

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ «УНІВЕРСУМ»

ЦИКЛОВА КОМІСІЯ ПРИРОДНИЧИХ ДИСЦИПЛІН

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-методичної та  
навчальної роботи

Олексій ЖИЛЬЦОВ

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 р

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ,  
ОХОРОНА ПРАЦІ ТА ВАЛЕОЛОГІЯ**

ДЛЯ СТУДЕНТІВ

спеціальності 013 Початкова освіта

освітньо- професійної програми: Початкова освіта

освітньо-професійного рівня фаховий молодший бакалавр

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА Ідентифікаційний код 02136554 Начальник відділу моніторингу якості освіти	
Програма №	1465/20
(підпис)	(прізвище, ініціал)
« _____ »	20 _____ р.

Київ - 2020

**РОЗРОБНИК:** Кравченко Наталія Володимирівна, викладач циклової комісії природничих дисциплін Фахового коледжу «Універсум» Київського університету імені Бориса Грінченка, старший викладач.

**Викладач:** Кравченко Наталія Володимирівна, викладач циклової комісії природничих дисциплін Фахового коледжу «Універсум» Київського університету імені Бориса Грінченка, старший викладач.

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні циклової комісії природничих дисциплін  
Протокол від « 31 » серпня 2020 р. № 1  
Голова циклової комісії [підпис] ( Людмила ГЛУХЕНЬКА )

Робочу програму перевірено  
« 01 » вересня 2020 р.

Заступник директора з навчально-методичної роботи [підпис] Зоя ГЕЙХМАН

Заступник директора з навчальної роботи [підпис] Яніна КАРЛІНСЬКА

Пролонговано:

на 20\_\_/20\_\_ н. р. ( \_\_\_\_\_ ), « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ р, протокол № \_\_\_\_\_

на 20\_\_/20\_\_ н. р. ( \_\_\_\_\_ ), « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ р, протокол № \_\_\_\_\_

на 20\_\_/20\_\_ н. р. ( \_\_\_\_\_ ), « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ р, протокол № \_\_\_\_\_

на 20\_\_/20\_\_ н. р. ( \_\_\_\_\_ ), « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ р, протокол № \_\_\_\_\_

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни
	денна форма навчання
Вид дисципліни	обов'язкова
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська
Загальний обсяг кредитів/ годин	4,5/135
Курс	I
Семестр	1,2
Кількість змістових модулів з розподілом:	4
Обсяг кредитів	4,5
Обсяг годин, в тому числі:	135
Аудиторні	64
Модульний контроль	8
Семестровий контроль	
Самостійна робота	63
Форма семестрового контролю	залік

## **2. Мета та завдання навчальної дисципліни**

**Мета вивчення дисципліни** полягає у набутті студентом компетентностей, знань, умінь оцінювати стан здоров'я свого та інших, визначати чинники, що його формують, навичок для здійснення професійної діяльності з урахуванням ризику виникнення техногенних аварій й природних небезпек, які можуть спричинити надзвичайні ситуації та привести до несприятливих наслідків, а також формування у студентів відповідальності за особисту та колективну безпеку і усвідомлення необхідності обов'язкового виконання в повному обсязі всіх заходів гарантування безпеки праці на робочих місцях.

**Завдання вивчення дисципліни** передбачає опанування знаннями, з теорії й практики формування, збереження та зміцнення здоров'я, вміннями та навичками вирішувати професійні завдання з обов'язковим урахуванням галузевих вимог щодо забезпечення безпеки персоналу та захисту населення в небезпечних та надзвичайних ситуаціях, набутті студентами знань, умінь і здатностей (компетентностей) ефективно вирішувати завдання професійної діяльності з обов'язковим урахуванням вимог охорони праці та гарантування збереження життя, здоров'я та працездатності працівників у різних сферах професійної діяльності.

Засвоївши дисципліну «Безпека життєдіяльності, охорона праці та валеологія» майбутні фахові молодші бакалаври повинні володіти сукупністю загальнокультурних та професійних компетентностей з питань діагностики рівня здоров'я, засобів його підтримки, профілактики захворювань, надання першої допомоги при пошкодженнях організму, безпеки життєдіяльності у відповідних напрямках підготовки для вирішення професійних завдань, пов'язаних із гарантуванням збереження життя та здоров'я персоналу ОГ в умовах небезпечних і надзвичайних ситуацій.

В результаті вивчення дисципліни «Безпека життєдіяльності, охорона праці та валеологія» фахові молодші бакалаври у відповідних напрямках підготовки повинні мати такі головні загальнокультурні та професійні компетентності.

### ***Загальнокультурні компетентності охоплюють:***

- здатність визначати якісну і кількісну характеристику основних, фізіологічних і психофізіологічних параметрів, що характеризують здоров'я людини;
- здатність аналізувати та оцінювати основні чинники впливу на здоров'я людини;
- знання сучасних проблем і головних завдань безпеки життєдіяльності та вміння визначити коло своїх обов'язків з питань виконання завдань професійної діяльності з урахуванням ризику виникнення небезпек;
- вміння оцінити середовище перебування щодо особистої безпеки, безпеки колективу, суспільства, провести моніторинг небезпечних ситуацій та обґрунтувати головні підходи та засоби збереження

життя, здоров'я та захисту працівників в умовах загрози і виникнення небезпечних та надзвичайних ситуацій;

- здатність приймати рішення щодо безпеки в межах своїх повноважень;
- здатність до ефективного використання положень нормативно-правових документів в своїй діяльності;
- володіння основними методами збереження здоров'я та працездатності виробничого персоналу;

***Професійні компетентності за видом діяльності охоплюють:***

*виробничо-технологічна діяльність:*

- здатність до визначення, аналізу та оцінки функціональних резервів організму людини;
- здатність аналізувати суть, фактори, сучасної концепції важкості праці;
- здатність орієнтуватися в основних методах і системах забезпечення техногенної безпеки, обґрунтовано вибрати методи захисту людини і природного середовища від небезпек;
- обґрунтування вибору безпечних режимів, параметрів, виробничих процесів (в галузі діяльності);
- ефективне використання функцій, обов'язків і повноважень з охорони праці на робочому місці, у виробничому колективі;
- проведення заходів щодо усунення причин нещасних випадків і професійних захворювань на виробництві;
- вміння оцінити сталість функціонування об'єкту господарювання в умовах надзвичайних ситуацій та обґрунтувати заходи щодо її підвищення;
- вміння обґрунтувати та забезпечити виконання комплексу робіт на об'єкті з попередження виникнення надзвичайних ситуацій, локалізації та ліквідації їхніх наслідків;

*організаційно-управлінська діяльність:*

- знання організаційно-правових заходів забезпечення безпечної життєдіяльності та вміння обґрунтувати та забезпечити виконання у повному обсязі заходів з колективної та особистої безпеки;
- проведення заходів з профілактики виробничого травматизму та професійної захворюваності;
- методичне забезпечення і проведення навчання та перевірки знань з питань охорони праці серед працівників організації;

*проектно-конструкторська діяльність:*

- вміння ідентифікувати небезпечні чинники природного та техногенного середовищ;
- вміння оцінити безпеку технологічних процесів і обладнання та обґрунтувати заходи щодо її підвищення;

- вміння обґрунтувати нормативно-організаційні заходи забезпечення безпечної експлуатації технологічного обладнання та попередження виникнення надзвичайних ситуацій;

*педагогічно-консультативна діяльність:*

- обґрунтування та методичне забезпечення проведення навчання серед працівників та населення з питань безпеки життєдіяльності та дій за надзвичайних ситуацій;
- вміння надати допомогу та консультації працівникам та населенню з практичних питань безпеки життєдіяльності та захисту у надзвичайних ситуаціях;

*контрольно-консультативна діяльність:*

- оцінювати стан готовності підрозділу до роботи в умовах загрози і виникнення НС та надавати консультації працівникам організації (підрозділу);
- здатність аналізувати механізми впливу небезпек на людину, визначати характер взаємодії організму людини з небезпеками середовища існування;
- проведення заходів з профілактики виробничого травматизму та професійної захворюваності;
- здатність до організації діяльності у складі первинного виробничого колективу з обов'язковим урахуванням вимог охорони праці;

### 3. Результати навчання за дисципліною

В результаті вивчення дисципліни «Безпека життєдіяльності, охорона праці та валеологія» студенти зможуть **оволодіти**:

- знаннями щодо культури безпеки і ризик-орієнтованого мислення, при якому питання безпеки, захисту й збереження навколишнього середовища розглядаються як найважливіші пріоритети в житті й діяльності;
- базовими знаннями з правових та організаційних питань з безпеки життєдіяльності та охорони праці;
- знаннями щодо використання законодавчих та нормативно-правових актів в галузі забезпечення безпеки;
- знаннями стосовно сучасних проблем і головних завдань безпеки життєдіяльності та вмінням визначити коло своїх обов'язків з питань виконання завдань професійної діяльності;
- принципами, методами і засобами оцінки середовища перебування щодо особистої безпеки, безпеки колективу, суспільства;
- навиками проведення моніторингу небезпечних ситуацій та обґрунтування головних підходів та засобів збереження життя, здоров'я та захисту працівників в умовах загрози виникнення небезпечних та надзвичайних ситуацій;
- знаннями щодо організаційно-правових заходів забезпечення безпечної життєдіяльності та вмінням обґрунтувати та забезпечити виконання у повному обсязі заходів з колективної та особистої безпеки;
- навиками координації зусиль виробничого колективу в попередженні виникнення надзвичайних ситуацій та ліквідації їх наслідків;

**розуміти та пояснювати:**

- кількісні та якісні параметри здоров'я людини, його особистісний і соціальний статус;
- небезпечні, шкідливі та вражаючі фактори, що породжуються джерелами небезпек мирного часу;
- основні етапи та принципи формування безпечної життєдіяльності людини;
- вплив психофізіологічних особливостей людини на формування її безпеки;
- небезпеки, які можуть виникнути вдома, на вулиці, у докільлі, в освітньому закладі та їх можливі наслідки;
- правила безпеки, шляхи захисту себе та свого оточення при виникненні різноманітних надзвичайних ситуацій природного, техногенного, соціально-політичного і воєнного характеру;;
- загальні принципи зростання рівня небезпек на сучасному етапі;
- негативні наслідки небезпек в Україні з точки зору безпеки життєдіяльності;

- наслідки впливу небезпечних та вражаючих факторів на організм людини та навколишнє середовище;
- методи запобігання, реагування на небезпеки різного походження та їх наслідки;
- законодавчі акти та нормативні документи з питань безпеки життєдіяльності людини та убезпечення безпеки в Україні;
- основні поняття з охорони праці;
- основні законодавчі акти про охорону праці;
- управління охороною праці, органи державного нагляду, громадський контроль із охорони праці;
- основи фізіології та гігієни праці, відшкодування збитків працівникам у разі ушкодження їх здоров'я;
- відповідальність за невиконання вимог з охорони праці.

***аналізувати:***

- зміст основних компонентів системи «людина – життєве середовище»;
- сучасні проблеми безпеки життєдіяльності, рівні небезпеки;
- джерела техногенної, природної, біологічної, соціальної небезпеки та заходи по забезпеченню безпеки життєдіяльності при прояві цих небезпек;
- надзвичайні ситуації та причини їх виникнення, характеристику вражаючих факторів при надзвичайних ситуаціях техногенного, екологічного та природного характеру;
- наслідки надзвичайних ситуацій;
- основи фізіологічної безпеки людини в природному, виробничому, побутовому та соціальному середовищі, джерела антропогенних забруднень оточуючого середовища, вплив цих забруднень на безпеку життєдіяльності;

***визначати:***

- зміст і сутність основних понять і термінів, якими оперує безпека життєдіяльності;
- загальні закономірності виникнення небезпек, їх властивості;
- небезпечні, шкідливі та вражаючі фактори, що породжуються джерелами небезпек;
- відповідні заходи та засоби щодо створення і підтримки здорових та безпечних умов життя і діяльності людини
- за різними ознаками явні та потенційні небезпеки, їх вплив на особисту життєдіяльність та життєдіяльність оточуючих людей;
- рівень впливу різних небезпек на здоров'я і життя людини та довкілля;
- засоби індивідуального та колективного захисту

***орієнтуватися:***

- в основних методах і системах забезпечення техніки безпеки;



- в методологічних засадах і методах дослідження безпеки життєдіяльності;
- в документах з міжнародного права, законодавчих та нормативно-технічних документах, керівних і нормативних документах України щодо захисту людей у надзвичайних ситуаціях

***приймати:***

- адекватні рішення та виконувати дії спрямовані на ліквідацію надзвичайних ситуацій, в разі їх виникнення;
- рішення щодо безпеки в межах своїх повноважень;

***розробляти:***

- заходи та застосовувати засоби захисту від небезпечних, шкідливих та вражаючих факторів;
- заходи з профілактики виробничого травматизму та професійної захворюваності

***використовувати:***

- у своїй професійній діяльності громадсько-політичні, соціально-економічні, правові, технічні, природоохоронні, медико-профілактичні та освітньо-виховні заходи, які спрямовані на забезпечення здорових і безпечних умов існування людини;
- засоби індивідуального захисту, сховища, укриття та інші захисні споруди для забезпечення людей в умовах надзвичайних ситуацій

***надавати:***

- екстрену медичну допомогу у разі виникнення надзвичайних ситуацій мирного часу

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Тематичний план для денної форми навчання

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторні					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Модульний контроль		
<b>Змістовий модуль 1 Валеологія</b>							
Тема 1. Валеологія як наукова дисципліна. Передумови виникнення та історія розвитку валеології. Основні поняття валеології.	4	2					2
Тема 2. Проблеми здоров'я людини в сучасному суспільстві. Здоровий спосіб життя як шлях формування, збереження і зміцнення здоров'я сучасної людини.	8	2	2		2		2
Тема 3. Фізичне здоров'я.	7	2		2			3
Тема 4. Соціальне, духовне та психічне здоров'я.	4	2					2
Тема 5. Попередження девіантної поведінки.	4		2				2
Тема 6. Інфекційні хвороби та їх профілактика.	11	2	2	2			5
Тема 7. Травматизм та його профілактика. Надання першої долікарської допомоги.	11	2		2	2		5
Модульний контроль.							
<b>Усього</b>	49	12	6	6	4		21
<b>Змістовий модуль 2 Безпека життєдіяльності</b>							
Тема 1. Безпека життєдіяльності як категорія	4	2					2
Тема 2. Небезпеки, та їх класифікація. Ризик як кількісна оцінка небезпеки та концепція прийняттого ризику	7	2		2			3
Тема 3. Правові та організаційні основи безпеки життєдіяльності	6		2				4
Тема 4. Природні та техногенні небезпеки	8	2	2				4
Тема 5. Соціально - політичні небезпеки, їхні види та характеристика	6	2					4
Тема 6. Комбіновані небезпеки. Небезпеки в сучасному урбанізованому суспільстві	10	2	2		2		4
Модульний контроль							

<b>Усього</b>	41	10	6	2	2		21
	90	22	12	8	6		42
<b>Змістовий модуль 3 Охорона праці</b>							
<u>Тема 1.</u> Вступ. Загальні питання охорони праці	4	2					2
<u>Тема 2.</u> Правові та організаційні основи охорони праці	7	2		2			3
<u>Тема 3.</u> Державне управління. Державний нагляд і громадський контроль за охороною праці	2						2
<u>Тема 4.</u> Організація охорони праці на підприємстві. Профілактика травматизму та професійних захворювань	7	2		2			3
<u>Тема 5.</u> Навчання з питань охорони праці	3						3
<u>Тема 6.</u> Основи фізіології, гігієни праці та виробничої санітарії	6	2	2				2
<u>Тема 7.</u> Основи виробничої безпеки. Електробезпека	7	2	2				3
<u>Тема 8.</u> Основи пожежної безпеки.	9	2	2		2		3
Модульний контроль							
<b>Усього</b>	45	12	6	4	2		21
<b>Разом</b>	135	34	18	12			63

## 5. Програма навчальної дисципліни

### Модуль I Валеологія

#### ***Тема 1. Валеологія як наукова дисципліна. Основні поняття валеології. Передумови виникнення та історія валеології***

Валеологія як комплексна наукова дисципліна про здоров'я людини. Предмет, завдання та методи валеології. Місце валеології серед природничих наук та наук про людину. Значення валеології для формування свідомої мотивації людини до здорового способу життя, підвищення рівня здоров'я населення і збереження генофонду нації.

Історія пізнання людиною проблем власного здоров'я в контексті розвитку суспільства, науки і культури. Внесок у розвиток валеологічної науки вітчизняних та зарубіжних учених.

Поняття про здоров'я, його інтегративний зміст. Складові здоров'я. Здоров'я як практична і філософська проблема. Здоров'я і хвороба. Основні чинники, що впливають на здоров'я. Вплив на стан здоров'я людини соціальних і екологічних чинників. Природне довкілля як середовище життєдіяльності людини. Чинники техногенного забруднення довкілля. Вплив антропогенних порушень біосфери Землі на здоров'я людини. Небезпека екологічних катастроф для існування людства. Екологічний світогляд людини як обов'язковий елемент валеологічного світогляду.

Валеологічна діагностика — інструмент оцінки якості і кількості здоров'я. Цілі та задачі валеологічної діагностики здоров'я. Сутність кількісного підходу до оцінки здоров'я. Групи показників, що застосовуються для оцінки здоров'я. Оцінка та самооцінка здоров'я, критерії здоров'я. Основні проблеми в оцінці здоров'я.

***Ключові терміни та поняття:*** валеологія, здоров'я, екологічні чинники: біотичні, абіотичні, антропогенні, біосфера (її межі), екологія, валеологічні діагностика, критерії здоров'я.

#### ***Тема 2. Проблеми здоров'я людини в сучасному суспільстві. Здоровий спосіб життя як шлях формування, збереження і зміцнення здоров'я сучасної людини.***

Демографічна ситуація, що склалася в Україні. Показники тривалості життя в Україні та інших країнах світу. Теоретичні обґрунтування середньої тривалості життя людини. Психологічна готовність людини до довгого повноцінного життя. Основні хвороби, що стають безпосередньою причиною смерті сучасної людини. Чинники, що обумовлюють погіршення стану здоров'я. Макроекологічні чинники: забруднення довкілля техногенними речовинами, порушення озонового шару Землі, підвищення радіаційного фону тощо. Вплив екологічних чинників на формування стану здоров'я населення. Мікроекологічні чинники (зумовлені індивідуальним способом життя) та їх визначальний вплив на стан здоров'я. Гіподинамія,

нераціональне харчування, емоційний (зокрема, соціально обумовлений) стрес, інформаційне перевантаження, уживання наркотичних та токсичних речовин як складові способу життя пересічного громадянина. Зростання генетично обумовлених хвороб як наслідок неправильного способу життя майбутніх батьків. Проблеми дитячої інвалідності та соціального сирітства. Ознайомлення з механізмами впливу зазначених чинників на стан здоров'я та шляхами зменшення їх негативного впливу – основа корекції поведінки людини.

Відмінність людського способу життя від тваринного. Сутність здорового способу життя людини та умови його формування.

Здоровий спосіб життя в традиціях українського народу. Роль мотивацій і установок сучасної людини у формуванні основ здорового способу життя.

**Ключові терміни та поняття:** спосіб життя, рівень життя, якість життя, стиль життя, здоровий спосіб життя, складники здорового способу життя, мотивація та установка на здоровий спосіб життя; демографічна ситуація в Україні, хвороба, макроекологічні та мікроекологічні чинники, що впливають на тривалість життя: гіподинамія, раціональне та нераціональне харчування, стрес, соціальне сирітство.

**Семінар 1: Проблеми здоров'я людини в сучасному суспільстві. Стан здоров'я населення України.**

### **Тема 3: Фізичне здоров'я.**

Рухова активність і здоров'я. Недостатній рівень рухової активності — гіподинамія як чинник ризику. Прихований (латентний) період розвитку змін в організмі: в опорно-руховій системі (атрофія скелетної та серцевої мускулатури, зниження рухливості суглобів, остеохондроз), у діяльності внутрішніх органів. Попередження сколіозу і плоскостопості.

Харчування і здоров'я. Критерії раціонального харчування: енергетичний — калорійна цінність продуктів харчування; критерії складу їжі — необхідна кількість і співвідношення компонентів їжі; критерій наявності в їжі “баластних” речовин; режим харчування. Вітаміни та мікроелементи, їх значення для нормального функціонування організму людини. Проблеми йодної недостатності та шляхи її подолання. Недостатнє харчування та його наслідки: дистрофія, зниження темпів росту, затримка статевого дозрівання. Надмірне харчування, ожиріння. Зміни в організмі при ожирінні.

Функціональні й патологічні порушення серцево-судинної системи. Вплив на серцево-судинну систему гіподинамії, нераціонального харчування, стресів та шкідливих звичок.

**Ключові терміни та поняття:** фізичне здоров'я, рухова активність, опорно-рухова система, опорно-рухова система, травна система, обмін речовин, раціональне харчування, режим харчування, вітаміни, йодна недостатність, ожиріння, серцево-судинна система, серцево-судинна системи, здоровий спосіб життя.

## ***Практична робота 1: Рухова активність та здоров'я. Попередження сколіозу і плоскостопості.***

### ***Тема 4. Соціальне, духовне та психічне здоров'я.***

Поняття психічне здоров'я і проблеми його комплексного вивчення. Фізіологічні основи психічної діяльності. Взаємовплив біологічного і соціального у психічному розвитку індивіда. Відсутність позитивних психологічних настанов на здоров'я як чинник виникнення хвороби. Чинники ризику психічних захворювань в епоху НТР: урбанізація, інформаційне виробництва, гіподинамія, інформаційне, перевантаження тощо. Поняття про стрес. Фізіологічна основа стресу як адаптивної реакції. Види стресів. Механізм впливу емоцій людини на вегетативні процеси в організмі. Емоційні чинники хвороби. Саморегуляція, її види та аспекти. Роль загально зміцнювальних заходів у формуванні психічного здоров'я. Провідна роль духовності в процесі формування, розвитку здоров'я. Формування позитивного мислення – провідна технологія духовності. Залежність соціального здоров'я від умов життя людини в суспільстві. Соціально-економічна, екологічна криза та криза моралі на сучасному етапі розвитку суспільства. Соціальне напруження, економічні умови життя людини.

***Ключові терміни та поняття:*** соціальне здоров'я, духовне здоров'я, психічне здоров'я, зміцнення здоров'я, емоції, позитивне мислення, навіювання, наслідки урбанізації, духовність, криза моралі суспільства.

### ***Тема 5. Попередження девіантної поведінки.***

Соціальні, психологічні та фізіологічні причини різних видів девіантної поведінки, зокрема, уживання наркотичних та токсичних речовин. Світові тенденції й ситуація в Україні щодо поширення захворювань та смертності, пов'язаних з алкогольною та наркотичною залежністю. Шляхи залучення молоді до вживання наркотиків. Алкоголь як наркотична речовина. Механізм дії наркотичних речовин на організм та формування залежності. Неефективність лікування алкоголізму і наркоманії. Превентивна просвітницька робота з молоддю як основна форма профілактики вживання наркотичних речовин. Споживачі ін'єкційних наркотиків як вразлива група до інфікування ВІЛ. Шляхи подолання поширення ВІЛ – інфекції. Тютюнокуріння. Вплив компонентів тютюнового диму на організм людини. Наявність фізичної залежності від наркотиків. Соціальні і психологічні передумови вживання тютюну. Профілактична робота з молоддю.

***Ключові терміни та поняття:*** девіантна поведінка, наркоманія, алкоголізм, ВІЛ, СНІД, профілактика негативних явищ.

### ***Семинар №2***

### ***Тема 6. Інфекційні хвороби та їх профілактика.***

Групи інфекційних хвороб. Поняття епідемії та пандемії. Медична допомога хворим. Протиепідемічні заходи. Інфекційні хвороби, що набули

соціального значення. Усебічна поінформованість населення як провідний шлях поліпшення епідеміологічної ситуації. Імунітет: види імунітету та чинники, що на нього впливають. Методи підвищення імунологічної витривалості організму – загартовування, фіто профілактика, харчові добавки, що відповідають потребам населення певного регіону України. Причини виникнення імунодефіциту людини.

Інфекції, що передаються через кров. Захворювання органів дихання. Грип, ГРВІ, атипова пневмонія (SARS), туберкульоз: збудники, джерела інфекції, шляхи передачі, ознаки і перебіг хвороб, можливі ускладнення, надання невідкладної допомоги. Кишкові інфекції. Інфекції зовнішніх покривів. Профілактика загальна і спеціальна.

Інфекції, що передаються статевим шляхом (венеричні хвороби). Сифіліс, гонорея, уrogenітальний хламідіоз, уrogenітальний мікоплазмоз, вірусний гепатит b, статевий герпес тощо. Особливості поширення венеричних хвороб, збудники, профілактичні заходи. СНІД і його збудники, шляхи, поширення, вразливі групи, клінічні ознаки хвороби, медична допомога хворим на СНІД, загальна профілактика. Інфікування плоду ВІЛ під час вагітності. Соціальні та психологічні проблеми ВІЛ – інфікованих дітей. Правовий та психосоціальний захист хворих та інфікованих ВІЛ. **Ключові терміни та поняття:** інфекційні хвороби, збудники хвороб: віруси, пріони, бактерії, найпростіші, шляхи інфікування, переносники збудників хвороб, епідемія, пандемія, профілактика інфекційних захворювань, санітарно-гігієнічний режим.

**Практична робота 2: Протиенідемічні заходи. Санітарно-гігієнічний режим.**

**Семінар №3**

**Тема 7. Травматизм та його профілактика. Надання першої долікарської допомоги.**

Поняття: непритомність, колапс, шок. Невідкладна долікарська допомога при важких травмах. Заходи первинної реанімації при травмах.

Перша допомога при раптовій зупинці серцевої діяльності та дихання. Техніка проведення штучної вентиляції легень.

Перша допомога при ушкодженні м'яких тканин, суглобів і кісток. Відкриті ушкодження (рани). Перша допомога при пораненнях. Кровотечі. Перша допомога при кровотечах, навички тимчасової зупинки кровотечі. Техніка накладання найбільш поширених пов'язок. Закриті ушкодження. Перша допомога при вивихах і переломах. Опіки, відмороження, утоплення, задушення, перша допомога. Ураження отруйними речовинами, укуси тварин, перша допомога. Електротравми, сонячний і тепловий удар, перша допомога. Сторонні тіла вуха, носа, ока, перша допомога.

**Ключові терміни та поняття:** травматизм, гомеостаз, непритомність, колапс, шок, долікарська допомога, електротравма, сонячний удар, тепловий удар, отруєннях.

**Практична робота 3: Перша допомога при нещасних випадках**

## Модуль II

### Безпека життєдіяльності

#### **Тема 1. Безпека життєдіяльності як категорія**

Модель життєдіяльності людини. Головні визначення – безпека, загроза, небезпека, надзвичайна ситуація, ризик. Безпека людини, суспільства, національна безпека. Культура безпеки як елемент загальної культури, що реалізує захисну функцію людства. Аксиоми безпеки життєдіяльності. Методологічні основи безпеки життєдіяльності. Системний підхід у безпеці життєдіяльності.

**Ключові терміни та поняття:** безпека, небезпека, життя, діяльність, життєдіяльність, безпека життєдіяльності, життєве середовище.

**Рекомендовані джерела:**

основні – 2; 3; 4

додаткові – 6; 7; 10

#### **Тема 2. Небезпеки, та їх класифікація. Ризик як кількісна оцінка небезпеки та концепція прийняттого ризику**

Таксономія, ідентифікація та квантифікація небезпек. Види небезпек: мікро- та макро-біологічна, вибухопожежна, гідродинамічна, пожежна, радіаційна, фізична, хімічна, екологічна. Критерії переходу небезпечної події у НС, одиниці виміру показників класифікаційної ознаки НС та їхні порогові значення у природному середовищі, виробничій, транспортній та інших сферах життєдіяльності. Класифікація НС за причинами походження, територіального поширення і обсягів заподіяних або очікуваних збитків.

Загальний аналіз ризику. Індивідуальний та груповий ризик. Концепція прийняттого ризику

**Ключові терміни та поняття:** ризик, техногенне середовище, побутове середовище, виробниче середовище, джерело небезпек, вражаючий фактор, шкідливий фактор, небезпечний фактор, катастрофа, допустимий ризик, дерево помилок.

**Рекомендовані джерела:**

основні - 1; 2; 3; 5

додаткові – 6; 7; 10; 11

**Практична робота 1: Визначення ймовірності ризику.**

#### **Тема 3. Правові та організаційні основи безпеки життєдіяльності**

Правові норми, що регламентують організаційну структуру органів управління безпекою та захистом у НС, процеси її функціонування і розвитку, регламентацію режимів запобігання і ліквідації НС. Структурно-функціональна схема державного управління безпекою та захистом у НС в Україні з урахуванням правового статусу і повноважень органів влади. Органи управління, сили і ресурси з попередження та реагування на НС на державному рівні. Загальні норми законодавства, підзаконних актів, стандарти і технічні умови, технічні і адміністративні регламенти, що регламентують принципи і механізми регулювання безпеки, зниження ризиків і пом'якшення наслідків НС.



**Ключові терміни та поняття:** конституція, нормативні акти, здоровий спосіб життя, основні принципи охорони здоров'я, санітарно-епідемічне благополуччя населення, медико-соціальна допомога, безпека праці, охорона праці, управління охороною праці, пожежна безпека, правові основи БЖД, екологічна безпека

**Рекомендовані джерела:**

додаткові ресурси – 1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9; 11; 12

**Семінар 1: Правові та організаційні основи безпеки життєдіяльності**

#### **Тема 4. Природні та техногенні небезпеки**

Характеристика небезпечних геологічних процесів і явищ: землетрус, карст, осідання ґрунтів над гірничими виробками, зсув, обвал, ерозія ґрунту. Вражаючі фактори, що ними формуються, характер їхніх проявів та дії на людей, тварин, рослин, об'єкти економіки та навколишнє середовище.

Негативний вплив на життєдіяльність людей та функціонування об'єктів економіки в умовах проявів вражаючих факторів небезпечних метеорологічних явищ: сильного вітру, урагану, смерчу, шквалу, зливи, сильної спеки, морозу, снігопаду, граду, ожеледі.

Небезпечні гідрологічні процеси і явища: підтоплення, затоплення повеневими або паводковими водами, талими водами та в поєднанні з підняттям ґрунтових вод, підтоплення внаслідок затору льоду, вітрові нагони. Вражаючі фактори, що ними формуються, характер їхніх проявів та наслідки.

Пожежі у природних екосистемах (ландшафтна, лісова, степова, торф'яна пожежа). Вражаючі фактори природних пожеж, характер їхніх проявів та наслідки.

Біологічні небезпеки. Вражаючі фактори біологічної дії. Характеристика небезпечних патогенних мікроорганізмів: найпростіші, гриби, віруси, рикетсії, бактерії. Пандемії, епідемії, масові отруєння людей. Загальна характеристика особливо небезпечних хвороб (холера, сибірка, чума та ін.). Інфекційні захворювання тварин і рослин.

Техногенні небезпеки та їх вражаючі фактори за генезисом і механізмом впливу. Класифікація, номенклатура і одиниці виміру вражаючих факторів фізичної та хімічної дії джерел техногенних небезпек.

Промислові аварії, катастрофи та їхні наслідки. Рівні виробничих аварій в залежності від їхнього масштабу. Втрати міцності, деформації, провали і руйнування будівель та споруд. Пошкодження енергосистем, інженерних і технологічних мереж.

Небезпечні події на транспорті та аварії на транспортних комунікаціях. Вимоги до транспортування небезпечних речовин. Маркування небезпечних вантажів з небезпечними речовинами.

Етапи розвитку пожежі. Небезпечні для людини фактори пожежі.

Джерела радіації та одиниці її вимірювання. Класифікація радіаційних аварій за характером дії і масштабами. Ознаки радіаційного ураження.

Чорнобильська катастрофа: події, факти, цифри. Режими захисту населення. Захист приміщень від проникнення радіоактивних речовин.

Класифікація небезпечних хімічних речовин за ступенем токсичності, ступень їхньої дії на організм людини.

**Ключові терміни та поняття:** природні небезпеки, сильнодіючі отруйні речовини, техногенні небезпеки, антропогенне забруднення, випромінювання, стихійні лиха, літосферні стихійні лиха, гідросфері стихійні лиха, атмосферні стихійні лиха; аварії, пожежі, вибухи, СДОР.

**Рекомендовані джерела:**

основні - 1; 2; 3

додаткові – 6; 7; 10

**Семінар 2: Техногенні небезпеки**

### **Тема 5. Соціально-політичні небезпеки, їхні види та характеристика**

Глобальні проблеми людства: глобальна біосферна криза, екологічна криза, ресурсна криза, мирне співіснування, припинення гонки озброєння та відвернення ядерної війни, охорона навколишнього природного середовища, паливно-енергетична, сировинна, продовольча, демографічна, інформаційна, ліквідація небезпечних хвороб. Соціально-політичні конфлікти з використанням звичайної зброї та засобів масового ураження. Види тероризму, його первинні, вторинні та каскадні вражаючі фактори; збройні напади, захоплення й утримання об'єктів державного значення; встановлення вибухового пристрою у багатолюдному місці, установі (організації, підприємстві). Класифікація об'єктів щодо забезпечення захисту від терористичних дій. Сучасні інформаційні технології та безпека життєдіяльності людини. Особливості впливу інформаційного чинника на здоров'я людини та безпеку суспільства.

Соціальні фактори, що впливають на життя та здоров'я людини. Шкідливі звички, соціальні хвороби та їхня профілактика. Алкоголізм та наркоманія. Зростання злочинності як фактор небезпеки. Види злочинних посягань на людину. Поняття та різновиди натовпу. Поводження людини в натовпі. Фактори, що стійко або тимчасово підвищують індивідуальну імовірність наразитись на небезпеку.

**Ключові терміни та поняття:** екстремальна криміногенна ситуація, тероризм, війна, соціально-політичні небезпеки, конфлікт, злочинність, згвалтування.

**Рекомендовані джерела:**

основні - 2; 3; 4

додаткові - 6; 7; 10

### **Тема 6. Комбіновані небезпеки. Небезпеки в сучасному урбанізованому суспільстві**

Загальна характеристика комбінованих небезпек, їх класифікація.

Природно-техногенні небезпеки – парниковий ефект, порушення озонового шару, смог, кислотні опади, пилові бурі, зменшення родючості ґрунтів, виникнення пустель та інші явища, породжені людською діяльністю.

Природно-соціальні небезпеки – химерні етноси, наркоманія, епідемії інфекційних захворювань, венеричні захворювання, СНІД.

Причини та наслідки виникнення небезпек у сучасному урбанізованому середовищі. Основні заходи та засоби захисту від небезпек, властивих міському середовищу.

**Ключові терміни та поняття:** парниковий ефект, кислотні опади, природно-соціальні небезпеки, наркоманія, урбанізоване середовище, соціальні хвороби, епідемія, глобальна екологічна криза, комбіновані небезпек

**Рекомендовані джерела:**

основні - 2; 3; 4

додаткові –6; 7; 10

**Семінар 3: Комбіновані небезпеки. Небезпеки в сучасному урбанізованому суспільстві**

### Модуль III Охорона праці

#### **Тема 1: Вступ. Загальні питання охорони праці**

Поняття і предмет охорони праці. Сучасний стан охорони праці в Україні та Європейському союзі. Основні розділи дисципліни «Охорона праці». Суб'єкти і об'єкти охорони праці. Основні терміни та визначення в галузі охорони праці.

Основні етапи розвитку охорони праці. Охорона праці як суспільний чинник і галузь науки. Стан охорони праці, виробничого травматизму та професійної захворюваності в Україні та інших країнах. Соціально-економічне значення охорони праці, економічні аспекти охорони праці, охорона праці як економічний чинник. Класифікація шкідливих та небезпечних виробничих чинників.

**Ключові терміни і поняття:** праця, охорона праці, здоров'я, працездатність, виробниче середовище, важкість праці, напруженість праці, умови праці, безпечні умови праці, шкідливі та небезпечні виробничі фактори.

**Рекомендовані джерела:**

основні – 1; 2; 3

додаткові – 1; 3; 4

#### **Тема 2: Правові та організаційні основи охорони праці**

Конституційні засади охорони праці в Україні. Законодавство України про охорону праці. Закон України «Про охорону праці». Основні принципи державної політики України у галузі охорони праці. Гарантії прав працівників на охорону праці, пільги і компенсації за важкі та шкідливі умови праці. Охорона праці жінок, неповнолітніх, інвалідів. Обов'язки працівників щодо додержання вимог нормативно-правових актів з охорони праці.

Обов'язкові медичні огляди працівників певних категорій.

Відповідальність посадових осіб і працівників за порушення законодавства про охорону праці.

Нормативно-правові акти з охорони праці (НПАОП): визначення, вимоги та ознаки. Структура НПАОП. Реєстр НПАОП.

Акти з охорони праці, що діють в організації, їх склад і структура. Інструкції з охорони праці. Розробка та затвердження актів з охорони праці, що діють в організації.

Фінансування охорони праці. Основні принципи і джерела. Заходи і засоби з охорони праці, витрати на здійснення і придбання яких включаються до валових витрат.

**Ключові терміни і поняття:** роботодавець, працівник, акт юридичний, законодавчий акт, нормативно-правовий акт, ДНАОП, СУОП, міжгалузеві та галузеві акти з охорони праці, колективний договір, трудовий договір, контракт.

**Рекомендовані джерела:**

основні – 1; 3; 4; 5

додаткові – 4; 6

**Семінар 1: Правові та організаційні питання охорони праці (2 год)**

**Тема 3: Державне управління. Державний нагляд і громадський контроль за охороною праці**

Система державного управління охороною праці в Україні. Компетенція та повноваження органів державного управління охороною праці. Національна рада з питань безпечної життєдіяльності населення.

Органи державного нагляду за охороною праці, їх основні повноваження і права.

Громадський контроль за дотриманням законодавства про охорону праці.

**Ключові терміни і поняття:** управління охороною праці, дисциплінарна відповідальність, дисциплінарне стягнення, адміністративна відповідальність, адміністративне стягнення, кримінальна відповідальність, злочин, нагляд за охороною праці.

**Рекомендовані джерела:**

основні – 1; 2; 3; 10

додаткові – 1; 3; 4; 10

**Тема 4: Організація охорони праці на підприємстві. Профілактика травматизму та професійних захворювань**

Структура, основні функції і завдання управління охороною праці в організації.

Служба охорони праці підприємства. Статус і підпорядкованість. Основні завдання, функції служби охорони праці. Структура і чисельність служб охорони праці. Права і обов'язки працівників служби охорони праці.

Громадський контроль за станом охорони праці в організації. Уповноважені найманими працівниками особи з питань охорони праці, їх обов'язки і права.

Комісія з питань охорони праці підприємства. Основні завдання та права комісії. Регулювання питань охорони праці у колективному договорі.

Атестація робочих місць за умовами праці. Мета, основні завдання та зміст атестації. Організація робіт та порядок проведення атестації робочих місць. Карта умов праці.

Виробничі травми, професійні захворювання, нещасні випадки виробничого характеру. Мета та завдання профілактики нещасних випадків, професійних захворювань. Розподіл травм за ступенем тяжкості. Основні заходи по запобіганню травматизму та професійним захворюванням.

**Ключові терміни і поняття:** травматизм, травма, виробнича травма, нещасний випадок, професійне захворювання, виробнича санітарія, гігієнічна характеристика умов праці.

**Рекомендовані джерела:**

основні – 1; 2; 3

додаткові – 1; 3; 5; 8; 10

**Семінар 2: Організація охорони праці на підприємстві. Профілактика травматизму та професійних захворювань (2 год)**

### **Тема 5: Навчання з питань охорони праці**

Принципи організації та види навчання з питань охорони праці. Вивчення основ охорони праці у навчальних закладах і під час професійного навчання. Навчання і перевірка знань з питань охорони праці працівників під час прийняття на роботу і в процесі роботи. Спеціальне навчання і перевірка знань з питань охорони праці працівників, які виконують роботи підвищеної небезпеки. Навчання з питань охорони праці посадових осіб.

Інструктажі з питань охорони праці. Види інструктажів. Порядок проведення інструктажів для працівників. Інструктажі з питань охорони праці для вихованців, учнів, студентів.

Стажування (дублювання) та допуск працівників до самостійної роботи.

**Ключові терміни і поняття:** вступний інструктаж, первинний інструктаж, повторний інструктаж, позаплановий інструктаж, цільовий інструктаж, стажування, дублювання, наряд-допуск.

**Рекомендовані джерела:**

основні – 1; 2; 3

додаткові – 1; 2; 3

### **Тема 6: Основи фізіології, гігієни праці та виробничої санітарії**

Основи фізіології праці. Втома. Гігієна праці, її значення. Чинники, що визначають санітарно-гігієнічні умови праці. Загальні підходи до оцінки умов праці та забезпечення належних, безпечних і здорових умов праці.

Робоча зона та повітря робочої зони. Мікроклімат робочої зони. Нормування та контроль параметрів мікроклімату. Заходи і засоби нормалізації параметрів мікроклімату.

Склад повітря робочої зони, джерела забруднення повітряного середовища. Контроль за станом повітряного середовища.

Основні вимоги до виробничого освітлення.

Вентиляція. Види вентиляції. Організація повітрообміну в приміщеннях.

Джерела, класифікація і характеристики вібрації. Гігієнічне нормування вібрації.

Нормування шумів. Контроль параметрів шуму, вимірювальні прилади. Методи і засоби колективного та індивідуального захисту від шуму.

Інфразвук та ультразвук. Джерела інфразвукових та ультразвукових коливань. Нормування та контроль рівнів, основні методи та засоби захисту від ультразвуку та інфразвуку.

**Ключові терміни і поняття:** шкідливі та отруйні речовини, параметри мікроклімату, природна вентиляція, механічна вентиляція, аварійна вентиляція, загально обмінна припливно-витяжна механічна вентиляція, освітлення, показник освітленості, природне освітлення, штучне освітлення, аварійне освітлення, евакуаційне освітлення.

**Рекомендовані джерела:**

основні – 1; 2; 3

додаткові – 1; 2; 3; 4

**Семінар 3: Основи фізіології, гігієни праці та виробничої санітарії (2 год)**

**Тема 7: Основи виробничої безпеки. Електробезпека. Основи пожежної безпеки.**

Загальні вимоги безпеки до технологічного обладнання та процесів.

Дія електричного струму на організм людини. Електричні травми. Чинники, що впливають на наслідки ураження електричним струмом.

Класифікація приміщень за ступенем небезпеки ураження електричним струмом.

Умови ураження людини електричним струмом. Ураження електричним струмом при дотику або наближенні до струмоведучих частин і при дотику до неструмоведучих металевих елементів електроустановок, які опинились під напругою. Напруга кроку до дотику. Безпечна експлуатація електроустановок: електрозахисті засоби і заходи.

Надання першої допомоги при ураженні електричним струмом.

**Рекомендовані джерела:**

основні – 1; 2; 3; 4; 5

додаткові – 1; 2; 3; 5; 7; 9; 11

**Семінар 4: Основи виробничої безпеки (2 год)**

**Тема 8: Основи пожежної безпеки.**

Показники вибухопожежонебезпечних властивостей матеріалів і речовин. Категорії приміщень за вибухопожежонебезпечністю. Класифікація вибухонебезпечних та пожежонебезпечних приміщень і зон.

Основні засоби і заходи забезпечення пожежної безпеки виробничого об'єкту. Пожежна сигналізація. Заходи пожежогасіння.

Дії персоналу при виникненні пожежі. Забезпечення та контроль стану пожежної безпеки на виробничих об'єктах. Вивчення питань пожежної безпеки працівниками.

**Ключові терміни і поняття:** електротравматизм, місцеві електричні травми, електричні опіки, металізація шкіри, механічні ушкодження, електрофтальмія, електричні удари, клінічна смерть, електричний шок, електробезпека, захисне заземлення.

пожежа, прямі збитки, побічні збитки, зона горіння, зона теплової дії, зона задимлення, зона токсичності, горіння, вибух, займання, спалах, самозаймання, само спалахування, вибух, детонація, вогнестійкість, протипожежна перешкода, евакуаційні виходи, вогнегасники, вогнегасні речовини, сповіщувачі, сигналізація.

**Рекомендовані джерела:**

основні – 1; 2; 3; 4; 5

додаткові – 1; 2; 3; 5; 7; 9; 11

**Семінар 5: Основи пожежної безпеки (2 год)**

## 6. Контроль навчальних досягнень

### 6.1 Система оцінювання навчальних досягнень студентів

При оцінюванні рівня навчальних досягнень студентів з безпеки життєдіяльності та охорони праці враховується:

- рівень розуміння основних аспектів взаємодії в системі «людина – життєве середовище»;
- рівень знань з правових та організаційних питань охорони праці;
- обсяг відтворення знань, рівень розуміння навчального матеріалу;
- здатність застосовувати їх у практичній діяльності з метою розв'язування практичних задач;
- самостійність та переконливість суджень;
- вміння застосовувати теоретичний матеріал у практичній діяльності;
- рівень оволодіння практичними вміннями та навичками дій в умовах небезпеки;
- вироблення компетенційних умінь для забезпечення оптимального управління охороною праці;

Таблиця 1

<i>Рівні навчальних досягнень</i>	<i>Бали</i>	<i>Характеристика навчальних досягнень</i>
Початковий	1	студенти за допомогою викладача або з використанням підручника (робочого зошита) пояснюють зв'язок курсу «Безпека життєдіяльності та охорона праці» з навчальними дисциплінами та практикою життєвого досвіду; називають основні законодавчі документи, які регулюють питання охорони праці і безпеки життєдіяльності
	2	студенти за допомогою викладача або з використанням підручника (робочого зошита) відтворюють незначну частину навчального матеріалу, пояснюють структуру і завдання безпеки життєдіяльності та охорони праці; завдання управління охороною праці на підприємстві, в організації, установі
	3	Студенти за допомогою викладача або з використанням підручника (робочого зошита) відтворюють частину навчального матеріалу, зокрема положення законодавчих документів з безпеки життєдіяльності та охорони праці; відповідають на запитання, що потребують однослівної відповіді (наприклад «так» або «ні»); з допомогою викладача виконують елементарні завдання
Середній	4	студенти за допомогою викладача відтворюють основний навчальний матеріал; дають визначення окремих понять, визначень та термінів безпеки життєдіяльності та охорони праці; описують небезпеки за планом; можуть повторити за зразком певну операцію, дію
	5	студенти, відповідаючи на запитання викладача відтворюють основний зміст навчального матеріалу; характеризують джерела небезпеки; основні етапи розвитку безпеки життєдіяльності та охорони праці; здатні з помилками і неточностями давати визначення основних понять
	6	студенти виявляють знання й розуміння основних положень навчального матеріалу; відповіді на поставлені запитання правильні, але недостатньо осмислені; в цілому правильно вживають основні терміни та визначення; вміють застосовувати знання при виконанні завдань за зразком
Достатній	7	студенти правильно відтворюють основну частину навчального матеріалу, використовуючи відповідну термінологію; відповідають на поставлені запитання, допускаючи у відповідях неточності; знають основні положення законодавчих документів з безпеки життєдіяльності та охорони праці; вміють наводити окремі власні приклади на підтвердження певних думок; частково контролюють власні навчальні дії; за допомогою викладача формулюють



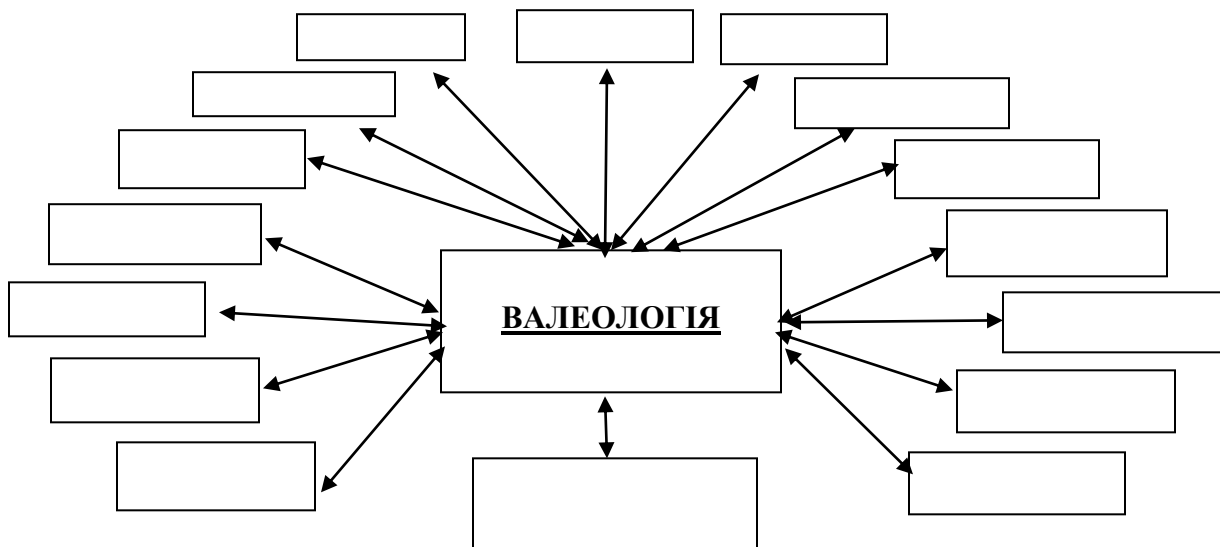
		<b>ВИСНОВКИ</b>
	8	знання студентів є достатніми, вони самостійно відтворюють навчальний матеріал; застосовують знання у стандартних ситуаціях; вміють аналізувати і систематизувати інформацію; намагаються аналізувати та використовувати положення законів стосовно окремих виробничих ситуацій, робити висновки; відповіді студентів логічні, хоч і мають неточності
	9	студенти добре володіють вивченим матеріалом; застосовують знання в стандартних ситуаціях; вміють аналізувати і систематизувати інформацію; використовують загальновідомі докази із самостійною і правильною аргументацією; уміють працювати зі схемами, графіками, таблицями
Високий	10	студенти мають повні, глибокі знання; логічно та послідовно відтворюють навчальний матеріал у межах навчальної програми; здатні використовувати знання у практичній діяльності, робити висновки, узагальнення
	11	студенти мають гнучкі знання в межах вимог навчальної програми, аргументовано використовують їх у різних ситуаціях; вміють знаходити інформацію та аналізувати її; оцінювати обстановку і приймати рішення щодо дій в небезпечних і надзвичайних ситуаціях
	12	студенти мають системні, міцні знання в обсязі та в межах вимог навчальної програми; свідомо використовують їх у стандартних та нестандартних ситуаціях; вміють аналізувати, оцінювати, узагальнювати опанований матеріал, самостійно користуватися різними джерелами інформації, ефективно використовувати положення нормативно-правових документів з охорони праці та безпеки життєдіяльності в своїй діяльності; моделювати умови виникнення небезпечних ситуацій

## 6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії її оцінювання

### Модуль I

#### Тема 1: Валеологія як наукова дисципліна (2 год)

1. Дайте визначення терміну «Валеологія».
2. Визначте рівні здоров'я м в валеології, дайте загальну характеристику.
3. Перерахуйте основні завдання валеології.
4. Заповніть схему: «Взаємодія валеології з іншими науками»



5. Виконати тести на доповнення:

1. Валеологія – наука про ...
2. Засновником валеології вважається російський вчений ... (І.І.Брехман)
3. Термін «валеологія» з'явився у ... (1980 р)
4. Предметом валеології є ... (індивідуальне здоров'я)
5. Об'єктом валеології є ... (індивіди)

**Тема 2: Проблеми здоров'я людини в сучасному суспільстві. Здоровий спосіб життя як шлях формування, збереження і зміцнення здоров'я сучасної людини (2 год).**

1. Дайте визначення поняття «здоров'я».
2. Закінчить схему:



3. Заповнити таблицю:

Чинники	
позитивного впливу на здоров'я	негативного впливу на здоров'я

4. Дайте визначення поняття:  
**Здоровий спосіб життя – це ...**
5. Виконайте тестові завдання

**Тема 3: Фізичне здоров'я (3 год).**

1. Дайте визначення поняття «фізичне здоров'я» .
2. Закінчить речення:  
Фізично здорова людина - \_\_\_\_\_

3. Заповніть таблицю:

Ознаки	
фізичного здоров'я	фізичного нездоров'я

4. Обґрунтуйте оздоровчий вплив фізкультури і спорту.

**Тема 4: Соціальне, духовне та психічне здоров'я 2 год).**

1. Основними показниками психічного здоров'я є : \_\_\_\_\_
2. Основними показниками духовного здоров'я є: \_\_\_\_\_
3. Основними показниками соціального здоров'я є: \_\_\_\_\_

4. Заповніть таблицю:

Ознаки психологічного благополуччя	Ознаки порушення психологічного благополуччя

5. Охарактеризуйте методи психічної саморегуляції

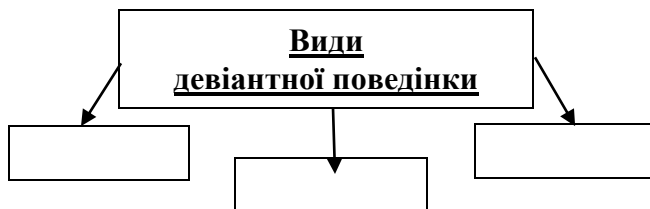
**Тема 5: Попередження девіантної поведінки (2 год)**

1. Девіантна поведінка – це ...

2. Перерахуйте ознаки девіантної поведінки: \_\_\_\_\_

3. Причини девіантної поведінки: \_\_\_\_\_

4. Заповніть схему:



5. Заходи корекції і профілактики девіантної поведінки: \_\_\_\_\_

**Тема 6: Інфекційні хвороби та їх профілактика (5 год).**

1. Інфекційні захворювання – це ...

2. Перерахуйте особливості протікання інфекційних захворювань.

3. Доповніть речення:

- в надзвичайних ситуаціях в разі спалаху інфекційного захворювання запроваджують ... (карантин).

- якщо лабораторними дослідженнями в осередку спалаху інфекційного захворювання не виявлено збудників особливо небезпечних інфекцій і немає загрози поширення масових захворювань, вводиться режим ... (обсервації).

4. Складіть «Правила профілактики інфекційних хвороб»

**Тема 8: Травматизм та його профілактика . Надання першої долікарської допомоги (5 год).**

1. Виконати тестові завдання.

## Модуль II

### Безпека життєдіяльності

#### **Тема 1: Безпека життєдіяльності – як категорія (2 год)**

1. Складіть генеалогічне дерево наук, що займаються питаннями безпеки життєдіяльності.
2. Дайте визначення предмету та сформулюйте завдання науки «Безпека життєдіяльності».
3. Виконайте тести на доповнення:
  1. Безпека життєдіяльності як учбова дисципліна – це ...
  2. Предметом безпеки життєдіяльності є ...
  3. Ознаками небезпечних та шкідливих чинників є ...
  4. Небезпеки класифікують за ...
  5. Обставини, які спонукають до реалізації небезпеки у подію, групуються на ...

#### **Рекомендовані джерела:**

основні – 1; 2; 3; 5

додаткові – 6; 7; 10; 11

#### **Тема 2: Небезпеки, та їх класифікація. Ризик як кількісна оцінка небезпеки та концепція прийнятного ризику (3 год)**

1. Розкрийте поняття “небезпека”.
2. Поясніть значення ідентифікації, номенклатури та квантифікації небезпек.
3. Дайте визначення поняттю «ризик». Назвіть види ризиків за рівнем припустимості та охарактеризуйте методи визначення ризику.
4. Виконайте тести на доповнення:
  1. Ризик – це ..., у математичному вигляді записується ...
  2. До чинників ризику можна віднести ...
  3. аксіома про потенційну небезпеку стверджує, що ...
  4. Суть концепції прийнятного ризику полягає в ...

#### **Рекомендовані джерела:**

основні – 1; 2; 3; 5

додаткові – 6; 7; 10; 11

#### **Тема 3: Правові та організаційні основи безпеки життєдіяльності (4 год)**

1. Опрацюйте статті Конституції України, які регулюють питання безпеки життєдіяльності та пояснить їх зміст.
2. Складіть структурно-функціональну схему державного управління безпекою та захистом у НС (надзвичайних ситуаціях) в Україні з урахуванням правового статусу і повноважень органів влади.
3. Дайте визначення основних функцій КМУ по забезпеченню безпеки життєдіяльності людей.
4. Виконайте тести на доповнення:
  1. Законодавство щодо безпеки життєдіяльності включає ...
  2. Конституція – це ...
  3. Національна безпека України забезпечується шляхом ...
  4. Управління безпекою життєдіяльності – це ...



## Модуль III Охорона праці

### **Тема 1: Вступ. Загальні питання охорони праці (2 год)**

1. Виконати тести на доповнення

### **Тема 2: Правові та організаційні питання охорони праці (3 год)**

1. Сформулюйте власне бачення поняття «Охорона праці». Які функції характерні для цієї дисципліни?

2. Заповніть таблицю: Законодавча та нормативна база з охорони праці:

№ з/п	Основні законодавчі акти про охорону праці	Рік прийняття
1		
2...		

3. Перелічіть, які пільги мають працівники, що не досягли 18-річного віку.

4. Поясніть, які пільги надаються працівникам за роботу, що не відповідає санітарним нормам.

#### **Рекомендовані джерела:**

основні – 2; 3; 4

додаткові – 1; 2; 3; 10

ЗУ «Про охорону праці»

КЗпП України

### **Тема 3: Державне управління. Державний нагляд і громадський контроль за охороною праці (2 год)**

1. Поясніть які органи здійснюють державне управління охороною праці в Україні, їх компетенції і повноваження.

2. Складіть та поясніть схему триступеневого адміністративно-громадського контролю за охороною праці на виробництві та (або) в навчальному закладі (за вибором студента).

#### **Рекомендовані джерела:**

основні – 2; 3; 4

додаткові – 1; 2; 3; 10

### **Тема 4: Охорона праці на підприємстві. Профілактика травматизму та професійних захворювань (3 год)**

1. Опрацюйте «Порядок розслідування та обліку нещасних випадків, професійних захворювань та аварій на виробництві, затвердженого постановою КМУ від 17 квітня 2019 року № 337.

#### **Рекомендовані джерела:**

«Порядок розслідування та обліку нещасних випадків, професійних захворювань та аварій на виробництві, затвердженого постановою КМУ від 17 квітня 2019 року № 337.

### **Тема 5: Навчання з питань охорони праці» (3 год)**

1. Опрацюйте Типове положення про порядок проведення навчання і перевірки знань з питань охорони праці (НПАОП 0.00-4.12-05 зі змінами та доповненнями).

**Рекомендовані джерела:**

Типове положення про порядок проведення навчання і перевірки знань з питань охорони праці (НПАОП 0.00-4.12-05 зі змінами та доповненнями)

**Тема 6: Основи фізіології, гігієни праці та виробничої санітарії (2 год)**

1. Дайте визначення понять «гігієна праці», «виробнича санітарія». Перелічіть основні положення ст. 7 Закону України «Про забезпечення санітарного та епідемічного благополуччя населення», що мають пряме відношення до захисту здоров'я працівників..

2. Поясніть, яким чином і для чого проводиться атестація робочих місць за умовами праці, які документи заповнюються за результатами атестації та хто несе відповідальність за своєчасне та якісне проведення атестації робочих місць.

3. Поясніть що покладено в основу принципу нормування параметрів мікроклімату. Вкажіть різницю між оптимальними і допустимими умовами праці.

**Рекомендовані джерела:**

основні – 1; 2; 3

додаткові – 1; 2; 3

**Тема 7: Основи виробничої безпеки. Електробезпека. Основи пожежної безпеки (3 год)**

1. Перерахуйте:

- основні причини електротравматизму на виробництві;
- дайте загальну характеристику види електротравм.

2. Поясніть принципи надання першої допомоги при ураженні електричним струмом.

**Рекомендовані джерела:**

основні – 1; 2; 3

додаткові – 1; 2; 3

**Тема 8: Основи пожежної безпеки (3 год)**

1. Перелічіть основні причини пожеж, схарактеризуйте небезпечні та шкідливі чинники, пов'язані з пожежами.

1. Складіть алгоритм дій персоналу навчального закладу в разі виникнення пожежі.

**Рекомендовані джерела:**

основні – 1; 2; 3

додаткові – 1; 2; 3

**Самостійна робота** з кожної теми за робочою навчальною програмою оцінюється у сумі в діапазоні від 0 балів до 5 балів:

5 балів – робота виконана в повному обсязі;

4 бали – якщо допускаються незначні помилки;

3 бали – обсяг виконаної роботи становить 50% - 40%;

2 бали - обсяг виконаної роботи становить 20% - 30%;

1 бал - обсяг виконаної роботи становить менше 10%

**Контроль самостійної роботи здійснюється у вигляді:**

- тестування; - співбесіди;
- заповнення зошиту з самостійної роботи

### **6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання**

До модульної контрольної роботи допускаються студенти, які відвідали не менше 90% аудиторних занять і отримали не менше 70% від можливої кількості балів за поточну роботу.

Максимальна кількість балів, яку студент може отримати за модульну контрольну роботу – 12 балів.

#### **Модуль I**

**Форма проведення модульного контролю:** модульна контрольна робота:

- I питання: виконати тестові завдання на одну правильну відповідь;
- II питання: виконати тестові завдання на декілька правильних відповідей;
- III питання: встановити відповідність між термінами та їх визначенням;
- IV питання: теоретичне (дати розгорнуту відповідь)

#### **Модуль II**

**Форма проведення модульного контролю:** модульна контрольна робота:

- I завдання: виконати тестові завдання
- II завдання: запитання з розгорнутою відповіддю (ситуаційна задача).

### **6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання**

**Форма проведення семестрового контролю:** залік.

Загальне оцінювання здійснюється на підставі результатів поточного та рубіжного модульного контролю.



## 8. Рекомендовані джерела

### Основна (базова):

1. Грибан В.Г. Валеологія [текст]: підручник/ В.Г. Грибан - 2-ге вид. перероблене та доповнене – К.: Центр учбової літератури, 2018. – 342 с.
2. Валецька Р.О. Основи валеології. Підручник/ Р.О. Валецька – Луцьк: Волинська книга, 2013. – 348 с.
3. Бабін І.І., Царенко Ф.В., Черняк В.М., Яцук Г.Ф. Пізнай себе. Матеріали до курсу «Валеологія»/ І.І. Бабін та ін. – Тернопіль, 2012.
4. Грушко В.С. Здоров'я людини та основи здорового способу життя [Текст]: [навчальний посібник з курсу «Валеологія»]/ В.С. Грушко. – Тернопіль:[ТНПУ], 2012. 386 с.
5. Безпека життєдіяльності. 2-ге вид. [текст]: підручник./[О.І. Запорожець, Б.Д. Халмурадов, В.І. Применко та ін] – К.: «Центр учбової літератури», 2016.-448 с.
6. Желібо Є. П., Заверуха Н. М., Зацарний В. В. Безпека життєдіяльності: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів освіти України I-IV рівнів акредитації/ за ред./ Є. П. Желібо. 6-е вид.- К.: «Каравела», 2013.-344 с.
7. Безпека життєдіяльності. Навч. посіб. / В. В. Зацарний, О. В. Зацарна, О. В. Землянська, Д. В. Зеркалов. – К.: Основа, 2016. – 204 с.
8. Зеркалов Д. В. та ін. Безпека життєдіяльності. Навч. посіб. / Д. В. Зеркалов, Т. Є. Луц, Н. Ф. Качинська, О. С. Ільчук, Н. П. Чиканова-Васильєва / За ред. Д. В. Зеркалова. – К.: Основа, 2014. – 364 с.
9. Зеркалов Д.В. Безпека життєдіяльності та основи охорони праці. Навч.посіб. / – К.: Основа, 2016. – 267 с.

### Додаткова:

10. Міхеєнко О.І. Валеологія: основи індивідуального здоров'я людини: Навчальний посібник /Навчальний посібник / О.І. Міхеєнко – Суми: Університетська книга, 2018. – 448 с.
11. Іващук Л.Ю.,Онишевич С.М., Валеологія: Навчальний посібник/ Л.Ю. Іващук, С.М. Онишкевич – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2011. – 400 с.
- 12.Зеркалов Д. В. Основи безпеки людини. Навч. посібник. – К.: «Основа». 2015. – 417 с.
- 13.Вдовенко О.П. Безпека життєдіяльності: навч.-методичний посібник / О.П. Вдовенко Університет сучасних знань. – К.: Знання України, 2010. – 131 с.
- 14.Пашков А.П. Безпека життєдіяльності: методичні рекомендації щодо підготовки до семінарських занять та виконання самостійних письмових робіт. – К.: Основа, 2014. – 48 с.

15. Безпека життєдіяльності. Конспект лекцій. Праховнік Н.А., Зацарний В.В., Землянська О.В. – К.: НТУУ «КПІ» ІЕЕ, 2015. – електронне видання. URL: <http://ela.kpi.ua/kandle/123456789/18956>.
16. Зацарний В.В., Праховнік Н.А., Землянська О.В., Зацарна О.В. Безпека життєдіяльності: Навчальний посібник – К.: НТУУ «КПІ» ІЕЕ, 2016. – електронне видання. URL: <http://ela.kpi.ua/kandle/123456789/18263>
17. Міхеев Ю.В., Праховнік Н.А., Землянська О.В., Цивільний захист: Навчальний посібник – К.: Основа, 2014. – електронне видання. URL: <http://ela.kpi.ua/handle/123456789/18966>.

#### Додаткові ресурси:

1. Запорожець О.І. Безпека життєдіяльності/Підручник. - К.: ЦУЛ, 2013. - 448 с. <http://www.westudents.com.ua/knigi/19-bezpeka-jittdyalnost-zaporojets-o.html>
2. Безпека життєдіяльності. 2-ге вид. [текст]: підручник./ [О. І. Запорожець, Б. Д. Халмурадов, В. І. Применко та ін.] – К.: «Центр учбової літератури», 2017.-448с.
3. Конституція України. Основний закон. – К., 1996. <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80>
4. Закон України «Про використання ядерної енергії та радіаційну безпеку» (Верховна Рада України; Закон від 08.02.1995 № 39/95-ВР) <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/39/95-вр>
5. Закон України «Про дорожній рух» (Верховна Рада України; Закон від 30.06.1993 № 3353-ХІІ) <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/3353-12>
6. Закон України «Про затвердження Загальнодержавної цільової соціальної програми протидії ВІЛ-інфекції/СНІДу на 2014-2018 роки» (Відомості Верховної Ради (ВВР), 2014, № 48, ст.2055) <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1708-18>
7. Кодекс законів про працю України. (Від 10.12.1971 № 322-VIII) <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/322-08>
8. Кодекс цивільного захисту України. (Від 02.10.2012 № 5403-VI) <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/5403-17>
9. Закон України про забезпечення санітарного та епідеміологічного благополуччя населення//Відомості Верховної Ради України. – 1994. – № 27. <http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/4004-12>
10. Закон України про захист людини від впливу іонізуючих випромінювань (закон від 14 січня 1998 р.) – К., 1998. <http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/15/98-вр>
11. Закон України про охорону праці//Верховна Рада України (закон від 14.10.1992 № 2694-ХІІ. <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/2694-12>
12. Основи законодавства України про охорону здоров'я (Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1993, № 4, ст.19) <http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/2801-12>
13. Офіційний сайт Державної служби України з надзвичайних ситуацій. <http://www.mns.gov.ua>

14. Офіційний сайт Державного комітету України з промислової безпеки, охорони праці та гірничого нагляду (Держгірпромнагляду).  
<http://www.dnopr.kiev.ua>.
15. Офіційний сайт Фонду соціального страхування від нещасних випадків на виробництві та професійних захворювань України.  
<http://www.social.org.ua>.

**Навчально-методична карта дисципліни «Безпека життєдіяльності, охорона праці та валеологія»  
для спеціальності «Початкова освіта»**

**Всього 135 год, з них аудиторних – 80 год. (лекції – 34 год., семінари – 18 год., практичні роботи – 12 год., модульний контроль – 8 год.), форма контролю – залік**

модулі	Змістовий модуль I							Змістовий модуль II							Змістовий модуль III							
Назва модуля	Валеологія							Безпека життєдіяльності							Охорона праці							
К-ть балів за модуль																						
лекції	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	20	21	22	23
<b>Теми лекцій</b>	Валеологія як наукова дисципліна	Проблеми здоров'я людини в сучасному суспільстві. Здоровий спосіб життя сучасної людини	Фізичне здоров'я	Соціальне, психічне та духовне здоров'я		Інфекційні хвороби та їх профілактика	Травматизм та його профілак	БЖД як категорія	Небезпеки, та їх класифікація. Ризик	Правові та організац. Основи БЖД	Природні та техногенні небезпеки	Соціально-політичні небезпеки	Комбіновані небезпеки	Небезпеки і сучасному урбанізованому суспільстві	Загальні питання ОП	Правові та організац. основи ОП	Державний нагляд за ОП	ОП на підприємстві	Навчання з питань ОП	Основи фізіології та гігієни праці	Основи виробничої безпеки	Основи пожежної безпеки
<b>Теми семінарських занять</b>		Проблеми здоров'я людини в сучасному суспільстві. Здоровий спосіб життя сучасної людини			Попередження девіантної поведінки	Інфекційні хвороби та їх профілактика			Правові та організац. основи БЖД	Природні та техногенні небезпеки		Комбіновані небезпеки. Небезпеки в урбанізованому суспільстві			Правові та організац. Основи ОП		Профілактика травматизму та ПЗ		Основи фізіології та гігієни праці	Основи виробничої безпеки	Основи пожежної безпеки	
<b>Теми практичних робіт</b>			Фізичне здоров'я			Інфекційні хвороби та їх профілактика	Травматизм та його проф		Небезпеки, та їх класифікація. Ризик													
<b>Самостійна робота</b>	5 балів	5 балів	5 балів	5 балів	5 балів	5 балів	5 бал	5	5 балів	5 балі	5 балів	5 балі	5 балів	5 бал	5 бал	5 бал	5 балів	5 бал	5 бал	5 бал	5	5 балів
<b>Тести</b>	10 балів		10 балів					10 балів			10 балів				10 балів			10 балів		10 бал		
<b>МКР</b>	12 балів		12 балів					12 балів							12 балів							
<b>Підсумковий контроль</b>															<b>Залік</b>							

