

ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА “КРОК”

ЗАТВЕРДЖУЮ

Голова Приймальної комісії

Андрій КУЧКО

Андрій Кучко 2024 р.



ПРОГРАМА

**фахового іспиту для вступу на навчання
за спеціальністю 229 «Громадське здоров'я»,
для здобуття ступеня магістра на основі ступеня бакалавра,
магістра (освітньо-кваліфікаційного рівня спеціаліста)**

РОЗГЛЯНУТО І СХВАЛЕНО

на засіданні

кафедри прикладної медицини

протокол № 5 від 28 березня 2024р.

завідувач кафедри

Божук

Богдан Божук

Київ, 2024

ВСТУП

Загальні відомості. Прийом вступників для здобуття ступеня магістра за спеціальністю 229 «Громадське здоров'я» проводиться за результатами фахових вступних випробувань. Вступні випробування проводяться у формі письмового тестування.

Мета вступного випробування полягає у з'ясуванні рівня теоретичних знань, практичних умінь і навичок, необхідних для опанування нормативних і варіативних дисциплін відповідно до програми підготовки фахівця за ОС «магістр» за спеціальністю 229 «Громадське здоров'я».

Вимоги до здібностей і підготовленості абітурієнтів. Для успішного засвоєння дисциплін, передбачених навчальним планом для підготовки за ОС «магістр» абітурієнти повинні мати базову вищу освіту за ОС «бакалавр», ОКР «спеціаліст» або ОС «магістр» та здібності до оволодіння знаннями, уміннями і навичками в галузі «охорона здоров'я». Обов'язковою умовою також є вільне володіння державною мовою.

Характеристика змісту програми. Змістом програми є питання з дисциплін, які охоплюють знання, необхідні для засвоєння нової інформації за спеціальністю «Громадське здоров'я», а саме:

- знання особистісних та соціальних засад збереження та зміцнення індивідуального здоров'я та здоров'я населення;
- сучасні уявлення про наукові основи здорового способу життя та гігієни.

ПЕРЕЛІК ФАХОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ДИСЦИПЛІН, З ЯКИХ ПРОВОДИТЬСЯ ВСТУПНЕ ВИПРОБУВАННЯ

1. Загальна теорія здоров'я.
2. Основи здорового способу життя.
3. Гігієна.

ТЕМИ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ ТА ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ

Питання з дисципліни «Загальна теорія здоров'я»

1. Визначення поняття «здоров'я» за ВООЗ, складові здоров'я.
2. Складові здоров'я та їх коротка характеристика.
3. Що можна віднести до сфери соціального здоров'я?
4. Що відносять до сфери фізичного здоров'я?
5. Що таке фізичне, інтелектуальне та соціальне благополуччя?
6. В яких частках впливають різні фактори (спосіб життя, генетика, медична допомога, довкілля) на здоров'я людини?

7. Характеристика факторів, що впливають на здоров'я людини.
8. Вплив довкілля на здоров'я людини.
9. Вплив соціального середовища на здоров'я людини.
10. Вплив технічного прогресу на здоров'я, позитивні та негативні фактори.
11. Вплив способу життя на формування здоров'я.
12. Спадковість та її вплив на формування здоров'я.
13. Роль медичної допомоги у формуванні здоров'я.
14. Що таке медична активність, її складові.
15. Фізична складова здоров'я: принципи формування, шляхи підтримання та покращення.
16. Вплив способу життя на фізичну складову здоров'я.
17. Психічна складова здоров'я: принципи формування, види порушень, шляхи покращення.
18. Чинники, що впливають на психічне здоров'я людини.
19. Стрес як чинник впливу на психічну складову здоров'я, методи керування стресом (фізичні, психологічні, духовні).
20. Еустрес, дистрес, фрустрація, визначення понять.
21. Показники стану здоров'я дитячого населення.
22. Фізичний розвиток як один з найважливіших критеріїв оцінки стану здоров'я.
23. Стать і гендер, їх ознаки, гендерні ролі та стереотипи.
24. Стать, визначення, ознаки.
25. Гендер, визначення, ознаки.
26. Найбільш поширені неінфекційні захворювання, їх вплив на суспільне здоров'я.
27. Культура здоров'я, її формування протягом життя.
28. Що таке санітарна освіта?
29. Які завдання санітарної освіти?
30. Санітарна освіта, рівні, принципи.
31. Вкажіть методи санітарної освіти населення.
32. З якою метою серед населення проводиться перший рівень санітарної освіти?
33. З якою метою серед населення проводиться другий рівень санітарної освіти?
34. З якою метою серед населення проводиться третій рівень санітарної освіти?
35. Профілактика порушень здоров'я, методи проведення.
36. Особиста гігієна як фактор збереження здоров'я.
37. Що таке репродуктивне здоров'я?
38. Репродуктивне здоров'я та репродуктивні права людини.
39. Які основні проблеми репродуктивного здоров'я на рівні суспільства?

40. Які вагомі фактори впливають на сучасний стан репродуктивного здоров'я молоді?

Питання з дисципліни «Основи здорового способу життя»

1. Поняття «спосіб життя», категорії способу життя.
2. Характеристика основних факторів, що впливають на спосіб життя.
3. На що впливає спосіб життя?
4. Що відносять до основних факторів, які визначають спосіб життя людини?
5. Здоровий спосіб життя, його значення.
6. Вкажіть складові здорового способу життя та їх коротку характеристику.
7. Формування здорового способу життя молоді.
8. Фізична та рухова активність, їх значення для здоров'я.
9. Що включає термін «фізична активність»?
10. Вкажіть характеристики фізичної активності за визначенням ВООЗ.
11. Чим обумовлена рухова активність людини?
12. Фізична активність та її принципи.
13. Вкажіть зміни серцево-судинної системи, які відбуваються під впливом оптимальної фізичної активності.
14. Яка користь від регулярної фізичної активності належної інтенсивності?
15. Переваги рухової активності для здоров'я людини.
16. До яких змін в організмі в цілому призводить рухова активність?
17. Які є рівні рухової активності і що до них відноситься?
18. Гіпокінезія, види, причини виникнення.
19. Що таке гіпокінезія і які її наслідки?
20. Що таке гіподинамія та який її вплив на здоров'я людини?
21. Рекомендації ВООЗ щодо фізичної активності дітям і підліткам.
22. Рекомендації ВООЗ щодо фізичної активності людям (18 років і більше).
23. Причини недостатньої фізичної активності людей.
24. Які чинники можуть перешкоджати підвищенню рівнів фізичної активності людей?
25. Заходи покращення фізичної активності населення.
26. За допомогою чого можна підвищити рівень фізичної активності населення?
27. Що таке режим дня і як він впливає на організм людини?
28. Чим характеризується денний режим праці та відпочинку?
29. Чим визначається тижневий режим праці й відпочинку?
30. Чим визначається місячний і річний режими праці та відпочинку?
31. Які є види відпочинку?
32. Що відносять до активного відпочинку?
33. Що належить до пасивного відпочинку?
34. Активний відпочинок, види, значення для здоров'я.
35. Пасивний відпочинок, сон та його значення.

36. До чого може призвести надмірний пасивний відпочинок?
37. Сон, його значення та його оптимальна тривалість.
38. Які є гігієнічні вимоги для забезпечення повноцінного сну?
39. Види харчування залежно від біологічної дії їжі, групи населення, на які вони спрямовані.
40. Що таке раціональне харчування і для якої групи населення воно визначене?
41. Що таке превентивне харчування і для якої групи населення воно визначене?
42. Що таке лікувально-профілактичне харчування і для якої групи населення воно визначене?
43. Що таке дієтичне (лікувальне) харчування і для якої групи населення воно визначене?
44. Визначення поняття «раціональне харчування», закони харчування.
45. У чому полягає закон збалансованості харчування?
46. У чому полягає закон кількісної і якісної повноцінності харчування?
47. У чому полягає закон адекватності харчування?
48. У чому полягає закон правильного режиму харчування?
49. У чому полягає закон безпеки харчування?
50. Раціональне харчування та його значення в профілактиці неінфекційних захворювань.
51. Білки, їх функції та значення для раціонального харчування.
52. Жири, їх функції та значення для раціонального харчування.
53. Вуглеводи, їх функції та значення для раціонального харчування.
54. Значення мінеральних речовин для раціонального харчування.
55. Значення вітамінів для раціонального харчування.
56. Значення збалансованості нутрієнтів для раціонального харчування.
57. Основні вимоги до харчового раціону.
58. Показники якісного харчового раціону.
59. Законодавчі норми фізіологічної потреби у харчових речовинах та енергії для різних груп населення.
60. Яка частина енергозатрат дорослої людини повинна поповнюватись за рахунок білків?
61. Яка частина енергозатрат дорослої людини повинна поповнюватись за рахунок жирів?
62. Яка частина енергозатрат дорослої людини повинна поповнюватись за рахунок вуглеводів?
63. Фізіологічна роль споживання води.
64. Загартовування, значення для здоров'я, принципи та види загартовування.
65. Значення тютюнопаління для окремої людини та соціуму.
66. Що таке тютюнопаління та який його вплив на організм людини?

67. Як впливає нікотин на організм людини?
68. До чого призводить перевищення дози нікотину в організмі?
69. Нікотинова залежність та її вплив на організм.
70. Які наслідки паління в короткотерміновій перспективі?
71. Які наслідки паління в довгостроковій перспективі?
72. Заходи політики країн Європейського регіону відповідно до Основоположної Конвенції ВООЗ з боротьби проти паління.
73. Вживання тютюну через кальян та його вплив на здоров'я людини.
74. Який вплив куріння кальяну на здоров'я людини?
75. Які зміни виникають в організмі людини в результаті відмови від паління?
76. Сучасні системи вживання тютюну, їх вплив на здоров'я людини.
77. Основні методи профілактики тютюнопаління серед загального населення, підлітків та молоді.
78. Які заходи застосовують в боротьбі проти тютюнопаління?
79. Алкоголь та вплив його вживання на організм людини.
80. Які параметри визначають шкідливий вплив алкоголю на організм людини?
81. Від чого залежить рівень алкоголю в крові?
82. Як впливає вживання алкоголю на організм людини?
83. Ознаки початкового, середнього та важкого ступенів гострого алкогольного сп'яніння.
84. Причини вживання алкоголю різними категоріями населення: загального, жінок, дітей, підлітків.
85. Фізіологічні впливи алкоголю на організм людини.
86. Що таке алкоголізм?
87. Що спостерігається при вживанні великих доз алкоголю?
88. Методи профілактичної роботи щодо вживання алкоголю різними категоріями населення.
89. Вживання наркотичних речовин як проблема суспільства та окремої людини.
90. Вкажіть визначення, характерні для наркоманії.
91. Вкажіть характеристики наркотиків.
92. Як поділяються наркотичні засоби за походженням?
93. Як поділяються наркотичні засоби за способом виготовлення?
94. Як поділяються наркотичні засоби за швидкістю виникнення залежності?
95. Вкажіть основні ознаки в оцінці препаратів, які викликають наркоманію.
96. Які найчастіші причини вживання наркотиків серед молоді?
97. Причини вживання наркотичних речовин.
98. Як поділяються споживачі наркотичних речовин?
99. Що можна віднести до причин, що провокують поширення наркоманії серед молоді?

100. Що забезпечує держава з метою профілактики наркозалежності та запобігання вживання наркотиків?
101. Профілактика вживання наркотичних речовин, форми та методи.
102. На що спрямована універсальна профілактика наркоманії?
103. На що спрямована селективна профілактика наркоманії?
104. На що спрямована індикативна профілактика наркоманії?
105. Стратегія зменшення шкоди від вживання наркотиків, завдання та інструменти.
106. На яких основних принципах базується стратегія зменшення шкоди від вживання наркотиків?
107. Які завдання програм стратегії зменшення шкоди від вживання наркотиків?
108. Які є інструменти для реалізації завдань програм зменшення шкоди від вживання наркотиків?
109. Принципи впровадження стратегії зменшення шкоди від вживання наркотиків.
110. У чому полягає замісна підтримувальна терапія (ЗПТ)?
111. Репродуктивне здоров'я, основні проблеми репродуктивного здоров'я на рівні суспільства.
112. Безпечна, ризикована та захищена статеві поведінка, позитивні та негативні наслідки.
113. Як характеризується безпечна, ризикована та захищена статеві поведінка (сексуальна) поведінка.
114. Що відноситься до безпечної статевої поведінки?
115. Що відноситься до ризикованої статевої поведінки?
116. Який ризик інфікування інфекціями, що передаються статевим шляхом, за видами статевих контактів (вагінальний, анальний, оральний)?
117. Що таке проміскуїтет?
118. Інфекції, що передаються статевим шляхом, класифікація, ознаки.
119. Інфекції, що передаються статевим шляхом, їх види та вплив на репродуктивне здоров'я.
120. Контрацептиви, їх види, правила використання.
121. Контрацептиви та основні вимоги до них.
122. Які є бар'єрні засоби контрацепції?
123. Які є гормональні засоби контрацепції?
124. Який засіб контрацепції захищає від більшості інфекцій, що передаються статевим шляхом?
125. Планування сім'ї, вагітності, значення для здоров'я потомства.
126. Які методи планування сім'ї належать до природних методів?
127. Які групи заходів включає підготовка до планування майбутньої вагітності?

128. Що передбачає перегляд способу життя при плануванні майбутньої вагітності?
129. Вкажіть ймовірні наслідки ранніх статевих стосунків.
130. Ергономічні захворювання, їх причини.
131. Вимоги до режиму праці і відпочинку при роботі з комп'ютером.
132. Що є найбільш вразливим при роботі з персональними комп'ютерами?
133. Вкажіть шкідливі фактори з боку людини при роботі з комп'ютером.
134. Вкажіть шкідливі фізичні фактори при роботі з комп'ютером.
135. Як погіршується якість повітряного середовища в приміщеннях комп'ютерних класів?
136. Які чинники впливають на функціональний стан молоді людини та на її здоров'я під час навчання в комп'ютерному класі?
137. Через які проміжки часу роботи за комп'ютером слід робити паузи для виконання вправ для очей?
138. Інтернет-залежність, види, основні критерії та причини.
139. Що таке ВІЛ, ВІЛ-інфекція, СНІД?
140. Яку систему організму першочергово уражає ВІЛ?
141. В яких біологічних рідинах може бути достатня для інфікування концентрація ВІЛ?
142. ВІЛ-інфекція, основні шляхи інфікування.
143. Вкажіть ситуації з високим та відсутнім ризиком інфікування ВІЛ.
144. Який шлях інфікування ВІЛ найбільш поширений в Україні на сьогоднішній день?
145. Вкажіть біологічні фактори, які впливають на розповсюдження ВІЛ статевим шляхом.
146. Вкажіть культурні фактори, які впливають на розповсюдження ВІЛ статевим шляхом.
147. Вкажіть найбільш поширену опортуністичну інфекцію при ВІЛ-інфекції.
148. З якого віку можна обстежуватись на наявність ВІЛ-інфекції без згоди батьків?
149. Через який період після зараження ВІЛ людина може інфікувати іншу людину?
150. Захворювання, які виникають внаслідок неправильного способу життя.

Питання з дисципліни «Гігієна»

1. Гігієнічні основи харчування.
2. Законодавчі норми фізіологічної потреби у харчових речовинах та енергії для різних груп населення.
3. Фізичні чинники повітря та їх гігієнічне значення.
4. Санітарно-гігієнічне значення забруднення атмосферного повітря.
5. Вплив температури, вологості, швидкості руху повітря на здоров'я людей.
6. Гігієнічні вимоги до сну.

7. Фізіологічна роль та гігієнічне значення води.
8. Вимоги до особистої гігієни.
9. Клімат і його гігієнічне значення.
10. Показники стану здоров'я дитячого населення.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ

Ці Критерії визначають загальні підходи до визначення рівня навчальних досягнень вступників, встановлюють відповідність між вимогами до знань і умінь вступників та показником оцінки в балах.

Ці Критерії реалізуються в нормах чотирьох рівнів досягнень: відмінно, добре, задовільно, незадовільно.

Рівень досягнень	Оцінка (шкала від 100 до 200 балів)
відмінно	180-200
добре	150-179
задовільно	120-149
незадовільно	100-119

Відмінно – знання вступника є глибокими, міцними, системними, вступник вміє застосовувати знання для виконання завдань, вміє самостійно оцінювати різноманітні ситуації, виявляти і відстоювати особисту позицію.

Добре – вступник знає істотні ознаки понять, явищ, вміє пояснити основні закономірності, а також самостійно застосовувати знання в стандартних ситуаціях, володіє розумовими операціями (аналізом, узагальненням тощо), вміє робити висновки, виправляти допущені помилки. Відповідь правильна, логічна, обґрунтована, хоча у ній бракує власних суджень.

Задовільно - вступник відтворює основний навчальний матеріал, виконує завдання за зразком, володіє елементарними знаннями з дисципліни. Визначення понять дає з помилками й неточностями.

Незадовільно – відповідь фрагментарна, характеризується початковими уявленнями про предмет вивчення.

При оцінюванні відповіді на вступному випробуванні враховуються:

- правильність, логічність, обґрунтованість, цілісність;
 - рівень володіння розумовими операціями: вміння аналізувати, синтезувати, порівнювати, класифікувати, узагальнювати, робити висновки тощо;
 - вміння виявляти проблеми та розв'язувати їх;
- самостійність суджень.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА ДЛЯ ПІДГОТОВКИ

1. Апанасенко Р.Л., Попова Л.А. Медична валеологія. – Київ: Здоров'я, 2005.
2. Гігієна та екологія: Підручник для студентів ВМНЗ II-IV рівнів акредитації за ред. проф. В.Г. Бардова. – Вінниця: Нова книга, 2006. – 720с.
3. Гігієна з основами екології / І.І. Нікберг, І.В. Сергета, Я.І. Цимбалюк. – К.: Здоров'я, 2001.
4. Грибан В.Г. Валеологія: Підручник. – К.: Центр учбової літ-ри, 2008. – 214 с.
5. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя : навч. посібник / О. О. Єжова. – Суми: Університетська книга, 2010. – 128 с.
6. Загальна теорія здоров'я та здоров'я збереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. – 488 с.
7. Загальні питання методики викладання валеологічних дисциплін: методичний посібник / Г. М. Тимченко, Тимченко А. М. – Х.: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. – 64 с.
8. Міхеєнко, О. І. Загальна теорія здоров'я: навчальний посібник / О. І. Міхеєнко. – Суми : Університетська книга, 2017. – 156 с.
9. Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А. Дуло, Н.В. Розумикова. – Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. – 264 с.
10. Підготовка майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій: теоретико-методичні аспекти: монографія / О. І. Міхеєнко; Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. - Суми : Університетська книга, 2015. - 316 с.
11. Якобчук А. В. Основи медичної валеології: навч. посібник / А. В. Якобчук, О. Г. Курик. – 2-ге вид. – Київ: Ліра-К, 2015. – 244 с.
12. Кондратюк В.А. та інші Загальна гігієна з основами екології: підручник. – Тернопіль: Укрмедкнига, 2003.