками; сурогатами алкоголю; речовинами біологічного походження.	4	7	
12	Гіпертонічний криз як прояв патологічного стану судинної системи, допомога при гіпертонічному кризі. Гостра серцево-судинна недостатність, непритомність, колапс – перша долікарська допомога при них. Принципи надання допомоги та транспортування постраждалого при шоківих станах.	4	4	
	Разом	44	70	

**ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗА
ЗМІСТОВИМИ МОДУЛЯМИ**

ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Для самостійної роботи студентам пропонується кілька завдань, що мають підсумовувати знання, отримані при вивченні поточних тем курсу. Теми, що виносяться для самостійної роботи студентів, безпосередньо пов'язані з матеріалом, який вивчається на поточних заняттях. Виконання завдань самостійної роботи вимагає від студента глибокого володіння матеріалом, отриманим під час поточних занять, розвиває вміння самостійно досліджувати проблему шляхом пошуку і аналізу спеціальної літератури з різних галузей знань, розвиває вміння викладати та відстоювати власну точку зору. Усі завдання виконуються у зошиті для самостійної роботи та подаються на підсумковому занятті відповідного модуля.

***2.2. Методичне забезпечення самостійного опрацювання
навчального матеріалу студентами***

Тема 1. Валеологія – наука про індивідуальне здоров'я людини.

Питання (завдання) для самостійної роботи:

1. Зробити теоретичний аналіз основної законодавчої та нормативно-правової бази України, яка є підставою для реалізації прав дитини на життя і здоров'я.
2. Описати роль валеологічної культури вчителя як невід'ємний елемент його професійної компетентності.

Питання для самоконтролю:

1. Назвіть критерії здоров'я .
2. Дайте визначення «складові здоров'я».
3. Групи показників, що застосовуються для оцінки здоров'я.

4. Назвіть фактори, що впливають на стан здоров'я дитини.

Тема 2. Стан здоров'я населення України

Питання (завдання) для самостійної роботи

1. Надати характеристику демографічній ситуації в Україні .
2. Дати характеристику макроекологічним та мікроекологічним чинникам, що впливають на тривалість життя.
3. Проблеми дитячої інвалідності та соціального сирітства.
4. Ознайомтеся з механізмами впливу макроекологічним та мікроекологічним чинників на стан здоров'я та шляхами зменшення їх негативного впливу .

Питання для самоконтролю

1. Вкажіть причини зростання генетично обумовлених хвороб?
2. Що означає термін «гіподинамія»?
3. Що означає термін «емоційний, соціально обумовлений стрес»?
4. Порівняйте показники тривалості життя в Україні та інших країнах світу?

Тема 3. Вплив на стан здоров'я людини соціальних та екологічних чинників.

Питання (завдання) для самостійної роботи

1. Сформулюйте роль впливу антропогенних порушень біосфери Землі на здоров'я людини.
2. У чому полягає необхідність ранньої діагностика онкологічних захворювань?
3. Адаптивна, реактивна і резистентна здатність організму людини як фізіологічний механізм і умова виживання в процесі підсилення впливу негативних чинників довкілля.

Питання для самоконтролю

1. Загальна характеристика ендогенних та екзогенних біоритмів.

2. Що означає термін «десинхроноз»?
3. Доведіть необхідність урахування біоритмів в організації навчально-виховного процесу в школі.
4. Дати характеристику загальних тенденцій захворювань, пов'язаних з екологічними особливостями регіону проживання (статистичні дані та їх аналіз)

Тема 4. Науково-обґрунтований спосіб життя як основа фізичного здоров'я.

Питання (завдання) для самостійної роботи

1. Добова норма рухової активності дітей різного віку.
2. Ігрові вправи для попередження сколіозу і плоскостопості.
3. Формування та корекція осанки учнів.

Питання для самоконтролю

1. Фізична культура як профілактика розвитку гіподинамічного синдрому.
2. Дозування фізичного навантаження дітям молодшого шкільного віку.
3. Незбалансоване харчування як причина порушень обміну речовин.
4. Проблеми йодної недостатності та шляхи її подолання.

Тема 5. Соціальні та психофізіологічні причини вживання наркотичних речовин.

Питання (завдання) для самостійної роботи

1. Адиктивна поведінка: поняття, причини, види, наслідки.
2. Опишіть корекційні та профілактичні програми щодо залежностей.
3. Ігрова залежність.

Питання для самоконтролю

1. Поняття та суть залежної поведінки.
2. Надати характеристику соціальних та психологічних передумов вживання тютюну.

3. У чому полягає профілактична робота з молоддю.
4. Підлітковий вік як відповідальний життєвий період для фундації основ здорового способу життя і профілактики виявів девіантної поведінки.

Тема 6. Заразні хвороби, що набули соціального значення.

Питання (завдання) для самостійної роботи

1. Описати особливості поширення венеричних хвороб, профілактичні заходи.
2. Соціальні та психологічні проблеми ВІЛ-інфікованих дітей.
3. Проаналізувати наукові дослідження щодо психоемоційного зв'язку матері і плоду.

Питання для самоконтролю

1. Правовий та психо-соціальний захист хворих та інфікованих ВІЛ.
2. Формування навичок безпечної поведінки щодо ВІЛ-інфікування.
3. Спосіб життя жінки рід час вагітності (харчування, фізичні навантаження, спілкування, ставлення оточення тощо) та його вплив на протікання вагітності і здоров'я плоду.
4. Ранній аборт та його наслідки для здоров'я жінки.

Тема 7. Загальна характеристика спортивних травм

Питання (завдання) для самостійної роботи

1. Скласти алгоритм іммобілізації та транспортування травмованих та постраждалих.
2. Заповнити таблицю «Фактори ризику, які здатні призвести до захворювань і травматизму».
3. Розробити таблицю: закриті та відкриті переломи кісток.

Питання для самоконтролю

1. Фактори, що сприяють отриманню травми.
2. Вікові особливості перебігу трав.
3. Поняття політравматизму.

4. Види спортивних травмувань

Тема 8. Відкриті та закриті ушкодження

Питання (завдання) для самостійної роботи

1. Підготувати презентацію «Травматизм в різних видах спорту» (вид спорту за вибором).
2. Надати принципи мобілізації травмованих та постраждалих.

Питання для самоконтролю

1. Засоби профілактики ушкоджень.
2. Ускладнення, що виникають при травмуванні.
3. Методи боротьби з западанням язика при несвідомому стані.
4. Інфікування ран та методи запобігання інфікуванню.

Тема 9. Кровотечі, їх види і методи тимчасової зупинки кровотеч

Питання (завдання) для самостійної роботи

1. Розробити таблицю: симптоми внутрішніх та зовнішніх кровотеч.
2. Розробити таблицю: симптоми артеріальної, венозної та капілярної кровотеч.
3. Розробити таблицю: симптоми явних та прихованих кровотеч.

Питання для самоконтролю

1. Особливості крововтрати у дітей.
2. Поняття про гостру крововтрату.
3. Перелічити методи зупинки кровотеч.
4. Сучасні методи медичної допомоги при кровотечах різного походження.

Тема 10. Десмургія

Питання (завдання) для самостійної роботи

1. Розробити таблицю: Методи обробки ранової поверхні.
2. Розробити таблицю: класифікація ран.
3. Розробити таблицю: відмінності асептики та антисептики.

Питання для самоконтролю

1. Визначення термінів «пов'язка» та «перев'язка».
2. Перелічити стандартні засоби транспортної іммобілізації.
3. Перелічити підручні засоби транспортної іммобілізації.
4. Вимоги до перев'язувального матеріалу.

Тема 11. Невідкладні стани дихальної, травної систем, органів черевної порожнини, перша допомога при них

Питання (завдання) для самостійної роботи

1. Описати алгоритм допомоги при раптовому приступі задухи
2. Зробити порівняльний аналіз: симптоми при гострому алкогольному та шлунково-кишковому отруєннях.
3. Надати характеристику розвитку гострого апендициту.

Питання для самоконтролю

1. Що таке бронхіальна астма.
2. Як називається розлад дихальної діяльності.
3. Ускладнення виразки шлунку.
4. Поняття про кишкові токсикоінфекції.

Тема 12. Невідкладні стани серцево-судинної та нервової системи, перша допомога при них

Питання (завдання) для самостійної роботи

1. Надати таблицю понять: запаморочення, колапс, судинна недостатність.
2. Надати таблицю: симптоми гіпотонії, симптоми гіпертонії.
3. Надати опис ознак інсульту.

Питання для самоконтролю

1. Причини виникнення інфаркту міокарда
2. Можливі ускладнення гіпертонічного кризу
3. Поняття про перевтому у спортсменів.
4. Травматичний шок та надання першої допомоги.

3. ІНДИВІДУАЛЬНЕ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНЕ ЗАВДАННЯ

Методологія процесу навчання та оцінювання знань здобувачів вищої освіти полягає в його переорієнтації із лекційно-інформативної на індивідуально-диференційовану, особистісно-орієнтовану форму та на організацію самоосвіти.

У структурі навчального навантаження здобувача вищої освіти за системою ECTS індивідуальна робота розглядається як один з основних компонентів навчальної діяльності і займає значну частину його навчального навантаження.

Різновидом індивідуальних занять є *індивідуальні навчально-дослідні завдання* (ІНДЗ), які відповідають інноваційним технологіям навчання. ІНДЗ – вид поза аудиторної індивідуальної роботи здобувача вищої освіти навчального чи навчально-дослідницького характеру, яке використовується в процесі вивчення програмного матеріалу навчальної дисципліни.

ІНДЗ, як і інші модулі в межах залікового кредиту, оцінюється і має питому частку в підсумковій оцінці залікового кредиту. На виконання ІНДЗ відводиться 10 годин.

Індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ) виконується самостійно при консультуванні викладачем протягом вивчення дисципліни у відповідності до графіка навчального процесу.

ІНДЗ виконується з метою закріплення, поглиблення й узагальнення знань, одержаних здобувачами вищої освіти за час навчання та придбання практичних навичок їх застосування при вирішенні проблем сформульованих у рамках предметної області даної дисципліни.

ІНДЗ припускає наявність таких елементів наукового дослідження: практичної значущості; комплексного системного підходу до вирішення завдань дослідження; теоретичного використання передової сучасної методології і наукових розробок; наявність елементів творчості.

В процесі виконання ІНДЗ, разом з теоретичними знаннями і практичними навиками за фахом, здобувач вищої освіти повинен продемонструвати здібності до науково-дослідної роботи та вміння творчо мислити, навчитися розв'язувати науково-прикладні актуальні задачі.

Індивідуальні навчально-дослідні завдання

№ з/п	Завдання	Кількість годин
Змістовий модуль І. Основи здорового способу життя.		
1	Розробити проєкт «Індивідуальна оздоровча система» з урахуванням вихідного стану здоров'я.	5

ЗДОБУВАЧ ПРИ ВИКОНАННІ ІНДЗ ПОВИНЕН ДОТРИМУВАТИСЯ ПРИНЦИПІВ АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ, НЕ ДОПУСКАТИ АКАДЕМІЧНИЙ ПЛАГІАТ.

Академічний плагіат – оприлюднення (частково або повністю) наукових (творчих) результатів отриманих іншими особами, як результатів власного дослідження (творчості), та/або відтворення опублікованих текстів інших авторів без відповідного посилання (відповідно до ст. 69 Закону України «Про вищу освіту»).

Види академічного плагіату:

- копіювання;
- перефразування;
- компіляція;
- використання інформації (факти, ідеї, формули, числові значення тощо) з джерела без посилання на це джерело;

– подання як власних робіт (тез, аналітичних звітів, письмових робіт, есе тощо), виконаних на замовлення іншими особами, у тому числі робіт, стосовно яких справжні автори надали згоду на таке використання.

В освітньому співтоваристві є розуміння того, що трактується як «академічна сумлінність». Це сукупність фундаментальних цінностей, у яких базується освітня діяльність. До основних для освіти цінностей входять чесність, довіра, справедливість, повага, відповідальність. Лавиноподібне збільшення обсягу наукової та методичної інформації знань відзначає зниження рівня академічної сумлінності.

Крім плагіату до основних форм неетичної поведінки, у студентському середовищі можна віднести:

придбання робіт, виконаних на замовлення,
запозичення ідей,
недотримання етики цитування,
маніпулювання якістю інформації, недостовірність даних.

В результаті подібних маніпуляцій з науковою інформацією студенти плагіатори не набувають навичок аналітичної роботи. Тоді як самостійне залучення до навчально-дослідних проектів формують компетенції майбутнього спеціаліста, ерудицію та вміння застосовувати отримані знання для вирішення конкретних завдань.

Застосування плагіату призводить до зниження ініціативності студентів. Що більше плагіату та інших форм недобросовісності – то рідше студенти беруть участь у конкурсах наукових праць, дослідницьких проектів. Оскільки виконання індивідуальної науково-дослідницької роботи зводиться до пошуку потрібної інформації в інтернеті. Це призводить до нераціонального використання часу професорсько-викладацького складу. Викладачі змушені витратити додатковий час для боротьби із плагіатом. Наголошується і на наявність етичної проблеми, відбувається девальвація цінності інтелектуальної праці та відсутність поваги до неї.

Одним із заходів запобігання плагіату є усний контроль знань: якщо студент виконав роботу не самостійно, він не зможе відтворити її основні положення. Оновлення вимог та завдань до дисципліни щорічно, щоб унеможливити шанс обміну готовими роботами зі студентами попередніх курсів. Наявність творчих завдань, що вимагають розвитку власних суджень студента.

4. ПИТАННЯ ДО САМООЦІНЮВАННЯ

1. Передумови виникнення валеології.
2. Предмет, об'єкт і основні категорії валеології.
3. Здоров'я як провідна категорія валеології. Здоров'я і хвороба.
4. Тактика оздоровлення та набуття теоретичних знань у валеології.
5. Основні завдання валеології.
6. Валеологія як шлях до формування здоров'я сучасної людини: спадкоємність загальнолюдських здобутків і власні перспективи.
7. Особиста позиція і роль наставника (вихователя, батьків) у створенні поведінкової стратегії людини у збереженні свого здоров'я.
8. Біологічна програма людини. Довголіття і старіння.
9. Особливості захворюваності населення (регіональний аспект).
10. Здоровий спосіб життя у традиціях українського народу.
11. Роль педагога у створенні мотивацій до здорового способу життя сучасного дошкільника, школяра, студента.
12. Спосіб життя жінки в період вагітності та його вплив на здоров'я плоду при вживанні (алкоголю, тютюнопаління тощо).
13. Наслідки інфекційних захворювань дітей та їх профілактика.
14. Перевтома як патологічний стан, її запобігання.
15. Природне оздоровлення організму людини шляхом загартовування. Вікові особливості проведення загартовування.
16. Біологічні ритми в живих системах. Біологічні ритми як система адаптацій.

17. Тижневі, місячні та річні біоритми та їх врахування при складанні шкільного розкладу.

18. Десинхроноз, його вплив на здоров'я людини і можливості профілактики.

19. Харчування сучасної людини з позицій валеології. 37. Білки, їх роль у харчуванні та забезпеченні оптимального рівня життєдіяльності людського організму.

20. Жири, їх роль у харчуванні та забезпеченні оптимального рівня життєдіяльності людського організму.

21. Вуглеводи, їх роль у харчуванні та забезпеченні оптимального рівня життєдіяльності людського організму.

22. Біологічна роль вітамінів у харчуванні. Основні харчові джерела вітамінів (гіпо- і авітаміноз, гіпервітаміноз).

23. Макроелементи в їх значення у харчуванні людини. Мікроелементи, способи збагачення організму людини та значення їх для здоров'я.

24. Основи раціонального харчування.

25. Сучасні теорії харчування та їх аналіз з позицій валеології.

26. Вплив компонентів тютюнового диму на організм людини.

27. Поняття девіації та девіантної поведінки. Соціальна обумовленість різних видів девіантної поведінки.

28. СНІД як захворювання його сутність і профілактика.

29. Інфекції, що передаються статевим шляхом (венеричні хвороби). Профілактика.

30. Вплив антропогенних порушень біосфери Землі на здоров'я людини.

31. Характеристика острого и хронічного бронхіту.

32. Бронхіальна астма – алергічне захворювання.

33. Характеристика пневмоній. Види пневмоній: крупозна та очагова (мале вогнище запального процесу) .

34. Охарактеризувати стенокардію: стенокардія напруги, стенокардія спокою.
35. Інфаркт міокарда, перша допомога при ньому.
36. Ревматизм – течія процесу, ускладнення.
37. Охарактеризувати гіпертонічну хворобу. Гіпертонічний криз.
38. Гепатити А, В, С – причини, симптоми, різниця у протіканні хвороби.
39. Загальна характеристика гастриту, його причини, симптоми и профілактика.
40. Загальна характеристика захворювань сечовидільної системи. Сечокам'яна хвороба – невідкладний стан.
41. Апендицит, «Гострий живіт» - причини, симптоми, перша допомога.
42. Поняття про транспортну іммобілізацію. Її способи та методи.
43. Принципи и методи транспортування при різних видах травмування.
44. Відкритий та закритий перелам, вивихи, розтягнення зв'язок, міозити: характеристика, перша допомога.
45. Інсульт – симптоми, перебіг. Надання першої допомоги.
46. Приступ епілепсії – симптоми, перебіг. Надання першої допомоги.
47. Травми голови та різних відділів хребту - симптоми, надання першої допомоги, транспортування.
48. Рани: основні признаки, класифікація.
49. Класифікація кровотеч. Способи зупинки кровотеч.
50. Наружна кровотеча, її види. Тимчасова зупинка кровотечі, техніка накладання джгута.
51. Характеристика внутрішніх кровотеч, симптоми різних видів внутрішніх кровотеч, перша допомога.
52. Перша допомога при укусах отруйний комах, змій, тварин.

53. Гострі отруєння органічними сполуками. Перша допомога при отруєнні.
54. Гострі отруєння металами. Перша допомога при отруєнні.
55. Гострі отруєння С/Г отрутами. Перша допомога при отруєнні.
56. Характеристика опіків: термічні, хімічні. Перша допомога.
57. Що таке десмургія, види пов'язок, правила накладання пов'язок.
58. Шок – стадії, симптоми, перебіг стану. Перша допомога при шоці.
59. Перша допомога при зупинці дихання.
60. Перша допомога при зупинці серцевої діяльності.

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

Варіант 1

1. Наркотик — це речовина, яка при систематичному вживанні викликає:
 - а) ейфорію;
 - б) роздратування;
 - в) адинамію;
 - г) психічну та фізичну залежність;
 - д) галюцинації.
2. Аддиктивна поведінка — зловживання різноманітними речовинами, що змінюють:
 - а) настрій;
 - б) увагу;
 - в) фізичне самопочуття;
 - г) психічний стан;
 - д) здатність до контролю.
3. Психотропні речовини здатні впливати на:
 - а) самопочуття;
 - б) сенсорні процеси;

- в) поведінку;
 - г) психічну діяльність;
 - д) вегетатику.
4. Абстинентний синдром — це:
- а) потяг до вживання;
 - б) передозування;
 - в) стан відміни;
 - г) стан ейфорії;
 - д) стан інтоксикації.
5. Синдром зміненої реактивності — це зміна:
- а) форми споживання;
 - б) толерантності;
 - в) захисних реакцій при передозуванні;
 - г) форми сп'яніння;
 - д) усе перелічене.

Варіант 2

1. Наркоманія, алкоголізм вражають людину на рівнях:
- а) біологічному;
 - б) психологічному;
 - в) соціальному та духовному;
 - г) на всіх перелічених.
2. До стимуляторів належать:
- а) кокаїн;
 - б) героїн;
 - в) канабіс;
 - г) фенціклідин;
 - д) трамадол.
3. При гашишному сп'янінні спостерігається:
- а) діарея;

б) блювота;

в) марення;

г) ступор;

д) слюзливість.

4. Гіперестезія — це:

а) підвищена увага;

б) балакучість;

в) прискорення темпу мови;

г) підвищена чутливість;

д) рухова активність.

5. До ознак депресивної рухової загальмованості належить

все, крім:

а) загальмованості рухів;

б) бідності міміки;

в) відчуття слабкості у м'язах;

г) манірності;

д) явища депресивного ступору.

Варіант 3

1. Ризик формування залежності при зловживанні інгалянтами:

а) 90 %;

б) 60 %;

в) 5–10 %;

г) 20–30 %;

д) 40–50 %.

2. Соціальна гігієна вивчає вплив на здоров'я:

а) біологічних факторів;

б) соціальних факторів;

в) екологічних факторів;

г) економічних факторів;

д) усе перелічене.

3. На першому місці серед причин смертності:

а) серцево-судинні захворювання;

б) онкологія;

в) травматизм;

г) хвороби органів дихання;

д) нервово-психічні розлади.

4. Паралогічне мислення характеризується:

а) скаргами на втрату здатності швидко переключатися з однієї теми на іншу;

б) втратою логічного зв'язку, підміною одних понять іншими;

в) зупинкою думок;

г) частим поєднанням з гіпермнезіями.

5. Амфетаміни належать до:

а) знеболюючих;

б) стимуляторів;

в) загальноукріплюючих;

г) снодійних;

д) інгалянтів.

Варіант 4

1. Здоров'я — це стан добробуту у сфері:

а) фізичній;

б) духовній;

в) соціальній;

г) економічній;

д) правильно а), б), в).

2. При травмі грудної клітки:

а) ушкоджується легенева тканина;

б) ушкоджуються судини легень;

в) виникає кашель з кров'ю;

г) усе перелічене.

3. Імпульсивні дії проявляються таким чином:

а) відчуттям “зробленості”;

б) дією під контролем свідомості;

в) поступовим початком;

г) немотивованою дією при глибокому порушенні психічної діяльності.

4. Для ран від укусів тварин характерно:

а) нерівні краї з дефектом тканини;

б) синці;

в) набряки;

г) почервоніння;

д) усе перелічене.

5. При тепловому ударі потерпілому в першу чергу потрібно:

а) зробити холодний компрес;

б) покласти лід на голову;

в) дати води;

г) дати нашатирю;

д) винести в прохолодне місце.

Варіант 5

1. При тривалому вживанні стимуляторів у людини спостерігається значне:

а) схуднення;

б) ожиріння;

в) мідріаз;

г) ністагм.

2. ВІЛ передається через:

а) поцілунок;

б) кров;

в) повітряно-крапельним шляхом;

г) слину;

д) усі відповіді правильні.

3. Враження електричним струмом викликає тепловий та електролітичний ефект при напрузі вище:

а) 100 В;

б) 80 В;

в) 60 В;

г) 20 В;

д) 50 В.

4. Наркоманійна залежність призводить до:

а) змін ієрархії мотивів особистості;

б) підвищення працездатності;

в) порушень мислення;

г) емоційної індіферентності;

д) маячень переслідування.

5. Героїн належить до групи:

а) інгалянтів;

б) стимуляторів;

в) снодійних;

г) опіатів.

Варіант 6

1. Найчастіше масками депресивних станів у підлітків є:

а) більше часу проводить на вулиці;

б) охоче займається точними науками;

в) збільшення витривалості до фізичних навантажень;

г) порушення навчання, поведінки і суїцидальні прояви;

д) поліпшення пам'яті на сумні події.

2. Затримка психічного розвитку — це:

а) уповільнення темпів розвитку, яке виражається в недостатності

загального запасу знань, незрілості мислення, переважанні ігрових інтересів, швидкій пересичуваності в інтелектуальній діяльності;

б) найглибший ступінь психічного недорозвитку (IQ = 0–5) характеризується практично повною відсутністю мислення. У цих хворих здебільшого цілком відсутні навички охайності, вони не здатні до елементарного самообслуговування;

в) порушення розуміння мови в результаті ураження скроневої частки домінантної півкулі.

3. Олігофренія — це

а) легка розумова відсталість, що характеризується конкретністю мислення, нездатністю до творчої поведінки, примітивністю інтересів та почуттів. Поняття числа не сформоване, немає уявлення про збереження кількості предметів при їх переміщенні (феномен Піаже);

б) часткове специфічне порушення засвоєння процесу читання, яке зумовлене несформованістю або порушенням вищих психічних функцій і виявляється у повторюванні стійких помилок на письмі;

в) стан загального недорозвитку психіки в результаті спадкової зумовленості або внутрішньоутробного ураження головного мозку. Залежно від ступеня порушення вирізняють дебільність, імбецильність та ідіотію.

4. При першій допомозі при відкритому переломі не можна:

а) пальцями вправляти кісткові обломки в рану;

б) накладати стерильну пов'язку;

в) обидві відповіді правильні.

5. До хвороб, що передаються статевим шляхом, належать:

а) гепатит А;

б) ВІЛ-СНІД;

в) вагінізм;

г) всі відповіді правильні.

Варіант відповідей на тестові завдання

Варіант 1 1. г); 2. г); 3. г); 4. в); 5. д).

Варіант 2 1. г); 2. а); 3. в); 4. г); 5. г).

Варіант 3 1. в); 2. б); 3. а); 4. б); 5. б).

Варіант 4 1. д); 2. г); 3. г); 4. а); 5. д).

Варіант 5 1. а); 2. б); 3. д); 4. а); 5. г).

Варіант 6 1. г); 2. а); 3. в); 4. а); 5. б).

ПРИКЛАДИ ТЕСТОВИХ ЗАВДАНЬ

1. Які зміни в організмі людини можуть розвиватися при гіподинамії:

а) посилюється обмін речовин, збільшується кількість жирової тканини, виникає кисневе голодування;

б) збільшується кількість жирової тканини, погіршується перетравлення і засвоєння поживних речовин, виникає кисневе голодування;

в) зменшується кількість жирової тканини, покращується перетравлення і засвоєння поживних речовин, виникає кисневе голодування;

г) знижується обмін речовин, зменшується кількість жирової тканини, виникає кисневе голодування.

2. Виберіть, яке поняття визначається як загальна кількість їжі та співвідношення її компонентів, що зумовлює нормальний стан здоров'я людини і відповідає її біологічним потребам:

а) раціональне харчування;

б) фізіологічне голодування;

в) норма харчування;

г) харчовий баланс.

3. При нестачі якого вітаміну виникає рахіт:

а) токоферолу;

б) нікотинової кислоти;

в) каротину;

г) кальциферолу;

4. Стан інтелектуально-емоційної сфери, основу якого складає відчуття душевного комфорту, яке забезпечує адекватну поведінкову реакцію називають:

- а) фізичним здоров'ям;
- б) психічним здоров'ям;
- в) соціальним здоров'ям;
- г) психосоціальним здоров'ям.

5. Методи систематичної десинситизації, емоційно-раціональної терапії, психологічної гри, соціально-психологічного тренінгу тощо, відносять до:

- а) медитації;
- б) аутогенного тренування;
- в) психологічною корекцією;
- г) релаксація.

6. Біосоціальна категорія, яка інтегрує уявлення про певний тип життя людини і характеризується її трудовою діяльністю, побутом, формою задоволення матеріальних і духовних потреб, правилами індивідуальної та соціальної поведінки називається:

- а) типом життя;
- б) рівнем життя;
- в) способом життя;
- г) ефективністю життя.

7. Об'єктом валеології є:

- а) хвора людина;
- б) здорова людина;
- в) здоров'я людини;
- г) хвороби людини.

8. Біоритми бувають:

- а) добовим, циркадними, тижневими, місячними;
- б) циркадними, тижневими, місячними, річними;

- в) добовим, тижневими, сезонним, річними;
- г) циркадними, тижневими, місячними, добовим.

9. Усі процеси, в яких початкові ланки загального ланцюга сприймаються суб'єктивно як емоції, а наступні – об'єктивно як зміни тілесних функцій називаються:

- а) психоморфологічними явищами;
- б) психофункціональними явищами;
- в) психосоматичними явищами;
- г) психоемоційними явищами.

10. Відносна динамічна постійність внутрішнього середовища і деяких фізіологічних функцій організму людини, що підтримується механізмами саморегуляції в умовах внутрішніх і зовнішніх подразників називається:

- а) адаптація;
- б) гомеостаз;
- в) звикання;
- г) саморегуляція.

11. Недостача якого вітаміну може служити причиною кровоточивості ясен, крововиливів, болів у суглобах, анемії?

- а) А;
- б) В;
- в) С;
- г) D.

12. Яка добова потреба дорослого організму у воді?

- а) 2,5-3 л;
- б) 1,5-2 л;
- в) 0,5-1 л;
- г) 3-4 л.

13. Які продукти містять найбільше баласних речовин?

- а) рослинні продукти;

- б) молочні продукти;
- в) м'ясні продукти;
- г) всі відповіді вірні.

14. Як надлишок жирів тваринного походження впливає на стан організму?

- а) призводить до порушення засвоєння білка;
- б) збільшує навантаження на нирки;
- в) розвивається атеросклероз;
- г) знижується опір до інфекцій.

15. Чому необхідно дотримуватися режиму харчування?

- а) процес перетравлення протікає швидше;
- б) підвищується засвоюваність продуктів харчування;
- в) запобігає захворюванням шлунково-кишкового тракту;
- г) всі відповіді вірні.

16. Алкоголізм – хвороба чи розпущеність?

- а) хвороба;
- б) хвороба, як результат розпущеності;
- в) хвороба, як результат сімейних і соціальних традицій;
- г) вірні всі визначення.

17. До дитячих інфекцій належать:

- а) дизентерія, сальмонельоз, харчові токсикоінфекції, ботулізм;
- б) вітряна віспа, кір, паротит, краснуха, коклюш;
- в) парша, стригучий лишай, епідермофітія;
- г) педикульоз, аскаридоз, ентеробіоз.

18. Сколіоз – це:

- а) зменшення шийного, посилення поперекового вигину хребта;
- б) збільшення грудного, поперекового вигину хребта;
- в) бокове викривлення хребта;
- г) збільшення шийного та поперекового вигину хребта.

19. Основні клітинні елементи, що забезпечують імунну реакцію:

- а) еритроцити;
- б) лімфоцити;
- в) тромбоцити;
- г) фібриноген.

20. Як відбувається інфікування людини кором і коклюшем:

- а) фекально-оральним шляхом;
- б) контактним шляхом;
- в) повітряно-крапельним шляхом;
- г) ін'єкційним.

21. Джерелом ВІЛ-інфекції для людини є:

- а) дикі тварини;
- б) кровососучі комахи;
- в) ВІЛ-інфіковані та хворі на СНІД;
- г) наркомани.

22. До яких препаратів належать настоянка женьшеню, настоянка елеутерококу, настоянка лимонника:

- а) адаптогени;
- б) антисептики;
- в) препарати, які нормалізують сон;
- г) препарати, що пригнічують апетит.

23. Якої шкоди організму людини завдає вживання алкоголю:

- а) плоскостопість, сколіоз, остеохондроз, остеопороз
- б) безсимптомні або мало симптомні захворювання вуха, горла, носа, кишечника, грибкові захворювання шкіри;
- в) з'являється дисбаланс процесів збудження і гальмування в ЦНС, зменшується накопичення глікогену в печінці, порушується обмін вітамінів В, мікроелементів;
- г) перегрів, обмороження.

24. Середня тривалість життя людини, що вживає наркотики становить:

- а) біля 75 років;

- б) біля 25 років;
- в) біля 55 років;
- г) біля 90 років.

25. У нормі температура тіла людини становить:

- а) 36,0-36,9°C;
- б) 35,8-36,2°C;
- в) 37,1-37,5°C;
- г) 37,6-37,8° С.

26. Природні і синтетичні хімічні речовини, що змінюють психічний стан людини, називаються:

- а) наркотики;
- б) токсичні речовини;
- в) антисептики;
- г) одурманюючі речовини.

27. Засновником науки «валеологія» вважається:

- а) І. П. Павлов;
- б) І.І. Брехман;
- в) Л.А. Попов;
- г) Н.М. Амосов.

28. Група захворювань, що передаються статевим шляхом, включає:

- а) хламідіоз, гонорея, трихомоніаз, сифіліс;
- б) отит, міокардит.
- в) лямбліоз, гепатит;
- г) всі відповіді вірні.

29. Речовина, що входить до складу слини, що має бактерицидну дію, називається:

- а) муцин;
- б) лізоцим;
- в) пепсин;
- г) лидаза.

30. Нестача йоду є причиною:

- а) зниження імунітету;
- б) дисбактеріозу;
- в) погіршення розумових здібностей;
- г) авітамінозу.

31. Мета науки валеології?

- а) вивчення тваринного світу;
- б) розвиток інтелектуальних здібностей людини;
- в) формування, зміцнення і збереження індивідуального здоров'я;
- г) розвиток професійних здібностей людини

32. У яких роках виникла наука «валеологія»?

- а) у 80-х роках 20 століття;
- б) у 80-х роках 19 століття;
- в) у 50-х роках 20 століття;
- г) у 50-х роках 19 століття.

33. Тест Руф'є-Діксона дозволяє оцінити:

- а) швидкість відновних процесів після дозованого фізичного навантаження і використовується для характеристики загальної фізичної працездатності;
- б) швидкість простої реакції;
- в) життєву ємність легенів;
- г) максимальне споживання кисню.

34. Які речовини класифікують на макро - мікро - та ультрамікроелементи?

- а) білки;
- б) жири;
- в) мінеральні речовини;
- г) вуглеводи

35. Вітаміни групи «В» відносяться до?

- а) водорозчинним;

- б) кислотнорозчинним;
- в) жиророзчинних;
- г) нерозчинним.

36. Найбільш об'єктивний показник фізичного стану - це

- а) частота дихання;
- б) тривалість сну;
- в) частота серцевих скорочень;
- г) апетит.

37. З якої із ванн медики рекомендують починати систематичне загартовування організму.

- а) водних;
- б) соляних
- в) повітряних;
- г) сонячних.

38. Для чого використовують джгут у аптечці:

- а) для зупинки кровотечі;
- б) для накладання пов'язок;
- в) для зміцнення кісток при переломах;
- г) для транспортування постраждалих.

39. Яким слід діяти при звільненні постраждалого від дії електричного струму:

- а) однією рукою;
- б) двома руками.
- в) нема правильної відповіді.

40. Які ознаки артеріальної кровотечі:

- а) кров сочиться по усій поверхні рани, повільно по каплях;
- б) яскраво-червона кров виливається пульсуючим струменем;
- в) темно-вишнева кров витікає повільно, рівним струменем.

41. Що зробити, якщо той хто тоне заважає своєму рятівнику:

- а) виплигнути з води;

- б) незважаючи, продовжувати рятувати постраждалого;
- в) постаратися розчепити руки постраждалого.
- г) зробити вдих та зануритися у воду.

42. У яких випадках спроби оживлення постраждалого будуть ефективними:

- а) з моменту зупинки дихання пройшло не більше 2 хвилин;
- б) з моменту зупинки дихання пройшло не більше 4 хвилин;
- в) з моменту зупинки дихання пройшло не більше 8 хвилин;
- г) з моменту зупинки дихання пройшло не більше 10 хвилин.

43. Які існують найбільш ефективні способи штучного дихання:

- а) спосіб «з рота в рот»;
- б) спосіб «з рота в ніс»;
- в) За Сильвестром (розгортання та згортання рук);
- г) відповіді а+б.

44. Які показники ефективності проведення штучного дихання:

- а) відновлення пульсу;
- б) звуження зіниць;
- в) порожівіння шкіри та слизових оболонок;
- г) постраждалий намагається встати.

45. Скільки повинно бути натискань та вдувань за хвилину при проведенні СЛР:

- а) не менше 15 натискань та 30 вдувань;
- б) не менше 30 натискань та 30 вдувань;
- в) не менше 40 натискань та 20 вдувань;
- г) біля 60 натискань та 12 вдувань.

46. У якому випадку потрібно припинити масаж серця постраждалому:

- а) у разі появи пульсу під час перерви масажу серця;
- б) у разі звуження зіниць;
- в) у разі розширення зіниць
- г) у разі відновлення дихання.

47. Що треба дати випити постраждалому при отруєнні окислами азоту:
- а) міцні напої;
 - б) гарячий чай з лимоном;
 - в) розчин активованого вугілля;
 - г) тепле молоко з питною содою.
48. Що треба зробити при переломі стегнової кістки:
- а) укріпити хвору ногу шинами із зовнішньої та внутрішньої сторони;
 - б) укріпити хвору ногу шиною із зовнішньої сторони;
 - в) укріпити хвору ногу шиною із внутрішньої сторони;
 - г) транспортувати лежачі, без накладання шини.
49. У якому випадку для зупинки кровотечі на рану потрібно накладати здавлюючу пов'язку:
- а) при капілярній кровотечі;
 - б) при несильній венозній кровотечі;
 - в) при сильній венозній кровотечі;
 - г) при артеріальній кровотечі.
50. На скільки ступенів поділяються опіки в залежності від глибини ураження:
- а) на два ступеня;
 - б) на три ступеня;
 - в) на чотири ступеня;
 - г) на п'ять ступенів.
51. На який термін накладають джгут при кровотечі:
- а) у теплу пору року не більш ніж на 1 годину, у холодну - 0,5 години;
 - б) у теплу пору року не більш ніж на 2 години, у холодну - 1 годину;
 - в) у теплу пору року не більш ніж на 2,5 години, у холодну – 1,5 години.

г) у теплу пору року не більш ніж на 3 годину, у холодну - 2 години.

52. Що зробити для зменшення болю у постраждалого при переломі кінцівки:

- а) прикласти до місця перелому зігріваючий компрес;
- б) прикласти до місця перелому «холод» чи холодний компрес;
- в) заспокоїти постраждалого;
- г) дати міцного гарячого чаю.

53. Що треба зробити по перше при розтягненні зв'язок:

- а) накласти зігріваючий компрес;
- б) накласти холод;
- в) змастити зігріваючими мазями
- г) накласти марлеву пов'язку.

54. Які ознаки капілярної кровотечі:

- а) кров сочиться по усій поверхні рани, повільно по краях;
- б) яскраво-червона кров виливається пульсуючим струменем;
- в) темно-вишнева кров витікає повільно, рівним струменем.

55. Що слід зробити перед тим, як постраждалий з відмороженими ділянками тіла потрапить у тепле приміщення:

- а) дати гарячого чаю;
- б) укутати усе тіло постраждалого;
- в) швидко розтерти переохоложені ділянки тіла.
- г) переохоложені ділянки тіла захистити від швидкого розігрівання ізолюючими пов'язками.

56. При яких травмах потрібно транспортувати постраждалого в напівсидячому положенні:

- а) при травмі нижньої щелепи;
- б) при пораненні голови;
- в) при травмі грудної клітини
- г) при травмі тазу.

57. Травматичний токсикоз виникає внаслідок:

- а) перелому хребта;
- б) перелому кінцівок;
- в) перелому грудини;
- г) тривалого здавлювання м'яких тканин.

58. Стан при зниженні показників артеріального тиску називають:

- а) гіпотонія;
- б) гіпертонія;
- в) атонія.

59. Пульс повільної частоти називається:

- а) брадикардія;
- б) тахікардія;
- в) аритмія.

60. При приступі стенокардії хворому у першу чергу необхідно дати:

- а) валокордин;
- б) анальгін;
- в) нітрогліцерин;
- г) валеріану.

5. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.

Основна література

1. Калиниченко І. О., Заїкіна Г. Л. Практична валеологія: навчальний посібник. Суми: Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2018. 346 с.
2. Коцур Н. І., Товкун Л. П., Годун Н. І. Основи медичних знань: навчально-методичний посібник. Переяслав-Хмельницький: О. М. Лукашевич, 2017. 463 с.
3. Міхеєнко О. І., Котелевський В. І. Щоденник здоров'я: навчально-методичний посібник. Суми: Університетська книга, 2018. 157 с.
4. Основи медичних знань та долікарської допомоги: підручник для студентів вищих навчальних закладів III–IV рівнів акредитації / за ред. В. С. Грушка. Львів: «Новий Світ-2000», 2020. 590 с.
5. Якобчук А. В., Курик О. Г. Основи медичної валеології : навчальний посібник. Дніпро: Вид-во Ліра К, 2018. 244 с.

Допоміжна література

1. Бобро О.В., Бондарчук С.В. Фізичне вдосконалення у професійно-прикладній підготовці *Адаптаційні можливості дітей та молоді*: XIV міжнар. наук.-практ. конф., присвяченої 205-річчю з дня заснування Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (Одеса, 15–16 вересня 2022 року, Ч. 2) Одеса: Видавець Сімекс-прінт, 2022. С 19-24.
2. Бобро О.В. Щодо викладання дисциплін професійного спрямування за профілем Фізичне виховання і спорт. *Сучасні методи та форми організації освітнього процесу у закладах вищої освіти*: Матеріали всеукраїнської науково-методичної конференції. (Одеса, 15 червня 2022). Одеса. Університет Ушинського, 2022. С. 21-24.
3. Борщенко В. В., Стришко А. С. Використання елементів здоров'язбережувальних технологій в роботі вчителя початкової школи. *Інноваційна педагогіка*, 2023. Випуск 57 (Т.1). С.63-66

4. Борщенко В. В. Дослідження технологічного критерію готовності майбутніх тренерів та вчителів фізичної культури до формування здорового способу життя учнів. *Перспективи і інновації науки*. 2022. №8 (13). С.25-35
5. Борщенко В. В. Медико-біологічні та еколого-психологічні аспекти формування здоров'я та здорового способу життя студентської молоді. *Інноваційна педагогіка*. 2020. Вип. 23, Т. 1. С. 82–88
6. Борщенко В.В., Мукієнко Ю.М. Сучасні підходи та напрями підготовки студентів педагогічних ЗВО до викладання основ здоров'я для учнів середньої школи. *Інноваційна педагогіка*. 2019. Вип. 10, Т. 1. С. 97–102
7. Калиниченко Д. О. Збереження та зміцнення здоров'я дітей в умовах сучасних навчальних закладів: проблеми та перспективи: монографія. Суми: ФОП Цьома С.П., 2017. 213 с.
8. Тарасюк В. С. Медицина надзвичайних ситуацій. Організація надання першої медичної допомоги. Київ: ВСВ «Медицина», 2017. 528 с.
9. Nasibullin G.B., Bobro E.V., Gushcha S.G., Badiuk N.S. Influence of millimeter electromagnetic waves on the functional capabilities of the lower limb muscles in athletes-volleyball players. *Journal of Education, Health and Sport*. 2021. № 11. P. 231-236.

Інформаційні ресурси в інтернеті

1. Міністерство освіти і науки України: офіційний сайт. URL: <http://www.mon.gov.ua>
2. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського: офіційний сайт URL:<http://www.nbuv.gov.ua/>
3. Одеська національна наукова бібліотека: офіційний сайт. URL:<http://odnb.odessa.ua/> .
4. Бібліотека Університету Ушинського: офіційний сайт. URL:<https://library.pdpu.edu.ua/>