

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

**Медичний факультет**

**Кафедра біології і охорони здоров'я**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ  
ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ  
З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
«ВАЛЕОЛОГІЯ І ОСНОВИ МЕДИЧНИХ ЗНАНЬ»**

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

Одеса – 2022

**УДК: 613:614.8**

*Рекомендовано до друку вченою радою  
Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний  
університет імені К. Д. Ушинського» (протокол № від 28.04.2022 р.)*

**Рецензенти:**

**Панасюк І. В.**, кандидат педагогічних наук, доцент, Одеський фінансово-економічний коледж Київського національного торговельно-економічного університету.

**Долинський Б. Т.**, доктор педагогічних наук, професор кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

**Укладачі: Бобро О. В., Борщенко В. В.**

Методичні рекомендації до організації самостійної роботи з навчальної дисципліни: «Валеологія і основи медичних знань»: методичні рекомендації. Одеса : Університет Ушинського, 2022. 34 с.

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

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

© Університет Ушинського, 2022

© Бобро О. В.

© Борщенко В. В.

## ЗМІСТ

|   |           |
|---|-----------|
| <b>ВСТУП.....</b>   | <b>4</b>  |
| <b>1. Пояснювальна записка .....</b>  | <b>5</b>  |
| <b>2. Самостійна робота студентів.....</b>  | <b>7</b>  |
| <b>2.1. Орієнтований тематичний план з тем, які винесені<br/>на самостійне вивчення.....</b>          | <b>10</b> |
| <b>2.2. Методичне забезпечення самостійного опрацювання<br/>навчального матеріалу студентами.....</b> | <b>11</b> |
| <b>3. Індивідуальне навчально-дослідне завдання .....</b>   | <b>19</b> |
| <b>4. Питання до заліку .....</b>   | <b>22</b> |
| <b>5. Список рекомендованої літератури.....</b>   | <b>33</b> |

## ВСТУП

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

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

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

## 1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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

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

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

**Очікувані результати навчання дисципліни:** унаслідок вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти має **знати:**

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

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

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

**вміти:**

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

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

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

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

**Згідно з вимогами освітньо-професійної програми здобувачі вищої освіти повинні поглибити такі компетентності:**

**Інтегральна компетентність:** Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів відповідних наук, і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

**Загальні компетентності:**

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 5. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

**Фахові компетентності:**

ФК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя

ФК 7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

ФК 8. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.

ФК 9. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів

## 2. САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ

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

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

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

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

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

синтез, доведення, порівняння, класифікацію, узагальнення, конкретизацію, інтерпретацію теоретичного матеріалу.

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

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

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

Для стимулювання й мотивації навчально-пізнавальної діяльності студентів найбільш часто використовуються дидактичні ігри, дискусії, різноманітні методи інформаційно-комунікаційних технологій: створення та аналіз мультимедійних презентацій, спілкування засобами миттєвого повідомлення (чат, форум, електронна пошта), відеоконференції, вебінари, веб-квести тощо.

Серед методів контролю навчальних досягнень студентів переважають: усне опитування, тестова перевірка змісту навчального матеріалу (модульні контрольні роботи), підсумковий тест, захист ІНДЗ, портфоліо, проєктів тощо. Тематичний контроль здійснюється у формах: усна чи письмова



перевірка; оцінювання самостійного виконання студентами завдань; участь у проведенні ділових ігор; тестова перевірка знань.

Організація СРС повинна здійснюватись із дотриманням наступних вимог:

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

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

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

| № п/п | Назва розділу і теми   | Кількість годин на самостійне вивчення |
|-------|--|--|
| 1.    | Тема 1. Валеологія – дисципліна про здоров'я людини  | 3                                      |
| 2.    | Тема 2. Стан здоров'я населення України  | 3                                      |
| 3.    | Тема 3. Вплив на стан здоров'я людини соціальних та екологічних чинників   | 4                                      |
| 4.    | Тема 4. Науково-обґрунтований спосіб життя як основа фізичного здоров'я  | 4                                      |
| 5.    | Тема 5. Соціальні та психофізіологічні причини вживання наркотичних речовин.   | 4                                      |
| 6.    | Тема 6. Заразні хвороби, що набули соціального значення.   | 4                                      |
| 7.    | Тема 7. Індивідуальна оздоровча система як основа повноцінного довголітнього життя.                                    | 4                                      |
| 8.    | Тема 8. Основні захворювання дихальної системи, невідкладні стани при них та перша допомога                            | 3                                      |
| 9.    | Тема 9. Основні захворювання серцево-судинної, невідкладні стани при них та перша допомога                             | 3                                      |
| 10.   | Тема 10. Основні захворювання травної системи, органів черевної порожнини, невідкладні стани при них та перша допомога | 3                                      |
| 11.   | Тема 11. Відкриті та закриті ушкодження.   | 4                                      |
| 12.   | Тема 12. Кровотечі, їх види і методи тимчасової зупинки кровотеч.  | 4                                      |
| 13.   | Тема 13. Десмургія   | 4                                      |
| 14.   | Тема 14. Перша медична допомога при деяких невідкладних станах дорослих та дітей                                       | 3                                      |

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

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

*Питання (завдання) для самостійної роботи:*

1. Зробити теоретичний аналіз основної законодавчої та нормативно-правової бази України, яка є підставою для реалізації прав дитини на життя і здоров'я.

2. Описати роль валеологічної культури вчителя як невід'ємний елемент його професійної компетентності.

*Питання для самоконтролю:*

1. Назвіть критерії здоров'я .
2. Дайте визначення «складові здоров'я».
3. Групи показників, що застосовуються для оцінки здоров'я.
4. Назвіть фактори, що впливають на стан здоров'я дитини.

### ***Тема 2. Стан здоров'я населення України***

*Питання (завдання) для самостійної роботи*

1. Надати характеристику демографічній ситуації в Україні .

2. Дати характеристику макроекологічним та мікроекологічним чинникам, що впливають на тривалість життя.

3. Проблеми дитячої інвалідності та соціального сирітства.

4. Ознайомтеся з механізмами впливу макроекологічним та мікроекологічним чинників на стан здоров'я та шляхами зменшення їх негативного впливу .

*Питання для самоконтролю*

1. Вкажіть причини зростання генетично обумовлених хвороб?
2. Що означає термін «гіподинамія»?
3. Що означає термін «емоційний, соціально обумовлений стрес»?

4. Порівняйте показники тривалості життя в Україні та інших країнах світу?

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

*Питання (завдання) для самостійної роботи*

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

*Питання для самоконтролю*

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

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

*Питання (завдання) для самостійної роботи*

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

### *Питання для самоконтролю*

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

### ***Тема 5. Соціальні та психофізіологічні причини вживання наркотичних речовин.***

#### *Питання (завдання) для самостійної роботи*

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

### *Питання для самоконтролю*

1. Поняття та суть залежної поведінки.
2. Надати характеристику соціальних та психологічних передумов вживання тютюну.
3. У чому полягає профілактична робота з молоддю.
4. Підлітковий вік як відповідальний життєвий період для фундації основ здорового способу життя і профілактики виявів девіантної поведінки.

### ***Тема 6. Заразні хвороби, що набули соціального значення.***

#### *Питання (завдання) для самостійної роботи*

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

### *Питання для самоконтролю*

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

### ***Тема 7. Індивідуальна оздоровча система як основа повноцінного довголітнього життя.***

#### *Питання (завдання) для самостійної роботи*

1. Ознайомтесь з науково обґрунтованими методами профілактики захворювань та зміцнення здоров'я.
2. У чому полягає важливість індивідуального підходу до вибору оздоровчої методики чи системи?
3. Проаналізувати досвід видатних педагогів щодо питань збереження здоров'я учнів.

#### *Питання для самоконтролю*

1. Розробити індивідуальну оздоровчу систему з урахуванням вихідного стану здоров'я дитини.

### ***Тема 8. Основні захворювання дихальної системи, невідкладні стани при них та перша допомога***

#### *Питання (завдання) для самостійної роботи*

1. Описати досягнення світової медицини в боротьбі з інфекційними хворобами.

2. Досягнення української медицини в боротьбі з інфекційними хворобами.
3. Провести порівняльну характеристику симптомів вогнищевої та крупозної пневмонії.

*Питання для самоконтролю*

1. Що таке бронхіоліт.
2. Симптоми та причини виникнення гострого та хронічного бронхіту.
3. Вірусна та бактеріальна пневмонія.
4. Види пневмоній.
5. Профілактика туберкульозу.

***Тема 9. Основні захворювання серцево-судинної, невідкладні стани при них та перша допомога***

*Питання (завдання) для самостійної роботи*

1. Описати симптоми стенокардії напруги та стенокардії спокою
2. Надати таблицю понять: запаморочення, колапс, судинна недостатність.
3. Надати таблицю: симптоми гіпотонії, симптоми гіпертонії.

*Питання для самоконтролю*

1. Причини виникнення колапсу.
2. Можливі ускладнення гіпертонічного кризу.
3. Що включає постінфарктна реабілітація.
4. Як називається розлад ритму серцевої діяльності.
5. Причини виникнення ревматизму.

***Тема 10. Основні захворювання травної системи, органів черевної порожнини, невідкладні стани при них та перша допомога***

*Питання (завдання) для самостійної роботи*

1. Описати симптоми шлунково-кишкового отруєння.
2. Описати симптоми шлунково-кишкової кровотечі.
3. Описати причини виникнення гепатитів А, В, С.

*Питання для самоконтролю*

1. Ускладнення виразки шлунку.
2. Шляхи передачі, збудники кишкових інфекцій.
3. Поняття про кишкові токсикоінфекції.
4. Можливі ускладнення при перитоніті.
5. Причини виникнення симптомокомплексу «гострий живіт».

***Тема 11. Відкриті та закриті ушкодження.***

*Питання (завдання) для самостійної роботи*

1. Розробити таблицю: закриті та відкриті переломи кісток.
2. Розробити таблицю: класифікація ран.
3. Розробити таблицю: відмінності асептики та антисептики.

*Питання для самоконтролю*

1. Фактори, що сприяють отриманню травми.
2. Вікові особливості перебігу трав.
3. Засоби профілактики травматизму.
4. Ускладнення, що виникають при травмуванні.
5. Поняття політравматизму.

***Тема 12. Кровотечі, їх види і методи тимчасової зупинки кровотеч.***

*Питання (завдання) для самостійної роботи*

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



### *Питання для самоконтролю*

1. Особливості крововтрати у дітей.
2. Поняття про гостру крововтрату.
3. Перелічити методи зупинки кровотеч.
4. Методи боротьби з западанням язика.
5. Методи використання S-подібної трубки.

### ***Тема 13. Десмургія***

#### *Питання (завдання) для самостійної роботи*

1. Схематично замалювати у зошиті схему накладання пов'язок на голову.
2. Схематично замалювати у зошиті схему накладання пов'язок на грудну клітину, ділянку живота.
3. Схематично замалювати у зошиті схему накладання пов'язок на верхню та нижню кінцівки.

### *Питання для самоконтролю*

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

### ***Тема 14. Перша медична допомога при деяких невідкладних станах дорослих та дітей***

#### *Питання (завдання) для самостійної роботи*

1. Розробити таблицю: симптоми опіків різного ступеню.
2. Розробити таблицю: симптоми відмороження різного ступеню.
3. Визначити місцеві та загальні ознаки електротравми.

*Питання для самоконтролю*

1. Методи профілактики харчового отруєння.
2. Методи визначення площі опіку.
3. Фактори, що сприяють замерзанню.
4. Фактори, що зумовлюють ураження електрострумом.
5. Фактори, що зумовлюють ураження блискавкою.

### 3. ІНДИВІДУАЛЬНЕ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНЕ ЗАВДАННЯ

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

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

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

ІНДЗ, як і інші модулі в межах залікового кредиту, оцінюється і має питому частку в підсумковій оцінці залікового кредиту. На виконання ІНДЗ відводиться 6 годин.

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

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

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

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

### Індивідуальні навчально-дослідні завдання

| № з/п | Завдання   | Кількість годин |
|-------|--|-----------------|
| 1     | Розробити проект «Індивідуальна оздоровча система» з урахуванням вихідного стану здоров'я. | 5               |
| 2     | Презентація доповіді за темою модулю II (за вибором)                                       | 5               |

#### Теми презентацій:

1. Служба медицини катастроф у сучасній світовій практиці.
2. Медична допомога при масових ураженнях населення.
3. Сучасні методи медичної допомоги при кровотечах різного походження.
4. Інфікування ран та методи профілактики.
5. Значення надання кваліфікованої першої медичної допомоги при переломах.
6. Особливості та ускладнення травм голови, шиї, хребта.
7. Травматичний шок та надання першої допомоги.
8. Рятувальні заходи при звільненні людей з-під завалів або затиснутих предметів.
9. Серцево-судинні захворювання.
10. Гострі захворювання шлунково-кишкового тракту.
11. Невідкладні стани при цукровому діабеті.
12. Опіки та заходи першої допомоги.
13. Тепловий удар.
14. Обмороження.
15. Електротравми та ураження блискавкою.

16. Вплив радіації на організм людини.
17. Променева хвороба.
18. Отруєння хімічними речовинами.
19. Небезпечні укуси.
20. Отруєння грибами.

#### 4. ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ

1. Передумови виникнення валеології.
2. Предмет, об'єкт і основні категорії валеології.
3. Здоров'я як провідна категорія валеології. Здоров'я і хвороба.
4. Тактика оздоровлення та набуття теоретичних знань у валеології.
5. Основні завдання валеології.
6. Валеологія як шлях до формування здоров'я сучасної людини: спадкоємність загальнолюдських здобутків і власні перспективи.
7. Особиста позиція і роль наставника (вихователя, батьків) у створенні поведінкової стратегії людини у збереженні свого здоров'я.
8. Біологічна програма людини. Довголіття і старіння.
9. Особливості захворюваності населення (регіональний аспект).
10. Здоровий спосіб життя у традиціях українського народу.
11. Роль педагога у створенні мотивацій до здорового способу життя сучасного дошкільника, школяра, студента.
12. Спосіб життя жінки в період вагітності та його вплив на здоров'я плоду при вживанні (алкоголю, тютюнопаління тощо).
13. Наслідки інфекційних захворювань дітей та їх профілактика.
14. Перевтома як патологічний стан, її запобігання.
15. Природне оздоровлення організму людини шляхом загартовування. Вікові особливості проведення загартовування.
16. Біологічні ритми в живих системах. Біологічні ритми як система адаптацій.
17. Тижневі, місячні та річні біоритми та їх врахування при складанні шкільного розкладу.
18. Десинхроноз, його вплив на здоров'я людини і можливості профілактики.
19. Харчування сучасної людини з позицій валеології. 37. Білки, їх роль у харчуванні та забезпеченні оптимального рівня життєдіяльності людського організму.

20. Жири, їх роль у харчуванні та забезпеченні оптимального рівня життєдіяльності людського організму.
21. Вуглеводи, їх роль у харчуванні та забезпеченні оптимального рівня життєдіяльності людського організму.
22. Біологічна роль вітамінів у харчуванні. Основні харчові джерела вітамінів (гіпо- і авітаміноз, гіпервітаміноз).
23. Макроелементи в їх значення у харчуванні людини. Мікроелементи, способи збагачення організму людини та значення їх для здоров'я.
24. Основи раціонального харчування.
25. Сучасні теорії харчування та їх аналіз з позицій валеології.
26. Вплив компонентів тютюнового диму на організм людини.
27. Поняття девіації та девіантної поведінки. Соціальна обумовленість різних видів девіантної поведінки.
28. СНІД як захворювання його сутність і профілактика.
29. Інфекції, що передаються статевим шляхом (венеричні хвороби). Профілактика.
30. Вплив антропогенних порушень біосфери Землі на здоров'я людини.
31. Характеристика острого и хронічного бронхіту.
32. Бронхіальна астма – алергічне захворювання.
33. Характеристика пневмоній. Види пневмоній: крупозна та очагова (мале вогнище запального процесу) .
34. Охарактеризувати стенокардію: стенокардія напруги, стенокардія спокою.
35. Інфаркт міокарда, перша допомога при ньому.
36. Ревматизм – течія процесу, ускладнення.
37. Охарактеризувати гіпертонічну хворобу. Гіпертонічний криз.
38. Гепатити А, В, С – причини, симптоми, різниця у протіканні хвороби.
39. Загальна характеристика гастриту, його причини, симптоми и профілактика.

40. Загальна характеристика захворювань сечовидільної системи.  
Сечокам'яна хвороба – невідкладний стан.
41. Апендицит, «Гострий живіт» - причини, симптоми, перша допомога.
42. Поняття про транспортну іммобілізацію. Її способи та методи.
43. Принципи и методи транспортування при різних видах травмування.
44. Відкритий та закритий перелам, вивихи, розтягнення зв'язок, міозити: характеристика, перша допомога.
45. Інсульт – симптоми, перебіг. Надання першої допомоги.
46. Приступ епілепсії – симптоми, перебіг. Надання першої допомоги.
47. Травми голови та різних відділів хребту - симптоми, надання першої допомоги, транспортування.
48. Рани: основні признаки, класифікація.
49. Класифікація кровотеч. Способи зупинки кровотеч.
50. Наружна кровотеча, її види. Тимчасова зупинка кровотечі, техніка накладання джгута.
51. Характеристика внутрішніх кровотеч, симптоми різних видів внутрішніх кровотеч, перша допомога.
52. Перша допомога при укусах отруйних комах, змій, тварин.
53. Гострі отруєння органічними сполуками. Перша допомога при отруєнні.
54. Гострі отруєння металами. Перша допомога при отруєнні.
55. Гострі отруєння С/Г отрутами. Перша допомога при отруєнні.
56. Характеристика опіків: термічні, хімічні. Перша допомога.
57. Що таке десмургія, види пов'язок, правила накладання пов'язок.
58. Шок – стадії, симптоми, перебіг стану. Перша допомога при шоці.
59. Перша допомога при зупинці дихання.
60. Перша допомога при зупинці серцевої діяльності.
61. Структура та завдання сучасної екології.
62. Що таке екосистема, біоценоз і біотоп (екотоп)? Приклади.
63. Що таке трофічні ланцюги і мережі? Приклади.
64. Що таке продуценти, консументи, редуценти? Приклади.



65. Сформулюйте закон піраміди енергії (закон 10%). Наведіть приклад.
66. Біосфера, її межі та склад (за В.І. Вернадським)?
67. Жива речовина, її унікальні особливості і функції.
68. Будова та газовий склад атмосфери, його значення для біоти та людини.
69. Склад гідросфери, її значення для життя. Кругообіг води.
70. Ґрунти, їх походження і екологічна роль.
71. Що таке екологічний фактор? Наведіть класифікацію екологічних факторів.
72. Що таке екологічна ніша? Потенційна і реалізована екологічні ніші.
73. Охарактеризуйте температуру як екологічний фактор.
74. Охарактеризуйте світло як екологічний фактор. Що таке фотоперіодизм.
75. Охарактеризуйте воду як екологічний фактор; пристосування рослин і тварин посушливої зони до економії води.
76. Назвіть біотичні екологічні фактори. Наведіть приклади.
77. Антропогенні екологічні фактори, їх роль в сучасній біосфері.
78. Що таке ноосфера? Як ви розумієте ноосферні принципи господарювання?
79. Дайте класифікацію природних ресурсів. Проблеми їх раціонального використання.
80. Опишіть проблему відходів. Методи утилізації відходів.
81. Що називають забрудненням навколишнього середовища? Класифікація забруднень. Які фізичні забруднення біосфери ви знаєте?
82. Наведіть класифікацію забруднень. Які біологічні забруднення біосфери ви знаєте?
83. Охарактеризуйте сутність «парникового ефекту» і його можливі наслідки.
84. Що таке кислотні опади? Їх наслідки? Як запобігти випаданню кислотних дощів?
85. Що таке «озонова діра»? Як зменшити руйнування озонового шару?
86. Забруднення вод Світового океану, їх причини та міри боротьби.

87. Що таке евтрофікація водоймищ? Поясніть фізико-хімічну суть цього процесу.
88. Які ви знаєте типи природоохоронних територій? Дайте їх коротку характеристику.
89. Дайте визначення предмета «екологія людини» і сформулюйте його завдання.
90. Дайте визначення поняття «зелені технології» і сформулюйте їх головні ознаки.

### **ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ** для самоконтроля

#### **Варіант 1**

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

4. Абстинентний синдром — це:

- а) потяг до вживання;
- б) передозування;
- в) стан відміни;
- г) стан ейфорії;
- д) стан інтоксикації.

5. Синдром зміненої реактивності — це зміна:

- а) форми споживання;
- б) толерантності;
- в) захисних реакцій при передозуванні;
- г) форми сп'яніння;
- д) усе перелічене.

## **Варіант 2**

1. Наркоманія, алкоголізм вражають людину на рівнях:

- а) біологічному;
- б) психологічному;
- в) соціальному та духовному;
- г) на всіх перелічених.

2. До стимуляторів належать:

- а) кокаїн;
- б) героїн;
- в) канабіс;
- г) фенціклідин;
- д) трамадол.

3. При гашишному сп'янінні спостерігається:

- а) діарея;
- б) блювота;
- в) марення;
- г) ступор;
- д) слъозливість.

4. Гіперестезія — це:

- а) підвищена увага;
- б) балакучість;
- в) прискорення темпу мови;
- г) підвищена чутливість;
- д) рухова активність.

5. До ознак депресивної рухової загальмованості належить все, крім:

- а) загальмованості рухів;
- б) бідності міміки;
- в) відчуття слабкості у м'язах;
- г) манірності;
- д) явища депресивного ступору.

### **Варіант 3**

1. Ризик формування залежності при зловживанні інгалянтами:

- а) 90 %;
- б) 60 %;
- в) 5–10 %;
- г) 20–30 %;
- д) 40–50 %.

2. Соціальна гігієна вивчає вплив на здоров'я:

- а) біологічних факторів;
- б) соціальних факторів;
- в) екологічних факторів;
- г) економічних факторів;
- д) усе перелічене.

3. На першому місці серед причин смертності:

- а) серцево-судинні захворювання;
- б) онкологія;
- в) травматизм;

- г) хвороби органів дихання;
- д) нервово-психічні розлади.

4. Паралогічне мислення характеризується:

- а) скаргами на втрату здатності швидко переключатися з однієї теми на іншу;
- б) втратою логічного зв'язку, підміною одних понять іншими;
- в) зупинкою думок;
- г) частим поєднанням з гіпермнезіями.

5. Амфетаміни належать до:

- а) знеболюючих;
- б) стимуляторів;
- в) загальноукріплюючих;
- г) снодійних;
- д) інгалянтів.

#### **Варіант 4**

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

- а) фізичній;
- б) духовній;
- в) соціальній;
- г) економічній;
- д) правильно а), б), в).

2. При травмі грудної клітки:

- а) ушкоджується легенева тканина;
- б) ушкоджуються судини легень;
- в) виникає кашель з кров'ю;
- г) усе перелічене.

3. Імпульсивні дії проявляються таким чином:

- а) відчуттям “зробленості”;
- б) дією під контролем свідомості;
- в) поступовим початком;

г) немотивованою дією при глибокому порушенні психічної діяльності.

4. Для ран від укусів тварин характерно:

- а) нерівні краї з дефектом тканини;
- б) синці;
- в) набряки;
- г) почервоніння;
- д) усе перелічене.

5. При тепловому ударі потерпілому в першу чергу потрібно:

- а) зробити холодний компрес;
- б) покласти лід на голову;
- в) дати води;
- г) дати нашатирю;
- д) винести в прохолодне місце.

### **Варіант 5**

1. При тривалому вживанні стимуляторів у людини спостерігається значне:

- а) схуднення;
- б) ожиріння;
- в) мідріаз;
- г) ністагм.

2. ВІЛ передається через:

- а) поцілунок;
- б) кров;
- в) повітряно-крапельним шляхом;
- г) слину;
- д) усі відповіді правильні.

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

- а) 100 В;
- б) 80 В;
- в) 60 В;

г) 20 В;

д) 50 В.

4. Наркоманійна залежність призводить до:

а) змін ієрархії мотивів особистості;

б) підвищення працездатності;

в) порушень мислення;

г) емоційної індиферентності;

д) маячень переслідування.

5. Героїн належить до групи:

а) інгалянтів;

б) стимуляторів;

в) снодійних;

г) опіатів.

### **Варіант 6**

1. Найчастіше масками депресивних станів у підлітків є:

а) більше часу проводить на вулиці;

б) охоче займається точними науками;

в) збільшення витривалості до фізичних навантажень;

г) порушення навчання, поведінки і суїцидальні прояви;

д) поліпшення пам'яті на сумні події.

2. Затримка психічного розвитку — це:

а) уповільнення темпів розвитку, яке виражається в недостатності

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

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

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

3. Олігофренія — це

- а) легка розумова відсталість, що характеризується конкретністю мислення, нездатністю до творчої поведінки, примітивністю інтересів та почуттів. Поняття числа не сформоване, немає уявлення про збереження кількості предметів при їх переміщенні (феномен Піаже);
- б) часткове специфічне порушення засвоєння процесу читання, яке зумовлене несформованістю або порушенням вищих психічних функцій і виявляється у повторюванні стійких помилок на письмі;
- в) стан загального недорозвитку психіки в результаті спадкової зумовленості або внутрішньоутробного ураження головного мозку. Залежно від ступеня порушення вирізняють дебільність, імбецильність та ідіотію.

4. При першій допомозі при відкритому переломі не можна:

- а) пальцями вправляти кісткові обломки в рану;
- б) накладати стерильну пов'язку;
- в) обидві відповіді правильні.

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

- а) гепатит А;
- б) ВІЛ-СНІД;
- в) вагінізм;
- г) всі відповіді правильні.

*Варіант відповідей на тестові завдання*

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

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

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

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

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

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



## 5. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.

### Основна література

1. Грибан В.Г. Валеологія 2-ге видання : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 342 с.
2. Коцур Н.І. Валеологія : підручник для студ. педагогічних спеціальностей вищих навчальних закладів. Корсунь – Шевченківський : Видавець В. М. Гаврищенко, 2011. 580 с.
3. Коцур Н.І., Товкун Л.П., Годун Н.І. Основи медичних знань : навчально-методичний посібник. Переяслав-Хмельницький : О.М. Лукашевич, 2014. 463с.
4. Основи медичних знань та долікарської допомоги: підручник для студентів вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації / за ред. В.С. Грушка. Львів: «Новий Світ-2000», 2020. 590 с.
5. Екологія: підручник для студентів вищих навчальних закладів / кол. авторів; за загальною ред. О.Є. Пахомова. Харків : Фоліо, 2014. 666 с.
6. Якобчук А.В., Курик О.Г. Основи медичної валеології : навчальний посібник. Дніпро : Вид-во Ліра К, 2015. 244 с.

### Допоміжна література

1. Гищак Т.В., Долинна О.В. Основи медичних знань та медицини катастроф : навчальний посібник. Київ : А.В. Паливода, 2003. 140 с.
2. Калиниченко Д.О. Збереження та зміцнення здоров'я дітей в умовах сучасних навчальних закладів: проблеми та перспективи : монографія. Суми : ФОП Цьома С.П., 2017. 213 с.
1. Калиниченко І.О., Заїкіна Г.Л. Практична валеологія : навчальний посібник. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2013. 346 с.
2. Міхеєнко О.І., Котелевський В.І. Щоденник здоров'я : навчально-методичний посібник. Суми : Університетська книга, 2015. 157 с.
3. Основи екології, методика екологізації фахових дисциплін: Навчально-методичний посібник для викладачів. Вид. 2-ге змінене і доповнене. Київ : ТОВ «ДСК – Центр». 210 с.
4. Тарасюк В. С. Медицина надзвичайних ситуацій. Організація надання першої медичної допомоги. Київ : ВСВ «Медицина», 2017. 528 с.
5. Федонюк Я.І., Гришко В.С., Довгань О.М. Основи медичних знань та долікарської допомоги. Тернопіль. Навчальна книга, 2012. 728 с.
6. Худоба В., Чикайло Ю. Екологія : навч.-метод. Посібник. Львів : ЛДУФК, 2016. 92 с.

### Інформаційні ресурси

1. <https://library.pdpu.edu.ua/>
2. <http://dspace.pdpu.edu.ua/>
3. <http://zppp.info/>
4. <http://venerologia.policlinica.ru/ve29.html>
5. <http://www.nsp.kharkov.ua/health-factors/431-basics.html>

6. <http://zdor.com.ua/osnovi-zdorov.html>
7. <http://www.valeologija.ru/valeologja-ukrainska/1/1-valeologiya-yak-nauka>
8. <http://bskmed.narod.ru/valeologiya/>