



## СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ОСНОВИ ВИЖИВАННЯ»

Компонента освітньої програми – *вибіркова* (3 кредити)

<b>Освітньо-професійна програма</b>	Всі ОП ННІБХБ
<b>Спеціальність</b>	E1 (091) «Біологія та біохімія», G21 (162) «Біотехнології та біоінженерія», A4 (014.05) «Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)», H1 «Агрономія», G18 «Геодезія та землеустрій», E2 (101) «Екологія», G13 (181) «Харчові технології», E3 (102) «Хімія»
<b>Рівень вищої освіти</b>	перший (бакалаврський)
<b>Мова навчання</b>	українська
<b>Профайл викладача (-ів)</b>	Решетюк Олеся Володимирівна, к.б.н., доцент кафедри ботаніки та природоохоронної діяльності <a href="https://botany.chnu.edu.ua/kolektyv-kafedry/reshetiuk-olesia-volodymyrivna/">https://botany.chnu.edu.ua/kolektyv-kafedry/reshetiuk-olesia-volodymyrivna/</a>
<b>Контактний тел.</b>	+38 (037) 53 12 52
<b>E-mail:</b>	<a href="mailto:o.reshetjuk@chnu.edu.ua">o.reshetjuk@chnu.edu.ua</a>
<b>Сторінка курсу в Moodle</b>	<a href="https://moodle.chnu.edu.ua/course/view.php?id=8657">https://moodle.chnu.edu.ua/course/view.php?id=8657</a>
<b>Консультації</b>	четвер, з 15.00 до 17.00

### АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Характеристика навчальної дисципліни:** Навчальна дисципліна «Основи виживання» є міждисциплінарним курсом, що поєднує знання з біології людини, фізіології, психології, медицини та основ безпеки життєдіяльності. Курс спрямований на формування у студентів теоретичних знань і практичних навичок збереження життя і здоров'я людини в екстремальних та нестандартних умовах. Дисципліна розкриває психологічні механізми поведінки людини у стресових і критичних ситуаціях; фізіологічні основи підтримання життєдіяльності організму; принципи надання першої медичної допомоги; способи забезпечення базових потреб людини (вода, їжа, тепло, орієнтування). *Роль дисципліни* полягає у формуванні у студентів навичок оцінювання небезпечних ситуацій; уміння приймати рішення в умовах стресу; практичних компетентностей з надання першої допомоги; здатності забезпечувати життєдіяльність людини у природному середовищі. Для студентів-біологів курс має особливе значення, оскільки пов'язаний із польовими дослідженнями, експедиціями, роботою в природному середовищі, де можуть виникати небезпечні або екстремальні умови. *Місце в структурі підготовки:* дисципліна належить до блоку практико-орієнтованих та професійно-прикладних дисциплін. Вона інтегрує знання з таких навчальних курсів як: анатомія людини; фізіологія людини; екологія; безпека життєдіяльності; основи медицини; здоров'язберезувальні технології та домедична допомога; охорона праці та цивільна оборона.

**Мета навчальної дисципліни:** формування у студентів системи знань про психологічні, медичні та фізіологічні основи виживання людини, а також розвиток практичних навичок підтримання життєдіяльності та надання допомоги в екстремальних або небезпечних умовах.

### НАВЧАЛЬНИЙ КОНТЕНТ ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ

#### МОДУЛЬ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИЖИВАННЯ

<b>Тема 1</b>	Психологія виживання людини. Поняття виживання. Поведінка людини в екстремальних ситуаціях. Основні фактори, що впливають на здатність до виживання.
<b>Тема 2</b>	Основні стресори виживання. Фізичні, психологічні та соціальні стресори. Вплив страху, голоду, холоду, втоми та самотності.

<b>Тема 3</b>	Сутність стресу та його вплив на організм людини. Фізіологія стресу. Стадії стресу. Реакції організму на небезпеку.
<b>Тема 4</b>	Перша допомога при стресі. Методи психологічної самопомоги. Контроль емоцій. Психологічна підтримка в екстремальних ситуаціях.
<b>Тема 5</b>	Психологічна підготовка до екстремальних умов. Психотренінги, розвиток стресостійкості, формування готовності до дій у небезпечних ситуаціях.
<b>МОДУЛЬ 2. МЕДИЧНІ ОСНОВИ ВИЖИВАННЯ</b>	
<b>Тема 6</b>	Методи контролю стану здоров'я. Основні показники стану організму. Самодіагностика фізіологічного стану.
<b>Тема 7</b>	Діагностика небезпечних станів. Ознаки травм, кровотеч, отруєнь, теплового та холодового ураження.
<b>Тема 8</b>	Основи домедичної допомоги. Алгоритм надання першої допомоги. Основні принципи дій у невідкладних ситуаціях.
<b>Тема 9</b>	Основи самопомоги та взаємодопомоги. Методи стабілізації стану постраждалого. Використання підручних засобів.
<b>Тема 10</b>	Основи реанімації. Базова серцево-легенева реанімація. Алгоритм дій при зупинці серця та дихання.
<b>МОДУЛЬ 3. ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИЖИВАННЯ</b>	
<b>Тема 11</b>	Основи життєдіяльності організму. Фізіологічні потреби людини. Потреба у воді, їжі, теплі.
<b>Тема 12</b>	Способи забезпечення життєдіяльності. Добування води, облаштування укриття, розведення вогню.
<b>Тема 13</b>	Орієнтування на місцевості. Методи навігації. Використання природних орієнтирів.
<b>Тема 14</b>	Нетрадиційні продукти харчування. Їстівні дикорослі рослини, комахи, альтернативні джерела їжі.
<b>Тема 15</b>	Основи слідопитства. Визначення слідів тварин та людей. Використання природних ознак для пошуку маршруту.

## **ФОРМИ, МЕТОДИ ТА ОСВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ**

### **Форми організації навчальної роботи**

- загальні (групові/індивідуальні, аудиторні/поза аудиторні);
- конкретні (лекції, практичні та тренінгові заняття, індивідуальна/групова консультація, виконання самостійних / індивідуальних дослідницьких завдань)

### **Методи навчання**

Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:

- словесні: пояснювально-ілюстративний (лекція, дискусія, бесіда проблемно-пошукового характеру, дебати, обговорення в групі)
- наочні: пояснювально-ілюстративний; презентації; використання навчального обладнання, матеріалів;
- практичні (рольові ігри, симуляції, аналіз кейсів, психогігієнічні вправи);
- інтерактивні (майндфулнес-практики, «емоційний щоденник», SWOT-аналіз особистості, рефлексивні кола);
- проєктні (підготовка власних методичних матеріалів і тренінгових занять).

Методи стимулювання і мотивації навчання: проблемно-пошукові методи; навчальні дискусії; аналіз проблемних ситуацій;

**Освітні технології навчання:** у процесі викладання дисципліни використовуються сучасні компетентнісно-орієнтовані освітні технології, що поєднують теоретичну підготовку з практичними навичками:

- Традиційні методи (лекції - проблемні, інтерактивні; семінарські заняття; практичні заняття; самостійна робота студентів).
- Інтерактивні технології (аналіз ситуацій; ситуаційне моделювання екстремальних умов; групові дискусії; рольові вправи та тренінги; психологічні тести та самодіагностика).
- Практико-орієнтовані методи (тренування навичок надання першої допомоги; відпрацювання алгоритмів дій у надзвичайних ситуаціях; польові вправи -орієнтування на місцевості, визначення природних ресурсів; елементи туристично-польової підготовки).

### ФОРМИ Й МЕТОДИ КОНТРОЛЮ ТА ОЦІНЮВАННЯ

**Поточний контроль:** проводиться під час проведення практичних занять і самостійної роботи. Має на меті перевірку теоретичних знань та рівня підготовки студента до виконання конкретного прикладного завдання. Форми і засоби діагностики поточного контролю: усні відповіді, участь у тренінгах, робота з кейсами, тести. *Форма поточного контролю – усна чи письмова (опитування, тестування, контрольна робота, есе, виконання творчого завдання, відповідь студента та ін.).* Самостійна робота: есе, аналіз статей, підготовка міні-презентацій. Модульний контроль: тести + практичне завдання.

**Методи контролю і самоконтролю у навчанні:** усний/письмовий контроль; оперативний контроль; самоконтроль;

**Підсумковий контроль** – проводиться з метою оцінки й узагальнення результатів навчання на завершальному модульному етапі. Форма підсумкового контролю – *залік* (комбінований – тестові завдання + захист ІНДЗ).

### КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Оцінювання програмних результатів навчання здобувачів освіти здійснюється за шкалою європейської кредитно-трансферної системи (ECTS).

Критерієм успішного оцінювання є досягнення здобувачем вищої освіти мінімальних порогових рівнів (балів) за кожним запланованим результатом навчання.

### ПОЛІТИКА ЩОДО АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ

Дотримання політики щодо академічної доброчесності учасниками освітнього процесу при вивченні навчальної дисципліни регламентовано такими документами:

- ✓ «Етичний кодекс Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича»  
<https://www.chnu.edu.ua/media/jxdfs0zb/etychnyi-kodeks-chernivetskoho-natsionalnoho-universytetu.pdf>
- ✓ «Положенням про виявлення та запобігання академічного плагіату у Чернівецькому національному університету імені Юрія Федьковича»  
<https://www.chnu.edu.ua/media/n5nbzwwb/polozhennia-chnu-pro-plahi-at-2023plusdodatky-31102023.pdf>

### ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

*(активне покликання на електронні ресурси до навчальної дисципліни)*

1. American Red Cross. First Aid/CPR/AED Participant's Manual. Washington : American Red Cross, 2021. <https://www.redcross.org/take-a-class/first-aid/first-aid-training>
2. Canterbury D. Bushcraft 101: A Field Guide to the Art of Wilderness Survival. Avon : Adams Media, 2014. 256 p. <https://www.simonandschuster.com/books/Bushcraft-101/Dave-Canterbury/9781440579776>
3. Gonzales L. Deep Survival: Who Lives, Who Dies, and Why. New York : W. W. Norton & Company, 2004. 320 p. <https://wwnorton.com/books/deep-survival>
4. Leach J. Survival Psychology. London : Palgrave Macmillan, 1994. 220 p. <https://link.springer.com/book/10.1057/9780230372719>

5. Lundin C. 98.6 Degrees: The Art of Keeping Your Ass Alive. Utah : Gibbs Smith, 2003. 288 p. <https://gibbs-smith.com/products/98-6-degrees>
6. Strauss N. Emergency: This Book Will Save Your Life. New York : HarperCollins, 2009. 418 p. [https://en.wikipedia.org/wiki/Emergency:\\_This\\_Book\\_Will\\_Save\\_Your\\_Life](https://en.wikipedia.org/wiki/Emergency:_This_Book_Will_Save_Your_Life)
7. Wiseman J. SAS Survival Handbook. London : HarperCollins, 2009. 672 p. <https://www.harpercollins.com/products/sas-survival-handbook-john-lofty-wiseman>
8. Wilkerson J. Medicine for Mountaineering and Other Wilderness Activities. Seattle : Mountaineers Books, 2016. 432 p. <https://www.mountaineers.org/books/books/medicine-for-mountaineering>
9. World Health Organization. Mental Health: Strengthening Our Response. Geneva : WHO, 2022. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
10. World Health Organization. Psychological First Aid: Guide for Field Workers. Geneva : WHO, 2011. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241548205>

*Детальна інформація щодо вивчення курсу «Ментальне здоров'я в освітньому середовищі»  
висвітлена у робочій програмі навчальної дисципліни  
([покликання на робочу програму навчальної дисципліни, що розміщена на сайті кафедри](#))*