

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

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Рішення вченої ради  
Бердянського державного  
педагогічного  
університету

від «26» серпня 2020 року  
(протокол № 1)

**Гігієна**

(назва навчальної дисципліни)

**ПРОГРАМА**

**обов'язкової навчальної дисципліни  
підготовки бакалавра**

(назва освітнього ступеня)

**предметної спеціальності 014.05 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)**  
(шифр і назва спеціальності)

**Бердянськ  
2020 рік**

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

Обговорено та рекомендовано методичною радою Бердянського державного педагогічного університету «22» серпня 2020 року, протокол № 1.

## ВСТУП

Програма вивчення обов'язкової навчальної дисципліни «Гігієна» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки фахівців освітнього ступеня бакалавр, галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, предметної спеціальності 014.05 Середня освіта (Біологія та 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 анатомія та 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.

**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 16.** Здатність організовувати інклюзивний освітній процес.

Та демонструвати такі результати навчання:

**ПРН 21.** Уміти вчитися і оволодівати сучасними знаннями впродовж життя, володіти прийомами самовдосконалення.

**ПРН 14.** Знати основні закони й положення теорії здоров'я та здорового способу життя; демонструвати готовність до забезпечення охорони життя й здоров'я учнів в освітньому процесі та позаурочній діяльності.

**ПРН 19.** Уміти організовувати інклюзивний освітній процес.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 5 кредитів ЄКТС/ 150 годин.

### 2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

**Тема 1. ГІГІЄНА ЯК НАУКА. ЗАГАЛЬНІ ЗАКОНОМІРНОСТІ**

## **РОСТУ І РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ.**

Гігієна як наука, її зміст, мета, завдання, методи дослідження.

Основні закономірності росту і розвитку дітей та підлітків. Стан здоров'я дітей та підлітків, його основні показники. Фізичний розвиток як показник стану здоров'я дітей та підлітків.

### **Тема 2. ГІГІЄНІЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ РЕЖИМУ ДНЯ ТА НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.**

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

### **Тема 3. ОСНОВНІ ГІГІЄНІЧНІ ПРИНЦИПИ ПРОЕКТУВАННЯ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ ОСВІТИ. ГІГІЄНІЧНІ ВИМОГИ ДО ОБЛАДНАННЯ**

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

Гігієнічні вимоги до обладнання закладів загальної середньої освіти.

### **Тема 4. ГІГІЄНІЧНІ ВИМОГИ ДО ПОВІТРЯНО-ТЕПЛОВОГО І СВІТЛОВОГО РЕЖИМУ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

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

### **Тема 5. 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 6. 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 7. ГІГІЄНІЧНІ ВИМОГИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ**

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 шкільного віку.

### **Тема 8. ПРОФІЛАКТИКА ПОРУШЕНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ У ДІТЕЙ**

Методи визначення та оцінки стану опорно-рухового апарату. Засоби профілактики порушень опорно-рухового апарату.

### **Тема 9. 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 10. ГІГІЄНИЧНІ ВИМОГИ ДО СПОРТИВНОГО ОДЯГУ ТА ВЗУТТЯ**

Гігієнічні вимоги до спортивного одягу. Гігієнічні вимоги до спортивного взуття.

#### **Тема 11. ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ОРГАНІЗМ**

Вплив рухової активності і гіподинамії на організм дітей та підлітків. Фізіологічні резерви людини – об'єктивний критерій її функціональної підготовленості і фізичного стану. Рухова активність і тривалість життя. Наслідки гіподинамії.

#### **Тема 12. ГІГІЄНА ЗАГАРТУВАННЯ**

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

#### **Тема 13. ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО, ЗБАЛАНСОВАНОГО ТА ОЗДОРОВЧОГО ХАРЧУВАННЯ**

Функції їжі та фізіолого-гігієнічні вимоги до харчування. Режим харчування. Засвоюваність їжі. Харчування як засіб оздоровлення. Правила оздоровчого харчування.

#### **Тема 14. 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 отруень.

#### **Тема 15. ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТРЕС, ЙОГО ХАРАКТЕРИСТИКА ТА ПРОФІЛАКТИКА**

Вчення про стрес, загальний адаптаційний синдром. Механізми психічного та фізіологічного стресу. Наслідки стресу. Профілактика стресу та корекція його наслідків.

#### **Тема 16. ПСИХОПРОФІЛАКТИЧНІ ЗАХОДИ В УМОВАХ ОРГАНІЗОВАНОГО ДИТЯЧОГО КОЛЕКТИВУ**

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

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

Нервово-психічні порушення у дітей і підлітків та їх профілактика.

#### **Тема 17. ГІГІЄНИЧНІ 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 18. ГІГІЄНІЧНІ ОСНОВИ ПРОФІЛАКТИКИ ЗАХВОРЮВАНЬ, ЩО ПЕРЕДАЮТЬСЯ СТАТЕВИМ ШЛЯХОМ. ГІГІЄНІЧНІ ОСНОВИ СТАТЕВОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ**

Венеричні захворювання та їх профілактика. Синдром набутого імунного дефіциту (СНІД) та його профілактика.

Гігієнічні основи статевого виховання дітей та підлітків.

### **Тема 19. 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 20. ГІГІЄНА ВОДИ. ГІГІЄНА ҐРУНТУ**

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.

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

## **3. Рекомендована література**

### **Базова**

1. Бойчук Ю.Д. Екологія і охорона навколишнього середовища: навч. посіб. / Ю.Д. Бойчук, Е.М.Солошенко, О.В.Бугай. – 4-е видання. – Суми: Університетська книга, 2019. 316 с.
2. Гігієна у фізичній реабілітації: підручник /К.О.Пашко, Д.В.Попович, О.В.Лотоцька та ін. – Тернопіль: ТДМУ, 2019. 360 с.
3. Дієтичне харчування: підручник / О.І.Черевко, Н.В.Дуденко, Л.Ф.Павлоцька, Л.Р.Димитриєвич, Л.А.Скуріхіна. – Харків: Світ книг, 2019. 360 с.
4. Кара С. І. Гігієна дітей та підлітків : навч. посіб. / С. І. Кара. – Бердянськ : БДПУ, 2016. 135 с.
5. Кара С. І. Основи гігієни : навч. посіб. / С. І. Кара. – Бердянськ : БДПУ, 2012. 160 с.
6. Кара С. І. Основи раціонального та оздоровчого харчування : навч. посіб. / С. І. Кара. – Бердянськ : БДПУ, 2012. 156 с.
7. Міхеєнко О.І. Підготовка майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій: монографія. Суми : Університетська книга, 2017. 316 с.
8. Осіпов В.М. Основи валеології : навчально-методичний комплекс / В. М. Осіпов. Бердянськ : БДПУ, 2013. 130 с.
9. 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

10. Грибан В.Г. Валеологія : навчальний посібник для ВНЗ / В Г Грибан. К. : Центр навчальної літератури, 2005. 256 с.
11. Грибан В.Г. Валеологія: підручник / В.Г.Грибан. – К.: центр учбової літератури, 2008. 214с.
12. Кара С. І. Основи формування репродуктивного здоров'я та статевого виховання молоді : навч. п– осіб. / С. І. Кара. – Бердянськ : БДПУ, 2016. – 90 с.
13. Кара С. І. Методи дослідження функціонального стану організму у фізичній культурі і спорті : навчальний посібник / С. І. Кара. – Бердянськ : БДПУ, 2016. 112 с.
14. 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, розв'язування професійно-зорієнтованих ситуацій тощо.

### 5. Форма підсумкового контролю успішності навчання: залік.

### 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