

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

Кафедра біології та здоров'язбережувальних технологій

ДИШЕЛЬ Г.О.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ
САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ»

Для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
спеціальності: В 6 Перформативні мистецтва

Одеса – 2026

Затверджено рішенням Вченої ради Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського» (протокол № 13 від 30.04.2026 року).

Укладач:

Дишель Г.О. старший викладач кафедри біології та здоров'язбережувальних технологій, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського» (м. Одеса).

Рецензенти:

Шестакова М. В – кандидат хімічних наук, доцент, доцент кафедри «Безпека життєдіяльності, екологія і хімія» Одеського національного морського університету (м. Одеса).

Орлик Н. А. – кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри біології та здоров'язбережувальних технологій, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського» (м. Одеса).

Методичні рекомендації до організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Безпека життєдіяльності» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня, спеціальності В 6 Перформативні мистецтва. / Укладач: Г.О. Дишель. Одеса: Університет Ушинського, 2026. 72 с.

Методичні рекомендації призначені для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю В 6 Перформативні мистецтва. Містять пояснювальну записку, загальні положення, рекомендації щодо організації та форм самостійної роботи здобувачів освіти, контролю самостійної роботи, тематичний план та зміст дисципліни «Безпека життєдіяльності», питання для самостійного опрацювання та самоконтролю, вказівки до виконання контрольної роботи, приклади тестових завдань для рубіжного (модульного) контролю, термінологічний словник, а також список рекомендованої літератури.

ЗМІСТ

Загальні положення	4
Пояснювальна записка	5
Програма навчальної дисципліни	6
Організація та форми самостійної роботи	8
Методичне забезпечення самостійної роботи	11
Зміст самостійної роботи дисципліни «БЖД».....	11
Методи контролю	17
Приблизна тематика індивідуального навчально-дослідного завдання	20
Варіант контролю знань і умінь у вигляді тестування	33
Термінологічний словник	66
Рекомендовані джерела інформації	69
Для нотаток	71

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Проблеми безпеки життєдіяльності людини – є одними з найактуальніших в сучасному суспільстві, що тісно пов'язані з бурхливим розвитком науково-технічного прогресу, погіршенням екологічного стану окремих регіонів та планети в цілому. У теперішній час механізми взаємодії людини та природи, людини та техніки, індивіда та суспільства, все частіше порушуються, що призводить до появи багатьох нових небезпек для нормальної життєдіяльності.

Життя та здоров'я людини виступають найвищою цінністю й одним з головних показників цивілізованості суспільства. Знання безпеки життєдіяльності формують у майбутніх фахівців світоглядних позицій щодо власної відповідальності; формування понять, принципів та законів безпеки життєдіяльності та уявлення про нерозривну єдність ефективної професійної діяльності з вимогами безпеки та захищеності людини.

Досягти цього неможливо лише шляхом передання знань у готовому вигляді від викладача до студента, особливо у сучасних умовах світової пандемії COVID-19 та війни.

Посилення ролі самостійної роботи здобувачів закладів вищої освіти визначено в сучасній особистісно-орієнтовній парадигмі, що вимагає переходу від позиції пасивного споживача навчальної інформації в позицію активного, самостійного суб'єкта освітнього процесу, у державних освітніх стандартах вищої професійної освіти та в інших нормативних документах. Головна мета вищої педагогічної освіти полягає у підготовці компетентного, ініціативного, здатного до прийняття ефективного самостійного рішення професійних задач в будь-яких умовах.

Досвід самостійної роботи здобувачів вищої освіти стане не тільки важливою формою навчального процесу та визначеним розширенням знань з дисципліни «безпеки життєдіяльності», а й стане основою творчого саморозвитку фахівця у процесі професійної діяльності. Отже, дисципліна «безпека життєдіяльності», при посиленні в її освоєнні ролі самостійної роботи, стає

повноправною дисципліною професійної навчальної та практичної підготовки фахівців за освітньо-кваліфікаційним рівнем «бакалавр».

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Мета навчальної дисципліни «Безпека життєдіяльності»: надати здобувачам освіти уявлення про методи підвищення рівня захищеності життєво важливих інтересів особистості; суспільства та держави від зовнішніх та внутрішніх загроз; розпізнавання та запобігання захворювань; надання першої допомоги при отруєннях, травмах та нещасних випадках.

Сформувати мотивацію щодо використання набутих знань у професійній діяльності.

Очікувані програмні результати навчання:

ПРН 5. Аналізувати проблеми безпеки життєдіяльності людини у професійній сфері, мати навички їх попередження, вирішення та надання першої допомоги.

Очікувані результати вивчення дисципліни:

знати:

- причинно-наслідкові зв'язки небезпечних ситуацій та їх вплив на безпеку життєдіяльності людини;
- цілі та завдання щодо безпечної поведінки у повсякденному житті та в різних небезпечних та надзвичайних ситуаціях;
- 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.

уміти:

- оволодіти вміннями формулювати особисті уявлення про безпеку;
- аналізувати причини виникнення небезпечних та надзвичайних ситуацій;
- володіти навичками реанімації та технікою надання долікарської допомоги в умовах екстремальних ситуацій.

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

Загальні компетентності:

ЗК 5. Навички здійснення безпечної діяльності

Спеціальні компетентності:

СК 17. Здатність враховувати економічні, організаційні та правові аспекти професійної діяльності.

Міждисциплінарні зв'язки:

навчальні дисципліни, з якими наявний зв'язок у вивченні навчального матеріалу: виробнича практика (виконавська), виробнича (викладацька балетмейстерська) практика в хореографічних колективах (багатопрофільних закладах формальної та неформальної мистецької освіти).

навчальні дисципліни, знання яких сприяє опануванню матеріалу: знання зі шкільного курсу біології.

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Тема 1. Теоретичні основи безпеки життєдіяльності. Законодавча база безпеки життєдіяльності. Основи взаємодії людини з техносферою. Поняття небезпеки. Принципи, методи і засоби безпечного життя і діяльності людини. Ризик – орієнтований підхід до аналізу небезпек. Поняття ризику та його характеристика. Постановка задачі управління ризиком. Методи оцінки ризиків.

Тема 2. Організаційно–правове забезпечення БЖД. Міжнародний підхід до забезпечення професійного здоров'я та безпеки праці. Організація управління охороною праці на підприємствах. Аналіз причин травматизму та професійних захворювань. Методи аналізу травматизму. Фонд соціального страхування. Розслідування нещасних випадків, професійних захворювань і аварій.

Тема 3. Психологічні та фізіологічні аспекти безпечної життєдіяльності. Основи фізіології та психології праці людини. Форми трудової діяльності. Вплив психофізіологічних особливостей людини на продуктивність праці та методи її підвищення. Особливості сенсорних структур людини при виявленні небезпечних ситуацій. Характеристика професійного стресу та методи його зниження.

Тема 4. Ергономічні вимоги до організації робочих місць і трудового процесу. Сучасні ергономічні вимоги до конструкції робочих місць. Режим праці й відпочинку. Методи підвищення мотивації безпеки праці

Тема 5. Техногенно-виробничі небезпеки та засоби захисту від них. Небезпеки під час експлуатації електрообладнання. Дія електричного струму на організм людини. Фактори, що впливають на тяжкість ураження людини електричним струмом. Особливості систем передачі та прийому електричної енергії. Умови ураження людини електричним струмом. Розтікання струму при замиканні на землю. Аналіз трифазних електричних мереж змінного струму. Технічні заходи і засоби безпечної експлуатації електроустановок. Класифікація приміщень за ступенем небезпеки ураження електрострумом. Надання первинної долікарської допомоги постраждалим від електроструму. Знаки та кольори безпеки.

Тема 6. Електромагнітна небезпека. Загальна характеристика неіонізуючого випромінювання. Радіочастотне електромагнітне випромінювання. Інфрачервоне випромінювання. Видиме оптичне випромінювання. Ультрафіолетове випромінювання. Лазерне випромінювання. Іонізуюче випромінювання. Акустична небезпека та вібрація

Тема 7. Виробничий шум та методи його зниження. Інфразвук та ультразвук. Виробнича вібрація. Виробниче середовище та його вплив на здоров'я та працездатність людини. Вплив мікроклімату на працездатність людини. Вплив шкідливих речовин на організм людини.

Тема 8. Пожежна безпека. Законодавча і нормативно-правова база пожежної безпеки. Процес горіння та його види. Показники вибухопожежонебезпечності речовин та матеріалів. Класи пожежі. Категорії приміщень та зон за вибухопожежною та пожежною небезпекою. Ступінь вогнестійкості будівель. Система запобігання пожежі. Система протипожежного захисту. Евакуація людей з будівель і споруд. Відповідальність за порушення вимог пожежної безпеки.

Тема 9. Безпека населення і територій у надзвичайних ситуаціях, ліквідація їх наслідків. Особливості надзвичайних ситуацій. Характеристики НС техногенного характеру .Основні характеристики техногенної небезпеки. Радіаційна небезпека. Хімічна небезпека. Біологічна небезпека. Характеристики надзвичайних ситуацій природного характеру. Характеристики надзвичайних ситуацій соціального характеру.

Тема 10. Організація цивільного захисту в Україні і ЄС. Загальні положення цивільного захисту України. Єдина державна система цивільного захисту. Захист населення і територій від надзвичайних ситуацій. Оперативне управління, права та обов'язки громадян за умов надзвичайної ситуації

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ФОРМИ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Самостійна робота здобувачів вищої освіти з дисципліни «БЖД» потребує наявності стійкої мотивації, яка визначається необхідністю ефективної професійної діяльності.

Активізація самостійної роботи студентами може бути забезпечена такими факторами:

- участю у колективному (командному) виконанні аудиторної роботи;
- використання в освітньому процесі активних методів навчання;
- мотивуючими чинниками контролю знань (рейтингова та накопичувальна системи оцінювання знань);
- розширенням об'єму знань з дисципліни за рахунок самостійної роботи з додатковою літературою;
- пошук (підбір) і огляд літератури і електронних джерел інформації з індивідуально заданої проблеми навчального курсу;
- підготовка до лабораторних і практичних (семінарських) занять;
- необхідністю обов'язкового виконання індивідуальних навчально-дослідних завдань;

Основне завдання організації самостійної роботи здобувачів вищої освіти з «безпека життєдіяльності» – навчити їх працювати свідомо не лише з навчальним матеріалом, а й з науковою інформацією, закласти основи самоорганізації та самовиховання, сформувати вміння та навички використовувати набуті знання для оцінки рівня безпечності середовища, обґрунтувати та дотримуватися заходів профілактики захворювань дитячого організму, а також постійно підвищувати свою кваліфікацію, розвивати інтелектуальні і творчі здібності, займатися самовихованням дбайливого ставлення до дітей і підлітків, збереженню і зміцненню їх здоров'я.

При вивченні дисципліни «безпека життєдіяльності» для організації самостійної роботи необхідною є єдність таких її взаємопов'язаних форм:

- аудиторна робота;
- позааудиторна пошуково-аналітична робота;
- творча наукова робота.

- **Аудиторна самостійна робота** реалізується у процесі лекційних і практичних занять. Під час практичного заняття студенти детально аналізують теоретичні основи безпеки життєдіяльності; вони закріплюють знання організаційно-правового забезпечення БЖД; психологічні і фізіологічні аспекти БЖД; ергономічні вимоги до організації робочих місць і трудового процесу; техногенно-виробничі, електромагнітні і пожежні небезпеки, засоби захисту від них; виробничий шум, методи його зниження; безпека населення і територій у надзвичайних ситуаціях, ліквідація їх наслідків; організація цивільного захисту в Україні і ЄС; набувають вмінь і навичок використання одержаних знань в професійній діяльності. При проведенні практичних занять відбувається перевірка засвоєння отриманих знань шляхом застосування попередньо підготовленого методичного матеріалу – тестів для виявлення ступеня опанування здобувачами необхідних теоретичних і практичних положень. Також застосовуються такі форми аудиторної діяльності, як опитування, аналіз типових помилок, дискусії, рефлексійний аналіз розуміння матеріалу тощо. Підготовка до таких занять

потребує ґрунтовної теоретичної і практичної самостійної роботи студентів. На заняттях обговорюються попередньо визначені питання, до яких студенти готують аналіз нормативно-правових документів щодо гарантування безпеки життєдіяльності в Україні. При оцінюванні роботи здобувачів враховуються: уміння аналізувати навчальний матеріал; здатність формулювати та відстоювати свою позицію; активність; можливість науково мислити; навички самостійної роботи з літературою, першоджерелами з дисципліни та методика їх опрацювання; якість написання аналізу тощо. Дискусії дають змогу виявити індивідуальні особливості розуміння обговорюваного питання, навчитись у творчій суперечці визначати істину, встановлювати особисту і спільну позиції щодо обговорюваної проблеми. У процесі дискусії здобувачі збагачують зміст уже відомого матеріалу, впорядковують і закріплюють його.

Форми проведення практичних робіт і дискусій можуть бути різними. Під час вивчення дисципліни «БЖД» застосовують такі форми:

- у вигляді запитань і відповідей з коментарями;
- розгорнуті бесіди;
- дискусії за принципом «круглий стіл»;
- обговорення доповідей здобувачів та їх оцінювання;
- вирішення проблемних питань і розбір конкретних ситуацій;
- у режимі «мозкова атака» або у формі «потоків ідей»;
- «майстер-класи».

Позааудиторна робота з дисципліни «БЖД» має характер пошуково-аналітичної і наукової роботи. Завдання, які постають перед здобувачами у процесі самостійної роботи, сприяють мисленню, формуванню умінь і навичок, основних фахових компетентностей. Завдання для самостійної роботи поглиблюють і закріплюють знання та уміння, які здобувачі отримують на лекціях і практичних заняттях. Доцільними при вивченні дисципліни «БЖД» є такі форми проведення самостійної роботи:

- пошук та огляд наукових джерел за заданою проблематикою;
- підготовка доповідей;

- формулювання основних понять;
- відповідальне виконання домашніх завдань;
- ретельна підготовка до практичних занять і дискусій різних видів;
- експериментальне дослідження та оцінка функціонального стану

особистого або товаришів по команді у процесі занять тощо.

МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Самостійна робота здобувачів забезпечується системою навчально-методичних засобів, передбачених для вивчення дисципліни «БЖД» підручники, монографії, навчальні посібники, конспекти лекцій, відео-матеріали і презентації, робоча програма навчальної дисципліни «БЖД». Самостійна робота здобувачів вищої освіти різноманітна – підготовка і написання доповідей, презентацій, аналізів та інших письмових робіт на задані теми. Студенту надається право вибору теми; виконання індивідуальних домашніх завдань різноманітного характеру:

- рішення задач з підбору літературних джерел;
- розробка та складання різних схем і таблиць;

Різні види самостійної роботи дозволяють зробити процес навчання більш цікавим і підняти активність значної частини здобувачів в групі.

ЗМІСТ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З ДИСЦИПЛІНИ «БЖД»

Тема 1. Теоретичні основи безпеки життєдіяльності.

Питання до самостійного опрацювання

1. Структура наук про безпеку. Безпека життєдіяльності, як наука і навчальна дисципліна.
2. Генеалогічне дерево наук, що займаються питаннями безпеки життєдіяльності.
3. Характеристика та аналіз основних понять в безпеці життєдіяльності.
4. Джерела небезпеки та їх класифікація.
5. Небезпечні, шкідливі та вражаючі фактори.

6. Небезпечні зони.
7. Системний аналіз та його застосування у безпеці життєдіяльності.
8. Система «людина – живе середовище» та її компоненти. Рівні системи «людина – живе середовище».
9. Загальна характеристика окремих елементів життєвого середовища людини: природного, техногенного та соціального.
10. Ризиковий баланс та оцінка ризику.
11. Серйозність небезпек; ймовірність небезпек.
12. Матриця оцінки ризику. Концепція прийнятого (допустимого) ризику. Управління ризиком.
13. Якісний аналіз небезпек, його різновиди.
14. Попередній аналіз небезпек.
15. Аналіз дерева небезпек.

Завдання для самостійної роботи

1. Опрацювати вказану літературу та написати стислі відповіді на поставлені питання. Всі конспекти ведуться в одному зошиті.
2. Вивчити класифікацію небезпечних та шкідливих факторів за ГОСТ 12.0.003-74

Тема 2. Організаційно–правове забезпечення БЖД.

Питання до самостійного опрацювання

1. Правове регулювання безпеки життєдіяльності.
2. Законодавство України про охорону здоров'я
3. Законодавство України про охорону праці.
4. Основні положення Закону «Про цивільну оборону України»
5. Екологічне законодавство України.
6. Організаційна структура управління безпекою життєдіяльності.

Завдання для самостійної роботи

1. Опрацювати вказану літературу та написати стислі відповіді на поставлені питання. Всі конспекти ведуться в одному зошиті.

2. Заповніть таблицю.

Основні закони щодо безпеки життєдіяльності

Назва закону	Дата прийняття

Тема 3. Психологічні та фізіологічні аспекти безпечної життєдіяльності.

Питання до самостійного опрацювання

1. Людина, її походження, біологічні та соціальні ознаки людини; діяльність та мета життя людини.
2. Загальні поняття середовища життєдіяльності людини.
3. Техносфера як одна з умов життєдіяльності людини.
4. Соціально-політичне середовище
5. Анатомо-фізіологічна структура людини.
6. Будова та властивості аналізаторів; характеристика основних аналізаторів в безпеці життєдіяльності.
7. Значення гомеостазу для забезпечення здоров'я і безпеки людини.
8. Психіка людини і безпека життєдіяльності. Психічні характеристики людини, її вплив на дії та вчинки людини.
9. Роль біоритмів у забезпеченні життєдіяльності людини.
10. Основні означення поняття здоров'я, взаємозв'язок суспільного, групового та індивідуального рівня здоров'я.
11. Біологічна та соціальна сутність здоров'я. Ознаки здоров'я.
12. Адаптація організму до зовнішніх факторів середовища.
13. Вплив негативних факторів на здоров'я.
14. Система охорони здоров'я в Україні.
15. Загальний рівень здоров'я населення України.

Завдання для самостійної роботи

1. Опрацювати вказану літературу та написати стислі відповіді на поставлені питання. Всі конспекти ведуться в одному зошиті.
2. Дайте характеристику основних гіпотез виникнення життя на Землі.

3. З'ясуйте причини погіршення стану здоров'я населення України.
4. Вкажіть шляхи вирішення проблеми збереження здоров'я населення України.

Тема 4. Ергономічні вимоги до організації робочих місць і трудового процесу.

Питання до самостійного опрацювання

1. Виникнення та становлення (етапи) ергономіки як науки.
2. Механізм програмування й управління рухом у людини
3. Параметри, які використовуються в механіці живого тіла
4. Біомеханічні особливості м'язової системи.
5. Поняття про умови діяльності
6. Вплив деяких шкідливих та небезпечних чинників на діяльність людини
7. Методи визначення та нормування шкідливих та небезпечних факторів.
8. Ергономічні характеристики комплексу засобів індивідуального захисту.
9. Ергономічне рівняння.
10. Поняття роботи, втоми і перевтоми. Методи профілактики перевтоми.
11. Робота і робоче місце учня та вчителя.
12. Принципи обліку антропометричних даних при розрахунках ергономічних параметрів робочих місць.
13. Методи та засоби визначення і вимірювання показників ефективності функціонування системи «людина-техніка-середовище».

Завдання для самостійної роботи

1. Опрацювати вказану літературу та написати стислі відповіді на поставлені питання. Всі конспекти ведуться в одному зошиті.
2. Розкрийте проблеми ергономічного забезпечення діяльності учнів у танцювальній залі.

Тема 5. Техногенно-виробничі небезпеки та засоби захисту від них.

Питання до самостійного опрацювання

1. Види аварій, катастроф, причини, наслідки та шляхи запобігання.
2. Вплив господарської діяльності людей на навколишнє середовище.
3. Вплив аварії на ЧАЕС на природне середовище.

4. Стан здоров'я населення в умовах довгострокової дії малих доз радіації.
5. Шляхи підвищення життєдіяльності в умовах радіаційної небезпеки.
6. Аварії з витоком СДОР: джерела, причини, особливість та рівні впливу хімічних речовин.
7. Обов'язки посадових осіб, пішоходів, пасажирів із забезпечення безпеки руху.
8. Правила щодо дотримання безпеки руху на залізничному транспорті з боку пасажирів та пішоходів.
9. Основні фактори ризику для життя пасажирів морського транспорту при аварії.
10. Причини, що обумовлюють пожежі та вибухи в умовах промисловості.

Завдання для самостійної роботи

1. Опрацювати вказану літературу та написати стислі відповіді на поставлені питання. Всі конспекти ведуться в одному зошиті.

Тема 6. Електромагнітна небезпека.

Питання до самостійного опрацювання

1. Дія електричного струму на організм людини.
2. Фактори електричного струму, що обумовлюють важкість ушкодження.
3. Захисні засоби, які використовуються в електроустановках від ураження електричним струмом.
4. Заходи, що забезпечують безпеку робіт в електроустановках.
5. Джерела електромагнітних випромінювань.
6. Вплив електромагнітних випромінювань на організм людини.
7. Захист людини від електромагнітних випромінювань.
8. Лазерне випромінювання, його вплив на організм людини та захист від нього.

Завдання для самостійної роботи

1. Опрацювати вказану літературу та написати стислі відповіді на поставлені питання. Всі конспекти ведуться в одному зошиті.

Тема 7. Виробничий шум та методи його зниження.

Питання до самостійного опрацювання.

1. Вплив шуму на організм людини, засоби та заходи захисту від впливу шуму.

2. Вплив вібрації на організм людини.

Завдання для самостійної роботи

1. Опрацювати вказану літературу та написати стислі відповіді на поставлені питання. Всі конспекти ведуться в одному зошиті.

Тема 8. Пожежна безпека.

Питання до самостійного опрацювання

1. Теоретичні відомості про горіння речовин;
2. Стадії горіння та причини виникнення пожеж;
3. Характеристика небезпечних факторів пожежі;
4. Вимоги пожежної безпеки у побуті та правила поведінки під час пожежі у житловому будинку;
5. Протипожежний захист шкільних приміщень та правила поведінки у навчальних кабінетах;
6. Гасіння пожежі подручними засобами на початковій стадії загоряння;
7. Куточок з питань пожежної безпеки;
8. Домедична допомога постраждалим від пожежі.

Завдання для самостійної роботи

1. Опрацювати вказану літературу та написати стислі відповіді на поставлені питання. Всі конспекти ведуться в одному зошиті.
2. Класифікувати пожежі а площею загоряння, за зовнішніми ознаками і місцем виникнення.
3. Порядок дій вчителя під час пожежі в школі.

Тема 9. Безпека населення і територій у надзвичайних ситуаціях, ліквідація їх наслідків.

Питання до самостійного опрацювання

1. Основні принципи і способи захисту населення та території.
2. Організація і порядок проведення евакуаційних заходів.
3. Радіаційний і хімічний захист населення.

4. Ліквідація наслідків надзвичайних ситуацій, мета, зміст, умови проведення рятувальних та інших невідкладних робіт.
5. Послідовність і способи виконання рятувальних та інших невідкладних робіт.
6. Гасіння лісових пожеж.

Завдання для самостійної роботи

1. Опрацювати вказану літературу та написати стислі відповіді на поставлені питання. Всі конспекти ведуться в одному зошиті.

Тема 10. Організація цивільного захисту в Україні і ЄС.

Питання до самостійного опрацювання

1. Основні поняття та принципи цивільного захисту.
2. Функціонування єдиної державної системи цивільного захисту.
3. Основні завдання єдиної державної системи цивільного захисту.
4. Режими функціонування єдиної державної системи цивільного захисту.
5. Класифікація надзвичайних ситуацій.

Завдання для самостійної роботи

1. Опрацювати вказану літературу та написати стислі відповіді на поставлені питання. Всі конспекти ведуться в одному зошиті.
2. Схематично зобразити організацію управління та взаємодії колективу школи при реагуванні на загрозу та/або виникнення надзвичайних ситуацій.

МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Поточний контроль знань здобувачів здійснюється під час проведення практичних занять, виконання навчально-дослідної роботи і включає перевірку знань теоретичного матеріалу теми та контроль оволодіння практичними навичками, передбаченими методичними розробками. Перевірка знань здобувачів здійснюється за допомогою усного чи письмового опитування, тестових опитувань і вирішення ситуаційних задач. Результативність самостійної роботи здобувачів визначається наявністю активних методів її контролю. Використовуються наступні види контролю:

- вхідний контроль знань і умінь здобувачів на початку вивчення чергового модулю дисципліни;
- поточний контроль, тобто регулярне відстеження рівня засвоєння матеріалу на лекціях і практичних заняттях;
- проміжний контроль після закінчення вивчення змістового модулю або модулю курсу;
- самоконтроль, здійснюваний здобувачем в процесі вивчення дисципліни при підготовці до контрольних заходів;
- підсумковий контроль з дисципліни у вигляді заліку;
- контроль залишкових знань і умінь через певний час після завершення вивчення дисципліни у вигляді ректорської та комплексної контрольних робіт).

За матеріалами дисципліни, за бажанням здобувача, видається індивідуальне завдання і на останньому практичному занятті підводяться підсумки його вивчення, обговорюються оцінки кожного здобувача, видаються додаткові завдання тим здобувачам, які бажають підвищити оцінку.

Для розвитку позитивного ставлення здобувачів до неаудиторної самостійної роботи, на кожному її етапі роз'яснюється мета роботи, контролюється розуміння цілей здобувачами, формуються вміння самостійної постановки задач і вибору мети. Аудиторна самостійна робота реалізується при проведенні практичних занять.

Результати виконання цих завдань підвищують оцінку в кінці семестру, тобто рейтингова оцінка поточного контролю ставиться з врахуванням всіх видів робіт.

Навчальним планом дисципліни передбачений контроль засвоєння здобувачами вищої освіти навчального матеріалу шляхом виконання контрольних робіт у вигляді тестування і оформлення аналізу проблеми безпеки пов'язаної з хореографічною діяльністю, які можливо здійснити тільки за умови комплексного вивчення предмету.

Тему аналізу визначає сам здобувач, керуючись запропонованим списком або ж може запропонувати власну тему.

Ключова вимога до ІНДЗ — тема безпеки має бути розкрита через конкретний зв'язок із хореографічною діяльністю (репетиційний процес, виступ на сцені, педагогічна робота в хореографічному колективі, гастрольна діяльність тощо). Загальні виклади без хореографічного контексту не відповідають вимогам і знижують оцінку.

Здобувачам дозволено використовувати генеративні інструменти штучного інтелекту (ШІ) для пошуку ідей, перевірки фактів та формулювання висновків. При цьому обов'язково:

- у вступній частині доповіді зазначити факт використання ШІ та назву інструменту;
- пояснити, як саме ШІ допоміг у підготовці (генерація структури, формулювання тез, добір прикладів);
- вказати, які частини тексту чи слайди були згенеровані за допомогою ШІ;
- продемонструвати власне редагування, критичний аналіз та авторські доповнення.

Роботи, що повністю відтворюють згенерований ШІ текст без редагування та авторської позиції, оцінюються мінімальним балом або не зараховуються.

Вимоги до презентації

Презентація має містити від 12 до 16 слайдів. Обов'язковими є: титульний слайд, слайд зі списком використаних джерел та слайд із висновками. Рекомендований обсяг основної частини — 9–13 слайдів.

Дизайн:

- Єдиний стиль оформлення для всіх слайдів (одна тема або власний дизайн).
- Кількість базових кольорів — не більше трьох.
- Розмір шрифту основного тексту — не менше 18 пт, заголовків — не менше 24 пт.
- Відступи від країв слайду — не менше 1,5 см з кожного боку.
- Відсутність граматичних і стилістичних помилок.

ПРИБЛИЗНА ТЕМАТИКА ІНДИВІДУАЛЬНОГО НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНОГО ЗАВДАННЯ (ІНДЗ) ТА СТРУКТУРА ДОПОВІДІ З ПРЕЗЕНТАЦІЄЮ.

1. Ризики хореографічної професії: від репетиційного залу до сцени

Структура презентації (рекомендовані слайди):

1. Титульний слайд (тема, автор, група, рік)
2. Що таке ризик у хореографії? — визначення, специфіка виконавської діяльності
3. Типологія небезпек: фізичні, хімічні, психологічні, соціальні
4. Статистика травматизму в танці (дані міжнародних досліджень)
5. Ризик-орієнтована матриця: ймовірність × наслідки для хореографа
6. Небезпеки репетиційного процесу (навантаження, покриття, освітлення)
7. Небезпеки виступу (сцена, костюм, реквізит, сценічне освітлення)
8. Небезпеки педагогічної діяльності хореографа
9. Методи оцінки індивідуального ризику
10. Принципи управління ризиком у хореографічному колективі
11. Міжнародний досвід: галузь Dance Medicine and Science
12. Практичні кроки зниження ризику для студента-хореографа
13. Висновки та ключові тези
14. Список використаних джерел

2. Безпека в мистецтві: чому балет небезпечніший за футбол?

Структура презентації (рекомендовані слайди):

1. Титульний слайд
2. Провокативне питання: спорт чи мистецтво — де більше ризику?
3. Порівняльна таблиця: рівень травматизму в балеті vs футболі, баскетболі
4. Чому хореографи "невидимі" для систем охорони здоров'я праці?
5. Техносфера танцівника: зал, сцена, тіло як знаряддя праці
6. Поняття "прийняттого ризику" у хореографії
7. Культура болу в танцювальному середовищі: "крізь біль" як норма

8. Наслідки нехтування безпекою: приклади кар'єр, перерваних через травму
9. Принципи безпечного тренувального середовища
10. Законодавче підґрунтя охорони праці в закладах культури
11. Профілактика як інвестиція в кар'єру
12. Висновки та рефлексія
13. Список використаних джерел

3. Травма на репетиції: хто відповідає і що робити?

Структура презентації (рекомендовані слайди):

1. Титульний слайд
2. Ситуація-кейс: студент отримав травму на репетиції — що далі?
3. Нещасний випадок на виробництві: визначення та ознаки
4. Порядок розслідування нещасного випадку у ЗВО та театрі
5. Роль роботодавця (ректорату / дирекції театру)
6. Роль Фонду соціального страхування: виплати, реабілітація
7. Документи: акт Н-1, протокол, медичний висновок
8. Професійні захворювання хореографів: перелік, специфіка
9. Права потерпілого: медична допомога, компенсація, реабілітація
10. Міжнародний досвід охорони праці виконавців (МОП, ЄС)
11. Превентивна роль охорони праці: що зобов'язаний забезпечити заклад
12. Практичні поради: що зробити одразу після травми
13. Висновки
14. Список використаних джерел

4. Охорона праці танцівника: міжнародні стандарти та українські реалії

Структура презентації (рекомендовані слайди):

1. Титульний слайд
2. Хто такий "танцівник" з точки зору трудового законодавства?
3. Конвенції МОП, що стосуються творчих і виконавських професій
4. Директиви ЄС у сфері охорони праці для виконавців мистецтв

5. Вітчизняне законодавство: Закон "Про охорону праці", КЗпП
6. Специфічні умови праці: нічні вистави, гастролі, фізичне навантаження
7. Норми робочого часу для танцівників у різних країнах
8. Медичний супровід: що мають забезпечити театр та ЗВО
9. Колективний договір як інструмент захисту прав виконавця
10. Кейс: резонансні позови у світовому театральному середовищі
11. Рекомендації для майбутніх хореографів-педагогів
12. Висновки
13. Список використаних джерел

5. Синдром перетренованості у танцівників: як розпізнати й зупинитися вчасно

Структура презентації (рекомендовані слайди):

1. Титульний слайд
2. Що таке синдром перетренованості (overtraining syndrome)?
3. Фізіологічні ознаки: хронічна втома, зниження результатів, тахікардія
4. Психологічні ознаки: дратівливість, втрата мотивації, депресія
5. Чому хореографи схильні ігнорувати сигнали тіла?
6. Роль кортизолу і адреналіну: фізіологія хронічного стресу
7. Культура "танцювати крізь біль" та її наслідки
8. Діагностика: тест Хупера, шкала сприйнятого відновлення (PRS)
9. Принципи відновлення: сон, харчування, активний відпочинок
10. Режим праці й відпочинку для виконавця
11. Роль педагога-хореографа у профілактиці перетренованості учнів
12. Самоменеджмент у хореографії: практичні інструменти
13. Висновки та рекомендації
14. Список використаних джерел

6. Перфекціонізм у танці: від натхнення до травми

Структура презентації (рекомендовані слайди):

1. Титульний слайд

2. Перфекціонізм: психологічне визначення та прояви у хореографії
3. Адаптивний та дезадаптивний перфекціонізм: у чому різниця?
4. Статистика: зв'язок перфекціонізму і рівня травматизму (наукові дані)
5. Порушення харчової поведінки в танцювальному середовищі
6. "Ідеальне тіло" та його ціна: анорексія, булімія, орторексія у балеті
7. Тривожність і порушення сну як чинники ризику травм
8. Методи психологічної саморегуляції для танцівника
9. Роль психолога в хореографічному колективі
10. Практики усвідомленості (mindfulness) у підготовці виконавців
11. Що може зробити педагог-хореограф для профілактики
12. Висновки
13. Список використаних джерел

7. Танцювальний зал як виробниче середовище: ергономічні вимоги до безпеки

Структура презентації (рекомендовані слайди):

1. Титульний слайд
2. Ергономіка: що це і чому вона важлива для хореографа?
3. Підлогове покриття: Marley, пружний паркет, бетон — вплив на здоров'я
4. Дзеркальні поверхні: роль і потенційні ризики
5. Освітлення репетиційного залу: санітарні норми та практика
6. Температура та вентиляція: нормативи мікроклімату
7. Акустика залу: вплив рівня гучності на здоров'я виконавця
8. Взуття та сценічні костюми з точки зору ергономіки і безпеки
9. Режим занять: розминка, навантаження, заминка, відпочинок
10. Ергономіка робочого місця хореографа-педагога
11. Вимоги до репетиційних залів у провідних театрах світу
12. Чекліст безпечного репетиційного середовища
13. Висновки
14. Список використаних джерел

8. Пуанти, підбори та кросівки: взуття танцівника з позиції безпеки

Структура презентації (рекомендовані слайди):

1. Титульний слайд
2. Чому взуття — це засіб захисту виконавця?
3. Пуанти у класичному балеті: біомеханіка та ризики
4. Вік початку роботи на пуантах: рекомендації ортопедів
5. Взуття для контемпоранного та сучасного танцю
6. Характерне взуття та взуття для народного танцю: специфічні ризики
7. Підбір взуття: анатомічні та технічні критерії
8. Найпоширеніші травми стопи, пов'язані із взуттям
9. Засоби захисту: тейпування, ортопедичні устілки
10. Підлогове покриття і взуття: взаємодія
11. Рекомендації з медицини перформативних мистецтв
12. Висновки та практичні поради
13. Список використаних джерел

9. Електробезпека на сцені та в репетиційному залі

Структура презентації (рекомендовані слайди):

1. Титульний слайд
2. Сцена як електронезбезпечний простір: специфіка
3. Джерела електронезбезпеки: освітлення, звукова апаратура, сценічне обладнання
4. Дія електричного струму на організм людини
5. Фактори, що впливають на тяжкість ураження
6. Умови підвищеної небезпеки: вологість, металевий реквізит, босі ноги
7. Класифікація приміщень за електронезбезпекою: де знаходиться сцена?
8. Знаки та кольори безпеки: що означає кожен знак у театрі
9. Захисні заходи: заземлення, ізоляція, ПЗВ
10. Алгоритм дій при ураженні електричним струмом
11. Перша допомога постраждалому: що робити і чого не робити
12. Відповідальність технічного персоналу сцени

13. Практичний чекліст для хореографа-педагога

14. Висновки

15. Список використаних джерел

10. Лазерне сценічне шоу: краса та небезпека

Структура презентації (рекомендовані слайди):

1. Титульний слайд
2. Лазер на сцені: від дискотек до Cirque du Soleil
3. Класифікація лазерів за ступенем небезпеки (клас 1–4)
4. Вплив лазерного випромінювання на орган зору
5. Нормативи безпечного використання лазерів у шоу-бізнесі
6. Ультрафіолетове освітлення (чорний світло): ризики для шкіри та очей
7. Стробоскопи та мерехтливе світло: ризик для нервової системи
8. Інфрачервоне випромінювання від сценічних прожекторів
9. Засоби захисту: нормативи дистанції, захисні окуляри, сертифікація
10. Права виконавця на безпечні умови при використанні спецефектів
11. Документування ризиків у шоу-продукції
12. Висновки та практичні рекомендації
13. Список використаних джерел

11. Музика чи шум? Вплив звукового середовища на здоров'я хореографа

Структура презентації (рекомендовані слайди):

1. Титульний слайд
2. Де межа між музикою і виробничим шумом?
3. Одиниці вимірювання та нормативи: дБ, рівні допустимого шуму
4. Звукове середовище на репетиції: типові рівні гучності
5. Рівень шуму під час вистави та концерту
6. Вплив хронічного акустичного навантаження на слух
7. Шумова травма та її незворотність
8. Звукові ефекти та піротехніка на сцені: пікові ризики

9. Директива ЄС 2003/10/ЄС: норми для виконавців мистецтв
10. Засоби захисту: беруші для музикантів, акустичні панелі
11. Вібрація від сабвуферів: вплив на опорно-руховий апарат
12. Аудиометричний скринінг: як перевірити слух
13. Рекомендації для майбутніх педагогів-хореографів
14. Висновки
15. Список використаних джерел

12. Мікроклімат репетиційного залу: температура, вологість та безпека танцівника

Структура презентації (рекомендовані слайди):

1. Титульний слайд
2. Що таке мікроклімат і чому він важливий для танцівника?
3. Оптимальні та допустимі параметри: температура, вологість, рух повітря
4. Перегрівання тіла під час інтенсивних занять: ознаки і ризики
5. Гіпотермія та протяги: ризики після заняття
6. Вплив надмірної сухості повітря на слизові та дихальні шляхи
7. Кондиціонування: переваги та ризики прямого потоку холодного повітря
8. Зимовий сезон: специфіка занять у непрогрітих залах
9. Гастрольна діяльність: адаптація до різних кліматичних умов
10. Норми мікроклімату для танцювальних залів (ДСН 3.3.6.042-99)
11. Гідратація виконавця: рекомендації та типові помилки
12. Чекліст мікроклімату для хореографа-педагога
13. Висновки
14. Список використаних джерел

13. Театральна пожежа: чому театри горять і як врятуватися

Структура презентації (рекомендовані слайди):

1. Титульний слайд
2. Найтрагічніші театральні пожежі в історії (Одеса 1873; Rhode Island 2003)

3. Чому театри є об'єктами підвищеної пожежної небезпеки?
4. Специфічні чинники ризику: декорації, костюми, піротехніка, освітлення
5. Клас пожежі для театральних об'єктів
6. Законодавча база: вимоги до театральних приміщень в Україні
7. Евакуація зі сцени: маршрути, відмінні від евакуаційних шляхів залу
8. Психологія евакуації: чому виконавці реагують інакше?
9. Система протипожежного захисту театру
10. Вогнестійкість декорацій і костюмів: нормативи
11. Первинні засоби пожежогасіння: що знаходиться за кулісою?
12. Алгоритм дій при виявленні пожежі
13. Відповідальність постановника та технічного директора
14. Висновки
15. Список використаних джерел

14. Піротехніка на сцені: від феєрверку до катастрофи

Структура презентації (рекомендовані слайди):

1. Титульний слайд
2. Піротехніка у сучасних шоу: масштаб використання
3. Класифікація піротехніки за ступенем небезпеки (1–5 клас)
4. Трагедія клубу "The Station" (Rhode Island, 2003): аналіз причин
5. Вимоги до зберігання та використання піротехніки
6. Хто має право на роботу з піротехнікою?
7. Мінімальні відстані безпеки для виконавців і глядачів
8. Вплив диму і продуктів горіння на здоров'я виконавців
9. Вогнестійкий одяг та засоби індивідуального захисту
10. Взаємодія хореографа з технічними службами при використанні спецефектів
11. Право виконавця відмовитися від небезпечного номера
12. Висновки та практичні рекомендації
13. Список використаних джерел

15. Хореограф в умовах надзвичайної ситуації: як захистити себе та вихованців

Структура презентації (рекомендовані слайди):

1. Титульний слайд
2. Класифікація надзвичайних ситуацій (техногенні, природні, соціальні)
3. НС техногенного характеру: типові ризики для закладів культури
4. НС природного характеру: що може трапитися під час гастролей?
5. НС соціального характеру: збройний конфлікт, евакуація міста
6. Дії педагога-хореографа при оголошенні повітряної тривоги
7. Укриття: де ховатися у театрі, школі мистецтв, репетиційній базі?
8. Евакуація вихованців: алгоритм дій педагога
9. Перша долікарська допомога при травмах у НС
10. Психологічна перша допомога учням під час НС
11. Досвід українських театрів у воєнний час (2022–2024)
12. Підготовленість vs. паніка: як тренування рятує життя
13. Практичний план дій для хореографічного гуртка/класу
14. Висновки
15. Список використаних джерел

16. Радіаційна та хімічна небезпека: що повинен знати виконавець

Структура презентації (рекомендовані слайди):

1. Титульний слайд
2. Радіаційна небезпека в Україні: реальний контекст (ЧАЕС, ЗАЕС)
3. Іонізуюче випромінювання та його вплив на організм
4. Дозиметрія: як розуміти показники в каналах оповіщення
5. Дії при радіаційній загрозі: укриття, йодна профілактика
6. Хімічна небезпека: типові речовини в побуті та на виробництві
7. Засоби захисту органів дихання: що є під рукою?
8. Дії при хімічній аварії у місті
9. Запаси води та засоби дезактивації: базова підготовленість
10. Аптечка першої допомоги у хореографічному колективі

11. Взаємодія з ДСНС: як отримати інформацію і допомогу
12. Висновки та практичний чекліст готовності
13. Список використаних джерел

17. Укриття під час повітряної тривоги: правила, що рятують

Структура презентації (рекомендовані слайди):

1. Титульний слайд
2. Система оповіщення: сирени, Повітряна Тривога UA, офіційні канали
3. Що означають різні сигнали: повітряна тривога, відбій, хімічна загроза
4. Укриття: класифікація за рівнем захисту
5. Де знайти укриття: карта укриттів, маркування, розпізнавальні знаки
6. Правила поведінки в укритті: що брати з собою, як діяти
7. Чого НЕ робити під час тривоги
8. Специфіка евакуації під час репетиції чи вистави
9. Відповідальність керівника хореографічного колективу
10. Психологічна стійкість: як не піддатися паніці
11. Перша допомога при ураженні вибуховою хвилею
12. Цивільний захист в ЄС: досвід Ізраїлю, Фінляндії
13. Права і обов'язки громадян: Кодекс цивільного захисту
14. Висновки
15. Список використаних джерел

18. Цивільний захист митців: як зберегти культуру та людей під час війни

Структура презентації (рекомендовані слайди):

1. Титульний слайд
2. Культура в умовах збройного конфлікту: ризики та втрати
3. Правовий захист культурних цінностей: Гаазька конвенція 1954 р.
4. Захист жінок, дітей та журналістів: міжнародне гуманітарне право
5. Евакуація театрів і хореографічних колективів в Україні (2022–2024)
6. Переміщені культурні заклади: як продовжувати роботу

7. Єдина державна система цивільного захисту: структура
8. Права митця під час воєнного стану
9. Психологічна підтримка творчих колективів: міжнародні програми
10. Гастрольна діяльність за кордоном: безпека і необхідні документи
11. Досвід українських колективів: Національна опера, НАХУ
12. Висновки та роздуми про місію митця в умовах війни
13. Список використаних джерел

19. Домедична допомога у хореографічному залі: практичний алгоритм для кожного

Структура презентації (рекомендовані слайди):

1. Титульний слайд
2. Найпоширеніші травми у хореографії: рейтинг і статистика
3. Правило "золотої години" і чому воно важливе для виконавця
4. Розтягнення зв'язок: RICE-протокол (Rest, Ice, Compression, Elevation)
5. Вивих суглоба: що можна і чого не можна робити
6. Стресовий перелом: ознаки, перша допомога, подальші дії
7. Тепловий удар і перегрів: алгоритм допомоги
8. Непритомність: алгоритм DRABC
9. Зовнішня кровотеча: методи зупинки, турнікет САТ
10. Серцево-легенева реанімація: 30:2, основи AED
11. Психологічна перша допомога при гострій стресовій реакції
12. Склад аптечки хореографічного залу
13. Тейпування як метод профілактики та підтримки
14. Коли і як викликати швидку медичну допомогу
15. Висновки
16. Список використаних джерел

20. Харчування, відновлення та безпека здоров'я танцівника

Структура презентації (рекомендовані слайди):

1. Титульний слайд
2. Харчування танцівника як чинник безпеки: несподіваний зв'язок
3. Енергетичний баланс: витрати калорій при різних стилях танцю
4. Дефіцит енергії та його наслідки: стресові переломи, гормональні порушення
5. Відносний дефіцит енергії у спорті (RED-S): що це і як виявити
6. Ризики розладів харчової поведінки в хореографічному середовищі
7. Мінеральна щільність кісток і кальцій: чому це важливо вже зараз
8. Гідратація: до, під час та після занять
9. Сон як основа відновлення та профілактики травм
10. Добавки та препарати: що безпечно, а що заборонено
11. Режим харчування під час гастролей та конкурсів
12. Практичний щоденник харчування і відновлення
13. Роль педагога у формуванні здорової культури харчування
14. Висновки
15. Список використаних джерел

Порядок подання та захисту

1. Здобувач представляє презентацію та виголошує доповідь (7–10 хвилин).
Здобувач має: знати матеріал і доповідати вільно, не зачитуючи суцільний текст зі слайдів чи аркушу, підтримувати контакт з аудиторією (зоровий контакт, жести, темп мовлення), дотримуватися академічного стилю мовлення і бути готовим аргументовано відповідати на запитання.
2. Аудиторія та викладач ставлять питання (3–5 хвилин).
3. Викладач оголошує оцінку та надає короткий зворотний зв'язок.
Результати виконання індивідуального завдання оцінюється за такими критеріями.

Критерій	Макс. бали	Деталізація
Відповідність теми та змісту програмі дисципліни	2	Тема чітко пов'язана з БЖД та хореографічною практикою
Повнота розкриття теми	2	Усі ключові аспекти теми висвітлені
Авторська позиція та власні висновки	2	Наявний аналіз, оцінка, власні рекомендації
Якість і дизайн презентації	1	Єдиний стиль, відсутність помилок, ілюстративність
Якість усної доповіді	1	Чіткість, впевненість, контакт з аудиторією
Відповіді на питання	1	Аргументованість, знання матеріалу
Оформлення списку джерел (ДСТУ)	1	Не менше 5 джерел, правильне оформлення
Коректне використання / декларація ІІІ	бонус / штраф	Приховування використання ІІІ: -2 бали
РАЗОМ	10	

За виконання індивідуального завдання здобувач отримує рейтингові бали, які враховані в критеріях оцінювання програми вивчення дисципліни.

Типові помилки та як їх уникнути

✗ Типова помилка	✓ Як правильно
Слайди з суцільним текстом ("реферат з малюнками")	Тези, факти, схеми — не більше 5–7 рядків на слайді
Зачитування тексту зі слайду або аркушу	Вільна доповідь із короткими опорними позначками
Відсутність хореографічного контексту	Кожен розділ пов'язати з практикою танцівника або педагога
Джерела без бібліографічного опису	Оформлення за ДСТУ 8302:2015 з DOI (за наявності)
Приховане використання ІІІ без декларації	Відкрита декларація + демонстрація власного редагування
Порушення дизайну: >3 кольорів, дрібний шрифт	Лаконічний дизайн, читабельні шрифти ≥18 пт

ВАРІАНТ КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ І УМІНЬ У ВИГЛЯДІ ТЕСТУВАННЯ

1. Назвіть види стихійних лих

- а) техногенні, кримінальні
- *б) метеорологічні, тектонічні
- в) економічні, релігійні
- г) електричні, хімічні
- д) всі відповіді вірні

2. До природних пожеж відносять:

- а) пожежі у гірничих вирубках
- *б) степові пожежі
- в) низові
- г) верхові
- д) всі відповіді вірні

3. Під терміном «аварія» розуміють:

- *а) небезпечні події техногенного характеру, що створюють на об'єкті чи території (акваторії) загрозу для життя й здоров'я людей і призводять до руйнування будинків, споруд, устаткування та транспортних засобів, порушення виробничого чи транспортного процесів або завдають шкоди навколишньому середовищу;
- б) руйнування будинків, споруд, устаткування, транспортних засобів, унаслідок чого на об'єктах створюється загроза для життя й здоров'я людей;
- в) ситуація, спричинена силами природи чи діями людей, що супроводжується масовими ураженнями серед населення.
- г) чинник життєвого середовища, який призводить до травм, опіків, обморожень, раптової смерті
- д) всі відповіді вірні

4. Виберіть фізичну ознаку, що притаманна цунамі

- *а) морські гравітаційні хвилі
- б) електромагнітні хвилі
- в) тектонічні хвилі

г) хімічні хвилі

д) всі відповіді

5. Назвіть головні антропогенні джерела забруднення атмосфери

а) пожежі виверження вулканів

б) об'єкти сільського господарства, електротранспорт

*в) автотранспорт, теплові електростанції, промислові об'єкти

г) пестициди, хімічні добавки

д) всі відповіді вірні

6. Назвіть наслідки забруднення атмосфери (другочинні явища)

*а) парниковий ефект, озонові діри, смог, кислотні дощі

б) збільшення хмарності, зменшення кількості прісної води, вимирання окремих видів організмів

в) зменшення хмарності, збільшення кількості прісної води

г) порушення фотосинтезу, «похолодання», зниження імунітету людини

д) всі відповіді вірні

7. Під терміном «катастрофа» розуміють:

а) ситуацію, спричинену силами природи, техногенними причинами, що супроводжується масовими людськими втратами;

*б) виведення з ладу будинків, споруд та устаткування внаслідок впливу сил природи, що супроводжуються втратами серед населення;

в) великомасштабна аварія чи інша подія, що призвела до важких трагічних наслідків.

г) негативна властивість матерії, яка здатна завдавати шкоди елементам Всесвіту;

д) всі відповіді вірні

8. Якщо ви перебуваєте на першому поверсі, то з початком землетрусу потрібно:

*а) негайно залишити будинок;

б) укритися під столом, ліжком чи іншим міцним видом меблів

в) вибігти в коридор;

г) піднятися на другий поверх

д) всі відповіді вірні

9. Під терміном «надзвичайна ситуація» розуміють:

*а) порушення нормальних умов життя й діяльності людей на об'єкті чи території, спричинене аварією, стихійним лихом чи катастрофою, іншою небезпечною подією, що призвело (може призвести) до загибелі людей і (чи) значних матеріальних збитків;

б) ситуацію, спричинену природною чи техногенною катастрофою, внаслідок чого виникла значна диспропорція між потребою потерпілих у медичній допомозі й можливістю надання її регіональними засобами;

в) катастрофу, що заподіяла масові втрати серед населення території (об'єкта).

г) чинник життєвого середовища, який призводить до погіршення самопочуття, зниження працездатності, захворювання, смерті;

д) всі відповіді вірні

10. Повінь — це:

*а) тимчасове затоплення значної частини суші водою внаслідок впливу сил природи;

б) природне явище, що виникає внаслідок випадання значної кількості атмосферних опадів;

в) катастрофічне затоплення внаслідок дії нагінної хвилі

г) виход води за межі

д) всі відповіді вірні

11. Велике значення для порятунку людей під час загрози й виникнення повені має:

а) своєчасний збір документів та речей

б) своєчасне виготовлення плавзасобів;

в) готовність засобів зв'язку.

*г) своєчасне оповіщення й евакуація населення з районів можливого затоплення;

д) всі відповіді вірні

12. Про виникнення зсувів свідчить:

а) руйнування будівель; випинання ґрунту, гул і струс;

*б) поява тріщин у будинках; розриви на дорогах, берегових укриттях, набережних; випинання ґрунту; зміщення основ різних висотних конструкцій, дерев;

в) розриви водогінної та каналізаційної мереж, випинання ґрунту

г) тріщини земельних проходів, падіння будівель

д) всі відповіді вірні

13. Ураган являє собою:

а) сильний вітер (до 8 балів за шкалою Бофорта);

*б) тривалий вітер величезної руйнівної сили зі швидкістю понад 120 км/год;

в) сильний тривалий вітер, під дією якого гнуться стовбури дерев, ламаються гілки, зривається черепиця з дахів будинків, одержують травми та гинуть люди.

г) сильний вітер, який здіймає все навколо

д) всі відповіді вірні

14. Від урагану найкраще укритися:

а) у панельному будинку на першому поверсі;

б) у підвалі багатоповерхового цегляного будинку;

*в) у сховищі, заздалегідь підготовленому укритті чи в підвалі

г) у панельному будинку на 2 поверсі

д) всі відповіді вірні

15. Смерч — це:

а) атмосферний вихор, що виникає в грозовій хмарі;

б) повітряний потік, що виникає в грозовій хмарі.

в) обертовий стовп холодного повітря з снігом;

г) слабкий вітер

д) всі відповіді вірні

16. Основні причини травм і загибелі людей під час виникнення селевих потоків і зсувів:

*а) завалювання камінням, уламками будівель, утоплення у воді;

б) опіки внаслідок пожеж, травмування уламками будівель, утоплення в селевих потоках;

в) завалювання ґрунтом, камінням, деревами, зруйнованими конструкціями і предметами, що падають, віднесення бурхливим потоком води і селевою масою.

г) смертельні враження блискавкою

д) всі відповіді вірні

17. Залежно від причин надзвичайні ситуації, що можуть виникнути на території України, поділяють на:

а) техногенні, транспортні, специфічні;

б) природні, техногенні, стихійні лиха;

*в) природні, техногенні, соціально-політичні, військові.

г) екологічні, антропогенні, біологічні;

д) всі відповіді вірні

18 . Основні параметри, що характеризують силу й характер землетрусів:

а) масштаби руйнувань, глибина осередку землетрусу, величина коливань земної поверхні;

*б) магнітуда, глибина вогнища землетрусу, інтенсивність проявів на поверхні землі;

в) ступінь руйнування житлових будинків, глибина осередку землетрусу, чисельність людських втрат.

г) глибина осередку землетрусу, масштаби руйнування, магнітуда, чисельність людських втрат;

д) всі відповіді вірні

19. Непрямі ознаки землетрусу:

*а) поява не властивого даній території запаху газу; занепокоєння свійських тварин і птахів; спалахи у вигляді розсіяного світла блискавок; блакитнувате світіння внутрішніх поверхонь стін будинків; мимовільне загоряння люмінесцентних ламп незадовго до підземних поштовхів;

б) занепокоєння свійських тварин і птахів; гул, який нагадує звук потяга, що рухається; мимовільне загоряння люмінесцентних ламп; дзенькіт посуду; світіння обр'ю;

в) поява запаху радону; світіння внутрішніх стін будинків; мимовільне загоряння електричних лампочок, занепокоєння тварин і птахів.

г) сильний вихор, який опускається з основи дощової хмари у вигляді темної вирви; гроза, град, дуже холодний вітер;

д) всі відповіді вірні

20. Якщо ви перебуваєте на першому поверсі, то з початком землетрусу потрібно:

а) вибігти в коридор;

*б) негайно залишити будинок;

в) укритися під столом, ліжком чи іншим міцним видом меблів.

г) щільно зачинити вікна й двері, притиснутись до стіни, стояти доки не стихне землетрус

д) всі відповіді вірні

21. У приміщенні найменша концентрація диму (під час пожежі)?

*а) біля підлоги;

б) біля стелі;

в) біля дверей;

г) середній прошарок повітря;

д) всі відповіді вірні.

22. До природних пожеж відносять:

а) пожежі у гірничих вирубках;

б) пожежі у будівлях;

в) промислові пожежі;

*г) степові пожежі;

д) всі відповіді вірні.

23. Які види ураження викликає електричний струм проходячи скрізь тканини людського тіла ?

а) параліч, електричний удар;

б) розриви м'яких тканин сухожилок;

в) опіки, електричний удар, механічні пошкодження;

г) опіки 4ступенів смерть;

*д) всі відповіді вірні.

24. Назвати засоби захисту від статичної електризації:

*а) заземлення, антистатика, спецодяг;

б) фарбування, одяг з натуральних тканин, занулення;

в) захисне відключення, двійна ізоляція;

г) занулення ,потрійна ізоляція;

д) всі відповіді вірні.

25. Яким шляхом повинна діяти людина в зоні лісового пожежу:

а) чекати на сторонню допомогу;

б) тікати від вогню якомога швидше в зелену зону;

*в) йти назустріч вогню у вигорілу зону;

Г) стояти на місці і чекати поки скінчиться пожежа;

д) всі відповіді вірні.

26. Назвіть основні складові частини фільтруючого протигазу:

а) гумова напівмаска, три клапани, носове кріплення;

б) шолом - маска, регенеративний патрон, дихальний мішок;

*в) шолом - маска» фільтруючи поглинаюча коробка, з'єднувальна трубка.

г)з'єднувальна трубка,регенеративний патрон,гумова напівмаска;

д) всі відповіді вірні

27. Назвіть класифікацію засобів індивідуального захисту органів дихання за принципом захисної дії:

а) медичні, саморобні;

*б) фільтруючі, ізолюючі;

в) закриті, виготовлені з тканин;

г) медикаментозні;

д) всі відповіді вірні.

28. Назвіть засоби індивідуального захисту органів дихання:

а) одяг, сховища, ПРУ;

*б) ватно - марлеві пов'язки, респіратори, протигази;

- в) ПРУ, ПТМ, сховища;
- г) марлева повязка;
- д) усі відповіді вірні.

29. Виберіть напругу електричного струму, що являється безпечною для здоров'я людини:

- а) 220 В змінного струму і 36 В постійного струму;
- б) 5 В змінного струму і 8 В постійного струму;
- в) 36 В змінного струму і 12 В постійного струму;
- *г) 2 В змінного струму і 8 В постійного струму;
- д) усі відповіді вірні.

30. Назвіть, які категорії людей підлягають евакуації і розосередженню:

- а) евакуації - діти та хворі, розосередженню - доросле населення;
- *б) евакуації - населення, розосередженню - персонал об'єктів;
- в) евакуації - хворі, розосередженню -керівний склад;
- г) люди які мають вищий клас та статут;
- д) всі відповіді вірні.

31. Які основні шляхи зменшення наслідків НС ви знаєте ?

- *а) евакуація населення, індивідуальні та колективні засоби захисту;
- б) безпечні технології, ЦО, евакуація населення;
- в) захист населення і персоналу, рятувальні роботи, заходи по стійкості роботи об'єктів в НС;
- г) передбачення НС і підготовлені заздалегіть шляхи захисту людини;
- д) всі відповіді вірні.

32. До причин необережного поводження з вогнем належать:

- а) статична електрика;
- *б) використання відкритого полум'я;
- в) самозагоряння;
- г) невміння користуватись ел. приладами;
- д) всі відповіді вірні

33. Спалах — швидке горіння горючої суміші, яке:

а) супроводжується утворенням стиснених газів;
*б) не супроводжується утворенням стиснених газів;

в) виникає під дією джерела запалювання;

г) виникає під дією ел.струму;

д) всі відповіді вірні

34. Дайте визначення „пожежі”:

а) контрольоване горіння поза спеціальним вогнищем;

б) активне окислення органічних та синтетичних сполук;

в) стан об'єкта, за якого з регламентованою імовірністю є можливість загорання;

*г) неконтрольоване горіння поза спеціальним вогнищем, що розповсюджується у просторі і часі;

д) усі відповіді вірні.

35. Який основний нормативно-правовий акт діє в Україні стосовно пожежної безпеки:

*а) Закон „Про пожежну безпеку”;

б) Конституція України;

в) Наказ МВС України від 07.12.96;

г) Державні Стандарти України;

д) усі відповіді вірні.

36. Який з вогнегасників не використовують у закритому приміщенні:

а) вуглекислотний;

*б) брометиловий;

в) пінно-хімічний;

г) порошковий;

д) усі відповіді вірні.

37. Як часто потрібно розгортати та згортати пожежні рукави, які складені та приєднані до кранів:

а) раз на 1 рік;

б) кожен квартал;

в) не частіше одного разу на рік;

*г) не рідше одного разу на півроку;

д) всі відповіді вірні.

38. Що не заборонено гасити водою?

а) електроустановки під напругою;

б) речовини, що горять без доступу кисню;

в) горючі речовини, в яких питома вага менша за воду;

*г) тверді горючі матеріали;

д) усі відповіді вірні.

39. Який з вогнегасників використовують для гасіння електроустановок під напругою та цінних матеріалів:

а) пінно-хімічний;

б) повітряно-пінний;

*в) вуглекислотний;

г) пінний;

д) всі відповіді вірні.

40. Галузеві правила з пожежної безпеки повинні узгоджуватися з:

а) Держнаглядохоронпраці;

б) регіональними органами МНС;

*в) Головним управлінням державної пожежної охорони МВС України;

г) Міністерством Охорони Здоров'я;

д) всі відповіді вірні.

41. Під потужністю дози радіоактивного випромінювання розуміють:

*а) відношення дози радіоактивного випромінювання до часу;

б) дозу опромінення, яку людина отримала за час перебування в радіоактивно зараженій місцевості;

в) дозу опромінення, яка спричинює важкий ступінь променевої хвороби;

г) відношення дози радіоактивного випромінювання за 1 час перебування в зоні випромінювання;

д) всі відповіді вірні.

42. Радіоактивністю називають:

- а) здатність хімічних елементів перетворюватися на інші елементи, втрачаючи при цьому електрон (електрони);
- б) величину, що характеризує число радіоактивних розпадів за одиницю часу;
- *в) властивості хімічних елементів мимовільно перетворюватися на інші елементи, випускаючи при цьому елементарні частки чи фотони;
- г) хімічні елементи які згубно діють на організм людини;
- д) всі відповіді вірні.

43. Радіоактивністю називають:

- *а) властивості хімічних елементів мимовільно перетворюватися на інші елементи, випускаючи при цьому елементарні частки чи фотони;
- б) величину, що характеризує число радіоактивних розпадів за одиницю часу;
- в) здатність хімічних елементів перетворюватися на інші елементи, втрачаючи при цьому електрон (електрони);
- г) процес неконтрольованого горіння;
- д) всі відповіді вірні

44 Усі іонізуючі випромінювання поділяють на:

- *а) корпускулярні, фотонні;
- б) рентгенівські, ядерні;
- в) проникні, непроникні;
- г) фотонні, ядерні;
- д) всі відповіді вірні

45. Назвіть методи оцінки радіаційної обстановки:

- *а) методи прогнозу та по даних радіаційної розвідки;
- б) інженерний;
- в) по даних військової розвідки;
- г) дозиметром;
- д) всі відповіді вірні.

46. Назвіть вражаючі фактори ядерного вибуху:

- а) альфа, бета і гама випромінювання;
- б) наведена радіація, продукти ділення ядерного заряду;

в) альфа випромінювання;

*г) ударна хвиля, світлове випромінювання, проникаюча радіація, радіоактивне зараження, електромагнітний імпульс;

д) всі відповіді вірні.

47. Назвіть основні одиниці оцінки потужності ядерного вибуху:

*а) тони (т), кілотонн (кт), мегатонн (мт);

б) рентгени, кюри;

в) кг, г, міліграми;

г) нема правильної відповіді;

д) всі відповіді вірні.

48. Виберіть з ознаки, що притаманні радіофобії:

*а) психосоматичні розлади, порушення обміну речовин в організмі людини;

б) нудота, судороги;

в) головна біль, памороки, судороги;

г) втрата свідомості ,блювота;

д) всі відповіді правильні.

49. Які основні шляхи забруднення ґрунту радіоактивними речовинами ви знаєте?

а) об'єкти атомної промисловості ерозія родючих ґрунтів;

б) промислові аварії, м'югильники р/а речовин;

*в) викиди АЕС, перевезення р/а речовин;

г) викид нафти в озера ,кислотні дощі;

д) всі відповіді вірні.

50. Назвіть методи вимірювання радіоактивних випромінювань ?

а) протонний, нейтронний;

*б) фотографічний, хімічний, іонізаційний;

в) індивідуальний, колективний;

г) груповий ,колективний;

д) всі відповіді вірні.

51. Які ви знаєте зони радіоактивного забруднення:

- а) зони повного, середнього, слабкого забруднення;
- б) осередок забруднення, зона розповсюдження р/а речовин;
- в) радіаційні зони 1,2,3;
- *г) зони А, Б, В;
- д) зони відчуження, слабкого забруднення.

52. Як діє ударна хвиля на людину ?

- а) викликає опіки відкритих частин тіла та ураження очей;
- б) викликає променеву хворобу;
- *в) викликає контузії, призводить до смертельних наслідків;
- г) діє згубно на психічний стан;
- д) всі відповіді вірні.

53. Назвіть основні одиниці вимірювання радіоактивного зараження:

- а) кюрі, ампер, вольт;
- б) кілограм, грам;
- *в) рентген, бекерель, грей;
- г) грам, міліграм;
- д) всі відповіді вірні.

54. Найбільшу іонізуючу властивість мають:

- а) нейтрони;
- б) гамма-частки;
- *в) альфа-частки;
- г) бета-частки;
- д) всі відповіді вірні

55. Наслідками детерміністичних (нестохастичних) ефектів дії радіоактивного випромінювання можуть бути:

- а) гостра променева хвороба, спадкові хвороби, променева катаракта;
- *б) гостра променева хвороба, променеві опіки, променева катаракта;
- в) хронічна променева хвороба, променеві опіки, лейкози.
- г) променеві опіки, лейкози, гостра променева хвороба;
- д) лейкози, променева катаракта, хронічна променева хвороба.

56. Виберіть захисні ознаки, що притаманні захисним спорудам ІДО типу протирадіаційні укриття:

- а) захищають від всіх вражаючих факторів, бактеріального зараження;
- б) захищають від отруйних речовин, вірусного зараження;
- *в) захищають від зараження р/а речовинами та р/а опромінення;
- г) захищають від хімічних речовин, уламків будівель;
- д) всі відповіді правильні.

57. Який негативний вплив має на людину проникаюча радіація:

- *а) викликає променеву хворобу 4-х ступенів;
- б) викликає контузії;
- в) викликає опіки та ураження очей;
- г) викликає опіки 3-х ступенів;
- д) нема негативного впливу.

58. Назвіть захисні споруди що захищають надійно від усіх вражаючих факторів ядерного вибуху:

- а) щілини;
- б) підвали;
- *в) сховища;
- г) висотні будівлі;
- д) всі відповіді правильні.

59. Яким приладом контролюють дози радіаційного випромінювання людей в зонах радіоактивного забруднення ?

- а) прилад ДП - 5В;
- *б) дозиметр ДКП - 50А;
- в) прилад ДКП -60В;
- г) дозиметр ПКВ-50А;
- д) ВПХР.

60. Стохастичними (імовірними) ефектами радіоактивного опромінення можуть бути:

- а) променеві опіки, виразка шлунку, лейкози;

б) гостра променева хвороба, променеві опіки, променева катаракта;

*в) злякисні новоутворення, лейкози, генетичні зміни, які передаються у спадок.

г) хронічні бронхіти, пневмонії, бронхіальна астма.

д) злякисні новоутворення, вірусний гепатит

61. Осередком хімічного ураження називають:

а) територію, ідо заражена СДОР;

*б) територію, у межах якої внаслідок дії СДОР можливі масові ураження людей або сільськогосподарських тварин;

в) територію, на якій унаслідок дії СДОР виникла загроза життю та здоров'ю людей.

г) територію, заражена сильнодіючим СДОР;

д) всі відповіді вірні

62. За швидкістю розвитку клінічної картини ураження всі СДОР поділяють на:

*а) швидкодіючі, уповільненої дії;

б) швидкодіючі, повільно діючі;

в) миттєвої дії, тривалої дії;

г) сильнодіючі, нетривалої дії;

д) всі відповіді вірні

63. До швидкодіючих СДОР відносять:

а) фосген, кислоти, метилу бромід;

*б) синильну кислоту, аміак, хлор, ФОС;

в) хлор, бензин, сульфатна кислота, фосген;

г) основи, фурфуролом, анілін;

д) всі відповіді вірні

64. До стійких СДОР відносять:

*а) хлорпикрин, сульфатну кислоту, тетраетилсвинець;

б) хлорпикрин, вуглецю оксид, синильну кислоту;

в) сульфатну кислоту, синильну кислоту, аміак;

г) бензин, хлор, анілін;

д) всі відповіді вірні

65. До нестійких СДОР відносять:

а) сульфатну кислоту, аміак, хлорпікрин;

*б) синильну кислоту, вуглецю оксид, аміак;

в) тетраетилсвинець, вуглецю оксид, хлор;

г) деякі ФОС, аміак, фурфуролом;

д) всі відповіді вірні

66. Наведіть класифікацію токсичних речовин негативно діючих на здоров'я людини:

а) отруйні, вибухонебезпечні, їдкі;

*б) загально токсичні, подразнюючі, канцерогенні, мутагенні;

в) сенсibiliзуючі, вогненебезпечні;

г) пестициди;

д) всі відповіді вірні.

67. Які ви знаєте складові частини осередку хімічного зараження:

а) зони А,Б,В;

б) зони Г,Е;

в) зони Д,Ж;

*г) зона безпосереднього зараження, зона розповсюдження парів і аерозолів;

д) всі відповіді вірні.

68. Під токсичністю СДОР розуміють:

*а) здатність СДОР у мінімальній кількості спричинювати патологічні зміни в організмі людини, що призводять до захворювання, втрати працездатності чи загибелі;

б) кількість отруйної речовини, що призводить до загибелі уражених;

в) найменша кількість СДОР в одиниці об'єму зараженого повітря, що може дати відчутний фізіологічний ефект.

г) швидке виникнення інтоксикації, в основному з ураженнями шкіри;

д) всі відповіді вірні

69. Від чого залежить розмір осередку хімічного зараження ?

а) кількості ОР, типу ОР, виду засобів доставки ОР;

б) типу ОР, кількості населення виду засобів доставки ОР;

*в) метеорологічних умов, рельєфу місцевості, характеру рослинності і кількості населених пунктів;

г) кількість постраждалих;

д) всі відповіді вірні.

70. Види осередків хімічного ураження:

а) осередок ураження задушливими СДОР; осередок ураження загально отруйними СДОР; осередок ураження нейротропними СДОР; осередок ураження швидкодіючими СДОР;

*б) осередок ураження задушливими швидкодіючими СДОР; осередок ураження загально отруйними, швидкодіючими СДОР; осередок ураження основами й кислотами;

в) осередок ураження нестійкими повільно діючими СДОР; осередок ураження нестійкими швидкодіючими СДОР; осередок ураження стійкими повільно діючими СДОР; осередок ураження стійкими швидкодіючими СДОР.

г) осередок ураження повільнодіючим СДОР; осередок ураження швидкодіючим СДОР; осередок ураження кислотами і лугами;

д) всі відповіді вірні

71. Які види санітарної обробки людей знаєте ?

*а) часткова, повна;

б) дезактивація, дегазація;

в) дезинфекція, дегазація;

г) заключна;

д) всі відповіді вірні.

72. Назвіть з допомогою якого методу та приладу визначають тип отруйної речовини в осередку хімічного зараження:

а) хімічний метод, прилад ДП - 5В;

б) фотографічний, дозиметр;

*в) прилад ВПХР, хімічний метод;

г) фотографічний ,прилад ВПХР;

д) всі відповіді вірні

73. Назвіть основні шкідливі речовини -складові частини стічних вод АПК

а) мінеральні частинки, органічні частинки;

*б) гербіциди, пестициди, рештки добрив;

в) р/а речовини, кислоти, мікроорганізми;

г) відходи заводів;

д) всі відповіді вірні.

74. Визначте, в чому принципова різниця між фільтруючими і ізолюючими протигазами:

а) ізолюючий протигаз захищає від більших концентрацій ОР;

б)фільтруючий протигаз дешевше ніж ізолюючий;

*в) дія ізолюючого протигаза заснована на виділенні кисню із хімічних речовин, фільтруючого - на очищенні вдихну того повітря;

г) дія ізолюючого протигаза заснована- очищенні вдихну того повітря, фільтруючого - на виділенні кисню із хімічних речовин;

д) всі відповіді вірні.

75. Осередок ураження нестійкими швидкодіючими СДОР виникає при ураженні:

а) сульфатною кислотою, аніліном, метилу бромідом;

*б) синильною кислотою, аміаком, фтороводнем;

в) деякими ФОС, фурфуролом, фосгеном.

г)пестицидами,метилбромідом,

д) всі відповіді вірні

76. Одна і та сама речовина або предмет:

а) при будь яких умовах речовина чи предмет є завжди тим самим фактором, наприклад, небезпечним;

б) хімічні речовини можуть бути тільки шкідливими або вражаючими, а предмети тільки вражаючими і небезпечними, явища можуть бути і вражаючими і небезпечними і шкідливими;

*в) може при різних умовах бути небезпечним, вражаючим або шкідливим фактором;

г) може завдати значних шкод;

д) всі відповіді вірні.

77. Осередок ураження нестійкими повільно діючими СДОР виникає в разі ураження:

*а) фосгеном, метилу бромідом, гранозаном;

б) синильною кислотою, аміаком, вуглецю оксидом;

в) аніліном, сульфатною кислотою, натрію бромідом;

г) аміаком, дихлоретаном, бензолом;

д) всі відповіді вірні

78. Осередок ураження стійкими швидкодіючими СДОР виникає в разі ураження:

а) фосгеном, хлоридною кислотою, бензолом;

*б) деякими ФОС, аніліном, фурфуролом;

в) синильною кислотою, метилу бромідом, бензолом;

г) аміаком, аніліном, дихлоретаном;

д) всі відповіді вірні

79. Осередок ураження стійкими повільно діючими СДОР виникає при ураженні:

*а) сульфатною кислотою;

б) аніліном;

в) хлором;

г) аміаком;

д) всі відповіді вірні

80. Вкажіть найточніший перелік підгруп активної групи негативних факторів:

*а) механічні, термічні, електричні, електромагнітні, хімічні, біологічні, психофізіологічні;

б) механічні, термічні, електромагнітні, хімічні, біологічні;

- в) механічні, термічні, магнітні, електричні, фізико-хімічні, біологічні, психофізіологічні;
- г) термічні ,хімічні ,біологічні;
- д) всі відповіді вірні.

81. Соціально-політичне середовище це:

*а) система підрозділів і сфер суспільного життя, гармонійна взаємодія котрих забезпечує цілісність суспільства;

- б) створений людством духовний світ, що охоплює національні, соціальні, економічні, політичні відносини тощо, які впливають на людей, формують їхній світогляд і взаємовідносини;
- в) сукупність людей, об'єднаних відносно стійкими соціальними зв'язками і відносинами, яка має загальні ознаки, що надають їй неповторної своєрідності;
- г) об'єднання людей у групи для політичних відносин
- д) всі відповіді вірні.

82. До небезпек соціально-політичного характеру відносяться:

- а) низький життєвий рівень;
- б) землетрус;
- в) злочинність;
- *г) стайки;
- д) всі відповіді вірні.

83. При терористичних актах можуть бути застосовані:

- а) біологічна зброя;
- б) вогнепальна зброя;
- в) радіоактивні речовини;
- г) вибухівка;
- *д) всі відповіді вірні.

84 .Небезпеки соціально-політичного характеру відносяться до:

- *а) раптових (непрогнаних);
- б) очікуваних (прогнозованих);

- в) неочікуваних;
- г) підготовлених;
- д) всі відповіді вірні.

85. За характером соціально-політичні НС є:

- а) ненавмисні;
- *б) навмисні;
- в) раптові;
- г) несподівані;
- д) всі відповіді вірні.

86. При підозрі на наявність вибухового пристрою необхідно:

- а) віднести його подалі від натовпу;
- б) сфотографувати місце з підозрілим предметом;
- в) оглянути предмет на наявність електродетонатору;
- *г) негайно викликати міліцію;
- д) всі відповіді вірні.

87. Джерелами соціально-політичних конфліктів є:

- а) мораль;
- б) освіта;
- *в) влада;
- г) матеріальні блага;
- д) всі відповіді вірні.

88. Як повинен себе вести заручник:

- а) привертати до себе увагу терористів;
- *б) сидіти тихо, не вставати без дозволу;
- в) спробувати втекти самостійно;
- г) не вести активні розмови між заручниками;
- д) всі відповіді вірні.

89. За походженням можуть бути виділені такі групи небезпек:

- а) небезпеки, пов'язані з психічним впливом на людину (шантаж, шахрайство, крадіжки та ін.);

*б) небезпеки, пов'язані з фізичним насильством (розбій, бандитизм, терор, гвалтування, утримання заручників);

в) небезпеки, пов'язані з вживанням речовин, що руйнують організм людини (наркоманія, алкоголізм, паління);

г) небезпеки, пов'язані з хворобами (СНІД, венеричні захворювання);

д) усі відповіді вірні.

90. Що необхідно взяти з собою при слідуванні на збірний евакопункт ?

а) продукти ,одяг ,фонарик ,ліки;

б) евакуаційний документ, продукти, одяг;

в) паспорта, продукти та одяг, постіль, засоби пересування;

*г) сімейні документи, запас продуктів та одяг по сезону АІ - 2, ІПП, ІПП - 8, протигаз

д) всі відповіді вірні.

91. Назвіть закон України, що визначає правові та соціальні основи дорожнього руху з метою захисту життя та здоров'я громадян:

а) закон "Про охорону навколишнього природного середовища";

*б) закон «Про дорожній рух»;

в) закон "Про екологічну експертизу";

г) закон «Про охорону здоров'я»;

д) всі відповіді вірні.

92. Назвіть місцевість де вводиться режим обсервації після виявлення осередка бактеріологічного ураження:

а) в межах області;

б) в межах району;

*в) місцевість, що прилягає до зони

Карантину;

г) за межами області;

д) всі відповіді вірні.

93. Назвати на основі яких наук базується "безпека життєдіяльності"

а) охорона праці, фізика, хімія, математика;

*б) екологія, цивільна охорона, гігієна, ергономіка, фізіологія і психологія праці, охорона праці;

в) соціологія, маркетинг, хімія;

г) філософія ,психологія;

д) всі відповіді вірні.

94 . Назвіть сигнали оповіщення ЦО про загрозу і виникнення НС:

а) увага, аварія на АЕС, вибух на ГРЕС;

б) напади ,грабіж ,розбій;

в) увага, аварія на хімічному підприємстві, вибух на ГРЕС;

*г) повітряна тривога, радіаційна небезпека, хімічна тривога;

д) всі відповіді правильні.

95. Назвіть складові частини системи ЦО України:

*а) органи державної влади, органи повсякденного захисту населення, сили і засоби ЦО, фонди ресурсів для НС, система оповіщення;

б) Збройні Сили України, МВС, міністерство освіти, СБУ;

в) ОМОГІ, СБУ, МВС, органи державної виконавчої влади;

г) Збройні Сили України , СБУ ,система оповіщення;

д) всі відповіді вірні

96. Назвіть закон України, що визначає правові та соціальні основи дорожнього руху з метою захисту життя та здоров'я громадян:

а) закон "Про охорону навколишнього природного середовища";

*б) закон «Про дорожній рух»;

в) закон "Про екологічну експертизу";

г) закон «Про охорону здоров'я»;

д) всі відповіді вірні.

97. Ситуативні психічні стани, що ускладнюють прийняття адекватних дій в екстремальних кримінологічних ситуаціях:

*а) тривожність, страх, депресія;

б) вкрай низька активність, загальмованість;

в) підвищена неадекватна активність, надмобілізованість;

- г) панікування;
- д) всі відповіді вірні.

98. Щоб уберегтися у натовпі слід:

- а) триматися найближче до стін, не пропускаючи тих, хто позаду;
- б) зігнути руки у ліктях і рухатись назустріч натовпу;
- в) тримати руки у кишенях;
- *г) рухатися у тому ж напрямку і з такою швидкістю, як усі;
- д) усі відповіді вірні.

99. Чи можуть соціальні НС викликати природні або техногенні:

- *а) можуть;
- б) можуть;
- в) можуть викликати лише техногенні;
- г) можуть викликати лише природні;
- д) всі відповіді вірні.

100. Виберіть ознаки, що притаманні надзвичайній ситуації:

- а) часткова зміна клімату, часткова міграція людей;
- б) незначне порушення екологічної рівноваги;
- *в) матеріальні збитки, людські жертви, припинення економічної діяльності;
- г) паніка ,натовп ,евакуація;
- д) всі відповіді вірні.

101. Осередком хімічного ураження називають:

- а) територію, ідо заражена СДОР;
- *б) територію, у межах якої внаслідок дії СДОР можливі масові ураження людей або сільськогосподарських тварин;
- в) територію, на якій унаслідок дії СДОР виникла загроза життю та здоров'ю людей;
- г) територія, тривалої небезпеки ураження людей пестицидами;
- д) всі відповіді вірні

102. Назвати основні засоби захисту від шкідливої дії шумів та вібрації

- а) виробничі приміщення, без ударні механізми

б) зелені захисні зони, одяг людини

*в) екрани, шумопоглинаючі перегородки, навушники, гумові прокладки

г) шолом ,ватні тампони ,одяг людини

д) всі відповіді вірні

103. Виходити із зони зараження СДОР необхідно:

а) проти вітру ,бажано використовувати ями ,яри

б) проти вітру на добре провітрювану ділянку місцевості;

в) перпендикулярно напрямку вітру, бажано використовувати кювети, ями, яри.

***г) убік, перпендикулярно напрямку вітру, за можливості на підвищену та добре провітрювану ділянку місцевості;**

д) всі відповіді вірні

104. Радіоактивністю називають:

*а) властивості хімічних елементів мимовільно перетворюватися на інші елементи, випускаючи при цьому елементарні частки чи фотони;

б) величину, що характеризує число радіоактивних розпадів за одиницю часу;

в) здатність хімічних елементів перетворюватися на інші елементи, втрачаючи при цьому електрон (електрони).

г) властивості фізичних елементів мимовільно перетворюватися на інші елементи, випускаючи при цьому елементарні частки чи фотони;

д) всі відповіді вірні

105. Під потужністю дози радіоактивного випромінювання розуміють:

а) дозу опромінення яка спричинює не значний ступінь опромінення

б) дозу опромінення, яку людина отримала за час перебування в радіоактивно зараженій місцевості;

в) дозу опромінення, яка спричинює важкий ступінь променевої хвороби.

*г) відношення дози радіоактивного випромінювання до часу;

д) всі відповіді вірні

106. Найбільшу іонізуючу властивість мають:

а) нейтрони;

б) гамма-частки;

*в) альфа-частки

г) бетта –частки

д) всі відповіді вірні

107.Форми променевої хвороби:

*а) кістковомозкова, кишкова, токсична, церебральна;

б) легка, середньої важкості, важка, украй важка;

в) хронічна, гостра, комбінована, місцева.

г) негативна ,тяжка ,смертельна

д) всі відпові вірні

108. Головна проблема під час організації порятунку людей у випадку аварії корабля:

*а) паніка

б) невміння плавати;

в) недостатня поінформованістьпро порядок евакуації на випадок аварії.

г) натовп

д) всі відповіді вірні

109. За швидкістю розвитку клінічної картини ураження всі СДОР поділяють на:

а) миттєвої дії, токсичні.

б) швидкодіючі,тонізуючі;

*в) швидкодіючі, уповільненої дії;

г) середньої дії ,швидкої дії

д) всі відповіді вірні

110. Назвіть основні показники моделі безпечної технічної системи

а) атестований персонал, екологічність проекту

*б) безпечний проект, автоматичнее керування. повна електробезпека

в) небезпечний проект ,використання нових технологій

г) естетичність, використання нових технологій

д) всі відпові правильні

111. За швидкістю розвитку клінічної картини ураження всі СДОР поділяють на:

*а) швидкодіючі, уповільненої дії;

б) швидкодіючі, повільно діючі;

в) миттєвої дії, тривалої дії;

г) сильнодіючі, швидкодіючі;

д) всі відповіді вірні

112. За дією на людину хімічні речовини поділяються на:

*а) кислотні

б) лужні

в) загальнотоксичні

г) сенсibiliзуючі

д) подразнюючі

113. Особи, які безпосередньо не працюють із джерелами іонізуючих випромінювань, але за розташуванням робочих місць на об'єкті з радіаційно-ядерною технологією можуть одержати додаткове опромінення, відносяться до категорії:

а) А;

б) В;

*в) Б;

г) Д;

д) всі відповіді вірні

114. До швидкодіючих СДОР відносять:

а) фосген, кислоти, метилу бромід;

*б) синильну кислоту, аміак, хлор, ФОС;

в) хлор, бензин, сульфатна кислота, фосген;

г) аміак, метил бромід, анілін;

д) всі відповіді вірні

115. До стійких СДОР відносять:

*а) хлорпикрин, сульфатну кислоту, тетраетилсвинець;

- б) хлорпікрин, вуглецю оксид, синильну кислоту;
- в) сульфатну кислоту, синильну кислоту, аміак;
- г) фосген, бензин, хлор;
- д) всі відповіді вірні

116. До нестійких СДОР відносять:

- а) сульфатну кислоту, аміак, хлорпікрин;
- *б) синильну кислоту, вуглецю оксид, аміак;
- в) тетраетилсвинець, вуглецю оксид, хлор ;
- г) бензин, анілін, деякі ФОС;
- д) всі відповіді вірні

117. Пари та газы, які порушують процес засвоєння кисню тканинами організму, відносять до:

- *а) задушливих;
- б) подразнювальних;
- в) соматичних;
- г) біологічних;
- д) всі відповіді вірні

118. Під токсичністю СДОР розуміють:

- *а) здатність СДОР у мінімальній кількості спричинювати патологічні зміни в організмі людини, що призводять до захворювання, втрати працездатності чи загибелі;
- б) кількість отруйної речовини, що призводить до загибелі уражених;
- в) найменша кількість СДОР в одиниці об'єму зараженого повітря, що може дати відчутний фізіологічний ефект.
- г) кількість отруйної речовини, що може дати відчутний фізіологічний ефект;
- д) всі відповіді вірні

119. У 80% випадків людина отримує інформацію про зовнішнє середовище через:

- а) орган слуху;
- *б) орган зору;

- в) шкірний покрив;
- г) органи чуття;
- д) всі відповіді вірні

120. Людина, яка керує автомобілем, зазнає:

- а) місцевих вібрацій;
- б) загальних вібрацій;
- в) часткових вібрацій;
- *г) комбінованих вібрацій;
- д) всі відповіді вірні

121. Безпека життєдіяльності це наука про:

- а) охорону праці;
- б) технічні пристрої;
- в) надзвичайні ситуації;
- *г) вплив на людину екзогенних та ендогенних факторів;
- д) всі відповіді вірні.

122. небезпечний фактор призводить до:

- *а) смерті;
- б) травми або різкого погіршення здоров'я;
- в) захворювання чи зниження працездатності;
- г) до ризику;
- д) всі відповіді вірні.

123. Зазначте види ризику:

- а) індивідуальний;
- *б) небезпечний;
- в) соціальний;
- г) відносно безпечний;
- д) всі відповіді вірні.

124. Визначте твердження, що найточніше висвітлює завдання безпеки життєдіяльності:

- а) забезпечення повної безпеки;

б) захист населення від зброї масового враження;

*в) виявлення позитивних і негативних аспектів взаємодії людини з екзо- та ендогенними факторами;

г) захист населення від стихійних лих;

д) всі відповіді вірні.

125. Органи чуття забезпечують сприйняття:

*а) зовнішнього світу;

б) стану організму людини;

в) внутрішнього світу людини;

г) більшості біологічно значущих екзо- та ендогенних чинників;

д) всі відповіді вірні.

126. Шкідливий фактор призводить до:

*а) до ризику;

б) травми або різкого погіршення здоров'я;

в) захворювання чи зниження працездатності;

г) смерті;

д) всі відповіді вірні.

127. Здоров'я —це:

*а) стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя людини;

б) запас сил організму опиратися хворобі;

в) відсутність хвороб чи фізичних вад;

г) філософська категорія, пов'язана із життєдіяльністю людини;

д) всі відповіді вірні.

128. Наука, що вивчає діяльність людини, яка пов'язана з використанням технічних засобів називається:

а) безпека життєдіяльності;

б) гена інженерія;

в) кібернетика;

*г) техноміка;

д) всі відповіді вірні.

129. Основними системами захисту людини як біологічної істоти є:

- а) система покровних тканин (шкіра, слизові оболонки);
- б) гомеостаз;
- в) нервова система;
- *г) імунна система;
- д) всі відповіді вірні.

130. Чи належать проблеми харчування до питань здорового способу життя?

- а) не належить;
- *б) однозначно так (належить);
- в) харчування слабко та тільки опосередковано впливає на здоров'я, тому це не є основним питанням здорового способу життя;
- г) належить ,але значної ролі не відіграє;
- д) всі відповіді вірні.

131. Поняття «здоровий спосіб життя» включає:

- *а) загартування;
- б) достатня рухова активність;
- в) повноцінне раціональне харчування;
- г) культура статевих відносин;
- д) всі відповіді вірні.

132. Щоб уберегтися у натовпі слід:

- *а) рухатися у тому ж напрямку і з такою швидкістю, як усі;
- б) триматися найближче до стін, не пропускаючи тих, хто позаду;
- в) зігнути руки у ліктях і притиснути їх до тулуба;
- г) тримати руки у кишенях;
- д) всі відповіді вірні.

133. Завивання сирен в районі означає:

- а) «Повітряна тривога»;
- *б) «Увага всім»;
- в) «Радіаційна небезпека»;
- г) «Хімічна тривога»;

д) всі відповіді вірні.

134. Стихійне лихо це:

*а) природні явища, які носять надзвичайний характер і призводять до порушення нормальної діяльності населення, загибелі людей, знищення матеріальних цінностей;

б) великомасштабна аварія, яка призводить до важких наслідків для людини, тваринного й рослинного світу, змінюючи умови середовища існування;

в) небезпечна подія техногенного характеру, що створює на об'єкті, території, або акваторії загрозу для життя і здоров'я людей і призводить до руйнування будівель, споруд тощо чи завдає шкоди довкіллю;

г) явище яке несе значну шкоду населенню ,дубинкам ,закладам;

д) всі відповіді вірні.

135. Які параметри характеризують кліматичні умови життєдіяльності людини ?

а) дощ, спека, сильний вітер;

б) атмосферний тиск, густина повітря;

*в) температура, відносна вологість і швидкість руху повітря, атмосферний тиск;

г) густина доща , вологість , температура;

д) всі відповіді вірні.

136. Наведіть класифікацію токсичних речовин негативно діючих на здоров'я людини:

*а) загально токсичні, подразнюючі, канцерогенні, мутагенні;

б) отруйні, вибухонебезпечні, їдкі;

в) сенсibiliзуючи, вогнебезпечні;

г) радіаційні ,хімічні;

д) всі відповіді вірні.

137 . Якість небезпечного фактора це:

а) його кількісна характеристика;

б) шкода яку заподіяв фактор;

*в) характеристика, що виражає специфічні особливості, наприклад, агрегатний стан;

г) кількість шкоди яку він створив;

д) всі відповіді вірні.

138. Виявлення типу небезпеки та встановлення її характеристик називається:

а) таксономія небезпек;

б) радіація небезпек;

в) квантифікація небезпек;

*г) ідентифікація небезпек;

д) всі відповіді вірні.

139. Ризик – це:

*а) кількісна характеристика небезпеки;

б) якісна і кількісна характеристика небезпеки;

в) коли людина збирається зробити щось небезпечне;

г) ситуація яка загрожує життю;

д) всі відповіді вірні.

140. Класифікація та систематизація явищ, процесів тощо, що здатні завдавати шкоди називається:

а) номенклатура небезпек;

б) радіація небезпек;

в) шкода небезпек;

*г) таксономія небезпек;

д) всі відповіді вірні.

ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК

- **Аварія** — небезпечна подія техногенного або природного характеру, що створює загрозу для життя чи здоров'я людей, призводить до руйнування об'єктів або заподіяння шкоди довкіллю.
- **Безпека життєдіяльності** — стан захищеності людини в навколишньому середовищі від небезпек природного, техногенного, соціального та іншого походження.
- **Вибухонебезпечна зона** — простір, у якому можуть утворюватися вибухонебезпечні суміші газів, парів або пилу з повітрям.
- **Гасіння пожежі** — комплекс заходів і дій, спрямованих на ліквідацію горіння та запобігання його поширенню.
- **Дим** — зважена в повітрі суміш продуктів неповного згоряння, яка зменшує видимість і становить небезпеку для дихання.
- **Евакуація** — організоване виведення або вивезення людей із зони небезпеки для забезпечення їхньої безпеки.
- **Зона ураження** — територія, на якій виникли або можуть виникнути шкідливі для життя і здоров'я людей фактори впливу внаслідок надзвичайної ситуації.
- **Індивідуальні засоби захисту (ІЗЗ)** — засоби, призначені для захисту окремої особи від шкідливих та небезпечних факторів середовища.
- **Інструкція з пожежної безпеки** — нормативний документ, що визначає порядок дій працівників під час виникнення пожежі.
- **Катастрофа** — подія великого масштабу, яка призводить до значних руйнувань, численних людських жертв, негативних соціальних та економічних наслідків.
- **Колективні засоби захисту** — технічні засоби, що забезпечують захист групи людей одночасно (наприклад, укриття, вентиляційні системи, огороження)
- **Надзвичайна ситуація (НС)** — обстановка на окремій території чи об'єкті, що склалася внаслідок аварії, катастрофи, стихійного лиха, яка може призвести

або призвела до загибелі людей, матеріальних втрат чи порушення умов життєдіяльності.

- **Небезпека** — потенційно негативний чинник, який за певних умов може спричинити шкоду здоров'ю, життю, майну або довкіллю.
- **Оповіщення населення** — доведення до людей інформації про загрозу або виникнення надзвичайної ситуації.
- **Охорона праці** — система правових, соціально-економічних, організаційно-технічних, санітарно-гігієнічних та інших заходів, спрямованих на збереження життя і здоров'я працівників у процесі трудової діяльності.
- **Пожежа** — неконтрольоване горіння, яке завдає матеріальної шкоди, загрожує життю та здоров'ю людей і довкіллю.
- **Пожежна сигналізація** — система технічних засобів для своєчасного виявлення пожежі та оповіщення людей.
- **Пожежна безпека** — стан об'єкта, при якому з дотриманням встановлених норм виключається можливість виникнення та розповсюдження пожежі, а також забезпечується безпека людей.
- **Пожежогасіння** — комплекс заходів, спрямованих на ліквідацію пожежі.
- **Рятувальні роботи** — дії, спрямовані на порятунок людей, надання їм допомоги, зменшення збитків і ліквідацію наслідків надзвичайної ситуації.
- **Ризик** — імовірність настання небезпечної події з негативними наслідками протягом певного часу або за певних умов.
- **Санітарно-епідеміологічне благополуччя** — стан, за якого відсутній шкідливий вплив на здоров'я людей з боку довкілля та забезпечені умови безпечної життєдіяльності
- **Система цивільного захисту** — сукупність органів управління, сил і засобів, що забезпечують реалізацію заходів із захисту населення від надзвичайних ситуацій.
- **Техногенна катастрофа** — масштабна аварія, спричинена діяльністю людини, яка має серйозні наслідки для навколишнього середовища, здоров'я та життя людей.

- **Цивільний захист** — функція держави, спрямована на захист населення, територій, майна і довкілля від надзвичайних ситуацій.
- **Шкідливий фактор** — фактор, який за певних умов може викликати погіршення здоров'я або зниження працездатності людини.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

1. Безпека життєдіяльності та охорона праці Підручник За загальною редакцією доктора юридичних наук, професора, члена-кореспондента Сокурєнка В.В.. Харків: ХНУВС, 2021. 308 с.
2. Безпека життєдіяльності та цивільний захист: підручник для студентів спеціальностей з природничих, соціально-гуманітарних наук та інформаційно-комунікаційних технологій / О.Г. Левченко, О.В. Землянська, Н.А. Праховнік, В.В. Зацарний; КПІ ім. Ігоря Сікорського. Київ: Каравела, 2021. 268 с
3. Варивода К.С., Горденко С.І. Цивільний захист: підручник. Переяслав: Домбровська Я.М., 2020. 595 с.
4. Желібо Є.П., Сагайдак І.С. Безпека життєдіяльності: навч. посіб. Університет державної фіскальної служби України. Ірпінь, 2020. 256 с.
5. Запорожець І.О. Безпека життєдіяльності. 2-ге видання. Київ: Центр учбової літ-ри, 2020. 448 с.
6. Калашнікова Л.В. Безпека життєдіяльності особистості: соціологічні візії: монографія. Запоріжжя: КПУ, 2020. 239 с.
7. Корецький Ю.О. Механізми державного регулювання екологічної безпеки в надзвичайних ситуаціях. Державне управління та місцеве самоврядування. 2020. Вип. 1(44). С. 44-51.
8. Мелєх Л.В. Безпека життєдіяльності та охорона праці. навч. посіб. Львів: ЛДУВС, 2022. 219 с.
9. Письменна М. С., Бондарчук С. В. Психологічні аспекти безпеки життєдіяльності. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 32 (71) № 5 2021. С. 172 - 176
10. Романєнкова О. Ю. Психологічний аспект безпеки життєдіяльності: сучасні виклики та стратегії взаємодії // Науковий вісник: збірник наукових праць Європейського університету / редкол.: О. І. Тимошенко та ін. Київ: Вид-во Європейського університету, 2024. С. 35-42.
11. Шурін І.А., Комарницький Я.О. Забезпечення пожежної безпеки на об'єктах різноманітного призначення. Методичні рекомендації. Львів. 2020. 57 с.

12. Яворовський О., Вікторія Шевцова В., Валентина Зенкіна В. Безпека життєдіяльності та охорона праці: навч. посіб. Київ: НІУ імені О.О. Богомольця. 2020, 288 с.
13. Ferrère, A., Rider, C., Renerte, B., & Edmondson, A. C. (2022). Fostering ethical conduct through psychological safety. *MIT Sloan Management Review*, 63(4), 39-43
14. Stomski, L., & Jensen, K. (2021). Building learning agility through psychological safety. In V. S. Harvey & K. P. De Meuse (Eds.), *The age of agility: Building learning agile leaders and organizations* (pp. 365–381). Society for Industrial and Organizational Psychology; Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780190085353.003.0015>

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/>

