

ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»

Кафедра _____ прикладної медицини _____


ЗАТВЕРДЖУЮ
Проректор з навчальної роботи
Н.М. Літвін
«27» вересня 2019 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОД 7 Зміцнення здоров'я та попередження захворювань.

(Health Promotion)

(шифр і назва навчальної дисципліни)

напрямок підготовки
або спеціальність _____ 229 Громадське здоров'я _____
(шифр і назва напрямку підготовки або спеціальності)
освітня програма _____ Громадське здоров'я _____
(назва спеціалізації)
інститут, факультет _____ Навчально-науковий інститут медицини _____
(назва інституту, факультету)
мова навчання _____ українська _____

РОЗРОБНИКИ

Солоненко І.М., д.мед.н., професор		(підпис)
------------------------------------	--	----------

РОЗГЛЯНУТО ТА СХВАЛЕНО КАФЕДРОЮ

Протокол № 3

від

«26» вересня 2019 р.

Завідувач кафедри



А.І.Єна

© Університет «КРОК», 2019 рік
© (Солоненко І.М.), 2019 рік

Київ – 2019 рік

1. Опис навчальної дисципліни

Призначення дисципліни	Обсяг дисципліни	Характеристика дисципліни	
Ступінь вищої освіти/ОКР: <u>магістр</u> (назва)	Кредити ECTS / Години 6 / 180	Обов'язкова дисципліна	
			заочна форма навчання
Галузь знань <u>22 охорона здоров'я</u> (шифр і назва)	Кількість розділів - 2	Курс / Семестр	
			1/1
Напрямок підготовки /спеціальність <u>229 Громадське здоров'я</u> (шифр і назва)	Кількість тем - 10	Лекції, години	
			20
Освітня програма: <u>Громадське здоров'я</u> (назва)	Форма підсумкового контролю – екзамен	Практичні, семінарські, лабораторні, індивідуальні заняття, консультації, год.	
			20
		Самостійна робота, години, питома вага	
			110 / 61,1

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

2.1. Метою викладання навчальної дисципліни «Зміцнення здоров'я та попередження захворювань. (Health Promotion)» є формування у майбутніх фахівців (магістрів) умінь та компетенцій для забезпечення профілактичного спрямування.

2.2. Основними завданнями вивчення навчальної дисципліни «Зміцнення здоров'я та попередження захворювань. (Health Promotion)» є: не тільки констатація «третього стану» організму, але й розробка методів і способів виведення людини з нього, а також запобігання цьому стану з метою покращання здоров'я. Таким чином, валеологія, як наука про здоров'я, зосереджує свої зусилля не на ліквідації хвороб (цим займається в основному медицина), а на недопущенні їх, створюючи умови для запобігання їхньому виникненню. Валеологія має переважно прикладний характер і дає практичні рекомендації людині для підтримання здоров'я на всіх рівнях: духовному, психічному, фізичному та соціальному. Основною метою цієї науки є виховання здорового, повноцінного члена суспільства.

2.3. Компетентності та результати навчання, формуванню яких сприяє дисципліна.

Дисципліна забезпечує набуття магістрами компетентності:

- *інтегральна*: - здатність розв'язувати типові та складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у професійній діяльності у галузі охорони здоров'я, або у процесі навчання, що передбачає проведення досліджень та/або здійснення інновацій, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов та вимог.

- *загальні*: - здатність застосовувати знання в практичних ситуаціях. Здатність до здійснення саморегуляції, ведення здорового способу життя, здатність до адаптації та дії в новій ситуації. Здатність до вибору стратегії спілкування; здатність працювати в команді; навички міжособистісної взаємодії. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу, здатність вчитися і бути сучасно навченим. Визначеність і наполегливість щодо поставлених завдань і взятих обов'язків. Здатність діяти соціально відповідально та громадсько свідомо. Прагнення до збереження навколишнього природного середовища. Універсальні компетентності, що не залежать від предметної області, але важливі для успішної подальшої професійної та соціальної діяльності здобувача в різних галузях та для його особистісного розвитку.

- *спеціальні (фахові)*: - здатність до оцінювання впливу навколишнього середовища, соціально-економічних та біологічних детермінант на стан здоров'я індивідуума, сім'ї, популяції; здатність до планування і проведення санітарно-гігієнічних та профілактичних заходів.

2.4. Результати навчання:

Результати навчання для дисципліни – сукупність знань, умінь, навичок, інших форм компетентності, набутих особою у процесі навчання згідно зі стандартом вищої освіти, які можна ідентифікувати, кількісно оцінити та виміряти.

Згідно зі стандартами вищої освіти студенти повинні:

Знати:

- вплив факторів навколишнього середовища на стан здоров'я різних груп населення;
- основи профілактики захворювань інфекційного та неінфекційного походження;
- засади здорового способу життя та основи особистої гігієни;
- принципи організації та проведення профілактичних заходів у зв'язку з розвитком територіальних, адміністративних та виробничих одиниць;
- принципи організації та проведення профілактичних заходів у відповідності до основ чинного законодавства України.

Вміти:

- проводити аналіз стану навколишнього середовища та впливу його факторів на здоров'я різних груп і верств населення;
- інтерпретувати основні закони гігієнічної науки та встановлювати загальні закономірності зв'язку здоров'я населення з факторами і умовами середовища життєдіяльності людини;
- обґрунтовувати гігієнічні заходи з профілактики захворювань інфекційного походження;
- планувати заходи по дотриманню здорового способу життя, особистої гігієни та впроваджувати їх в практику охорони здоров'я;

- аналізувати стан навколишнього середовища на підставі інтегральних критеріїв оцінки стану здоров'я населення;
- обґрунтовувати проведення профілактичних заходів у відповідності до основ чинного законодавства України.

3. Програма навчальної дисципліни

Розділ 1. Екологія, токсикологія.

Тема 1. Загальна та медична екологія.

Основи загальної екології. Медична екологія, екологічна медицина, або медицина навколишнього середовища. Навколишнє середовище та термін життя.

Тема 2. Екологічні фактори.

Патогенетичні механізми дії фізичних факторів на організм людини. Патогенетичні механізми дії хімічних факторів на організм людини. Патогенетичні механізми дії біологічних факторів на організм людини.

Тема 3. Моніторинг навколишнього середовища.

Загальні уявлення. Біолого-медичне значення рекреаційних ресурсів. Соціально-гігієнічний моніторинг.

Тема 4. Профілактична токсикологія та її місце в забезпеченні хімічної безпеки людини та навколишнього середовища.

Токсикометрія, параметри токсичності речовин. Екотоксикологія як сучасний та перспективний розділ токсикології. Токсикологія в системі медико-біологічних наук і практики протихімічного захисту біосередовища.

Тема 5. Хімічні речовини як промислові отрути.

Промислові хімічні речовини сьогодні. Загальна характеристика. Основні промислові отрути.

Тема 6. Оцінка ризику впливу факторів навколишнього середовища на здоров'я людини.

Загальні уявлення. Методологія оцінки ризику. Оцінка ризику для не канцерогенних речовин. Оцінка ризику для речовин з канцерогенною дією. Визначення індивідуального ризику.

Розділ 2. Профілактика, валеологія.

Тема 7. Екзоекологія і ендоекологія здоров'я.

Біосфера: середовище існування. Екологічні фактори здоров'я: атмосфера, погода, вода, шум, радіація, хімічне забруднення. Проблеми ендоекології.

Тема 8. Екологія внутрішньожитлового середовища.

Гігієнічна оцінка комплексного впливу параметрів мікроклімату на теплообмін людини. Основні показники чистоти повітря приміщень, проблема антропогенного забруднення повітря.

Тема 9. Екологія харчування.

Закони правильного харчування. Раціональне харчування. Принципи

валеологічного харчування. Основні інгредієнти їжі: білки, жири, вуглеводи. Мінеральні речовини і незамінні мікроелементи, вітаміни. Поняття про раціон.

Тема 10. Психічне здоров'я як відображення стану нервових процесів, його критерії.

Психоемоційні стреси і здоров'я, попередження неврозів. Емоції та їхній вплив на здоров'я людини. Спілкування – одна із складових психічного здоров'я.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви розділів дисципліни і тем	Кількість годин			
	Форма навчання (заочна)			
	усього	у тому числі		
		л	п	с.р.
1	2	3	4	5
Розділ 1. Екологія, токсикологія.				
Тема 1. Загальна та медична екологія.	15	2	2	11
Тема 2. Екологічні фактори.	15	2	2	11
Тема 3. Моніторинг навколишнього середовища.	15	2	2	11
Тема 4. Профілактична токсикологія та її місце в забезпеченні хімічної безпеки людини та навколишнього середовища.	15	2	2	11
Тема 5. Хімічні речовини як промислові отрути.	15	2	2	11
Тема 6. Оцінка ризику впливу факторів навколишнього середовища на здоров'я людини.	15	2	2	11
Разом:	90	12	12	66
Розділ 2. Профілактика, валеологія.				
Тема 7. Екзоекологія і ендоекологія здоров'я.	15	2	2	11
Тема 8. Екологія внутрішньожитлового середовища.	15	2	2	11
Тема 9. Екологія харчування.	15	2	2	11
Тема 10. Психічне здоров'я як відображення стану нервових процесів, його критерії.	15	2	2	11
Разом:	60	8	8	44
Підсумковий контроль	30	-	-	-
Всього	180	20	20	110

5. Теми лекцій

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Загальна та медична екологія.	2
2	Моніторинг навколишнього середовища.	3
3	Профілактична токсикологія та її місце в забезпеченні хімічної безпеки людини та навколишнього середовища.	3
4	Хімічні речовини як промислові отрути.	2
5	Оцінка ризику впливу факторів навколишнього середовища на здоров'я людини.	3
6	Екзоекологія і ендоекологія здоров'я.	2
7	Екологія харчування.	3
8	Психічне здоров'я як відображення стану нервових процесів, його критерії.	2
	Всього лекційних годин	20

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Моніторинг навколишнього середовища.	5
2	Оцінка ризику впливу факторів навколишнього середовища на здоров'я людини.	5
3	Екологія внутрішньожитлового середовища.	5
4	Екологія харчування.	5
	Всього годин практичних занять	20

7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Загальна та медична екологія.	11
2	Екологічні фактори.	11
3	Моніторинг навколишнього середовища.	11
4	Профілактична токсикологія та її місце в забезпеченні хімічної безпеки людини та навколишнього середовища.	11
5	Хімічні речовини як промислові отрути.	11
6	Оцінка ризику впливу факторів навколишнього середовища на здоров'я людини.	11
7	Екзоекологія і ендоекологія здоров'я.	11

8	Екологія внутрішньожитлового середовища.	11
9	Екологія харчування.	11
10	Психічне здоров'я як відображення стану нервових процесів, його критерії.	11
	Всього годин самостійної роботи студента	110

8. Методи навчання

Вивчення навчальної дисципліни «Зміцнення здоров'я та попередження захворювань. (Health Promotion)» здійснюється у формі самостійного опрацювання лекційного матеріалу, виконання практичних та індивідуальних завдань, самостійної роботи та контрольних заходів. Лекції з навчальної дисципліни «Зміцнення здоров'я та попередження захворювань. (Health Promotion)» подано у вигляді структурованих матеріалів та у формі мультимедійних презентацій за кожною окремою темою календарного плану. Лекційні заняття передбачають викладення теоретичного матеріалу з окресленої проблематики та мають за мету консультативно-оглядове означення проблеми і подання можливих напрямів її вирішення.

Практичні заняття призначені для детального розгляду окремих теоретичних положень навчальної дисципліни «Зміцнення здоров'я та попередження захворювань. (Health Promotion)», формування умінь та навичок практичного їх використання шляхом виконання практичних завдань.

Основними формами й методами самостійної роботи студентів з навчальної дисципліни є повторення питань тем лекційних занять, опрацювання основної та додаткової рекомендованої літератури, періодичних видань, опрацювання інтернет-ресурсів; поглиблене вивчення окремих тем курсу, виконання індивідуальних, обов'язкових, додаткових та проблемних питань і завдань та виконання індивідуальних творчих завдань; словникова робота, аналіз, синтез, систематизація, порівняння, узагальнення явищ та фактів з метою підготовки відповідей на поставлені попередньо запитання; складання таблиць, графіків та схем; підготовка до виконання тестового підсумкового контролю знань. Обов'язкові завдання спрямовані на ґрунтовне засвоєння матеріалу, розглянутого на лекційних та практичних заняттях, та забезпечують самоконтроль з боку студентів за рівнем засвоєння дисципліни. Додаткові завдання, орієнтовані на поглиблення та розширення навчального матеріалу, виконуються на розсуд студентів та зараховуються до загальної рейтингової оцінки як додаткові бали. Процес самостійної роботи з обов'язковою та додатковою літературою дає студенту можливість проявити вміння знайти та відібрати необхідний матеріал з літературних та інших джерел, проаналізувати та систематизувати його.

9. Методи контролю

Для визначення успішності навчання використовуються контрольні заходи. Контрольні заходи включають поточний та підсумковий контроль.

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять і має на меті перевірку рівня підготовленості студента до виконання конкретного завдання.

Підсумковий контроль проводиться з метою оцінки результатів навчання після закінчення вивчення дисципліни або відокремлених за робочим навчальним планом.

Для контролю знань студентів з дисципліни розроблено завдання для підсумкового контролю з предмету.

Під час вивчення даної дисципліни використовується така форма семестрового контролю: екзамен.

10. Розподіл балів, які отримують студенти

Оцінювання результатів навчання студентів здійснюється за шкалою Університету (0-100, з урахуванням необов'язкових завдань – 120 балів), національною шкалою.

10.1. Схема нарахування балів з дисципліни

Види та зміст обов'язкових завдань	Максимальна оцінка	Примітки
Підготовка до занять	15	
Виконання практичних занять	40	
Виконання та захист індивідуальної навчально-дослідної роботи	20	необов'язкове завдання
Екзамен	45	
Разом:	100	

Максимальний бал за виконання необов'язкових завдань – 20.

10.2. Умови нарахування балів

Критерії розроблені для переліку базових спеціальних компетенцій.

90 балів та вище виставляють за глибокі знання навчального матеріалу, що міститься в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах, вміння аналізувати явища, які вивчаються, у їхньому взаємозв'язку і розвитку, здатність пропонувати оригінальні рішення, критично оцінювати об'єктивну та суб'єктивну інформацію, здійснювати самооцінку, логічно і послідовно відповідати на поставлені питання, вміння застосовувати теоретичні положення під час розв'язання нестандартних практичних задач. **100 балів** можуть бути виставлені за виконання обов'язкових завдань; **120 балів** – за додаткові необов'язкові завдання з тематики дисципліни.

70-89 балів виставляють за міцні знання навчального матеріалу, включаючи розрахунки, аргументовані відповіді на поставлені питання, які можуть містити неточності; за вміння аналізувати отриману інформацію та пропонувати нестандартні рішення, застосовувати теоретичні положення під час розв'язання практичних нестандартних задач, вміння аналізувати явища та пропонувати оригінальні рішення; мають місце окремі помилки.

50-69 балів виставляють за посередні знання навчального матеріалу, його розуміння, вміння застосовувати теоретичні положення під час розв'язання

стандартних практичних задач, не завжди аргументовані відповіді; має місце значна кількість недоліків, у тому числі неточні, або мало аргументовані відповіді з порушенням послідовності викладення, за невпевненість під час пояснень теоретичних положень; відповідь задовольняє мінімальному позитивному рівню.

00-49 балів виставляють за відтворення обмеженої частини навчального матеріалу; при цьому – невміння його пояснити та вирішувати стандартні практичні задачі навіть за допомогою викладача; мають місце безсистемні фрагментарні знання навчального матеріалу, або їх відсутність; потребує повторного вивчення матеріалу.

При іншому наборі компетенцій та результатів навчальної дисципліни зміст критеріїв може бути іншим.

З метою полегшення користування комплексом типових критеріїв оцінювання та зменшення можливого суб'єктивізму викладачів рекомендується розробляти критерії оцінювання кожної незалежної змістової частини навчального матеріалу.

10.3. Критерії підсумкового оцінювання

Проміжок за накопичувальною шкалою Університету	Оцінка за чотирибальною національною шкалою
90 та вище	Відмінно
70–89	Добре
50–69	Задовільно
1–49	Незадовільно

11. Методичне забезпечення

1. Робоча програма навчальної дисципліни.
2. Комплекс навчально-методичного забезпечення з дисципліни.
3. Конспект лекцій з дисципліни.
4. Питання для підсумкового контролю з дисципліни.
5. Матеріали дистанційного курсу в системі MOODLE.

12. Рекомендована література

Базова

1. Ластков Д.О. та інші Основи екології та профілактична медицина: підручник К. : ВСВ “Медицина”, 2017
2. Краснянський М. Екологічна безпека: навчальний посібник К.: ВД "Кондор", 2018
3. Зелеський І.І. Екологія людини: підручник К.: ВЦ "Академія", 2005
4. Мягченко О.П. Безпека життєдіяльності людини та суспільства: навчальний посібник К.: Центр учбової літератури, 2010

5. Мягченко О.П. Основи екології: підручник К.: ЦНЛ, 2010
6. Мягченко О.П. Основи екології [Електронний ресурс]: підручник К.: ЦНЛ, 2011
7. Соломенко Л.І. Загальна екологія: навчальний посібник Херсон: Олді-плюс, 2012
8. Харченко Б.І. Екологія: основи екології: навчальний посібник Львів: Новий світ-2000, 2013
9. Барціховський В.В та інші Медична біологія: підручник К.: ВСВ «Медицина», 2017
10. Заверуха Н.М. Основи екології: навчальний посібник К.: Каравела, 2013

Допоміжна

1. Основи законодавства України про охорону здоров'я.
2. Грибан В.Г. Валеологія: К.: Центр учбової літератури, 2008. 214 с.
3. Основи екології: / за ред. В.Г. Бардов, В.І. Федоренко, Е.М. Білецька [та ін.] Вінниця: Нова Книга, 2013. 424 с.
4. Методичні рекомендації до практичних занять з дисципліни «Основи раціонального харчування» / Укладачі: Брич В.В., Миронюк І.С. Ужгород, 2018. 96 с.
5. Гігієна харчування з основами нутріціології / за ред. В.І. Ципріяна К.: Медицина. 2007. 544 с.
6. Павлоцька Л.Ф., Дуденко Н.В., Цихановська І.В., Нутриціологія. Харків: УПА 2012. 371 с.
7. Валецька Р. О. Основи валеології. Луцьк: Волинська книга, 2007. - 348 с.
8. Зубар Н.М. Основи фізіології та гігієни харчування. К.: Центр учбової літератури, 2010. 336 с.

Інформаційні ресурси

1. Всесвітня організація охорони здоров'я – www.who.int
 2. Европейская база данных «Здоровье для всех» – www.euro.who.int/ru/home
 3. Кохрейнівський центр доказової медицини – www.cebm.net
 4. Кохрейнівська бібліотека – www.cochrane.org
 5. Національна медична бібліотека США – MEDLINE – www.ncbi.nlm.nih.gov
- /PubMed
6. Канадський центр доказів в охороні здоров'я – www.cche.net
 7. Центр контролю та профілактики захворювань – www.cdc.gov
 8. Центр громадського здоров'я МОЗ України – www.phc.org.ua
 9. Українська база медико-статистичної інформації «Здоров'я для всіх» – <http://medstat.gov.ua/ukr/news.html?id=203>
 10. Журнал British Medical Journal – www.bmj.com
 11. Журнал Evidence-Based Medicine – www.evidence-basedmedicine.com

ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДО ЕКЗАМЕНУ:

1. Вплив харчування на стан здоров'я людини.
2. Значення харчових речовин у життєдіяльності людини.
3. Поняття, принципи та умови раціонального харчування.
4. Гігієнічні вимоги до раціонального режиму харчування.
5. Функції та біологічна дія їжі.
6. Потреба організму у вітамінах мінеральних компонентах, білках, жирах, вуглеводах.
7. Збагачення харчових продуктів та готових страв амінокислотами та їх вітамінізація.
8. Джерела забруднення атмосферного повітря.
9. Гігієнічне значення хімічного складу повітряного середовища.
10. Вплив забруднення повітря хімічними речовинами на здоров'я людини.
11. Вплив різних концентрацій діоксиду вуглецю на організм.
12. Методика якісного (концептуального) аналізу стану навколишнього середовища та «нормованого» прогнозування змін рівня здоров'я населення за станом забруднення атмосферного повітря, води, ґрунту.
13. Класифікація природних ресурсів за М. Ф. Реймерсом
14. Визначення поняття «психічне здоров'я»
15. Компоненти психічного здоров'я.
16. Поняття про психологічний стрес.
17. Спілкування: різновиди, функції, засоби.
18. Фізичні і хімічні властивості води.
19. Проблеми охорони природних вод від забруднення.
20. Правила охорони поверхневих вод від забруднення.
21. Проблема чистої води – найважливіша проблема сучасності
22. Біологічні ритми та стан здоров'я людини.
23. Поняття про біологічні ритми.
24. Поняття про десинхроноз як основний вид хронопатології та як медичну і гігієнічну категорію.