



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО  
ГОСПОДАРСТВА ТА ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ  
КАФЕДРА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ І ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ**

05-07-22

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ**

до виконання лабораторних робіт з дисципліни  
**«Громадське здоров'я»**  
для студентів спеціальності:  
227 «Фізична реабілітація»  
денної форми навчання



Національний університет  
водного господарства  
та природокористування

Рекомендовано до друку  
методичною комісією  
«Фізична реабілітація»  
Протокол № 4 від 16.02.2017 р.

**Рівне – 2017**



**Брега Л.Б.** Методичні вказівки до виконання лабораторних робіт з дисципліни «Громадське здоров'я» для студентів спеціальності: 227 «Фізична реабілітація» денної форми навчання / Л. Б. Брега. – Рівне: НУВГП, 2017. – 20 с.

Упорядник: **Брега Л.Б.**, старший викладач кафедри здоров'я людини і фізичної реабілітації.

Відповідальний за випуск: **І. М. Григус**, доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри здоров'я людини і фізичної реабілітації.



Національний університет  
водного господарства  
та природокористування



## ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ	5
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ВИКОНАННЯ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ	6
Лабораторне заняття № 1. Основні завдання громадського здоров'я	6
Лабораторне заняття № 2. Визначення рівня здоров'я людини (валеометрія)	7
Лабораторне заняття № 3. Здоров'я – феномен людського життя	8
Лабораторне заняття № 4. Показники індивідуального і громадського здоров'я	9
Лабораторне заняття № 5. Концептуальні підходи сприяння покращенню здоров'я	10
Лабораторне заняття № 6. Загальні підходи до визначення політики програм реабілітації осіб із обмеженими можливостями в законодавстві України	11
Лабораторне заняття № 7. Вікові аспекти громадського здоров'я	12
Лабораторне заняття № 8. Особливості формування складових здоров'я та здорового способу життя у чоловіків та жінок	12
Лабораторне заняття № 9. Роль здорового способу життя у збереженні і зміцненні громадського здоров'я	13
Лабораторне заняття № 10. Запобігання професійним захворюванням за допомогою фізичних вправ та лікувально-профілактичного харчування	14
Лабораторне заняття № 11. Шляхи оздоровлення організму	15
Лабораторне заняття № 12. Особливості формування складових здоров'я та здорового способу життя у пацієнтів	16
РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ	18
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	19



## ВСТУП

**«Громадське здоров'я»** – самостійна наука, що вивчає профілактику захворювань, продовження життя і зміцнення здоров'я за допомогою організованих зусиль і свідомого вибору суспільства, державних та приватних організацій, громад та окремих осіб.

Під час вивчення дисципліни «Громадське здоров'я» студенти озброюються методичними підходами до фізичної реабілітації в контексті визначення та поняття здоров'я, громадське здоров'я, групи здоров'я; суть захворювань, реабілітаційна діагностика, методи первинної та вторинної профілактики; принципи медичної деонтології та етики, необхідні в повсякденній фахово-реабілітаційній і профілактичній діяльності реабілітолога як невід'ємного етапу всього процесу відновлення здоров'я людини.

Основним завданням курсу є допомога студентам у розширенні світогляду щодо розуміння здоров'я як багатофакторного елементу людського життя; усвідомлення основних проблем, які стосуються громадського здоров'я, оволодіння системою теоретичних знань і практичних умінь та навичок, необхідних реабілітологу при здійсненні професійної діяльності в реабілітаційних закладах для ефективного реалізації завдань щодо збереження і зміцнення здоров'я та профілактика найпоширеніших захворювань серед населення.

Дані методичні рекомендації підготовлені з метою створення бази знань з громадського здоров'я, які допоможуть студентам в підготовці до лабораторних занять, в самостійній роботі з літературою та екзамену.

Поданий зміст лабораторних занять допоможе студентам усвідомити основні проблеми, які стосуються громадського здоров'я, оволодіння системою теоретичних знань і практичних умінь та навичок, необхідних реабілітологу при здійсненні професійної діяльності в реабілітаційних закладах для ефективного реалізації завдань щодо збереження і зміцнення здоров'я та профілактика найпоширеніших захворювань серед населення.



## РОЗДІЛ 1

### ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<b>Змістовий модуль 1. Теоретико-методологічні основи громадського здоров'я</b>		
1.	<b>Тема 1.</b> Предмет і завдання громадського здоров'я та механізми його підтримки.	2
2.	<b>Тема 2.</b> Визначення рівня здоров'я людини (валеометрія).	2
3.	<b>Тема 3.</b> Здоров'я – феномен людського життя.	2
4.	<b>Тема 4.</b> Показники індивідуального і громадського здоров'я.	2
5.	<b>Тема 5.</b> Концептуальні підходи сприяння покращенню здоров'я.	2
6.	<b>Тема 6.</b> Загальні підходи до визначення політики програм реабілітації осіб із обмеженими можливостями в законодавстві України.	2
7.	<b>Тема 7.</b> Вікові аспекти громадського здоров'я.	2
8.	<b>Тема 8.</b> Особливості формування складових здоров'я та здорового способу життя у чоловіків та жінок.	2
9.	<b>Тема 9.</b> Роль здорового способу життя у збереженні і зміцненні громадського здоров'я.	2
10.	<b>Тема 10.</b> Запобігання професійним захворюванням за допомогою фізичних вправ та лікувально-профілактичного харчування.	2
11.	<b>Тема 11.</b> Шляхи оздоровлення організму.	2
12.	<b>Тема 12.</b> Особливості формування складових здоров'я та здорового способу життя у пацієнтів.	2
	<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>24</b>



## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ВИКОНАННЯ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

#### ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ №1

#### ТЕМА: ПРЕДМЕТ І ЗАВДАННЯ ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я ТА МЕХАНІЗМИ ЙОГО ПІДТРИМКИ

**Мета:** Перевірити рівень знань студентів, шляхом опитування щодо розкриття завдань громадського здоров'я.

#### **Завдання:**

1. Визначення громадського здоров'я як науки, предмет і завдання громадського здоров'я громадського здоров'я.
2. Загальні принципи й основні завдання громадського здоров'я.
3. Історія розвитку громадського здоров'я в Україні.
4. Розглянути місце громадського здоров'я серед інших медико-біологічних дисциплін.
5. Методи дослідження наукової дисципліни громадське здоров'я.
6. Групи здоров'я.
7. Роль санітарної освіти у формуванні здоров'я.
8. Універсальна формула здоров'я (цілісність, відповідальність, компетентність).

#### **Короткий виклад матеріалу:**

Визначення поняття, предмет і об'єкт громадське здоров'я. Зв'язок із іншими науками. Рівні здоров'я. Історичні аспекти розвитку громадського здоров'я. Методи дослідження громадського здоров'я.

Загальні принципи й основні завдання громадського здоров'я. Формування, збереження і зміцнення здоров'я здорових людей і вплив різних чинників на ці процеси. Здоровий спосіб життя людини як універсальний та найефективніший чинник її здоров'я. Універсальна формула здоров'я (цілісність, відповідальність, компетентність).

#### **Питання для співбесіди:**

1. Дайте визначення поняття громадське здоров'я.
2. Назвіть рівні здоров'я.



3. Історія розвитку громадського здоров'я.
4. Охарактеризуйте місце громадського здоров'я серед інших дисциплін.
5. Охарактеризуйте методи дослідження громадського здоров'я.
6. Охарактеризуйте загальні принципи й основні завдання громадського здоров'я.
7. Охарактеризуйте здоровий спосіб життя людини, як чинник здоров'я.

## ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ №2

### ТЕМА: ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ (ВАЛЕОМЕТРІЯ)

**Мета:** Оволодіти необхідними теоретичними та практичними знаннями щодо визначення рівня здоров'я людини (валеометрія).

#### **Завдання:**

1. Розглянути особливості формування здоров'я сучасної людини.
2. Охарактеризувати складові здорового способу життя.
4. Розглянути взаємозв'язок основних ознак, складових і чинників здоров'я.
5. Пояснити основні принципи формування фізичного здоров'я людини на внутрішньоутробному етапі та в дитячому віці.
6. Розглянути особливості впливу способу життя на здоров'я людини.
7. Охарактеризувати вплив несприятливого навколишнього середовища на стан здоров'я.
8. Вивчити рівні здоров'я дорослої здорової людини (валеометрія).

#### **Короткий виклад матеріалу:**

Формування здоров'я сучасної людини. Здоровий спосіб життя як умова збереження і зміцнення здоров'я. Складові здорового способу життя. Взаємозв'язок основних ознак, складових і чинників здоров'я. Основні принципи формування фізичного здоров'я людини на внутрішньоутробному етапі та в дитячому віці. Вплив способу життя на здоров'я людини. Вплив несприятливого навколишнього середовища на стан здоров'я. Визначення рівня здоров'я дорослої здорової людини (валеометрія).

#### **Питання для співбесіди:**

1. Дайте визначення поняття здоровий спосіб життя.
2. Назвіть складові здорового способу життя.
3. Назвіть особливості взаємозв'язку основних ознак, складових і чинників здоров'я.



4. Охарактеризуйте основні принципи формування фізичного здоров'я людини на внутрішньоутробному етапі та в дитячому віці.
5. Дайте характеристику впливу способу життя на здоров'я людини.
6. Дайте характеристику впливу несприятливого навколишнього середовища на стан здоров'я.
7. Охарактеризуйте визначення рівня здоров'я дорослої здорової людини (валеометрія).

## ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ №3

### ТЕМА: ЗДОРОВ'Я – ФЕНОМЕН ЛЮДСЬКОГО ЖИТТЯ

**Мета:** Оволодіти методиками фізіометричних досліджень рівня здоров'я людини.

#### **Завдання:**

1. Вивчити основні критерії здоров'я.
2. Охарактеризувати основні фактори, які впливають на здоров'я.
3. Трактувати поняття генетичний фактор здоров'я.
4. Охарактеризувати медико-фізіологічні й психологічні аспекти забезпечення здоров'я.
5. Вивчити чинники здорового способу життя.
6. Трактувати поняття фізіометрії.

#### **Короткий виклад матеріалу:**

Сутність громадського здоров'я. Критерії здоров'я. Фактори, які впливають на здоров'я. Генетичний фактор здоров'я. Медико-фізіологічні й психологічні аспекти забезпечення здоров'я. Чинники здорового способу життя: оптимальний руховий режим; раціональне харчування; раціональний режим життя; тренування імунітету та загартування; психосоціальна та статева культура; відсутність шкідливих звичок.

#### **Питання для співбесіди:**

1. Назвіть основні критерії здоров'я.
2. Назвіть основні фактори, які впливають на здоров'я.
3. Дайте визначення поняття генетичний фактор здоров'я.
4. Назвіть медико-фізіологічні й психологічні аспекти забезпечення здоров'я.
5. Охарактеризуйте чинники здорового способу життя.
6. Дайте визначення поняття фізіометрії.





## ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ №4

### ТЕМА: ПОКАЗНИКИ ІНДИВІДУАЛЬНОГО І ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

**Мета:** Оволодіти необхідними теоретичними та практичними знаннями щодо показників індивідуального і громадського здоров'я.

#### **Завдання:**

1. Охарактеризувати показники індивідуального і громадського здоров'я.
2. Розкрити суть взаємозв'язку між індивідуальним та громадським здоров'ям.
3. Назвати комплекс демографічних показників.
4. Охарактеризувати показники народжуваності та смертності.
5. Охарактеризувати показники середньої тривалості життя та захворюваності.
6. Охарактеризувати показники інвалідності.
7. Розглянути рівень фізичного розвитку.

#### **Короткий виклад матеріалу:**

Показники індивідуального і громадського здоров'я. Взаємозв'язок між індивідуальним та громадським здоров'ям. Комплекс демографічних показників: народжуваність, смертність (загальну, дитячу, перинатальну, дитяча, по-вікова), середню тривалість майбутнього життя; показники захворюваності (загальної, за окремими віковими групами, для інфекційних, хронічних неспецифічних захворювань, окремих видів захворювань, захворюваності з тимчасовою втратою працездатності та т. д.); показники інвалідності (загальної, дитячої, по-вікової, з причин); рівень фізичного розвитку.

#### **Питання для співбесіди:**

1. Назвіть показники індивідуального і громадського здоров'я.
2. Охарактеризуйте взаємозв'язок між індивідуальним та громадським здоров'ям.
3. Назвіть комплекс демографічних показників.
4. Назвіть показники захворюваності.
5. Назвіть показники інвалідності.



## ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ №5

### ТЕМА: КОНЦЕПТУАЛЬНІ ПІДХОДИ СПРИЯННЯ ПОКРАЩЕННЮ ЗДОРОВ'Я

**Мета:** Оволодіти необхідними теоретичними знаннями щодо концептуальних підходів сприяння покращенню здоров'я.

#### **Завдання:**

1. Охарактеризувати концепції сприяння покращенню здоров'я.
2. Назвати принципи сприяння покращенню здоров'я.
3. Охарактеризувати діяльність Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), міжнародних та національних організацій по громадській охороні здоров'я.
4. Охарактеризувати законодавче та нормативне забезпечення діяльності з сприяння покращенню здоров'я: вітчизняний та закордонний досвід.

#### **Короткий виклад матеріалу:**

Історія становлення концепції сприяння покращенню здоров'я. Принципи сприяння покращенню здоров'я. Сутність основних п'яти напрямів пріоритетної діяльності зі сприяння покращенню здоров'я. Профілактика здоров'я. Сучасна світова та європейська політика і стратегія в сфері громадської охорони здоров'я. Оттавська хартія сприяння здоров'ю. Програма Всесвітньої організації охорони здоров'я «Здоров'я для всіх у XXI столітті». Діяльність Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), міжнародних та національних організацій по громадській охороні здоров'я. Реальний стан політики сприяння покращенню здоров'я в Україні. Законодавче та нормативне забезпечення діяльності з сприяння покращенню здоров'я: вітчизняний та закордонний досвід.

#### **Питання для співбесіди:**

1. Назвіть п'яти напрямів пріоритетної діяльності зі сприяння покращенню здоров'я.
2. Дайте визначення поняття «Оттавська хартія сприяння здоров'ю» та в якому році вона була прийнята.
3. Охарактеризуйте програму Всесвітньої організації охорони здоров'я «Здоров'я для всіх у XXI столітті».
4. Охарактеризуйте теоретико-правові підходи щодо сприяння здоровому способу життя.
5. Охарактеризуйте законодавче та нормативне забезпечення діяльності з сприяння покращенню здоров'я.



## ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ №6

### ТЕМА: ЗАГАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО ВИЗНАЧЕННЯ ПОЛІТИКИ ПРОГРАМ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ ІЗ ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ В ЗАКОНОДАВСТВІ УКРАЇНИ

**Мета:** Перевірити рівень знань студентів, шляхом опитування щодо розкриття програм реабілітації осіб із обмеженими можливостями в законодавстві України.

#### **Завдання:**

1. Охарактеризувати загальні підходи до визначення політики сприяння здоров'ю та здорового способу життя в законодавстві України.
2. Охарактеризувати законодавчу базу України з проблеми здорового вибору фізичних вправ/рухової активності в законодавстві України.
3. Розглянути особливості залучення експертів з питань реабілітації громадських неурядових організацій для формування програм реабілітації та максимального врахування потреб осіб із обмеженими можливостями.
4. Розглянути особливості роботи медико-реабілітаційної експертної комісії.

#### **Короткий виклад матеріалу:**

Загальні підходи до визначення політики сприяння здоров'ю та здорового способу життя в законодавстві України. Проблема полегшення здорового вибору відносно харчування у вітчизняному законодавстві. Проблема здорового вибору фізичних вправ/рухової активності в законодавстві України. Проблема зменшення шкоди від алкоголю, тютюну та інших наркотичних засобів в законодавстві України. Проблема забезпечення сприятливого для здоров'я середовища в вітчизняному законодавстві. Залучення експертів з питань реабілітації громадських неурядових організацій для формування програм реабілітації та максимального врахування потреб осіб із обмеженими можливостями. Медико-реабілітаційна експертна комісія.

#### **Питання для співбесіди:**

1. Охарактеризуйте законодавчу базу України з проблеми здорового вибору фізичних вправ/рухової активності в законодавстві України.
2. Охарактеризуйте законодавчу базу України з проблеми зменшення шкоди від алкоголю, тютюну та інших наркотичних засобів.
3. Охарактеризуйте законодавчу базу України з проблеми забезпечення сприятливого для здоров'я середовища в вітчизняному законодавстві.
4. Особливості залучення експертів з питань реабілітації із громадських неурядових організацій для формування програм реабілітації та максимального врахування потреб осіб із обмеженими можливостями.



5. Функції роботи медико-реабілітаційної експертної комісії.

## ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ №7

### ТЕМА: ВІКОВІ АСПЕКТИ ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

**Мета:** Перевірити рівень знань студентів, шляхом опитування щодо розкриття завдань вікових аспектів громадського здоров'я.

#### **Завдання:**

1. Розглянути гендерні аспекти формування та збереження здоров'я.
2. Розглянути основні показники здоров'я дітей та підлітків в Україні.
3. Охарактеризувати здоров'я молодих людей працездатного віку в Україні.
4. Охарактеризувати здоров'я людей працездатного віку в Україні.
5. Охарактеризувати здоров'я людей похилого віку в Україні.
6. Розкрити механізми збереження здоров'я при стресах і адаптації.

#### **Короткий виклад матеріалу:**

Гендерні аспекти формування та збереження здоров'я. Здоров'я населення різних вікових груп: підлітків, молоді людей працездатного віку, людей похилого віку тощо. Психологічні проблеми громадського здоров'я в кризових і екстремальних соціальних ситуаціях. Механізми збереження здоров'я при стресах і адаптації.

#### **Питання для співбесіди:**

1. Охарактеризуйте здоров'я дітей та підлітків в Україні.
2. Охарактеризуйте здоров'я молодих людей працездатного віку в Україні.
3. Охарактеризуйте здоров'я людей працездатного віку в Україні.
4. Охарактеризуйте здоров'я людей похилого віку в Україні.
5. Назвіть психологічні проблеми громадського здоров'я в кризових і екстремальних соціальних ситуаціях.
6. Назвіть механізми збереження здоров'я при стресах і адаптації.

## ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ №8

### ТЕМА: ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СКЛАДОВИХ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК

**Мета:** Перевірити рівень знань студентів, шляхом опитування щодо особливостей формування складових здоров'я та здорового способу життя у чоловіків та жінок.



### **Завдання:**

1. Трактувати поняття репродуктивне здоров'я.
2. Охарактеризувати захворювання які передаються статевим шляхом.
3. Трактувати поняття ВІЛ/СНІДу.
4. Охарактеризувати боротьбу зі ВІЛ/СНІДом.
5. Охарактеризувати потенціал громади у збереженні та зміцненні репродуктивного здоров'я дітей та молоді.

### **Короткий виклад матеріалу:**

Репродуктивне здоров'я чоловіків та жінок. Репродуктивна та рекреативна функції статевого життя. Хвороби, що передаються статевим шляхом. Поняття ВІЛ/СНІДу. Імунодефіцит. Частота, медико-соціальні наслідки, причини поширення. Профілактика. Координація роботи з боротьби зі ВІЛ/СНІДом.

Фактори впливу на стан репродуктивного здоров'я та механізми формування мотивації дітей та молоді до його збереження. Потенціал громади у збереженні та зміцненні репродуктивного здоров'я дітей та молоді. Розробка просвітницьких програм/тренінгів із питань репродуктивного здоров'я.

### **Питання для співбесіди:**

1. Дайте визначення репродуктивне здоров'я чоловіка та жінки.
2. Які захворювання передаються статевим шляхом.
3. Дайте визначення поняття ВІЛ/СНІДу.
4. Охарактеризуйте боротьбу зі ВІЛ/СНІДом.
5. Фактори впливу на стан репродуктивного здоров'я та механізми формування мотивації дітей та молоді до його збереження.
6. Охарактеризуйте потенціал громади у збереженні та зміцненні репродуктивного здоров'я дітей та молоді.

## **ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ №9**

### **ТЕМА: РОЛЬ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ЗБЕРЕЖЕННІ І ЗМІЦНЕННІ ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я**

**Мета:** Перевірити рівень знань студентів, шляхом опитування щодо ролі здорового способу життя у збереженні і зміцненні громадського здоров'я.

### **Завдання:**

1. Трактувати поняття здорового способу життя в історичному аспекті.
2. Трактувати поняття здоровий спосіб життя і фізична культура.
3. Охарактеризувати розподіл фізичних вправ в залежності від впливу на органи та системи.



4. Охарактеризувати вплив оздоровчої фізичної культури на організм.
5. Розглянути особливості застосування оздоровчої фізичної культури у фізичній реабілітації.

### **Короткий виклад матеріалу:**

Поняття здорового способу життя в історичному аспекті. Здоровий спосіб життя і фізична культура. Розподіл фізичних вправ в залежності від впливу на органи та системи. Вплив оздоровчої фізичної культури на організм. Фізична культура у забезпеченні здорового способу життя студентів. Особливості застосування оздоровчої фізичної культури у фізичній реабілітації.

### **Питання для співбесіди:**

1. Поняття здорового способу життя в історичному аспекті.
2. Дайте визначення поняття здоровий спосіб життя і фізична культура.
3. Охарактеризуйте розподіл фізичних вправ в залежності від впливу на органи та системи.
4. Охарактеризуйте вплив оздоровчої фізичної культури на організм.
5. Фізична культура у забезпеченні здорового способу життя студентів.
6. Особливості застосування оздоровчої фізичної культури у фізичній реабілітації.

## **ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ №10**

### **ТЕМА: ЗАПОБІГАННЯ ПРОФЕСІЙНИМ ЗАХВОРЮВАННЯМ ЗА ДОПОМОГОЮ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ТА ЛІКУВАЛЬНО-ПРОФІЛАКТИЧНОГО ХАРЧУВАННЯ**

**Мета:** Перевірити рівень знань студентів, шляхом опитування щодо запобігання професійним захворюванням за допомогою фізичних вправ та лікувально-профілактичного харчування.

### **Завдання:**

1. Охарактеризувати запобігання професійним захворюванням за допомогою фізичних вправ.
2. Трактувати поняття раціонального харчування та загальні вимоги до нього.
3. Охарактеризувати енергетичні витрати організму, енергетична цінність їжі.
4. Охарактеризувати потреби людини в енергії залежно від статі, віку, професії тощо.
5. Охарактеризувати роль білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінеральних речовин у харчуванні здорової людини.
6. Розглянути режим харчування здорової людини.



### **Короткий виклад матеріалу:**

Вплив оздоровчої фізичної культури на організм. Фізична культура у забезпеченні здорового способу життя студентів. Особливості застосування оздоровчої фізичної культури у фізичній реабілітації.

Визначення поняття раціонального харчування та загальні вимоги до нього. Енергетичні витрати організму, енергетична цінність їжі. Потреби людини в енергії залежно від статі, віку, професії тощо. Роль білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінеральних речовин у харчуванні здорової людини. Режим харчування.

Профілактика гострих кишкових захворювань і харчових отруєнь. Запобігання професійним захворюванням за допомогою фізичних вправ та лікувально-профілактичного харчування. Організація лікувально-профілактичного харчування.

### **Питання для співбесіди:**

1. Охарактеризуйте запобігання професійним захворюванням за допомогою фізичних вправ.
2. Дайте визначення поняття раціонального харчування та загальні вимоги до нього.
3. Охарактеризуйте енергетичні витрати організму, енергетична цінність їжі.
4. Охарактеризуйте потреби людини в енергії залежно від статі, віку, професії тощо.
5. Охарактеризуйте роль білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінеральних речовин у харчуванні здорової людини.
6. Охарактеризуйте режим харчування.
7. Запобігання професійним захворюванням за допомогою лікувально-профілактичного харчування.

## **ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ №11**

### **ТЕМА: ШЛЯХИ ОЗДОРОВЛЕННЯ ОРГАНІЗМУ**

**Мета:** Перевірити рівень знань студентів, шляхом опитування щодо шляхів оздоровлення організму.

### **Завдання:**

1. Розглянути прийоми та методи фізичного оздоровлення організму.
2. Охарактеризувати особливості рухової активності різних груп населенні з урахуванням віку, характеру праці, стану здоров'я.



3. Трактувати поняття рухова активність, оздоровче тренування, загартовування, раціональне харчування, раціональний режим праці і відпочинку.
4. Охарактеризувати шляхи відновлення організму.

### **Короткий виклад матеріалу:**

Основи формування здорового способу життя. Прийоми та методи фізичного оздоровлення організму. Особливості рухової активності різних груп населенні з урахуванням віку, характеру праці, стану здоров'я. Рухова активність, оздоровче тренування, загартовування, раціональне харчування, раціональний режим праці і відпочинку. Шляхи відновлення. Особливості формування складових здоров'я та здорового способу життя у пацієнтів.

### **Питання для співбесіди:**

1. Охарактеризуйте основні формування здорового способу життя.
2. Охарактеризуйте прийоми та методи фізичного оздоровлення організму.
3. Охарактеризуйте особливості рухової активності різних груп населенні з урахуванням віку, характеру праці, стану здоров'я.
4. Дайте визначення поняття рухова активність, оздоровче тренування, загартовування, раціональне харчування, раціональний режим праці і відпочинку.
5. Охарактеризуйте шляхи відновлення організму.
6. Особливості формування складових здоров'я та здорового способу життя у пацієнтів.

## **ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ №12**

### **ТЕМА: ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СКЛАДОВИХ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ПАЦІЄНТІВ**

**Мета:** Перевірити рівень знань студентів, шляхом опитування щодо особливостей формування складових здоров'я та здорового способу життя у пацієнтів.

### **Завдання:**

1. Охарактеризувати критерії перевтоми.
2. Розглянути особливості втоми при фізичній і розумовій роботі.
3. Розглянути методика зняття втоми.
4. Розглянути методи оздоровчих процедур.
5. Охарактеризувати прийоми та методи фізичного оздоровлення за допомогою раціонального харчування.
6. Охарактеризувати методи очищення організму.





### **Короткий виклад матеріалу:**

Критерії перевтоми. Втома при фізичній і розумовій роботі. Методики зняття втоми. Методи та методика оздоровчих процедур. Прийоми та методи фізичного оздоровлення за допомогою раціонального харчування. Методи очищення організму.

### **Питання для співбесіди:**

1. Назвіть критерії перевтоми.
2. Охарактеризуйте втому при фізичній і розумовій роботі.
3. Охарактеризуйте методики зняття втоми.
4. Методи оздоровчих процедур.
5. Прийоми та методи фізичного оздоровлення за допомогою раціонального харчування
6. Охарактеризуйте методи очищення організму.





## РОЗДІЛ 3

### РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

**Вид контролю:** 9 семестр - екзамен

#### Методи контролю

1. Поточний контроль
2. Підсумковий контроль
3. Модульний контроль
4. Екзамен

#### Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота											Підсумковий тест (екзамен)	Сума	
Змістовий модуль 1											40	100	
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11			T12
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			5

#### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90-100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
74-81	<b>C</b>		
64-73	<b>D</b>	задовільно	
60-63	<b>E</b>		
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни



## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

### Базова

1. Антропова Т.О. Обстеження та визначення стану здоров'я: Підручник / Т.О. Антропова та ін. – К.: Медицина, 2006. – 352 с.
2. Братанюк Л. Є. Основи права і законодавства в охороні здоров'я: Підручник. – 2-ге вид., випр. – К.: Медицина, 2011. – 544 с.
3. Голяченко О. М. Соціальна медицина та організація охорони здоров'я. – К.: ВСВ «Медицина», 2011. – 208 с.
4. Громадське здоров'я: підруч. для студ. вищ. мед. навч. закл. / [В. Ф. Москаленко, О. П. Гульчій, Т. С. Грузева та ін.] ; за ред. В. Ф. Москаленка. – 3-тє вид. – Вінниця : Нова книга, 2013. – 560 с.
5. Економіка охорони здоров'я: Підручник / В.Ф.Москаленко, О.П. Гульчій, В.В. Рудень [та ін.]; під ред. В.Ф. Москаленка. – Вінниця: Нова Книга, 2010. – 288 с.
6. Соціальна медицина та організація охорони здоров'я / Під заг. ред. Ю. В. Вороненка, В. Ф. Москаленка. – Тернопіль: Укрмедкнига, 2000. – 680 с.

### Додаткова література

1. Вороненко Ю. В. Посібник із соціальної медицини та організації охорони здоров'я / Ю. В. Вороненко, Л. О. Прус, А. П. Чуйко. – К.: Здоров'я, 2002. – 358 с.
2. Жуков Г.М. Практичні та теоретичні аспекти управління здоров'ям населення // Охорона здоров'я України/ Г.М. Жуков, Ф.П. Ринда. – 2002. – №1. – С. 32-35.
3. Кульчицька Т. Стан здоров'я дітей: регіональний аспект // Главный врач/ Т., Кульчицька Н. Кульчицька, С. Янченко. – 2008. – №8. – С. 33-34.
4. Методы изучения здоровья населения: Учебное пособие для студентов медицинских факультетов / Агарков В.И., Бутева Л.В.; Грищенко С.В. и др. – Донецк: ДонНМУ, 2011. – 106 с.
5. Моніторинг і оцінка діяльності з формування здорового способу життя / О.М. Балакірева, О.О. Яременко, Р.Я. Левін та ін. – К., 2005. – 132 с.
6. Охорона здоров'я України: стан, проблеми, перспективи / Л. А. Чепелевська, О. Р. Ситенко, В. В. Бедний [та ін.] ; за ред. В. В. Лазоришинця. – Київ : 2014. – 607 с.
7. Общественное здоровье и экономика / Отв. Ред. Б.Б. Прохоров. – М., 2007. – 292 с.
8. Статистика здоровья населения: Учебное пособие для студентов медицинских факультетов / Агарков В.И., Бутева Л.В.; Грищенко С.В. – Донецк: ДонНМУ, 2007. – 106 с.



9. Потапова Марина Юріївна. Статистичний аналіз репродуктивного здоров'я населення України: Дис. канд. екон. наук: 08.03.01 / Київський національний економічний ун-т. – К., 2004. – 239 с.
10. Радиш Ярослав Ф. Державне управління охороною здоров'я в Україні: генезис, проблеми та шляхи реформування / Українська академія держ. управління при Президентові України. – К., 2001. – 360с.
11. Ринда Ф. Деякі актуальні питання проблеми формування здорового способу життя в Україні // Главный врач. – 2008. – №8. – С. 34-35.
12. Сучасні підходи у сфері охорони громадського здоров'я та його популяризації / Упоряд.: Н.В. Зимівець, В.В. Крушельницький, Т.І. мірошниченко; За заг. ред. І.Д. Зверєвої. – К., 2003. – 95 с.

### 15. Інформаційні ресурси

1. <https://books.google.com.ua/books?id=Pg7WCQAAQBAJ&pg=PA2&lpg=PA2>
2. <https://books.google.com.ua/books/about/%D0%93%D1%80%D0%BE%D0%B>
3. <https://books.google.com.ua/books?id=Pg7WCQAAQBAJ&pg=PA2&lpg=PA2>

