

ЗАТВЕРДЖЕНО
на засіданні кафедри біології, здоров'я
людини та фізичної реабілітації
від 09.08.2022 р. (протокол №1)



Силабус
навчальної дисципліни
Гігієна у фізичній реабілітації
2022-2023 навчальний рік

Освітня програма: «Фізична терапія, ерготерапія в травматології та ортопедії»

Спеціальність: 227 Фізична терапія, ерготерапія

Галузь знань: 22 Охорона здоров'я

Рівень вищої освіти: перший

Викладач	Кара Світлана Іванівна
Посилання на сайт	https://edu.bdpu.org/course/view.php?id=306#section-1
Контактний тел.	067-991-16-40
E-mail викладача	karasvetlana@ukr. net
Графік консультацій	П'ятниця –14.20; субота –14.20

Обсяг курсу на поточний навчальний рік:

Кількість кредитів/ годин	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	звітність
4/120	16	16	88	Екзамен

Семестр: осінній

Мова навчання: українська

Ключові слова: гігієнічні норми, профілактичні заходи, здоров'я людини, збереження життя.

Мета курсу: 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 людини.

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

Компетентності та програмні результати навчання:

ЗК 04. Здатність працювати в команді.

ЗК 05. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

ЗК 06. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК 08. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 11. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 14. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

СК 09. Здатність забезпечувати відповідність заходів фізичної терапії та/або ерготерапії функціональним можливостям та потребам пацієнта/клієнта.

СК 13. Здатність навчати пацієнта/опікунів самообслуговуванню/догляду, профілактиці захворювань, травм, ускладнень та неповносправності, здоровому способу життя.

ПР 14. Безпечно та ефективно використовувати обладнання для проведення реабілітаційних заходів, контролю основних життєвих показників пацієнта, допоміжні технічні засоби реабілітації для пересування та самообслуговування.

ПР 15. Вербально і невербально спілкуватися з особами та групами співрозмовників, різними за віком, рівнем освіти, соціальною і професійною приналежністю, психологічними та когнітивними якостями тощо, у мультидисциплінарній команді.

ПР 16. Проводити інструктаж та навчання клієнтів, членів їх родин, колег і невеликих груп.

Зміст курсу:

Тема 1. ГІГІЄНА ЯК НАУКА

Гігієна як профілактична медична наука, її зміст та завдання. Методи гігієнічних досліджень. Гігієнічні основи фізичної реабілітації.

Тема 2. ГІГІЄНІЧНІ ВИМОГИ ДО ЛІКУВАЛЬНО-ПРОФІЛАКТИЧНИХ ЗАКЛАДІВ

Тема 3. СТАН ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ

Основні закономірності росту і розвитку дітей та підлітків. Стан здоров'я дітей та підлітків, його основні показники.

Тема 4. ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ЯК ПОКАЗНИК СТАНУ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ.

Тема 5. ГІГІЄНІЧНІ ВИМОГИ ДО ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Гігієнічні основи організації режиму дня та навчальної діяльності. Основні гігієнічні принципи проектування закладів загальної середньої освіти. Гігієнічні

вимоги до повітряно-теплого і світлового режиму закладів загальної середньої освіти.

Тема 6. ГІГІЄНІЧНІ ВИМОГИ ДО УМОВ І ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАННЯ ТА ВИХОВАННЯ, ОЗДОРОВЛЕННЯ ДІТЕЙ ІЗ ПОРУШЕННЯМИ СТАНУ ЗДОРОВ'Я

Особливості пристосування закладів до потреб дітей із порушеннями стану здоров'я. Організація освітнього режиму дітей із порушеннями здоров'я.

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.

Гігієнічні заходи безпеки на спортивних майданчиках та в спортивних залах. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу та взуття

Тема 8. ПРОФІЛАКТИКА ПОРУШЕНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ

Профілактика порушень постави. Профілактика плоскостопості.

Тема 9. ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ОРГАНІЗМ

Вплив рухової активності 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 10. ГІГІЄНІЧНІ ОСНОВИ ЗАГАРТУВАННЯ

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

Тема 11. ГІГІЄНІЧНІ ОСНОВИ ОЗДОРОВЧОГО ХАРЧУВАННЯ

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

Тема 12. 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 13. 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. Профілактика алкоголізму.

Характеристика та профілактика наркоманії. Характеристика та профілактика токсикоманії.

Тема 14. ОСОБИСТА ГІГІЄНА

Гігієна тіла і ротової порожнини. Гігієнічна оцінка одягу та взуття.

Тема 15. 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 16. 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.

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.

Політика курсу (особливості проведення навчальних занять):

Політика щодо дедлайнів та перескладання. Своєчасне виконання практичних завдань та самостійної роботи є обов'язковим. Відпрацювання занять, що були пропущені або не підготовлені (незадовільні оцінки) відбуваються на консультаціях згідно графіку.

Політика щодо дотримання академічної доброчесності полягає в дотриманні норм “Положення про академічну доброчесність у Бердянському державному педагогічному університеті” (http://bdpu.org/wp-content/uploads/2020/03/akademdobrochesnist-_sayt.pdf): самостійно виконувати навчальні і контрольні завдання; посилаючись на джерела інформації в разі використання ідей, тверджень, відомостей; надавати достовірну інформацію про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, джерела інформації.

Політика щодо відвідування. Очікується, що всі здобувачі вищої освіти відвідають лекції і практичні заняття курсу. У будь-якому випадку здобувачі

вищої освіти зобов'язані дотримуватися термінів виконання усіх видів робіт, передбачених курсом.

Технічне й програмне забезпечення/обладнання, наочність: технічне (ноутбук); програмне (MicrosoftOffice: PowerPoint, Word, Moodle); наочність (презентації у форматі PowerPoint).

Система оцінювання:

Оцінка за університетською шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС
90-100	A
78-89	B
65-77	C
58-64	D
50-57	E
35-49	FX (з можливістю повторного складання)
1-34	F (з обов'язковим повторним вивченням ОК)

Список рекомендованих джерел

Базова

1. Бойчук Ю.Д. Солошенко Е.М., Бугай О.В.. Екологія і охорона навколишнього середовища: навч. посіб. 4-е видання. Суми: Університетська книга, 2019. 316 с.
2. Пашко К.О., Попович Д.В., Лотоцька О.В. та ін. Гігієна у фізичній реабілітації: підручник. Тернопіль: ТДМУ, 2019. 360 с.
3. Черевко О.І., Дуденко Н.В., Павлоцька Л.Ф., Димитриєвич Л.Р., Скуріхіна Л.А. Дієтичне харчування: підручник. Харків: Світ книг, 2019. 360 с.
4. Кара С. І. Гігієна дітей та підлітків : навч. посіб. Бердянськ : БДПУ, 2016. 135 с.
5. Кара С. І. Основи гігієни : навч. посіб. Бердянськ : БДПУ, 2012. 160 с.
6. Кара С. І. Основи раціонального та оздоровчого харчування : навч. посіб. Бердянськ : БДПУ, 2012. 156 с.

Допоміжна

7. Грибан В.Г. Валеологія: підручник. К.: центр учбової літератури, 2008.

214с.

8. Кара С. І. Методи дослідження функціонального стану організму у фізичній культурі і спорті : навч. посіб. Бердянськ : БДПУ, 2016. 112 с.