

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
БЕРДЯНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

ЗАТВЕРДЖЕНО

Рішення вченої ради
Бердянського державного
педагогічного
університету

від «31» серпня 2017 року
(протокол № 1)

Гігієна

(назва навчальної дисципліни)

ПРОГРАМА

**обов'язкової навчальної дисципліни
підготовки бакалавра**

(назва освітнього ступеня)

спеціальності 014 Середня освіта (Здоров'я людини)

(шифр і назва спеціальності)

**Бердянськ
2017 рік**

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ: С.І. Кара, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри основ здоров'я, фізичної реабілітації та екології

Обговорено та рекомендовано методичною радою Бердянського державного педагогічного університету «16» червня 2017 року, протокол № 8.

ВСТУП

Програма вивчення обов'язкової навчальної дисципліни «Гігієна» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки фахівців освітнього ступеня бакалавр, галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальності 014 Середня освіта (Здоров'я людини).

Предметом навчальної дисципліни є вивчення проблеми шкільної, особистої гігієни; психогігієни; гігієни харчування, рухової активності, фізичного виховання дітей та підлітків; гігієнічних основ збереження навколишнього середовища.

Міждисциплінарні зв'язки: «Анатомія і фізіологія людини», «Вікова фізіологія», «Теорія здоров'я та здорового способу життя».

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни «Гігієна» є формування особистості фахівця, який має базовий рівень знань та вмінь з питань загальної, комунальної, шкільної, особистої гігієни, психогігієни, гігієни фізичного виховання та навколишнього середовища, необхідний для збереження життя і здоров'я підростаючого покоління.

1.2. Основними завданнями дисципліни «Гігієна» є формування базового рівня знань та вмінь з метою збереження життя і здоров'я підростаючого покоління.

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

ЗК 3. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями впродовж життя.

ЗК 7. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ФК 3. Здатність до забезпечення охорони життя й здоров'я учнів в освітньому процесі та позаурочній діяльності; упроваджувати здоров'язбережувальні, профілактичні та оздоровчі технології в педагогічній діяльності.

ФК 14. Здатність організувати інклюзивний освітній процес.

Та демонструвати такі результати навчання:

ПРН 19. Уміти вчитися і оволодівати сучасними знаннями впродовж життя, володіти прийомами самовдосконалення.

ПРН 20. Застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ПРН 12. Знати основні закони й положення теорії здоров'я та здорового способу життя.

ПРН 17. Уміти організувати інклюзивний освітній процес.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 8 кредитів ЄКТС/ 240 годин.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Тема 1. ГІГІЄНА ЯК НАУКА

Предмет та завдання гігієни. Методи дослідження гігієни.

Тема 2. ОСНОВНІ ЗАКОНОМІРНОСТІ РОСТУ І РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ

Характеристика окремих періодів індивідуального розвитку людини.

Тема 3. СТАН ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ, ЙОГО ОСНОВНІ ПОКАЗНИКИ

Тема 4. ГІГІЄНІЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В ШКОЛІ.

Гігієна розумової праці. Стадії працездатності при розумовій праці. Втома і перевтома при розумовій праці.

Гігієнічні вимоги до організації навчальних занять. Гігієнічні вимоги до розкладу уроків. Тривалість і гігієнічна організація уроку.

Тема 5. ГІГІЄНІЧНІ ОСНОВИ РЕЖИМУ ДНЯ

Раціональний режим дня учнів. Гігієнічні основи вільного часу школярів. Гігієнічна організація сну.

Тема 6. ГІГІЄНІЧНІ ПРИНЦИПИ РОЗТАШУВАННЯ, ПРОЕКТУВАННЯ ТА ЕКСПЛУАТАЦІЇ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Гігієнічні вимоги до розміщення загальноосвітнього навчального закладу. Основні навчальні приміщення.

Тема 7. ГІГІЄНІЧНІ ВИМОГИ ДО ПОВІТРЯНО-ТЕПЛОВОГО І СВІТЛОВОГО РЕЖИМУ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНИХ ЗАКЛАДАХ

Гігієнічні нормативи температури повітря. Гігієнічні нормативні величини вентиляції. Гігієнічні вимоги до освітлення.

Тема 8. ГІГІЄНІЧНІ ВИМОГИ ДО ОБЛАДНАННЯ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНИХ ЗАКЛАДІВ

Тема 9. ФІЗІОЛОГО-ГІГІЄНІЧНІ ВИМОГИ ДО ХАРЧУВАННЯ

Функції їжі та фізіолого-гігієнічні вимоги до харчування. Режим харчування. Засвоюваність їжі.

Тема 10. ПРОФІЛАКТИЧНЕ ХАРЧУВАННЯ

Харчування з метою профілактики ожиріння. Харчування з метою профілактики атеросклерозу. Профілактичне харчування для запобігання цукровому діабету. Харчування, що запобігає виникненню виразкової хвороби. Профілактика харчових отруєнь.

Тема 11. ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО, ЗБАЛАНСОВАНОГО ТА ОЗДОРОВЧОГО ХАРЧУВАННЯ

Харчування як засіб оздоровлення. Правила оздоровчого харчування.

Раціональне харчування. Збалансоване харчування.

Тема 12. ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТРЕС, ЙОГО ХАРАКТЕРИСТИКА ТА ПРОФІЛАКТИКА

Вчення про стрес, загальний адаптаційний синдром. Механізми психічного та фізіологічного стресу. Наслідки стресу.

Тема 13. ПРИЧИНИ НЕРВОВО-ПСИХІЧНИХ ПОРУШЕНЬ У ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ

Причини нервово-психічних порушень у дітей раннього і дошкільного віку. Психолого-педагогічні причини нервово-психічних відхилень.

Тема 14. ПСИХОПРОФІЛАКТИЧНІ ЗАХОДИ В УМОВАХ ОРГАНІЗОВАНОГО ДИТЯЧОГО КОЛЕКТИВУ

Психопрофілактична робота: форми, методи, напрямки. Робота вихователя з попередження невротичних відхилень у дітей. Індивідуально-диференційований підхід педагога до профілактики нервово-психічних захворювань учнів.

Тема 15. НЕРОВО-ПСИХІЧНІ ПОРУШЕННЯ У ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ ТА ЇХ ПРОФІЛАКТИКА

Форми нервово-психічних порушень у дітей.

Тема 16. ОСОБЛИВОСТІ ПРИСТОСУВАННЯ ЗАКЛАДІВ ДО ПОТРЕБ ДІТЕЙ ІЗ ПОРУШЕННЯМИ СТАНУ ЗДОРОВ'Я

Особливості дітей із порушеннями стану здоров'я. Пристосування приміщень до потреб дітей з особливостями психомоторного розвитку.

Тема 17. ОРГАНІЗАЦІЯ ОСВІТНЬОГО РЕЖИМУ ДІТЕЙ ІЗ ПОРУШЕННЯМИ ЗДОРОВ'Я

Гігієнічні вимоги до складання розкладу уроків. Гігієнічні вимоги до обладнання навчальних приміщень. Фізіолого-гігієнічні основи добового режиму дітей та підлітків різного віку. Основні вимоги до компонентів режиму.

Тема 18. ОЗДОРОВЧИЙ ЕФЕКТ ФІЗИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ

Адаптація до фізичних навантажень як умова формування функціональних резервів людини. Вплив рухової активності на нервово-психічні процеси. Вплив рухової активності на функціонування внутрішніх органів. Рухова активність і працездатність. Принципи оздоровчого фізичного тренування.

Тема 19. НАСЛІДКИ ГІПОДИНАМІЇ

Тема 20. ГІГІЄНІЧНІ ВИМОГИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ТА ПІЛІТКІВ

Забезпечення оптимального рухового режиму як гігієнічна основа фізичного виховання дітей та підлітків. Гігієнічні вимоги до організації фізичного виховання дітей дошкільного віку. Гігієнічні вимоги до організації фізичного виховання дітей у загальноосвітніх навчальних закладах.

Тема 21. ГІГІЄНІЧНІ ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ НА СПОРТИВНИХ МАЙДАНЧИКАХ ТА В СПОРТИВНИХ ЗАЛАХ

Гігієнічні вимоги до критих спортивних споруд. Гігієнічні вимоги до відкритих спортивних майданчиків. Гігієнічні вимоги до спортивного інвентаря і обладнання.

Тема 22. ГІГІЄНІЧНА ОЦІНКА СПОРТИВНОГО ОДЯГУ ТА ВЗУТТЯ

Гігієнічна оцінка спортивного одягу. Гігієнічна оцінка спортивного взуття.

Тема 23. ГІГІЄНА ЗАГАРТУВАННЯ

Механізм загартування. Загартування повітрям. Загартування водою. Загальні загартувальні процедури. Місцеві загартувальні процедури. Загартування сонячним промінням.

Тема 24. ГІГІЄНІЧНІ ОСНОВИ ПРОФІЛАКТИКИ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК

Паління та його профілактика. Вплив складових компонентів тютюну на організм людини. Засоби боротьби з палінням. Алкоголізм, його характеристика та профілактика. Причини вживання алкоголю підлітками. Профілактика алкоголізму. Характеристика та профілактика наркоманії. Характеристика та профілактика токсикоманії.

Тема 25. ГІГІЄНИЧНІ ОСНОВИ ПРОФІЛАКТИКИ ЗАХВОРЮВАНЬ, ЩО ПЕРЕДАЮТЬСЯ СТАТЕВИМ ШЛЯХОМ

Венеричні захворювання. Сифіліс. Гонорея. Генітальний герпес. Хламідіози. Трихомоноз.

Синдром набутого імунного дефіциту (СНІД) та його профілактика.

Тема 26. ГІГІЄНИЧНІ ОСНОВИ СТАТЕВОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ

Гігієнічні основи статевого виховання дітей і підлітків.

Тема 27. ПРОФІЛАКТИКА ПОРУШЕНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ

Профілактика порушень постави. Профілактика плоскостопості.

Тема 28. ГІГІЄНА ТІЛА, РОТОВОЇ ПОРОЖНИНИ, ВУХ, НОСА І ОЧЕЙ

Тема 29. ГІГІЄНА ПОВІТРЯ

Значення хімічного складу повітря для людини. Забруднювачі повітря виробничих та житлових приміщень. Санітарно-гігієнічні аспекти охорони атмосферного повітря. Заходи зменшення забруднення атмосферного повітря.

Тема 30. ГІГІЄНА ВОДИ ТА ВОДОПОСТАЧАННЯ

Біологічна роль води. Джерела і види забруднення водних ресурсів та їх вплив на здоров'я людини. Гігієнічні вимоги до питної води, методи дослідження якості води. Методи очищення і знезараження води.

Тема 31. ГІГІЄНА ГРУНТУ

Гігієнічні вимоги до охорони ґрунту. Основні заходи санітарної охорони ґрунту.

3. Рекомендована література

Базова

1. Кара С. І. Гігієна дітей та підлітків : навч. посіб. / С. І. Кара. – Бердянськ : БДПУ, 2016. 135 с.
2. Кара С. І. Основи гігієни : навч. посіб. / С. І. Кара. – Бердянськ : БДПУ, 2012. 160 с.
3. Кара С. І. Основи раціонального та оздоровчого харчування : навч. посіб. / С. І. Кара. – Бердянськ : БДПУ, 2012. 156 с.
4. Міхеєнко О.І. Підготовка майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій: монографія. Суми : Університетська книга, 2017. 316 с.
5. Осіпов В.М. Основи валеології : навчально-методичний комплекс / В. М. Осіпов. Бердянськ : БДПУ, 2013. 130 с.

6. Орловська В.В. Здоров'я людини: навчально-метод. комплекс для ст-ів напряму «Здоров'я людини» : Ч. II / В В Орловська. Бердянськ : Видавець Ткачук О. В, 2016. 98 с.

Допоміжна

7. Грибан В.Г. Валеологія : навчальний посібник для ВНЗ / В Г Грибан. К. : Центр навчальної літератури, 2005. 256 с.

8. Грибан В.Г. Валеологія: підручник / В.Г.Грибан. – К.: центр учбової літератури, 2008. 214с.

9. Кара С. І. Основи формування репродуктивного здоров'я та статевого виховання молоді : навч. п– осіб. / С. І. Кара. – Бердянськ : БДПУ, 2016. – 90 с.

10. Кара С. І. Методи дослідження функціонального стану організму у фізичній культурі і спорті : навчальний посібник / С. І. Кара. – Бердянськ : БДПУ, 2016. 112 с.

11. Неведомська Є. О. Гігієна: навч.-метод. посіб. з питань проведення практичних робіт [для студ. небіол. спец. вищ. навч. закл.] / Є. О. Неведомська, І. М. Маруненко. – 3-тє вид. перероб. і доп. – К. : Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2015. 35 с.

4. Методи навчання

Словесні: проблемний виклад лекції, бесіда, дискусія, мозковий штурм тощо.

Наочні: спостереження, показ і обговорення навчальної презентації тощо.

Практичні: вправи, практичні роботи, дослідження, розв'язування професійно-зорієнтованих ситуацій, тренінг тощо.

5. Форма підсумкового контролю успішності навчання: залік, екзамен.

6. Система оцінювання:

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою		Оцінка за шкалою ЄКТС
	Для підсумкового семестрового контролю, що включає екзамен, курсову роботу, практику	Для підсумкового семестрового контролю, що включає залік	Для всіх видів підсумкового контролю
90-100	відмінно	зараховано	A (відмінно)
65-89	добре		BC (добре)
50-64	задовільно		DE (задовільно)
35-49	незадовільно	не зараховано	FX (незадовільно) з можливістю повторного складання
1-34	незадовільно		F (незадовільно) з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

