

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Кафедра анатомії і фізіології людини

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор з науково-методичної та  
навчальної роботи

О.Б. Жильцов

“ \_\_\_\_\_ ” 2014 року



## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### Гігієна

(шифр і назва навчальної дисципліни)

напрямок підготовки

6.010201 «Фізичне виховання»

(шифр і назва напрямку підготовки)

спеціальність

(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація

(назва спеціалізації)

інститут, факультет, відділення

Інститут людини

(назва інституту, факультету, відділення)

2014 – 2015 навчальний рік

Робоча програма «Гігієна» для студентів галузі знань 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини напряму підготовки 6.010201 «Фізичне виховання».


Розробники:

**Євгенія Олексіївна Неведомська**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри анатомії і фізіології людини Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка.

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри (циклової комісії) анатомії і фізіології людини

Протокол від “27” серпня 2014 року № 1

Завідувач кафедри анатомії і фізіології людини

 - (І.М. Маруненко)  
(підпис) (прізвище та ініціали)

Розподіл годин звірено з робочим навчальним планом. Структура типова.

Заступник директора Інституту людини  Н.А. Клішевич

© Неведомська Є.О., 2014 рік

© КУ імені Бориса Грінченка, 2014 рік

## ЗМІСТ

1.	Опис навчальної дисципліни	4 ст.
2.	Мета та завдання навчальної дисципліни	5 ст.
3.	Програма навчальної дисципліни	6 ст.
4.	Структура навчальної дисципліни	8 ст.
5.	Навчально-методична карта дисципліни «Гігієна»	9 ст.
6.	Теми семінарських занять	10 ст.
7.	Самостійна робота	14 ст.
8.	Індивідуальні завдання	16 ст.
9.	Методи навчання	18 ст.
10.	Методи контролю	18 ст.
11.	Розподіл балів, які отримують студенти	19 ст.
12.	Методичне забезпечення	19 ст.
13.	Питання до модульного контролю	20 ст.
14.	Рекомендована література	21 ст.

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 2	Галузь знань <u>0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини</u> (шифр і назва)	Нормативна	
	Напрямок підготовки <u>6.010201 «Фізичне виховання»</u> (шифр і назва)		
Модулів – 2	Спеціальність: _____	Рік підготовки	
Змістових модулів – 2		3-й	-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання – 1		Семестр	
Загальна кількість годин – 72		6-й	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 2	Освітньо-кваліфікаційний рівень: <u>«бакалавр»</u>	Лекції	
		10 год.	год.
		Семінари	
		18 год.	год.
		Модульний контроль	
		4 год.	год.
		Самостійна робота	
		36 год.	год.
		Індивідуальні завдання:	
		4 год.	
Вид контролю:			
залік			

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни “Гігієна” є висвітлення гігієнічних вимог і нормативів, необхідних у роботі вчителя з метою створення оптимальних умов навчання і виховання та забезпечення індивідуального здоров'я.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни “Гігієна” є:

- обґрунтування гігієнічних вимог і нормативів, необхідних у роботі вчителя з метою створення оптимальних умов навчання;
- науково обґрунтувати гігієнічні заходи для збереження індивідуального здоров'я;
- прищепити гігієнічні навички.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

**знати :**

- предмет та завдання гігієни;
- гігієнічні правила, які б сприяли зміцненню індивідуального здоров'я.

**вміти :**

- досліджувати дотримання гігієнічних вимог під час навчально-виховного процесу в школі за спеціальними методиками;
- досліджувати дотримання гігієнічних вимог під час фізичного виховання в школі за спеціальними методиками;
- давати оцінку мікроклімату шкільних приміщень за спеціальними методиками;
- застосовувати гігієнічні знання для збереження і зміцнення індивідуального здоров'я.

Кількість годин, відведених навчальним планом на вивчення дисципліни «Гігієна», становить 72 год., із них 10 год. – лекції, 18 год. – семінарські заняття, 4 год. – індивідуальна робота, 36 год. – самостійна робота, 4 год. – модульний контроль.

### **3. Програма навчальної дисципліни**

#### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I. Предмет і завдання гігієни. Розділи гігієни**

##### **Тема 1. Вступ. Особиста гігієна (2 год.)**

Вступ. Предмет і завдання гігієни. Розділи і методи гігієни. Історія розвитку гігієни як науки.

Особиста гігієна – комплекс заходів спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я шляхом дотримання гігієнічних вимог у повсякденному житті й діяльності людини. Гігієна тіла і порожнини рота, гігієна фізичного виховання та загартування, запобігання шкідливих звичкам, гігієна статевого життя, гігієна одягу, гігієна відпочинку, сну, гігієна індивідуального харчування, гігієна розумової праці, психогігієна та інші.

Хроногігієна та її практичне значення для людини.

Основні поняття теми: гігієна, розділи гігієни, загальна гігієна, комунальна гігієна, гігієна праці, або професійна гігієна, гігієна харчування, гігієна дітей та підлітків, радіаційна гігієна, гігієна екстремальних станів, особиста гігієна, військова гігієна, соціальна гігієна, хроногігієна, методи гігієнічних досліджень.

Семінарське заняття № 1. *Хроногігієна. Визначення індивідуального сприйняття часу. Визначення індивідуального добового ритму.*

##### **Тема 2. Гігієна всіх фізіологічних систем організму (2 год.)**

Подометрія. Вплив гіподинамії та фізичних вправ на опорно-рухову систему організму. Гігієна опорно-рухового апарату. Гігієнічні вимоги до взуття.

Гігієна серцево-судинної і дихальної систем.

Гігієна сечовидільної системи.

Гігієна харчування.

Гігієна нервової системи.

Гігієна сенсорних систем.

Гігієна шкіри.

Основні поняття теми: опорно-рухова система, скелет, гіподинамія, м'язів корсет, постава, види постави, подометрія, вальгування, педометричний індекс, плантографія, серцево-судинна система, дихальна система, сечовидільна система, харчування, нервова система, сенсорні системи, шкіра, рефракція, гіперметропія, еметропія, міопія, астигматизм, офтальмотренаж, природне і штучне освітлення, світловий коефіцієнт.

Семінарське заняття №2. *Дослідження стопи. Гігієнічні вимоги до взуття.*

#### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II. Методики гігієнічних досліджень**

##### **Тема 3. Гігієнічні дослідження шкільних приміщень (2 год.)**

Шкільні меблі. Гігієнічні вимоги до навчального обладнання шкільних приміщень. Гігієнічні вимоги до класних парт (столів), класних дошок. Гігієнічні вимоги до розміщення меблів у класній кімнаті. Методики дослідження шкільних приміщень. Гігієнічна оцінка меблів у навчальному кабінеті. Правила розсаджування учнів за партами (столами).

Мікроклімат приміщення. Температурний режим. Вологість повітря. Освітлення: природне, штучне. Гігієнічна оцінка природного освітлення приміщення. Гігієнічна оцінка штучного освітлення приміщення. Методи оцінки освітлення приміщення (описовий,

розрахунковий, геометричний, світлотехнічний).

Основні поняття теми: маркування меблів, мікроклімат, температура, вологість, коефіцієнт аерації, люксометр, природне освітлення, штучне освітлення, світловий коефіцієнт, коефіцієнт заглиблення, проекція небосхилу.

**Семінарське заняття №3.** Гігієнічна оцінка меблів.

**Семінарське заняття № 4.** Гігієнічна оцінка мікроклімату приміщення.

**Семінарське заняття № 5.** Гігієнічна оцінка природного освітлення приміщення.

**Семінарське заняття № 6.** Гігієнічна оцінка штучного освітлення приміщення.

#### **Тема 4. Гігієнічні дослідження занять з фізичної культури (2 год.)**

Фізична культура. Гігієнічні вимоги до місць занять фізичною культурою. Гігієнічні вимоги до проведення занять фізичною культурою. Гігієнічна оцінка організації уроку фізкультури у загальноосвітній школі. Гігієнічна оцінка організації фізичного виховання у загальноосвітній школі.

Основні поняття теми: фізична культура, фізичне виховання, спортзал, кількісна оцінка, якісна оцінка, фізіологічна крива уроку.

**Семінарське заняття № 7.** Гігієнічні вимоги до місць занять фізичною культурою.

**Семінарське заняття № 8.** Гігієнічні вимоги до проведення занять фізичною культурою.

**Семінарське заняття № 9.** Гігієнічна оцінка організації уроку фізкультури і фізичного виховання у загальноосвітній школі.

#### **Тема 5. Вплив алкоголю та інших наркотиків на організм (2 год.)**

Поняття «алкоголь», «наркотики», «наркоманія». Вплив алкоголю та інших наркотиків на організм. Стадії алкоголізму. Фізіологічна (фізична) залежність від алкоголю та інших наркотиків. Абстинентний синдром. Психічна залежність від алкоголю та інших наркотиків. Ретардація.

Основні поняття теми: алкоголь, наркотики, алкоголізм, наркоманія, тютюнопаління, ейфорія, фізіологічна (фізична) залежність, психічна залежність, ретардація, абстинентний синдром (абстиненція).

#### 4. Структура навчальної дисципліни

№ п/п	Назви теоретичних розділів	Кількість годин						
		Разом	Аудиторних	Лекцій	Семінарських	Індивідуальна робота	Самостійна робота	Модульний контроль
<b>Змістовий модуль I. Предмет і завдання гігієни. Розділи гігієни</b>								
1.	Вступ. Особиста гігієна	10	4	2	2		6	
2.	Гігієна всіх фізіологічних систем організму	13	6	2	2	2	7	
	<b>Разом</b>	<b>25</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>13</b>	<b>2</b>
<b>Змістовий модуль II. Методики гігієнічних досліджень</b>								
3.	Гігієнічні дослідження шкільних приміщень	17	10	2	8		7	
4.	Гігієнічні дослідження занять з фізичної культури	18	10	2	6	2	8	
5.	Вплив алкоголю та інших наркотиків на організм	10	2	2			8	
	<b>Разом</b>	<b>47</b>	<b>22</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>23</b>	<b>2</b>
	<b>Разом за навчальним планом</b>	<b>72</b>	<b>32</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>36</b>	<b>4</b>



### 5. Навчально-методична карта дисципліни «Гігієна»

**Разом:** 72 год., лекції – 10 год., семінарські заняття – 18 год., індивідуальна робота – 4 год., самостійна робота – 36 год., модульний контроль – 4 год. **Коефіцієнт: 1,84**

Модулі	Змістовий модуль I		Змістовий модуль II		
Назва модуля	Предмет і завдання гігієни. Розділи гігієни		Методики гігієнічних досліджень		
Кількість балів за модуль	79 балів		105 балів		
Лекції	1	2	3	4	5
Теми лекцій	Вступ. Особиста гігієна (1 бал)	Гігієна всіх фізіологічних систем організму (1 бал)	Гігієнічні дослідження шкільних приміщень (1 бал)	Гігієнічні дослідження занять з фізичної культури (1 бал)	Вплив алкоголю та інших наркотиків на організм (1 бал)
Теми семінарських занять	Хроногігієна. Визначення індивідуального сприйняття часу. Визначення індивідуального добового ритму (11 балів)	Дослідження стопи. Гігієнічні вимоги до взуття (11 балів)	Гігієнічна оцінка меблів (11 балів) Гігієнічна оцінка мікроклімату приміщення (11 балів) Гігієнічна оцінка природного освітлення приміщення (11 балів) Гігієнічна оцінка штучного освітлення приміщення (11 балів)	Гігієнічні вимоги до місць занять фізичною культурою (11 балів) Гігієнічні вимоги до проведення занять фізичною культурою (11 балів) Гігієнічна оцінка організації уроку фізкультури і фізичного виховання у загальноосвітній школі (11 балів)	
ІНДЗ	<b>30 балів</b>				
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота 1 (25 балів)		Модульна контрольна робота 2 (25 балів)		

## **6. Теми семінарських занять**

### **Змістовий модуль I Предмет і завдання гігієни. Розділи гігієни**

#### **Семінарське заняття № 1.**

#### **Тема: Хроногігієна. Визначення індивідуального сприйняття часу. Визначення індивідуального добового ритму**

##### **План**

- I. Визначення індивідуального сприйняття часу.
- II. Визначення індивідуального добового ритму.
- III. У загальному висновку зазначити:
  - а) у чому полягає значення знань про власний хронобіологічний тип;
  - б) як можна використати знання про свій хронобіологічний тип під час навчання та в професійній діяльності?

#### **Семінарське заняття № 2**

#### **Тема: Дослідження стопи. Гігієнічні вимоги до взуття**

##### **План**

- I. Загальне дослідження стопи.
  1. Типи переднього відділу стопи.
  2. Вальгування (прогинання всередину) стоп під навантаженням.
  3. Подометричний індекс Фрідлянда.
  4. Визначення форми стопи за індексами Чижина і Штритера.
  5. Визначення форми стопи за плантографічною методикою В. А. Яралова-Яраленда.
- II. Гігієнічні вимоги до взуття.
- III. У висновку дати відповідь на запитання:
  - а) за якими ознаками можна визначити, що стопа має неправильні ознаки?
  - б) які причини виникнення неправильної форми стопи?
  - в) як впливає неправильна форма стопи на організм?
  - г) які гігієнічні заходи запобігають утворенню неправильної форми стопи?

### **Змістовий модуль II Методики гігієнічних досліджень**

#### **Семінарське заняття № 3**

#### **Тема: Гігієнічна оцінка меблів**

##### **План**

1. Вивчення маркування меблів для навчання.
2. Гігієнічні вимоги до класних парт / столів.
3. Гігієнічні вимоги до класних дошок.
4. Гігієнічні вимоги до розміщення меблів у класній кімнаті прямокутної конфігурації.

5. Гігієнічна оцінка меблів у навчальному кабінеті.
6. Правила розсаджування учнів за партами / столами.
7. У висновку:
  - обґрунтувати необхідність правильного підбору меблів для людини;
  - обґрунтувати гігієнічні вимоги до меблів;
  - надати рекомендації з корекції щодо розмірів меблів, їх розміщення в класі та підбору відповідно зросту та стану здоров'я учнів / студентів.

#### **Семінарське заняття № 4**

##### **Тема: Гігієнічна оцінка мікроклімату приміщення**

###### План заняття

1. Визначення температурного режиму приміщення.
2. Визначення вологості повітря.
3. Обчислення кількості повітря на одного студента / учня та коефіцієнту аерації.
4. У висновку:
  - а) дати гігієнічну оцінку мікроклімату навчального приміщення;
  - б) зробити рекомендації щодо поліпшення мікроклімату навчального приміщення.

#### **Семінарське заняття № 5**

##### **Тема: Гігієнічна оцінка природного освітлення приміщення**

###### План заняття

1. Гігієнічна оцінка природного освітлення приміщення за описовим методом.
2. Гігієнічна оцінка природного освітлення приміщення за геометричним методом.
3. Гігієнічна оцінка природного освітлення приміщення за світлотехнічним методом.
4. У висновку:
  - а) дати загальну гігієнічну оцінку природного освітлення навчального приміщення;
  - б) зробити рекомендації щодо поліпшення природного освітлення навчального приміщення.

#### **Семінарське заняття № 6**

##### **Тема: Гігієнічна оцінка штучного освітлення приміщення**

###### План

1. Гігієнічна оцінка штучного освітлення приміщення за описовим методом.
2. Гігієнічна оцінка штучного освітлення приміщення за розрахунковим методом.
3. Гігієнічна оцінка штучного освітлення приміщення за світлотехнічним методом.
4. На основі проведених досліджень у висновку:
  - а) дайте загальну гігієнічну оцінку штучного освітлення навчального приміщення;
  - б) зробіть рекомендації щодо поліпшення штучного освітлення навчального приміщення.

#### **Семінарське заняття № 7**

##### **Тема: Гігієнічні вимоги до місць занять фізичною культурою**

###### План

- I. Загальні гігієнічні вимоги до місць занять фізичною культурою.
- II. Гігієнічна оцінка спортивного залу.
- III. Зробити висновок:
  - а) про відповідність спортивного залу в Університеті гігієнічним вимогам;
  - б) дати рекомендації щодо покращення спортивного залу в Університеті.

**Семінарське заняття № 8****Тема: Гігієнічні вимоги до проведення занять фізичною культурою****План**

1. Гігієнічні вимоги до проведення занять фізичною культурою.
2. Зробити висновок:
  - а) про відповідність проведення занять фізичною культурою в Університеті гігієнічним вимогам;
  - б) про дотримання гігієнічних вимог під час занять фізичною культурою;
  - в) надати гігієнічні рекомендації щодо поліпшення проведення занять фізичною культурою в Університеті.

**Семінарське заняття № 9****Тема: Гігієнічна оцінка організації уроку фізкультури і фізичного виховання  
у загальноосвітній школі****План**

1. Опрацювання Алгоритму для гігієнічної оцінки організації уроку фізкультури.
2. Опрацювання Програми гігієнічної оцінки організації фізичного виховання в загальноосвітній школі.
3. На основі отриманих результатів обстеження зробіть висновки та пропозиції.

## **7.Самостійна робота**

### **Змістовий модуль I. Предмет і завдання гігієни. Розділи гігієни**

#### **Тема 1. Вступ. Особиста гігієна – 6 год.**

1. Історія розвитку гігієни як науки. – 2 год.
2. Методи гігієни. – 1 год.
3. Гігієна дівчини / жінки – 1,5 год.
4. Гігієна хлопця / чоловіка – 1,5 год.

#### **Тема 2. Гігієна всіх фізіологічних систем організму. – 7 год.**

1. Гігієна опорно-рухового апарату. – 0,5 год.
2. Гігієна серцево-судинної системи. – 0,5 год.
3. Гігієна дихальної системи. – 0,5 год.
4. Гігієна сечовидільної системи. – 0,5 год.
5. Гігієна харчування. – 1 год.
6. Гігієна нервової системи. – 1 год.
7. Гігієна сенсорних систем. – 1 год.
8. Гігієна шкіри. – 1 год.

### **Змістовий модуль II. Методики гігієнічних досліджень**

#### **Тема 3. Гігієнічні дослідження шкільних приміщень. – 7 год.**

1. Причини пошкодження опорно-рухового апарату школярів. Перша допомога при пошкодженнях опорно-рухового апарату. – 2 год.
2. Гігієнічні вимоги до навчальних занять у школі. Гігієнічні вимоги до поліграфічного оформлення підручників, наочних посібників і навчального приладдя та технічних засобів навчання. – 2 год.
3. Гігієнічні вимоги до роботи школярів різних вікових груп за комп'ютером. – 3 год.

#### **Тема 4. Гігієнічні дослідження занять з фізичної культури. – 8 год.**

1. Гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю. – 2 год.
2. Гігієнічні вимоги до спортивного взуття. – 3 год.
3. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу. – 3 год.

#### **Тема 5. Вплив алкоголю та інших наркотиків на дитячий організм. – 8 год.**

1. Класифікація наркотичних речовин та їхній вплив на організм дитини. – 2 год.
2. Девіантна поведінка дітей і підлітків. – 2 год.
3. Фізіологічний вплив алкоголю на організм. – 2 год.
4. Психологічний вплив алкоголю на організм. – 2 год.

Карту самостійної роботи, де визначено форми академічного контролю подано у вигляді табл. 7.1.

Таблиця 7.1

### КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТА

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль
<b>Змістовий модуль I. Предмет і завдання гігієни. Розділи гігієни</b>	
Тема 1. Вступ. Особиста гігієна – 6 год.	семінарське заняття, модульний контроль
Тема 2. Гігієна всіх фізіологічних систем організму. – 7 год.	семінарське заняття, модульний контроль
<b>Змістовий модуль II. Методики гігієнічних досліджень</b>	
Тема 3. Гігієнічні дослідження шкільних приміщень. – 7 год.	семінарське заняття, модульний контроль
Тема 4. Гігієнічні дослідження занять з фізичної культури – 8 год.	семінарське заняття, модульний контроль
Тема 5. Вплив алкоголю та інших наркотиків на дитячий організм. (8 год.)	модульний контроль
<i><b>Разом: 36 год.</b></i>	

## 8. Індивідуальні завдання

*Індивідуальна навчально-дослідна робота* є видом позааудиторної індивідуальної діяльності студента, результати якої використовуються у процесі вивчення програмового матеріалу навчальної дисципліни. Завершується виконання студентами ІНДЗ прилюдним захистом навчального проекту.

*Індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ)* з курсу «Гігієна» – це вид науково-дослідної роботи студента, яка містить результати дослідницького пошуку, відображає певний рівень його навчальної компетентності.

*Мета ІНДЗ:* самостійне вивчення частини програмового матеріалу, систематизація, узагальнення, закріплення та практичне застосування знань із навчального курсу, удосконалення навичок самостійної навчально-пізнавальної діяльності.

*Зміст ІНДЗ:* завершена теоретична або практична робота у межах навчальної програми курсу, яка виконується на основі знань, умінь та навичок, отриманих під час лекційних, семінарських, практичних занять і охоплює декілька тем або весь зміст навчального курсу.

*Види ІНДЗ, вимоги до них та оцінювання:*

- конспект із теми (модуля) за заданим планом (**2 бали**);
- конспект із теми (модуля) за планом, який студент розробив самостійно (**3 бали**);
- анотація прочитаної додаткової літератури з курсу, бібліографічний опис, історико-педагогічні розвідки (**3 бали**);
- повідомлення з теми, рекомендованої викладачем (**2 бали**);
- повідомлення з теми (без рекомендації викладача): сучасні відкриття у педагогічній науці, аналіз інформації, самостійні дослідження (**3 бали**);
- історико-біографічні дослідження у вигляді есе (**5 балів**);
- науково-педагогічне дослідження у вигляді реферату (охоплює весь зміст навчального курсу) – **30 балів**.

*Орієнтовна структура ІНДЗ* – науково-педагогічного дослідження у вигляді реферату: вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел. Критерії оцінювання та шкалу оцінювання подано відповідно у табл. 8.1 і 8.2.

Таблиця 8.1

### *Критерії оцінювання ІНДЗ (науково-педагогічного дослідження у вигляді реферату)*

№ п/п	Критерії оцінювання роботи	Максимальна кількість балів за кожним критерієм
1.	Обґрунтування актуальності, формулювання мети, завдань та визначення методів дослідження	5 балів
2.	Складання плану реферату	1 бал
3.	Критичний аналіз суті та змісту першоджерел. Виклад фактів, ідей, результатів досліджень в логічній послідовності. Аналіз сучасного стану дослідження проблеми, розгляд тенденцій подальшого розвитку даного питання.	5 балів
4.	Дотримання правил реферуванням наукових публікацій	5 балів
5.	Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження	5 балів
6.	Дотримання вимог щодо технічного оформлення структурних елементів роботи (титульний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел)	4 бали
7.	Підготовка доповіді у вигляді презентації у програмі Power Point	5 балів
<b>Разом</b>		<b>30 балів</b>

**Шкала оцінювання ІНДЗ (науково-педагогічного дослідження у вигляді реферату)**

<b>Рівень виконання</b>	<b>Кількість балів, що відповідає рівню</b>	<b>Оцінка за традиційною системою</b>
Високий	27 - 30	Відмінно
Достатній	21 - 26	Добре
Середній	12-20	Задовільно
Низький	0-11	Незадовільно

**Орієнтовна тематика реферативних досліджень з навчальної дисципліни «Гігієна»**

1. Історія розвитку гігієни як науки.
2. Вчені-гігієністи світу та України.
3. Хронобіологія. Біоритми в життєдіяльності людини. Хроногігієна.
4. Зв'язок організму з зовнішнім світом. Вплив довкілля на організм людини. Позитивні та негативні впливи.
5. Особиста гігієна.
6. Гігієна дівчини /жінки.
7. Гігієна хлопця / чоловіка.
8. СНІД / ВІЛ: поняття, причини захворювання, профілактика.
9. Одяг. Класифікація одягу. Гігієнічні вимоги до одягу. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу.
10. Взуття. Класифікація взуття. Гігієнічні вимоги до взуття. Гігієнічні вимоги до спортивного взуття.
11. Гігієнічне значення атмосфери. Чинники повітря, що впливають на людину.
12. Комплексна дія метеорологічних чинників на організм людини. Вплив кліматичних умов на гігієнічні умови життя людей.
13. Причини харчових отруень. Гігієна харчування.
14. Гігієна зору та слуху.
15. Гігієна шкіри. Загартовування та його принципи.
16. Прояв девіантної поведінки людини / дитини - наркоманія, її соціальні корені та наслідки. Профілактика наркоманії.
17. Прояв девіантної поведінки людини / дитини – токсикоманія, її соціальні корені та наслідки. Профілактика токсикоманії.
18. Гігієна навчально-виховного процесу в школі.
19. Гігієна розумової діяльності.
20. Втома та перевтома. Подолання втоми і перевтоми.
21. Гігієна спортсмена.
22. Гігієна туриста.

Оцінка з ІНДЗ є обов'язковим балом, який враховується при підсумковому оцінюванні навчальних досягнень студентів з навчальної дисципліни «Гігієна».

Студент може набрати максимальну кількість балів за ІНДЗ – 30 балів.



## 9. Методи навчання

### I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

#### 1) За джерелом інформації:

• Словесні: лекція (традиційна, проблемна, лекція-прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда.

• Наочні: спостереження, ілюстрація, демонстрація.

• Практичні.

2) За логікою передачі і сприймання навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3) За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою; виконання індивідуальних навчальних проектів.

### II. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

1) Методи стимулювання інтересу до навчання: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

## 10. Методи контролю

Навчальні досягнення студентів із дисципліни «Гігієна» оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок; розширення кількості підсумкових балів до 100.

Контроль успішності студентів з урахуванням поточного і підсумкового оцінювання здійснюється відповідно до навчально-методичної карти (п. IV), де зазначено види й терміни контролю.

Систему рейтингових балів для різних видів контролю та порядок їх переведення у національну (4-бальну) та європейську (ECTS) шкалу подано у табл. 10.1, табл. 10.2.

Таблиця 10.1

### Розрахунок рейтингових балів за видами поточного (модульного) контролю

Вид діяльності	Бал	∑ балів
1. Відвідування лекцій	1	5 x 1 = 5
2. Відвідування семінарських занять	1	9 x 1 = 9
3. Виконання семінарських робіт	10	9 x 10 = 90
5. Виконання мод. контр. роботи	25	2 x 25 = 50
6. ІНДЗ	30	1 x 30 = 30
<b>РАЗОМ БАЛІВ</b>		<b>184</b>

Розрахунок коефіцієнта :  $184 : 100 = 1,84$

У процесі оцінювання навчальних досягнень студентів застосовуються такі методи:

- **Методи усного контролю:** індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, екзамен.
- **Методи письмового контролю:** модульне письмове тестування; звіт, реферат, есе.
- **Комп'ютерного контролю:** тестові програми.
- **Методи самоконтролю:** уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

Таблиця 10.2

Порядок переведення рейтингових показників успішності у європейські оцінки ECTS

Підсумкова кількість балів (max – 100)	Оцінка за 4-бальною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
1 – 34	«незадовільно» (з обов'язковим повторним курсом)	F
35 – 59	«незадовільно» (з можливістю повторного складання)	FX
60 – 74	«задовільно»	ED
75 – 89	«добре»	CB
90 – 100	«відмінно»	A

Загальні критерії оцінювання успішності студентів, які отримали за 4-бальною шкалою оцінки «відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно», подано у табл. 10.3.

Таблиця 10.3

Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень студентів

Оцінка	Критерії оцінювання
«відмінно»	ставиться за повні та міцні знання матеріалу в заданому обсязі, вміння вільно виконувати практичні завдання, передбачені навчальною програмою; за знання основної та додаткової літератури; за вияв креативності у розумінні і творчому використанні набутих знань та умінь.
«добре»	ставиться за вияв студентом повних, систематичних знань із дисципліни, успішне виконання практичних завдань, засвоєння основної та додаткової літератури, здатність до самостійного поповнення та оновлення знань. Але у відповіді студента наявні незначні помилки.
«задовільно»	ставиться за вияв знання основного навчального матеріалу в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності, поверхову обізнаність з основною і додатковою літературою, передбаченою навчальною програмою; можливі суттєві помилки у виконанні практичних завдань, але студент спроможний усунути їх із допомогою викладача.
«незадовільно»	виставляється студентові, відповідь якого під час відтворення основного програмового матеріалу поверхова, фрагментарна, що зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення. Таким чином, оцінка «незадовільно» ставиться студентові, який неспроможний до навчання чи виконання фахової діяльності після закінчення ВНЗ без повторного навчання за програмою відповідної дисципліни.

Кожний модуль включає бали за поточну роботу студента на практичних заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу, модульну контрольну роботу.

Виконання модульних контрольних робіт здійснюється в режимі комп'ютерної діагностики або з використанням роздрукованих завдань.

Реферативні дослідження та есе, які виконує студент за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на індивідуальних заняттях (див. п. «Захист творчих проєктів»).

Модульний контроль знань студентів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної та індивідуальної навчально-дослідної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- ✓ своєчасність виконання навчальних завдань;
- ✓ повний обсяг їх виконання;
- ✓ якість виконання навчальних завдань;
- ✓ самостійність виконання;
- ✓ творчий підхід у виконанні завдань;
- ✓ ініціативність у навчальній діяльності.

## 11. Розподіл балів, які отримують студенти

Семінарські заняття					Вид контролю
Змістовий модуль 1		Змістовий модуль 2			
T1	T2	T3	T4	T5	ПМК
10	10	40	30		
МКР 1 – 25 балів		МКР 2 – 25 балів			
Відвідування – 14 балів					
ІНДЗ – 30 балів					

**Коефіцієнт – 1,84**

## 12. Методичне забезпечення

1. Робоча навчальна програма.
2. Опорні конспекти лекцій.
3. Навчальні посібники.
4. Презентації лекцій у програмі Power Point.
5. Збірка тестових і контрольних завдань для тематичного (модульного) оцінювання навчальних досягнень студентів.
6. Засоби підсумкового контролю (комп'ютерна програма тестування, комплект друкованих завдань для підсумкового контролю);

### 13. Питання до модульного контролю

1. Предмет і завдання курсу “Гігієна”.
2. Короткий історичний розвиток гігієни як науки.
3. Вчені-гігієністи світу та їхній вклад у науку.
4. Вчені-гігієністи України та їхній вклад у науку.
5. Викривлення хребта: види, причини, профілактика.
6. Постава: правильна, неправильна. Зміни в організмі людини при неправильній поставі.
7. Плоскостопість: причини, профілактика.
8. Гігієна опорно-рухової системи.
9. Гігієна серцево-судинної системи.
10. Гігієна органів дихання.
11. Гігієна порожнини рота і зубів.
12. Гігієна харчування.
13. Гігієна сечовидільної системи.
14. Гігієна сенсорних систем.
15. Гігієна шкіри. Загартування та його принципи.
16. Гігієна нервової системи.
17. Гігієна розумової діяльності.
18. Втома та перевтома. Подолання втоми і перевтоми.
19. Особиста гігієна.
20. Гігієна дівчини /жінки.
21. Гігієна хлопця / чоловіка.
22. СНІД / ВІЛ: поняття, причини захворювання, профілактика.
23. Одяг. Класифікація одягу. Гігієнічні вимоги до одягу. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу.
24. Взуття. Класифікація взуття. Гігієнічні вимоги до взуття. Гігієнічні вимоги до спортивного взуття.
25. Прояв девіантної поведінки людини / дитини - наркоманія, її соціальні корені та наслідки. Профілактика наркоманії.
26. Прояв девіантної поведінки людини / дитини – токсикоманія, її соціальні корені та наслідки. Профілактика токсикоманії.
27. Гігієна навчально-виховного процесу в школі.
28. Гігієна розумової діяльності.
29. Гігієна спортсмена.
30. Гігієна туриста.
31. Гігієнічна оцінка меблів.
32. Гігієнічна оцінка мікроклімату приміщення.
33. Гігієнічна оцінка природного освітлення приміщення.
34. Гігієнічна оцінка штучного освітлення приміщення.
35. Гігієнічні вимоги до місць занять фізичною культурою.
36. Гігієнічні вимоги до проведення занять фізичною культурою.
37. Гігієнічна оцінка організації уроку фізкультури у загальноосвітній школі.
38. Гігієнічна оцінка організації фізичного виховання в загальноосвітній школі.

## 14. Рекомендована література

### Базова

1. Коцур Н.І., Гармаш Л.С., Товкун Л.П. Шкільна гігієна: Навчально-методичний посібник / Н.І. Коцур, Л.С. Гармаш, Л.П. Товкун. – Переяслав-Хмельницький, 2010. – 229 с.
2. Маруненко І.М., Неведомська Є.О., Бобрицька В.І. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни: Курс лекцій для студ. небіол. спец. вищ. пед. навч. закл. – К.: Професіонал, 2006. – 480 с.
3. Неведомська Є.О., Маруненко І.М. Гігієна: навч.-метод. посіб. з проведення практичних робіт [для студ. вищ. навч. закл.] / Є. О. Неведомська, І. М. Маруненко. – К.: Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2013. – 34 с.

### Допоміжна:

1. Беляков В.Д., Жук Е.Г. Военная гигиена й эпидемиология. - М.: Медицина, 1988. - 320 с.
2. Вода питна, гігієнічні вимоги до якості води централізованого господарсько-питного водопостачання. ДСанПіН. Затв. МОЗ України 23.12.1996 р. №383.
3. Габович Р.Д., Познанский С.С., Шахбазян Г.Х. Гигиена. - К.: Вища школа, 1983. – 320 с.
4. Гигиена детей й подростков / Под ред. Г.Н. Серджковской. - М.: Медицина, 1989. - 320с.
5. Гігієна харчування з основами нутриціології / В.І. Ципріян та ін. Навч. посібник - К: Здоров'я, 1999. - 568 с.
6. Голяченко О.М., Сердюк А.М., Приходський О.О. Соціальна медицина, організація та економіка охорони здоров'я. - Тернопіль-Київ-Вінниця: Лілея, 1997. - 328 с.
7. Даценко І.І., Габович Р.Д. Профілактична медицина. Загальна гігієна з основами екології. Навчальний посібник. - К.: Здоров'я, 1999. - 694 с.
8. Загальна гігієна: Посібник до практичних занять / За ред. І.І. Даценко. - Львів: Світ, 2001. - 471 с.
9. Катернога М.Т. Українська криниця. - К.: Техніка, 1996. - 112 с.
10. Никберг Й.Й. Гигиена больниц. - К.: Здоров'я, 1993. - 260 с.

**Робоча програма навчальної дисципліни**  
**«Гігієна»**

**Укладач:** *Неведомська Євгенія Олексіївна*, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри анатомії і фізіології людини Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка