

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

КАФЕДРА СОЦІАЛЬНИХ І ГУМАНІТАРНИХ ДИСЦИПЛІН

## **СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

### **«Професійна безпека і здоров'я»**

загальний вибірковий освітній компонент  
за освітньо-професійною програмою «Охорона праці» (заочна форма)  
підготовки за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти  
у галузі знань 26 «Цивільна безпека»  
за спеціальністю 263 «Цивільна безпека»

Рекомендовано кафедрою соціальних і гуманітарних дисциплін  
на 2022-2023 навчальний рік.

Протокол від «31» серпня 2022 року № 3

Силабус розроблений відповідно до Робочої програми навчальної дисципліни  
«Професійна безпека і здоров'я»

2022 рік

## 1. Анотація

Професійна безпека і здоров'я – це галузь знань, що вивчає теорію, методи організації, технології процесів, пов'язаних з професійною безпекою та їхній вплив на здоров'я людини.

Важливе місце феномену професійної безпеки і здоров'я в університетській освіті обумовлено критичним етапом розвитку людського суспільства, тими складними умовами сьогодення, що пов'язані з глобальними соціальними, екологічними, медико-демографічними реаліями життя, порівняно з попередніми поколіннями. За нинішніх соціальних умов спосіб життя суттєво змінився. Для людини замість природних створені штучні реалії існування: життєдіяльність переважно у приміщеннях зі штучним мікрокліматом, штучним освітленням, порушенням біоритмів, малорухливим, переважно сидячим способом життя, спілкуванням та комунікаціями у віртуальному світі.

Формування готовності до роботи майбутнього фахівця із застосуванням знань про професійний вплив на здоров'я людини є важливою складовою загальної професійної підготовки у галузі повноцінної життєдіяльності людини.

## 2. Інформація про викладача

Загальна інформація	Каріков Сергій Анатолійович, доцент кафедри соціальних і гуманітарних дисциплін соціально-психологічного факультету, доктор історичних наук, професор.
Контактна інформація	м. Харків, вул. Чернишевська, 94, кабінет № 416. Робочий номер телефону – 707-34-78.
E-mail	karikov.nuczu@gmail.com
Наукові інтереси*	- Реформація і лютеранська конфесіоналізація в Німеччині раннього нового часу; - культура епохи Відродження.
Професійні здібності*	- професійні знання і досвід теоретичної діяльності у сфері гуманітарних наук; - значний досвід проведення навчальних занять у вищій школі.
Наукова діяльність за освітнім компонентом	1.Karikov S. To the problem of teaching social and humanitarian disciplines at the National University of Civil Defence of Ukraine: traditions and innovations. <i>Digital transformation of society: theoretical and applied approaches</i> . Katowice: WST, 2021. S. 95–99.

## 3. Час та місце проведення занять з навчальної дисципліни

Аудиторні заняття з навчальної дисципліни «Професійна безпека і

здоров'я» проводяться згідно з затвердженим розкладом. Електронний варіант розкладу розміщено на сайті Університету (<http://rozklad.nuczu.edu.ua/timeTable/group>).

Консультації з навчальної дисципліни проводяться протягом семестру щосередини з 14.00 до 15.00 в кабінеті № 413. В разі додаткової потреби здобувача вищої освіти в консультації її час погоджується з викладачем.

#### 4. Характеристика навчальної дисципліни

*Метою навчальної дисципліни «Професійна безпека і здоров'я» є формування у майбутніх фахівців з екології у сфері цивільної безпеки системи знань щодо механізму впливу професійних факторів на здоров'я людини; ознайомити студентів та курсантів із засобами запобігання руйнівному впливу негативних соціо-професійних факторів оточуючого середовища на здоров'я людини; сприяти вихованню валеологічної культури.*

*Основні завдання навчальної дисципліни є оволодіння студентами та курсантами системою знань про механізми впливу соціо-професійних факторів на здоров'я людини; про обумовленість здоров'я людини факторами навколишнього середовища; щодо методів запобігання руйнівному впливу негативних соціо-професійних факторів навколишнього середовища на здоров'я людини.*

У результаті вивчення навчальної дисципліни «Професійна безпека і здоров'я» здобувач вищої освіти повинен отримати:

*знання:*

- парадигм про обумовленість здоров'я людини факторами навколишнього середовища;
- антропогенні фактори забруднення повітря, вод та ґрунтів;
- соціо-антропогенні фактори житлових та виробничих приміщень;
- шкідливі фактори фізичної, хімічної та біологічної природи, які впливають на здоров'я населення за сучасних умов;
- методи запобігання руйнівному впливу негативних соціо-професійних факторів навколишнього середовища на здоров'я людини;

*уміння:*

- наводити обґрунтовану класифікацію природних, соціальних та антропогенних професійних факторів навколишнього середовища, які впливають на стан здоров'я людини;
- визначати виробниче навантаження на організм людини;
- розробляти методи зниження тиску негативних соціо-професійних факторів довкілля на здоров'я людини;
- визначати комплекс оздоровчих заходів за певних соціальних, виробничих та природних умов;
- розробляти норми умов навчання та відпочинку населення;
- організовувати виховні заходи валеологічного спрямування в суспільстві.

*мати навички:*

- застосування основ законодавства України в галузі збереження здоров'я;
- аналізувати статистичні дані в наукових джерелах щодо стану здоров'я населення; теорію і практику інклюзивних процесів;
- аналізувати й оцінювати валеологічні процеси, визначати індивідуально, професійно й соціально значимі особливості соціовалеологічної культури;
- здатності орієнтуватися у закономірностях розвитку здоров'я людини у нормі та патології;
- застосовувати знання про охорону здоров'я та формування здорового способу життя людини; забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я соціуму;
- виділяти характерні особливості порушення здоров'я населення та відповідні методики оздоровлення;
- володіння понятійно-категоріальним апаратом сучасної соціовалеології, аналізувати стратегії здоров'язбереження соціуму;

*комунікація:*

- покращувати навички міжособистісної взаємодії в процесі вирішення проблем науково-дослідної роботи;
- професійно та емпатійно взаємодіяти з суб'єктами дослідницької роботи;
- вступати у ефективну комунікацію з суб'єктами дослідницької роботи; та професійної діяльності;
- бути зрозумілим для суб'єктів дослідницької роботи;
- поліпшувати здатність працювати як у команді, так і автономно при вирішенні актуальних проблем науково-дослідної роботи.

*автономія та відповідальність:*

- обґрунтовувати власну особистісну та професійну позицію;
- робити самостійні висновки;
- демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку;
- слідувати соціоморальним регулятивам, нормам та принципам антиплагіату;
- демонструвати відповідальне ставлення до наукового та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

## 5. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Форма здобуття освіти	
	очна (денна)	Заочна (дистанційна)
<b>Статус дисципліни</b>	вибіркова	вибіркова
<b>Рік підготовки</b>	2 курс	2 курс
<b>Семестр</b>	3й	3й

<b>Обсяг дисципліни</b>		
- в кредитах ЄКТС	5	5
- кількість модулів	2	2
- загальна кількість годин	150	150
<b>Розподіл часу за навчальним планом:</b>		
- лекції (годин)	20	8
- практичні заняття (годин)	-	
- семінарські заняття (годин)	30	2
- лабораторні заняття (годин)	-	-
- курсова робота (годин)	-	-
- інші види занять (годин)	-	-
- самостійна робота (годин)	100	140
- індивідуальні завдання (науково-дослідне) (годин)	Реферати (10, за рахунок сам. роботи)	реферати, (20, за рахунок сам. роботи)
- підсумковий контроль	Диф.залік	Диф.залік

**6. Передумови для вивчення дисципліни** (за вибором здобувача вищої освіти на будь-якому курсі навчання)

### **7. Результати навчання та компетентності з дисципліни**

Вивчення навчальної дисципліни повинно забезпечити:

- досягнення здобувачами вищої освіти таких результатів навчання:

Дисциплінарні результати навчання	ДРН
володіти широким спектром методів валеологічного впливу на процес життєдіяльності соціуму	ДРН1
демонструвати здатність застосовувати сучасні методи наукових досліджень для професійної оптимізації валеологічної діяльності	ДРН2
розв'язувати базові задачі загальної та професійної соціовалеології в організації процесу життєдіяльності на засадах здоров'язбереження	ДРН3

- формування у здобувачів вищої освіти наступних компетентностей:

Очікувані компетентності з дисципліни	Абревіатура
здатність розв'язувати складні професійно-спеціалізовані завдання та практичні проблеми в сфері здоров'я людини, що передбачає застосування теорій та методів валеології	ОКД1
знання і дотримання моральних норм у власній повсякденній і професійній діяльності, які впливають на процес формування та мотивацію здорового способу	ОКД2

життя	
здатність аналізувати соціально-значущі проблеми та процеси, виявляти сутність проблем, які виникають у ході здоров'язбережувальної діяльності	ОКДЗ

## 8. Програма навчальної дисципліни

### Теми навчальної дисципліни:

#### МОДУЛЬ 1. Загальні питання професійної безпеки і здоров'я.

Тема 1.1. Світоглядні засади безпеки. Соціовалеологія як безпека здоров'я.

Тема 1.2. Основи філософії безпеки. Соціо професійна модель здоров'я людини.

Тема 1.3. Концепція ризику життя і здоров'я людини.

Тема 1.4. Шляхи збереження здоров'я людини у несприятливих умовах виробничого та соціального середовища.

Тема 1.5. Роль вісцеральних систем у фізичному здоров'ї людини.

Тема 1.6. Репродуктивне здоров'я людини.

Тема 1.7. Соціовалеологічні аспекти психічного та духовного здоров'я в площині професійної діяльності.

#### МОДУЛЬ 2. Вплив природних, виробничих та соціо-антропогенних факторів на стан здоров'я людини.

Тема 2.1. Вплив на здоров'я людини метеокліматичних факторів.

Тема 2.2. Вплив соціальних та виробничих факторів на здоров'я людини.

Тема 2.3. Забрудненість продуктів харчування та їх вплив на здоров'я.

Тема 2.4. Соціовалеологічні проблеми наркотизму.

Тема 2.5. Насильницька поведінка на виробництві та у побуті як фактор соціовалеологічного ризику.

Тема 2.6. Здоров'я та довголіття.

Тема 2.7. Соціовалеологічна діагностика здоров'я та працездатності.

### Розподіл дисципліни у годинах за формами організації освітнього процесу та видами навчальних занять

Назви модулів і тем	Заочна (дистанційна) форма навчання					
	Кількість годин					
	усього	у тому числі				
		лекції	практичні (семінарські) заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	модульна контрольна робота
<b>3-й семестр</b>						
<b>Модуль 1.</b>						
Тема 1.1. Світоглядні засади безпеки. Соціовалеологія як безпека здоров'я.	11	2			9	

Тема 1.2. Основи філософії безпеки. Соціопрофе сійна модель здоров'я людини	11				11	
Тема 1.3. Концепція ризиків життя і здоров'я людини.	11				11	
Тема 1.4. Шляхи збереження здоров'я людини у несприятли вих умовах виробничог о та соціального середовища.	9				9	
Тема 1.5. Роль вісцеральни х систем у фізичному здоров'ї людини.	11				11	
Тема 1.6. Репродукти вне здоров'я людини.	7				7	
Тема 1.7. Соціовалеол огічні аспекти психічного та духовного здоров'я в площині професійної діяльності.	14	2			11	1
<b>Разом за модулем 1</b>	74	4			69	1
<b>Модуль 2</b>						

Тема 2.1. Вплив на здоров'я людини метеокліматичних факторів.	9				9	
Тема 2.2. Вплив соціальних та виробничих факторів на здоров'я людини.	11	2			9	
Тема 2.3. Забрудненість продуктів харчування та їх вплив на здоров'я.	11				11	
Тема 2.4. Соціовалеологічні проблеми наркотизму.	11	2			9	
Тема 2.5. Насильницька поведінка на виробництві та у побуті як фактор соціовалеологічного ризику.	11				11	
Тема 2.6. Здоров'я та довголіття.	11				11	
Тема 2.7. Соціовалеологічна діагностика здоров'я та працездатності.	12				11	1
<b>Разом за модулем 2</b>	76	4			71	1
<b>РАЗОМ</b>	150	8			140	2

### 9. Теми семінарських занять



№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Соціовалеологічна діагностика здоров'я та працездатності.	2
	Разом	2

Перелік рекомендованих завдань для індивідуальної самостійної роботи здобувачів вищої освіти:

1. Вплив різних соціально-професійних факторів на стан здоров'я людини.
2. Спосіб життя і професійної діяльності та його основні категорії.
3. Біологічні забруднення середовища і здоров'я людини.
4. Погода і самопочуття людини.
5. Інформаційний принцип функціонування людини як системи.
6. Структурний принцип функціонування людини як системи.
7. Енергетичний принцип функціонування людини як системи.
8. Взаємообумовленість інформаційного, структурного й енергетичного принципів функціонування людини як системи.
9. Стародавня індійська холистична система.
10. Стародавня китайська холистична система.
11. Механізми здоров'я з позиції системного підходу.
12. Здоров'я як внутрішньосистемний порядок.
13. Основні принципи соціо професійної валеології.
14. Фізичний розвиток та його основні показники.
15. Морфологічні й функціональні резерви організму.
16. Поняття про імунітет, види імунітету.
17. Вплив різних чинників на показники імунітету.
18. Загальне уявлення про адаптацію та фази її розвитку.
19. Адаптація людини до дії різних факторів професійної діяльності.
20. Фактори, що впливають на рівень фізичного здоров'я.
21. Дихання як засіб оздоровлення. Дихання за системою йоги.
22. Парадоксальна дихальна гімнастика за О.М. Стрельніковою.
23. Парадоксальна дихальна гімнастика за К.П. Бутейко.
24. Поняття про гормони. Значення гормонів гіпоталамуса. Гормони аденогіпофіза.
25. Порушення функції щитоподібної залози.
26. Причини порушення нервової діяльності та їх наслідки. Профілактика захворювань нервової системи.
27. Самодіагностика рівня здоров'я. Функціональні діагностичні проби.
28. Частота серцевих скорочень як достовірний показник функціонального стану організму. Ортостатична проба.
29. Старіння. Теорії, що розглядають старіння як генетично запрограмований процес, як наслідок випадкових процесів, що руйнують організм.

## 10. Засоби оцінювання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є: залік, реферати, есе, студентські презентації та виступи на наукових заходах.

Оцінювання результатів навчання з дисципліни «Професійна безпека і здоров'я» здійснюється за накопичувальною бально-рейтинговою системою, основною метою якої є регулярна й комплексна оцінка результатів навчальної діяльності та сформованості компетентностей.

Оцінювання компетентностей здобувачів здійснюється з використанням трьох шкал:

перша – національна (традиційна) – 4-бальна (чотирибальна);

друга – рейтингова шкала оцінювання – ЄКТС;

третья – накопичувальна шкала – 100-бальна.

## 11. Критерії оцінювання

### Форми поточного та підсумкового контролю

Поточний контроль проводиться у формі фронтального та індивідуального опитування на семінарських заняттях, виконання письмових завдань, контрольної роботи. Підсумковий контроль проводиться у формі заліку.

### Розподіл та накопичення балів, які отримують здобувачі, за видами навчальних занять та контрольними заходами з дисципліни

Види навчальних занять		Кількість навчальних занять	Максимальний бал за вид навчального заняття	Сумарна максимальна кількість балів за видами навчальних занять
<b>I. Поточний контроль</b>				
Модуль 1-2	лекції	4	0	0
	семінарські заняття	1	10	10
	практичні заняття*	0	0	0
	контрольна робота*	2	25	50
Індивідуальна самостійна робота				10
Разом за поточний контроль				70
<b>II. Підсумковий контроль (диференційований залік)*</b>				30
<b>Разом за всі види навчальних занять та контрольні заходи</b>				100

– види навчальних занять та контрольні заходи для обов'язкового виконання.

### Поточний контроль

*Критерії поточного оцінювання знань здобувачів на семінарському*

*занятті (оцінюється в діапазоні від 0 до 10 балів):*

6-10 балів – здобувач вільно володіє усім навчальним матеріалом, орієнтуються в темі та аргументовано висловлює свої думки, наводить приклади;

1-5 балів – здобувач частково володіє матеріалом та може окреслити лише деякі проблемні питання з теми;

0 балів – здобувач не знає відповіді на поставлені питання або поверхнево розкрив лише окремі положення та при цьому допустив суттєві помилки.

Викладачем оцінюється повнота розкриття питання, логіка викладання, культура мови, емоційність та переконаність, використання основної та додаткової літератури (підручників, навчальних посібників, тощо), аналітичні міркування, вміння робити порівняння, висновки.

Викладачем оцінюється понятійний рівень здобувача, логічність та послідовність під час відповіді, самостійність мислення, впевненість в правоті своїх суджень, вміння виділяти головне, вміння встановлювати міжпредметні та внутрішньо-предметні зв'язки, вміння робити висновки, показувати перспективу розвитку ідеї або проблеми, уміння публічно представити матеріал.

*Модульна контрольна робота* є складовою поточного контролю і виконується під час самостійної роботи здобувача.

Кожен варіант модульної контрольної роботи складається з двох теоретичних питань (за кожним модулем), на які здобувачі мають дати розгорнуті самостійні відповіді.

*Критерії оцінювання знань здобувачів при виконанні контрольних робіт (1 питання роботи оцінюється в діапазоні від 0 до 25 балів):*

21-25 балів – здобувач у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, глибоко та всебічно розкрив зміст теоретичного питання;

16-20 балів – достатньо повно володіє навчальним матеріалом, в основному розкрито зміст теоретичного питання. При наданні відповіді на деякі питання не вистачає достатньої глибини та аргументації, при цьому є несуттєві неточності та незначні помилки;

11-15 балів – в цілому володіє навчальним матеріалом, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому суттєві помилки;

6-10 балів – не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Недостатньо розкрито зміст теоретичних питань;

1-5 бали – слабо володіє навчальним матеріалом, відповіді розмиті, допущено логічні помилки;

0 балів – не володіє навчальним матеріалом і не в змозі його викласти, не виявляє розуміння теоретичних питань.

*Індивідуальна самостійна робота* є однією з форм роботи здобувача, яка передбачає створення умов для повної реалізації його творчих можливостей, застосування набутих знань на практиці.

Здобувачу вищої освіти необхідно обрати одну з рекомендованих тем та самостійно підготувати теоретичне повідомлення. Результати своєї роботи доповісти у формі есе, реферату або презентації.

*Критерії оцінювання індивідуальної самостійної роботи здобувачів (оцінюється в діапазоні від 0 до 10 балів):*

- 10 балів – самостійна робота здобувачем виконана в повному обсязі;
- 9 балів – робота виконана в повному обсязі, але допущені незначні помилки;
- 8 балів – робота виконана майже на 90% від загального обсягу;
- 7 балів – обсяг виконаних завдань становить від 80% до 89% від загального обсягу;
- 6 балів – здобувач виконав лише від 70% до 79% від загального обсягу;
- 5 балів – обсяг виконаної роботи становить від 50% до 69% від загального обсягу;
- 4 бали – виконана частина роботи складає від 40% до 49% від загального обсягу;
- 3 бали – складає від 20% до 39% від загального обсягу;
- 2 бали – обсяг виконаних завдань складає від 10% до 19% від загального обсягу;
- 1 бал – в цілому обсяг виконаних завдань складає менше 10% від загального обсягу;
- 0 балів – завдання передбачене на індивідуальну самостійну роботу здобувачем не виконане.

Викладачем оцінюється понятійний рівень здобувача, логічність та послідовність під час відповіді, самостійність мислення, впевненість в правоті своїх суджень, вміння виділяти головне, вміння встановлювати міжпредметні та внутрішньо-предметні зв'язки, вміння робити висновки, показувати перспективу розвитку ідеї або проблеми, відсоток унікальності та запозичення текстового документу (плагіат), вміння публічно чи письмово представити матеріал.

*Рекомендовані завдання для індивідуальної самостійної роботи здобувачів вищої освіти* визначаються викладачем наприкінці лекційного заняття на основі розглянутих навчальних питань кожної теми (відповідно до переліку завдань, наведеного нижче).

*Підсумковий контроль* успішності проводиться з метою оцінки результатів навчання у формі заліку. Проведення заліку передбачає можливість атестації здобувачів відповідно до результатів занять у семестрі за умови виконання усіх видів роботи, перевіреної протягом поточного контролю. В інших випадках залік проводиться на основі перевірки знань здобувача за теоретичними питаннями курсу.

*Перелік теоретичних питань для підготовки до диференційованого заліку:*

1. Світоглядні аспекти феномену безпеки.
2. Основні засади та принципи професійної безпеки.
3. Ретроспектива розвитку поглядів на соціальну та професійну безпеки.
4. Культура і безпека. Взаємозв'язки і кореляції.
5. Фізичні та психологічні аспекти професійної безпеки.
6. Вплив екологічних факторів на здоров'я людини.
7. Хімічні фактори середовища та їх вплив на здоров'я людини.
8. Виробниче приміщення і здоров'я.
9. Людина як система.
10. Складові здоров'я людини.
11. Поняття про фізичне здоров'я. Основні показники фізичного здоров'я.
12. Значення білків для життєдіяльності людини. Потреба в білках.
13. Значення жирів для життя та здоров'я людини. Потреба в жирах.
14. Значення вуглеводів для організму, потреба у вуглеводах.
15. Роль вітамінів для життя та здоров'я людини.
16. Значення мінералів для життя та здоров'я людини.
17. Роль води в житті людини.
18. Функції системи органів дихання. Значення захисних рефлексів.
19. Регуляція дихання. Дихання як засіб оздоровлення.
20. Гігієнічні вимоги до повітряного середовища.
21. Профілактика захворювань органів дихання.
22. Загальне уявлення про серцево-судинну систему людини. Серце та його функції. Функції судин.
23. Причини порушення діяльності серцево-судинної системи. Профілактика захворювань серцево-судинної системи.
24. Пасивна частина опорно-рухового апарату (скелет).
25. Активна частина опорно-рухового апарату - скелетні м'язи. Моторні (рухові) одиниці м'язів. Координація рухів.
26. Порушення функції хребта. Причини порушення функції хребта.
27. Профілактика захворювань опорно-рухового апарату.
28. Працездатність як ознака здоров'я людини.
29. Фактори, що зумовлюють витривалість.
30. Перенапруга, перевтома. Відновлення працездатності.
31. Загальне уявлення про ендокринну систему. Поняття про гормони. Значення гормонів гіпоталамуса. Гормони аденогіпофіза.
32. Порушення функції аденогіпофіза (карликовість, гігантизм, акромегалія). Гормони нейрогіпофіза, нецукровий діабет.
33. Значення гормонів щитоподібної залози. Порушення функції щитоподібної залози (ендемичний зоб, базедова хвороба, кретинізм, мікседема).
34. Соматична (анімальна) та вегетативна (автономна) нервова система.
35. Роль мозочка в регуляції соматичних та вегетативних функцій.

36. Роль середнього мозку в регуляції тону м'язів та орієнтованих рефлексів.
37. Роль таламусу в регуляції пластичного тону м'язів та тону кори великих півкуль.
38. Регуляція життєво важливих функцій гіпоталамусом.
39. Поняття про діагностику здоров'я. Діагностика здоров'я за функціональними показниками.
40. Види адаптаційних реакцій людини на умови існування.
41. Самодіагностика рівня здоров'я. Функціональні діагностичні проби.
42. Індекс напруги, як ознака здоров'я людини. Характеристика індексу напруги.
43. Адаптаційний потенціал та його характеристика.
44. Загальне уявлення про діагностику здоров'я за прямими показниками. Діагностика здоров'я за визначенням біологічного віку.
45. Анаеробний та аеробний шляхи перетворення енергії в організмі людини.
46. Проби для визначення функціонального стану нервової системи.
47. Проби для визначення функціонального стану рухової сфери.
48. Частота серцевих скорочень як достовірний показник функціонального стану організму. Ортостатична проба.
49. Проби для визначення функціонального стану серцево-судинної системи (індекс Кердо, коефіцієнт економізації кровообігу).
50. Механізм оздоровчої дії фізичних вправ. Фізичні вправи як засіб оздоровлення людини.
51. Загальне уявлення про загартовування. Загартовування сонцем, повітрям, водою.
52. Поняття про репродуктивне здоров'я. Загальне уявлення про репродуктивну систему чоловіків та жінок.
53. Типи статевої поведінки за Мастерс і Джонсон.
54. Фактори, від яких залежить формування та збереження репродуктивного здоров'я.
55. СНІД. Профілактика СНІДу.
56. Поняття про психічне здоров'я та його ознаки. Критерії психічного здоров'я.
57. Структура психіки. Особливості свідомої, підсвідомої і надсвідомої частин психіки.
58. Темперамент як фактор впливу на стан здоров'я, його характеристика та механізми.
59. Характер як фактор впливу на стан здоров'я. Типи акцентуєваних характерів.
60. Вчення про стрес, загальний адаптаційний синдром. Стресори, їх характеристика.
61. Стадії розвитку стресу. Прояви психічного стресу.
62. Емоції і стрес. Поняття про евстрес і дистрес.

63. Наслідки стресу. Профілактика стресу та корекція його наслідків.
64. Домінантний стан. Психічні стани, пов'язані зі зниженою психічною активністю.
65. Поняття про духовне здоров'я та його значення. Духовність і духовне здоров'я. Фактори, що зумовлюють духовне здоров'я.
66. Фактори спадкової та адаптивної обумовленості інтелекту.
67. Суспільне життя і духовне здоров'я.
68. Загальне уявлення про старіння. Теорії, що розглядають старіння як генетично запрограмований процес.
69. Теорії старіння як наслідок випадкових процесів, що руйнують організм.
70. Загальне уявлення про наркотизм. Наркотичні засоби, психотропні речовини і прекурсори.
71. Наркоманія. Форми залежності людини від наркотиків. Фази розвитку наркоманії. Механізм дії наркотичних речовин.
72. Вплив алкоголю на організм людини. Фази формування алкоголізму. Типи алкогольної культури.
73. Нікотин як наркотичний засіб. Вплив паління на здоров'я людини.
74. Профілактика та заходи боротьби з наркоманією.
75. Поняття насильницької поведінки на виробництві та в соціумі і її вплив на здоров'я людини.

Отримані здобувачем бали за накопичувальною 100-бальною шкалою оцінювання знань переводяться у національну шкалу та в рейтингову шкалу ЄКТС згідно з таблицею.

**Таблиця відповідності результатів контролю знань за різними шкалами з навчальної дисципліни**

Накопичувальна 100-бальна шкала	Рейтингова шкала ЄКТС	Національна шкала
90–100	A	відмінно
80–89	B	добре
65–79	C	
55–64	D	задовільно
50–54	E	
35–49	FX	незадовільно
0–34	F	

## 12.Список рекомендованої літератури

### Базова

1. Бойчук Ю. Д. Екологія людини : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / Гончаренко М. С., Бойчук Ю. Д. — Суми : ВТД “Університетська книга”; К. : ВД “Княгиня Ольга”, 2005. — 394 с.
2. Екологічна валеологія : словник-довідник / [авт.-уклад. Гончаренко М. С., Бойчук Ю. Д. — Х. : ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2007. — 224 с.

3. Медичні проблеми екології : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] [А. Я. Циганенко, Ю. Д. Бойчук, М. В. Кривоносов та ін.] ; за заг. ред. А. Я. Циганенка. — Белгород—Х. : ХДМУ, 2004. — 239 с.
4. Основи екології людини : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] [Бойчук Ю. Д., Солошенко Е. М., Ніколенко Є. Я., Савченко В. М.] ; за заг. ред. Е. М. Солошенко. — Х. : ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2007. — 546 с.
5. Грибан В. Г. Валеологія [текст]: підручник / В. Г. Грибан - 2-ге вид. перероб. та доп. - К. : «Центр учбової літератури», 2012.-342 с.
6. Юрченко Л.І. /у співавторстві/ Екологічна безпека та охорона навколишнього середовища: підручник / за ред. О.І.Бондаря, Г.І.Рудька. – К.: Вид-во ПП «ЕКМО», 2004. – 423 с.

#### Додаткова література

1. Юрченко Л.І. Технології в системі економічних та соціально-екологічних змін: Навчальний посібник. – К.: ВД «Професіонал», 2004. – 177с.
2. Юрченко Л. І. Екологічне харчування та якість національного буття / Культурне розмаїття: матеріальна та нематеріальна культура різних країн світу: зб. матеріалів XIII Міжнародної науково-практичної конференції / Харків: ХНУРЕ, 2020 – С. 182-184.
3. Юрченко Л. І. Біоетика в контексті соціальної відповідальності / Розвиток харчових виробництв, ресторанного та готельного господарств і торгівлі: проблеми, перспективи, ефективність: зб. матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції / редкол. : О. І. Черевко [та ін.]. – Харків : ХДУХТ, 2020. – Ч. 2. – С.222–223.
4. Бойчук Ю. Д. Еколого-валеологічна культура майбутнього вчителя: теоретико-методичні аспекти : Монографія / Ю. Д. Бойчук. — Суми : ВТД “Університетська книга”, 2008. — 357 с.
5. Бойчук Ю. Д. Екологія і охорона навколишнього середовища : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / Бойчук Ю. Д., Солошенко Е. М., Бугай О. В. — [4-те вид., випр. і доп.] — Суми : ВТД “Університетська книга”, 2007. — 316 с.
6. Екологічні проблеми харчування людини / [Бойчук Ю. Д. , Солошенко Е. М. , Смоляр В. І. , Циганенко О. І. ]. — К. : Око-плюс, 2002. — 92 с.
7. Медичні проблеми екології : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / [Циганенко А. Я., Щербань М. Г., Жуков В. І., Бойчук Ю. Д. та ін.] ; за ред. А. Я. Циганенка. — Х. : ХДМУ, 2002. — 162 с.
8. Микитюк О. М. Екологія людини : [підручн.] / Микитюк О. М, Злотін О. З., Бровдій В.М. – Харків : “ОВС”, 2004. – 254 с.
9. Микитюк О. М. Екологічна безпека харчування людини : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / Микитюк О. М., Бойчук Ю. Д., Іонов І. А. — Х. : ХНПУ, 2007. — 183 с.
10. Основи екології та екологічного права : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] /Бойчук Ю. Д., Шульга М. В., Цалін Д. С. , Дем’яненко В. І. ; за заг. ред. Ю. Д. Бойчука і М. В. Шульги. — Суми : ВТД “Університетська книга”, 2004. — 352 с.



11. Грибан В. Г., Грибан М. В. Проблеми формування здорового способу життя у майбутніх юристів // Науковий вісник Юридичної академії МВС. - 2004. - № 1. - С. 31-36.
12. Грибан В. Г. Валеологія : підручник. — К. : Центр учбової літератури, 2008.-214с.
13. Духовність українства : зб. наукових праць. - ЖДП1, 2001. - Вип. 3 - 103 с.
14. Евсеєва О. В. Проблема духовного здоров'я в контексті різних наук // Проблеми освіти. - 2006. - Вип. 48. - С . 128-135.

Розробник:

доцент кафедри  
соціальних і гуманітарних дисциплін



Сергій КАРИКОВ