

**Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича**

(повне найменування вищого навчального закладу)

**Факультет фізичної культури та здоров'я людини**

(назва факультету / інституту)

**Кафедра фізичної реабілітації, ерготерапії та домедичної допомоги**

(назва кафедри)



## **РОБОЧА ПРОГРАМА**

**навчальної дисципліни**

**«Здоров'язберезувальні технології та домедична допомога»**

обов'язкова дисципліна

**Освітньої-професійна програма:** «Українська мова та література»

**Спеціальність:** 014 Середня освіта (Українська мова і література)

**Галузь знань:** 01 Освіта/Педагогіка

**Рівень вищої освіти:** бакалаврський

Філологічний факультет

**Мова навчання:** українська

**Чернівці – 2024 рік**

Робоча програма навчальної дисципліни «Здоров'язбережувальні технології та домедична допомога» складена відповідно до освітньо-професійної програми «Українська мова та література» (спец. «Середня освіта (Українська мова і література)»), затвердженої Вченою радою Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича (протокол №9 від 26 червня 2023 року).

Розробники: Пішак О.В. – д.мед.н., професор кафедри фізичної реабілітації, ерготерапії та домедичної допомоги; Романів Л.В. – к.мед.н., доцент кафедри фізичної реабілітації, ерготерапії та домедичної допомоги; Білоус В.В. – асистент кафедри фізичної реабілітації, ерготерапії та домедичної допомоги.

Погоджено з гарантом ОП і методичною радою філологічного факультету

Протокол № 1 від 12 серпня 2024 р.

Голова методичної ради філологічного факультету



(підпис)

Алла АНТОФІЙЧУК

(прізвище та ініціали)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної реабілітації, ерготерапії та домедичної допомоги

Протокол № 1 від 12.08.2024 р.

Завідувач кафедри



(підпис)

Лідія ДОЦЮК

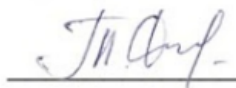
(прізвище та ініціали)

**Схвалено**

Науково-методичною радою Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Протокол № 1 від 12.08.2024 р.

Голова



Тетяна ФЕДІРЧИК

(прізвище та ініціали)

©Пішак О.В., Романів Л.В., Білоус В.В., 2024 рік  
©Чернівецький національний університет  
імені Юрія Федьковича, 2024 рік

**1. Мета навчальної дисципліни:** полягає у набутті студентом компетенцій, знань, умінь і навичок для здійснення професійної діяльності за спеціальністю щодо організації безпечного освітнього середовища, використання здоров'язбережувальних технологій під час освітнього процесу, здійснення профілактично-просвітницької роботи з учасниками освітнього процесу з питань безпеки життєдіяльності, санітарії та гігієни, формування в учасників освітнього процесу культури здорового та безпечного життя, збереження особистого фізичного та психічного здоров'я під час професійної діяльності, навичок надання домедичної допомоги при загрозливих життю та здоров'я станах.

**Пререквізити:** вивчення дисципліни ґрунтується на знаннях, здобутих під час опанування шкільного курсу „Основи Безпеки Життєдіяльності”.

## **2. Результати навчання**

Студент повинен згідно стандартів вищої освіти (освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм) набути таких компетентностей:

Перелік компетентностей та програмних результатів для ОК:

**ЗК 10.** Здатність зберігати особисте фізичне та психічне здоров'я, керувати власними емоційними станами; конструктивно та безпечно взаємодіяти з учасниками освітнього процесу; використовувати різні види та форми рухової активності для відпочинку та ведення здорового способу життя.

**ФК 24.** Здатність забезпечувати в освітньому середовищі сприятливі умови для кожного учня, зокрема для осіб з особливими освітніми потребами; формувати в учнів культуру здорового та безпечного життя.

**ПРН 3.** Демонструвати розуміння фундаментальних принципів буття людини, природи, суспільства.

**ПРН 5.** Оцінювати вплив зовнішніх та внутрішніх факторів на здоров'я людини.

## **3. Визнання результатів навчання, здобутих у неформальній освіті.**

Згідно з «Положенням про взаємодію формальної та неформальної освіти, визнання результатів навчання (здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти, в системі формальної освіти) у Чернівецькому національному університеті імені Юрія Федьковича (протокол №10 від 28 жовтня 2019 року, <https://drive.google.com/file/d/1o0CFtXHLrgqS-T43aFun6blUvZO7Z0z1/view>)», під час проходження цього курсу визнаються результати навчання студентів, отримані у неформальній освіті, з можливим перезарахуванням:

- тем/теми змістових модулів, які співвідносні за змістовим наповненням до знань, отриманих шляхом неформальної освіти; якщо отримані в неформальній освіті знання поглиблюють і розширюють тему / теми змістових модулів;
- індивідуального завдання, якщо отримані у неформальній освіті знання відповідають
- загальному спрямуванню дисципліни;
- тем/теми практичних занять, які співвідносні за змістовим наповненням до знань, отриманих шляхом неформальної освіти; якщо отримані в неформальній освіті знання поглиблюють і розширюють тему / теми семінарських занять;
- тем/теми самостійної роботи, які співвідносні за змістовим наповненням до знань, отриманих шляхом неформальної освіти; якщо отримані в неформальній освіті знання поглиблюють і розширюють тему/теми самостійної роботи.

Для визнання й перерахування знань, отриманих у неформальній освіті, студенту слід представити сертифікат, що підтверджує здобуття знань у неформальній освіті. Шляхи здобуття знань у неформальній освіті: тренінги, освітні й практичні курси, семінари й вебінари тощо.

### Опис навчальної дисципліни

#### Загальна інформація

Форма навчання	Рік підготовки	Семестр	Кількість		Кількість годин						Вид підсумкового контролю
			кредитів	годин	лекції	практичні	семінарські	лабораторні	самостійна робота	індивідуальні завдання	
Денна	3-й	6	3	90	11	22	-	-	57	-	залік
Заочна	3-й	6	3	90	8	-	-	-	82	-	залік

#### Структура змісту навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин													
	денна форма							заочна форма						
	усього	у тому числі					усього	у тому числі						
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
<b>Теми занять</b>	<b>Змістовий модуль 1. Культура здорового та безпечного життя.</b>													
<b>Тема 1.1</b> Поняття про здоров'я людини та здоров'язбережувальну діяльність учителя.	4	2	-	-	-	2	6	1	-	-	-	-	5	
<b>Тема 1.2</b> Вплив навколишнього середовища на здоров'я людини, принципи та методи захисту від зовнішніх небезпек.	8	-	4	-	-	4	10	-	-	-	-	-	10	
<b>Тема 1.3</b> Поняття про здоровий спосіб життя та його значення для здоров'я людини. Гігієнічні аспекти здорового способу життя.	8	-	2	-	-	6	6	1	-	-	-	-	5	
<b>Тема 1.4</b> Основи раціонального і здорового харчування людини.	6	-	2	-	-	4	6	-	-	-	-	-	6	

<b>Тема 1.5</b> Ризик-орієнтована поведінка, її наслідки та профілактика.	6	-	2	-	-	4	6	-	-	-	-	6
<b>Тема 1.6</b> Репродуктивне здоров'я людини і статеве виховання.	6	2	-	-	-	4	4	-	-	-	-	4
<b>Тема 1.7</b> Психічне здоров'я людини та профілактика його порушень.	6	-	1	-	-	5	6	-	-	-	-	6
<b>Разом за ЗМ1</b>	44	4	11	-	-	29	44	2	-	-	-	42
<b>Теми занять</b>	<b>Змістовий модуль 2. Домедична допомога при загрозових життю та здоров'ю станах.</b>											
<b>Тема 2.1</b> Організація та основні принципи надання домедичної допомоги. Діагностика життєво важливих функцій людини на етапі домедичної допомоги.	6	2		-	-	4	6	2	-	-	-	4
<b>Тема 2.2</b> Маніпуляції, які можуть використовуватися на етапі домедичної допомоги.	6	-	2	-	-	4	7	-	-	-	-	7
<b>Тема 2.3</b> Серцево-легенева реанімація.	6	-	2	-	-	4	4	2	-	-	-	2
<b>Тема 2.4</b> Домедична допомога при гострих отруєннях та радіаційних ураженнях.	6	2		-	-	4	6	-	-	-	-	6
<b>Тема 2.5</b> Домедична допомога при травматичних ушкодженнях.	6		2	-	-	4	8	1	-	-	-	7
<b>Тема 2.6</b> Домедична допомога при нетравматичних загрозових життю та здоров'ю станах.	6	2	2	-	-	2	4	1	-	-	-	3
<b>Тема 2.7</b> Поняття про інфекційні хвороби та методи їх профілактики.	6	1	2	-	-	3	6	-	-	-	-	6
<b>Тема 2.8</b> Соціально значущі хвороби людини, методи	4	-	1	-	-	3	5	-	-	-	-	5

їх профілактики.												
Разом за ЗМ 2	46	7	11	-	-	28	46	6	-	-	-	40
<b>Усього годин</b>	90	11	22	-	-	57	90	8	-	-	-	82

### Тематика лекційних занять з переліком питань

№	Назва теми з основними питаннями - план
1	<p><i>Тема 1. Поняття про здоров'я людини та здоров'язбережувальну діяльність учителя.</i></p> <p>1.1. Поняття про здоров'я людини та чинники, які впливають на нього. Концепція здоров'я населення.</p> <p>1.2. Принципи профілактики захворювань та травмувань.</p> <p>1.3. Поняття про здоров'язбережувальні технології, класифікація.</p> <p>1.4. Мета, завдання здоров'язбережувальних технологій та їх значення для зміцнення здоров'я людини.</p> <p>1.5. Структура та типи здоров'язбережувальних технологій, які використовуються у загальноосвітніх закладах України.</p>
2	<p><i>Тема 2. Вплив навколишнього середовища на здоров'я людини, принципи та методи захисту від зовнішніх небезпек.</i></p> <p>2.1. Поняття про небезпеки. Характеристика небезпечних та шкідливих факторів.</p> <p>2.2. Надзвичайні ситуації мирного і воєнного часів. Цивільний захист в сучасних умовах.</p> <p>2.3. Захист населення у надзвичайних ситуаціях.</p>
3	<p><i>Тема 6. Репродуктивне здоров'я і статеве виховання.</i></p> <p>6.1. Поняття про репродуктивну функцію людини. Основні критерії статевого дозрівання.</p> <p>6.2. Гігієна статевого життя в різні вікові періоди.</p> <p>6.3. Умови виникнення вагітності. Запліднення. Вагітність: періоди розвитку плода, пологи.</p> <p>6.4. Домедична допомога та поведінка під час пологів.</p> <p>6.5. Раціональний режим дня, особиста гігієна, особливості рухового режиму та раціональне харчування вагітних та матерів-годувальниць.</p>
4	<p><i>Тема 8. Організація та основні принципи надання домедичної допомоги. Діагностика життєво-важливих функцій людини на етапі домедичної допомоги</i></p> <p>8.1. Основи законодавства України про охорону здоров'я.</p> <p>8.2. Поняття про види медичної допомоги.</p> <p>8.3. Загальні принципи та правила надання домедичної допомоги при</p>

	<p>нешасних випадках.</p> <p>8.4.Характеристика засобів, які використовуються для надання домедичної допомоги.</p>
5	<p><i>Тема 11. Домедична допомога при гострих отруєннях та радіаційних ураженнях.</i></p> <p>11.1. Поняття про отруту та сильнодіючі отруйні речовини (СДОР). Класифікація СДОР.</p> <p>11.2. Шляхи потрапляння отрути в організм людини та виведення.</p> <p>11.3. Основні симптоми та синдроми гострих отруєнь, їх характеристика.</p> <p>11.4. Загальні принципи надання домедичної допомоги при гострих отруєннях.</p>
6	<p><i>Тема 12. Домедична допомога при травматичних ушкодженнях.</i></p> <p>12.1. Поняття про травму. Класифікація травм.</p> <p>12.2.Правила поведінки з потерпілим при травмах.</p> <p>12.3.Поняття про травматичний шок та методи його профілактики.</p> <p>12.4.Відкриті ушкодження (рани): класифікація ран; клінічні ознаки, можливі ускладнення, домедична допомога.</p>
7	<p><i>Тема 13. Домедична допомога при нетравматичних загрозливих життя та здоров'ю станах.</i></p> <p>13.1. Клінічні ознаки та порядок надання домедичної допомоги при: «гострому животі»; порушенні прохідності дихальних шляхів; гострій судинній недостатності (непритомність, колапс, шок); тепловому, сонячному ударі; епілепсії; інсульті; серцевому нападі; гіпертонічній кризі; гострій серцевій недостатності; легеневої кровотечі; бронхіальній астмі.</p> <p>13.2. Утоплення: види (справжнє (синє), асфіктичне (біле), синкопальне), клінічні ознаки. Домедична допомога при утопленні.</p> <p>13.3. Ураження електричним струмом: загальні та місцеві ознаки; правила знеструмлення постраждалих, домедична допомога.</p>
8	<p><i>Тема 15. Поняття про інфекційні хвороби та методи їх профілактики.</i></p> <p>15.1. Інфекційні хвороби: визначення, класифікація, особливості перебігу.</p> <p>15.2. Поняття про епідеміологію та епідемічний процес: джерело інфекції, механізми, шляхи та фактори передачі інфекції, методи профілактики.</p> <p>15.3. Імунітет: визначення, види. Методи створення набутого активного та пасивного імунітету. Календар щеплень.</p>

## Тематика практичних занять з переліком питань

№	Назва теми з основними питаннями - план
1	<p><i>Тема 2. Вплив навколишнього середовища на здоров'я людини, принципи та методи захисту від зовнішніх небезпек.</i></p> <p>1.Класифікація надзвичайних ситуацій та їх коротка характеристика.</p> <p>2.Поняття про тектонічні стихійні лиха. Дії населення при загрозі тектонічних природних небезпек.</p> <p>3.Поняття про топологічні стихійні лиха. Дії населення при загрозі топологічних природних небезпек.</p> <p>4.Поняття про метеорологічні стихійні лиха. Дії населення при загрозі метеорологічних природних небезпек.</p> <p>5.Поняття про техногенні небезпеки. Профілактика їх виникнення.</p> <p>6. Дії населення під час природних небезпек.</p>
2	<p><i>Тема 3. Поняття про здоровий спосіб життя та його значення для здоров'я людини. Гігієнічні аспекти здорового способу життя.</i></p> <p>1.Загальні відомості про здоровий спосіб життя та його компоненти.</p> <p>2.Особиста гігієна та її значення для здоров'я людини.</p> <p>3.Навички та засоби догляду за шкірою, волоссям, ротовою порожниною, вухами, носом, очима.</p> <p>4.Педикульоз, види, прояви хвороби, принципи лікування, профілактика.</p> <p>5.Гігієнічні основи режиму дня, його значення для здоров'я людини та біоритмологічна залежність.</p> <p>6. Загартовування: види, принципи, правила, механізм оздоровлюючої дії.</p>
3	<p><i>Тема 4. Основи раціонального і здорового харчування людини.</i></p> <p>1.Раціональне харчування: визначення, закони, принципи, правила, рекомендації ВООЗ.</p> <p>2.Фізіологічні потреби людини в харчових складниках (білках, жирах, вуглеводах, вітамінах, мінеральних речовинах).</p> <p>3. Поняття про дієту та дієтотерапію. Основні положення дієтотерапії. Поняття про посилене харчування, ощадну дієту, розвантажувальні дні, голодування, вегетаріанство, індивідуальну дієту, дієтичні столи.</p> <p>4. Безпека харчування. Небезпечні харчові продукти. Поняття про харчові добавки та їх безпечність. Забруднення харчових продуктів токсичними речовинами та радіонуклідами, шляхи потрапляння їх у їжу.</p> <p>5. Харчові інфекції.</p>
4	<p><i>Тема 5. Ризик-орієнтована поведінка, її наслідки та профілактика.</i></p> <p>1.Поняття про ризик-орієнтовну поведінку людини та її вплив на здоров'я.</p>

	<p>2.Поняття про психічну та фізичну залежність.</p> <p>3.Шкідливі для здоров'я звички: тютюнопаління, алкоголізм, наркоманія, токсикоманія, кавоманія тощо. Характеристика негативного впливу на організм людини шкідливих звичок.</p> <p>4.Соціально-педагогічні методи профілактики шкідливих звичок.</p> <p>5.Комп'ютерний синдром: визначення, вплив на здоров'я людини, профілактика.</p>
5	<p><i>Тема 7. Психічне здоров'я людини та профілактика його порушень.</i></p> <p>1.Поняття про психічне здоров'я людини. Фактори, що впливають на його формування та порушення.</p> <p>2.Поняття про характер і темперамент людини. Їх вплив на безпеку життєдіяльності.</p> <p>3.Значення психологічного клімату колективу, його вплив на самопочуття та здоров'я людини.</p> <p>4.Поняття про психоемоційне напруження (стрес, дистрес), поняття про стресогенні захворювання та їх профілактику.</p> <p>5.Типові моделі психологічних реакцій людей у випадку екстремальних ситуацій.</p> <p>6.Види та методи формування та підтримання особистої психологічної стійкості людини в екстремальних умовах.</p> <p>7.Ризики суїцидальної поведінки та їх профілактика.</p>
6	<p><i>Тема 8. Діагностика життєво-важливих функцій людини на етапі домедичної допомоги.</i></p> <p>1. Поняття про вітальні функції організму та їх значення в діагностиці стану здоров'я людини.</p> <p>2. Температура тіла: характеристика, методика, правила та місця визначення. Нормальні показники залежно від віку та фізіологічного стану.</p> <p>3. Пульс: характеристика, методика та місця визначення, нормальні показники залежно від віку та фізіологічного стану. Поняття про тахікардію, брадикардію, аритмію.</p> <p>4. Артеріальний тиск: характеристика, поняття про систолічний, діастолічний та пульсовий тиск, нормальні показники АТ залежно від віку та фізіологічного стану. Методика та правила вимірювання АТ. Поняття про гіпертензію та гіпотензію.</p> <p>5. Дослідження зовнішнього дихання: типи дихання та їх характеристика. Техніка підрахунку дихальних рухів. Нормальні показники залежно від віку та фізіологічного стану. Поняття про задишку, задуху (ядуху), асфіксію.</p> <p>6. Діагностика стану свідомості на етапі домедичної допомоги</p>
7	<p><i>Тема 9. Маніпуляції, які можуть використовуватися на етапі домедичної допомоги.</i></p> <p>1.Поняття про пов'язку та перев'язку. Класифікація пов'язок. Основні</p>

	<p>перев'язувальні матеріали.</p> <p>2. Правила бинтування (вимоги до того, хто бинтує, та до того, кому накладають пов'язку).</p> <p>3. Техніка виконання пов'язок: спіральної; повзучої; черепахоподібної; хрестоподібної; колосоподібної; пращоподібної; косинкової; Дезо.</p> <p>4. Транспортна іммобілізація: визначення, види та правила застосування. Принципи та правила транспортування потерпілих.</p> <p>5. Способи введення лікарських препаратів в організм людини.</p> <p>6. Техніка виконання підшкірних та внутрішньом'язових ін'єкцій.</p> <p>7. Введення лікарських препаратів за допомогою шприц-тюбику.</p> <p>8. Проби на чутливість до лікарських засобів (скарифікаційна, під'язикова, шкірна проби).</p> <p>9. Найпростіші фізіопроцедури: гірчичники, банки, компреси, примочки, міхур із льодом, грілка. Техніка виконання. Покази та протипокази для їх проведення.</p> <p>10. Промивання шлунку зондовим та беззондовим способом: техніка виконання, показання та протипоказання.</p>
8	<p><i>Тема 10. Серцево-легенева реанімація.</i></p> <p>1. Загальні поняття про термінальні стани та реанімацію.</p> <p>2. Клінічна, соціальна та біологічна смерть: визначення, клінічні ознаки.</p> <p>3. Техніка виконання серцево-легеневої реанімації згідно сучасних рекомендацій.</p> <p>4. Особливості проведення СЛР дітям та людям похилого віку.</p>
9	<p><i>Тема 11. Домедична допомога при гострих отруєннях та радіаційних ураженнях.</i></p> <p>1. Клінічні ознаки та домедична допомога при отруєнні: алкоголем та його сурогатами, метиловим спиртом, антифризом, лугами та кислотами, чадним та побутовим газом, грибами, отруйними рослинами (беладона, блекота, дурман тощо.).</p> <p>2. Домедична допомога при укусах змій та комах.</p> <p>3. Поняття про харчові токсикоінфекції, клінічні ознаки, домедична допомога.</p> <p>4. Іонізуюче випромінювання: поняття, види, біологічна дія, характеристика, з точки зору небезпеки для людини.</p> <p>5. Захист та надання домедичної допомоги при опроміненні іонізуючим випромінюванням.</p> <p>6. Поняття про гостру променеву хворобу.</p>
10	<p><i>Тема 12. Домедична допомога при травматичних ушкодженнях.</i></p> <p>1. Закриті ушкодження (забій, розтягнення, розрив, вивих): клінічні ознаки, домедична допомога.</p> <p>2. Синдром тривалого здавлювання: визначення, клінічні ознаки, об'єм та послідовність надання домедичної допомоги.</p>

	<p>3. Переломи кісток: визначення, класифікація, абсолютні та відносні ознаки, домедична допомога.</p> <p>4. Черепно-мозкова травма (струс та забій головного мозку): клінічні ознаки, домедична допомога.</p> <p>5. Пошкодження хребта: клінічні ознаки, домедична допомога.</p> <p>6. Механічна травма грудної клітини: (забій, струс, стиснення, переломи ребр, пневмоторакс): клінічні ознаки, домедична допомога.</p> <p>7. Механічна травма органів черевної порожнини: клінічні ознаки, домедична допомога.</p> <p>8. Опіки: визначення, види, ступень важкості, визначення площі опіку, можливі ускладнення, домедична допомога. Поняття про опікову хворобу та опіковий шок.</p> <p>9. Відмороження: причини виникнення, ступень важкості, домедична допомога.</p>
11	<p><i>Тема 14. Поняття про інфекційні хвороби та методи їх профілактики</i></p> <p>1. Профілактика інфекцій в залежності від механізму їх передачі.</p> <p>2. Поняття про дезінфекцію, стерилізацію, дезінсекцію, дератизацію.</p> <p>3. Особливо небезпечна інфекція: визначення, хвороби, які відносяться до ОНІ, особливості їх епідеміології, дії населення в осередку ОНІ. Поняття про епідемію, пандемію, карантин, обсервацію.</p> <p>4. Дитячі інфекції (кір, краснуха, вітряна віспа, епідемічний паротит, коклюш, скарлатина): особливості епідеміології, клінічні ознаки, принципи лікування, профілактика.</p> <p>5. Імунопрофілактика інфекційних захворювань у дітей.</p> <p>6. Алергічні реакції: кропив'янка, анафілактичний шок, набряк Квінке, синдром Лайєла, синдром Стівенса-Джонсона. Клінічні прояви, домедична допомога.</p>
12	<p><i>Тема 15. Соціально значущі хвороби людини, методи їх профілактики.</i></p> <p>1. Поняття про соціально зумовлені та соціально значущі хвороби.</p> <p>2. СНІД.</p> <p>3. Туберкульоз.</p> <p>4. Венеричні хвороби.</p> <p>5. Коронавірусна інфекція (COVID-19) особливості епідеміології, клінічні ознаки, принципи лікування, профілактика.</p>

### Завдання для самостійної роботи студентів

№	Види роботи
---	-------------

1	<i>Промоція здоров'я. Види, форми та методи.</i> Види роботи: опрацювати літературу, підготувати конспект.
2	<i>Дії населення під час хімічної, біологічної та радіаційної небезпеки.</i> Види роботи: опрацювати літературу, підготувати конспект або презентацію.
3	<i>Оптимальний руховий режим, механізм оздоровчої дії фізичних навантажень. Поняття про гіподинамію, її шкода здоров'ю людини.</i> Види роботи: опрацювати літературу, підготувати конспект.
4	<i>Основні недоліки харчування громадян.</i> Види роботи: опрацювати літературу, підготувати конспект.
5	<i>Соціально-педагогічні методи профілактики шкідливих звичок.</i> Види роботи: опрацювати літературу, підготувати конспект (есе).
6	<i>Методи планування сім'ї. Способи контрацепції.</i> Види роботи: опрацювати літературу, підготувати конспект (презентацію).
7	<i>Види та методи формування та підтримання особистої психологічної стійкості людини в екстремальних умовах.</i> Види роботи: опрацювати літературу, підготувати конспект.
8	<i>Діагностика стану свідомості на етапі домедичної допомоги.</i> Види роботи: опрацювати літературу, підготувати конспект (презентацію).
9	<i>Принципи та правила підготовки пацієнта до лабораторних та інструментальних методів обстеження.</i> Види роботи: опрацювати літературу, підготувати конспект (презентацію).
10	<i>Клінічна, соціальна та біологічна смерть: визначення, клінічні ознаки.</i> Види роботи: опрацювати літературу, підготувати конспект (презентацію).
11	<i>Клінічні ознаки та домедична допомога при отруєнні леткими отруйними речовинами (хлор, аміак, чадний, побутовий газ тощо).</i> Види роботи: опрацювати літературу, підготувати конспект (презентацію).
12	<i>Відмороження та загальне переохолодження (замерзання): причини виникнення, ступень важкості, домедична допомога.</i> Види роботи: опрацювати літературу, підготувати конспект (презентацію).
13	<i>Ураження електричним струмом: загальні та місцеві ознаки; правила знеструмлення постраждалих, домедична допомога.</i> Види роботи: опрацювати літературу, підготувати конспект (презентацію).
14	<i>Імунопрофілактика інфекційних захворювань у дітей.</i>

	Види роботи: опрацювати літературу, підготувати конспект (презентацію).
15	<i>Коронавірусна інфекція (COVID-19) особливості епідеміології, клінічні ознаки, принципи лікування, профілактика.</i> Види роботи: опрацювати літературу, підготувати конспект (презентацію).

Контроль виконання завдань, винесених на самостійне опрацювання проводиться в рамках модульного контролю відповідно до тем змістових модулів. Бали за цю роботу входять у загальну кількість балів за конкретний модуль.

### **Методи навчання**

Дисципліною передбачене проведення лекцій, практичних занять. Самостійна робота, пов'язана з опрацюванням матеріалів лекцій та літературних джерел за відповідною тематикою, супроводжується формуванням напрацювань, що в подальшому буде використане під час заліку. Для досягнення освітньої мети й прогнозованих програмних результатів у дисципліні використовуються інтерактивні методи навчання: робота в малих групах та інші освітні технології.

#### **Методи навчання:**

*лекції:* пояснювально-ілюстративний метод, презентації;

*робота з книгою:* з навчально-методичною, науковою та нормативною літературою;

*практичні заняття:* репродуктивний метод, дослідницький метод; виконання практичних навичок на манекенах; тестування в системі електронного навчання;

*самостійна робота:* підготовка презентацій, рефератів, а також формуванням напрацювань для виконання і захисту практичних робіт.

### **Система контролю та оцінювання**

У процесі вивчення навчальної дисципліни використовуються наступні методи контролю навчальних досягнень студентів:

- Опитування
- Експрес опитування
- Фронтальне опитування
- Тестування
- Письмові роботи
- Розв'язок задач

- Виконання практичних навичок на манекенах

Формою підсумкового контролю є *залік*.

### **Контроль та оцінювання навчальних досягнень студентів у процесі вивчення навчальної дисципліни**

Навчальні досягнення студентів із дисципліни «Здоров'язберезувальні технології та домедична допомога» оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь, навичок тощо.

Поточний контроль проводиться науково-педагогічним працівником на всіх видах аудиторних занять. Основне завдання поточного контролю – перевірка рівня підготовки здобувачів освіти до виконання конкретної роботи. Основна мета поточного контролю забезпечення зворотного зв'язку між науково-педагогічними працівниками та студентами у процесі навчання, забезпечення управління навчальною мотивацією студентів.

#### *Методи поточного контролю*

Усне опитування – бесіда, розповідь студента, роз'яснення. Основою усного контролю слугує монологічна відповідь студента (у підсумковому контролі це більш повний, системний виклад) або запитально-відповідальна форма – бесіда. Усний контроль, як поточний, проводиться на кожному занятті в індивідуальній, фронтальній або комбінованій формі, можуть застосовуватися дидактичні картки, ігри, технічні засоби.

Тест (тест досягнень, тематичне тестування) – це набір стандартизованих завдань з визначеного матеріалу, який встановлює ступінь засвоєння його студентами. Перевага тестів у їх об'єктивності, тобто незалежності перевірки та оцінки знань від викладача.

Письмові роботи – забезпечують глибоку і всебічну перевірку засвоєння матеріалу. У письмовій роботі студенту необхідно показати і теоретичні знання, і вміння застосовувати їх для розв'язування практичних ситуацій.

Модуль-контроль: перевірка знань, шляхом написання контрольної роботи, що включає ряд теоретичних питань, тестових та творчих завдань з обсягу викладеного на лекціях та опрацьованого на семінарських заняттях матеріалу та засвоєного студентами у звітний модульний період.

## Критерії оцінювання результатів поточного та підсумкового контролю

### Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне оцінювання (аудиторна та самостійна робота)															Кількість балів (залікова робота)	Сумарна к-ть балів
Змістовий модуль №1							Змістовий модуль № 2									
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	T13	T14	T15	40	100
2	10	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4		

T1.1, T1.2 ... T2.3 – теми змістових модулів. Оцінка за опрацювання питань, винесених на самостійну роботу, враховується у загальній кількості балів за відповідною темою.

### Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів за результатами поточного контролю

Рейтинг студента з дисципліни складається з балів, що він отримує за:

- 1) модульний контрольний захід (30 балів);
- 2) поточний контроль оцінюється робота студентів на семінарських заняттях, виконання завдань для самостійного опрацювання студентами, виконання практичних завдань, творчих робіт, презентацій, тестових і письмових робіт (30 балів);
- 3) відповідь під час заліку (40 балів);
- 4) виконання індивідуальних завдань або участь у неформальній/інформальній освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно положення «Про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Чернівецькому національному університеті імені Юрія Федьковича» та рішення кафедри.

#### Модульний контроль:

28-30 балів отримують студенти, які повно та ґрунтовно розкрили теоретичні питання, використавши при цьому не лише обов'язкову, а й додаткову літературу.

21-27 отримують студенти, які в цілому розкрили теоретичні питання, однак не повно і допустивши деякі неточності. При цьому не використавши на достатньому рівні обов'язкову літературу.

15-20 балів отримують студенти, які правильно визначили сутність питання, але розкрили його не повністю, допустивши деякі незначні помилки.

9-14 балів отримують студенти, які правильно визначили сутність питання, розкривши його лише частково і допустивши при цьому окремі помилки, котрі не впливають на загальне розуміння питання.

4-8 балів отримують студенти, які правильно визначили сутність питання, недостатньо або поверхово розкривши більшість його окремих положень і допустивши при цьому окремі помилки, які частково вплинули на загальне розуміння проблеми.

1-3 бали отримують студенти, які поверхово розкрили окремі положення окремого питання і допустили при цьому суттєві помилки, котрі значно вплинули на загальне розуміння питання.

#### *Поточний контроль*

Такий вид контролю може здійснюватися у таких формах:

- вибіркове усне опитування на початку заняття;
- фронтальне стандартизоване опитування під час практичних занять;
- фронтальна перевірка готовності студентів до заняття;
- письмові відповіді на окремі питання семінарського заняття;
- відпрацювання практичних навичок на манекенах;
- розв'язання ситуаційних задач;
- захист мультимедійних презентацій.

Максимальна кількість балів за роботу на одному семінарському занятті становить 5 балів.

#### **✓ Критерії оцінювання результатів навчання (з навчальної дисципліни) на підсумковому контролі**

Підсумковий контроль проводиться у формі заліку після закінчення вивчення навчальної дисципліни.

#### *Підсумковий контроль:*

36-40 балів виставляється, коли студент дає абсолютно правильні відповіді на теоретичні питання з викладенням оригінальних висновків, отриманих на основі програмного, додаткового матеріалу та нормативних документів. При виконанні практичного завдання студент застосовує системні знання навчального матеріалу, передбачені навчальною програмою.

31-35 бал виставляється студенту, який повністю розкрив теоретичні питання на основі програмного та додаткового матеріалу. При виконанні практичних завдань студент застосовує узагальнені знання навчального матеріалу, передбачені навчальною програмою.

20-30 балів виставляється студенту, який повністю розкрив теоретичні питання, а програмний матеріал викладено у відповідності до вимог. Практичні завдання виконані в цілому правильно, але мають місце окремі неточності.

20 балів виставляється, коли студент розкрив теоретичні питання, проте при викладенні програмного матеріалу допущені окремі помилки. При виконанні практичних завдань студент припускається помилок, за рахунок

недостатнього розуміння програмного матеріалу.

15 балів виставляється, коли студент неповністю розкрив теоретичні питання. При виконанні практичних завдань студент припускається значних помилок, а виконання завдань викликає значні труднощі у студента.

10 балів виставляється студенту, який не розкрив теоретичні питання і не може виконати практичні завдання. Як правило такий студент виявляє здатність до викладення думки лише на елементарному рівні.

Підсумкова оцінка, як показник результатів вивчення навчальної дисципліни, складається із сумарної кількості балів за поточне оцінювання – **60 балів** та підсумкового модуль-контролю (залік) – **40 балів**, за **100-бальною університетською шкалою та шкалою ЄКТС**.

### Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

100-бальна шкала	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС	
		Оцінка	Пояснення за розширеною шкалою
90-100	Зараховано	A	відмінно
80-89		B	дуже добре
70-79		C	добре
60-69		D	задовільно
50-59		E	достатньо
35-49	Незараховано	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
1-34		F	незадовільно з обов'язковим самостійним повторним опрацюванням освітнього компонента до перескладання

### Перелік питань для самоконтролю та підсумкового контролю навчальних досягнень студентів з навчальної дисципліни

#### Змістовий модуль №1

1. Поняття про здоров'я людини та чинники, які впливають на нього. Концепція здоров'я населення.

2. Промоція здоров'я. Види, форми та методи. Принципи профілактики захворювань та травмувань.

3. Поняття про здоров'язбережувальні технології, класифікація, мета, завдання, значення для зміцнення здоров'я людини.

4. Структура та типи здоров'язбережувальних технологій, які використовуються у загальноосвітніх закладах України.

5. Поняття про безпеки. Характеристика небезпечних та шкідливих факторів. Класифікація надзвичайних ситуацій та їх коротка характеристика.

6. Види природних небезпек та методи захисту (тектонічні, топологічні та метеорологічні стихійні лиха).

7. Техногенні небезпеки, їх вплив на життєдіяльність людини та засоби захисту (шум, вібрація, ультразвук, інфразвук, іонізуюче випромінювання, електромагнітне випромінювання).

8. Соціально-політичні небезпеки (війни, тероризм, екстремальні ситуації криміногенного характеру) характеристика та способи їх уникнення.

9. Загальні відомості про здоровий спосіб життя та його компоненти.

10. Особиста гігієна та її значення для здоров'я людини. Навички та засоби догляду за шкірою, волоссям, ротовою порожниною, вухами, носом, очима.

11. Гігієнічні основи режиму дня, його значення для здоров'я людини та біоритмологічна залежність. Раціональний режим праці та відпочинку. Оптимальний руховий режим, механізм оздоровчої дії фізичних навантажень.

12. Загартовування: види, принципи, правила, механізм

13. Раціональне харчування: визначення, закони, принципи, правила, рекомендації ВООЗ.

14. Поняття про функції їжі. Фізіологічні потреби людини в харчових складниках (білках, жирах, вуглеводах, вітамінах, мінеральних речовинах).

15. Поняття про діету та дієтотерапію. Основні положення дієтотерапії. Поняття про посилене харчування, ощадну діету, розвантажувальні дні, голодування, вегетаріанство, індивідуальну діету, дієтичні столи.

16. Безпека харчування. Небезпечні харчові продукти. Харчові інфекції. Поняття про харчові добавки та їх безпечність. Забруднення харчових продуктів токсичними речовинами та радіонуклідами, шляхи потрапляння їх у їжу.

17. Поняття про ризик-орієнтовну поведінку людини. Характеристика негативного впливу на організм людини шкідливих звичок (тютюнопаління, алкоголізм, наркоманія, токсикоманія тощо). Поняття про психічну та фізичну залежність. Соціально-педагогічні методи профілактики шкідливих звичок.

18. Комп'ютерний синдром: визначення, вплив на здоров'я людини, профілактика.

19. Поняття про репродуктивну функцію людини. Основні критерії статевого дозрівання.

20. Гігієна статевого життя в різні вікові періоди.

21. Жіночий статевий цикл, його стадії. Умови виникнення вагітності. Запліднення.

22. Вагітність: періоди розвитку плода, пологи. Критичні періоди розвитку дитини.

23. Домедична допомога та поведінка під час пологів.

24. Раціональний режим дня, особиста гігієна, особливості рухового режиму та раціональне харчування вагітних та матерів-годувальниць.

25. Методи планування сім'ї. Способи контрацепції. Поняття про передчасне переривання вагітності (аборт) та його вплив на здоров'я та репродуктивну функцію жінки.

26. Поняття про психічне здоров'я людини. Фактори, що впливають на його формування та порушення. Характер і темперамент людини, їх вплив на безпеку життєдіяльності.

27. Значення психологічного клімату колективу, його вплив на самопочуття та здоров'я людини. Поняття про інформаційну безпеку та заходи її забезпечення.

28. Поняття про психоемоційне напруження (стрес, дистрес), поняття про стресогенні захворювання (неврози, неврастенії, синдром хронічної втоми, тощо) та їх профілактику.

29. Типові моделі психологічних реакцій людей у випадку екстремальних ситуацій.

30. Види та методи формування та підтримання особистої психологічної стійкості людини в екстремальних умовах. Ризики суїцидальної поведінки та їх профілактика.

### *Змістовий модуль №2*

31. Основи законодавства України про охорону здоров'я. Поняття про види медичної допомоги.

32. Загальні принципи та правила надання домедичної допомоги при нещасних випадках. Характеристика засобів, які використовуються для надання домедичної допомоги.

33. Поняття про вітальні функції організму та їх значення в діагностиці стану здоров'я людини. Діагностика стану свідомості на етапі домедичної допомоги.

34. Температура тіла: характеристика, методика, правила та місця визначення. Медичні термометри, їх будова, умови зберігання, дезінфекція. Нормальні показники залежно від віку та фізіологічного стану.

35. Пульс: характеристика, методика та місця визначення, нормальні показники залежно від віку та фізіологічного стану. Поняття про тахікардію, брадикардію, аритмію.

36. Артеріальний тиск: характеристика, поняття про систолічний, діастолічний та пульсовий тиск, нормальні показники АТ залежно від віку та фізіологічного стану. Методика та правила вимірювання АТ. Поняття про гіпертензію та гіпотензію.

37. Дослідження зовнішнього дихання: типи дихання та їх характеристика. Техніка підрахунку дихальних рухів. Нормальні показники залежно від віку та фізіологічного стану. Поняття про задишку, задуху (ядуху), асфіксію.

38. Поняття про пов'язку та перев'язку. Класифікація пов'язок. Основні перев'язувальні матеріали. Правила бинтування (вимоги до того, хто бинтує, та до того, кому накладають пов'язку).

39. Принципи та правила транспортування потерпілих. Транспортна іммобілізація: визначення, види та правила застосування.

40. Поняття про терапевтичну, побічну та токсичну дію лікарських препаратів. Способи введення лікарських препаратів в організм людини.

41. Принципи та правила підготовки пацієнта до лабораторних та інструментальних методів обстеження.

42. Загальні поняття про термінальні стани та реанімацію. Клінічна, соціальна та біологічна смерть: визначення, клінічні ознаки.

43. Техніка виконання серцево-легеневої реанімації згідно сучасних рекомендацій. Особливості проведення СЛР дітям та людям похилого віку.

44. Поняття про отруту та сильнодіючі отруйні речовини (СДОР). Класифікація СДОР. Шляхи потрапляння отрути в організм людини та виведення.

45. Основні симптоми та синдроми гострих отруєнь, їх характеристика.

46. Загальні принципи надання домедичної допомоги при гострих отруєннях.

47. Поняття про харчові токсикоінфекції, клінічні ознаки, домедична допомога.

48. Іонізуюче випромінювання: поняття, види, біологічна дія, характеристика, з точки зору небезпеки для людини. Захист та надання домедичної допомоги при опроміненні іонізуючим випромінюванням.

49. Поняття про травму. Класифікація травм. Правила поведінки з потерпілим при травмах.

50. Поняття про травматичний шок та методи його профілактики.

51. Відкриті ушкодження (рани): класифікація ран; клінічні ознаки, можливі ускладнення, домедична допомога.

52. Кровотечі: визначення, види, основні клінічні ознаки кровотеч, ступень важкості залежно від об'єму втраченої крові, можливі ускладнення.

53. Клінічні ознаки, способи та техніка виконання тимчасової зупинки зовнішніх кровотеч.

54. Клінічні ознаки та принципи домедичної допомоги при внутрішніх кровотечах.

55. Закриті ушкодження (забій, розтягнення, розрив, вивих): клінічні ознаки, домедична допомога.

56. Синдром тривалого здавлювання: визначення, клінічні ознаки, об'єм та послідовність надання домедичної допомоги.

57. Переломи кісток: визначення, класифікація, абсолютні та відносні ознаки, домедична допомога.

58. Черепно-мозкова травма (струс та забій головного мозку): клінічні ознаки, домедична допомога.

59. Пошкодження хребта: клінічні ознаки, домедична допомога.

60. Механічна травма грудної клітини (забій, струс, стиснення, переломи ребр, пневмоторакс): клінічні ознаки, домедична допомога.

61. «Гострий живіт»: визначення, клінічні ознаки, домедична допомога.

62. Опіки: визначення, види, ступень важкості, визначення площі опіку, можливі ускладнення, домедична допомога. Поняття про опікову хворобу та опіковий шок.

63. Відмороження: причини виникнення, ступень важкості, домедична допомога. Загальне переохолодження (замерзання): причини виникнення, клінічні ознаки, домедична допомога.

64. Утоплення: види (справжнє (синє), асфіктичне (біле), синкопальне), клінічні ознаки, домедична допомога.

65. Ураження електричним струмом: загальні та місцеві ознаки; правила знеструмлення постраждалих, домедична допомога.

66. Інфекційні хвороби: визначення, класифікація, особливості перебігу. Поняття про епідеміологію та епідемічний процес: джерело інфекції, механізми, шляхи та фактори передачі інфекції, методи профілактики.

67. Імунітет: визначення, види. Методи створення набутого активного та пасивного імунітету. Календар щеплень.

68. Профілактика інфекцій в залежності від механізму їх передачі. Поняття про дезінфекцію, стерилізацію, дезінсекцію, дератизацію.

69. Особливо небезпечна інфекція: визначення, хвороби, які відносяться до ОНІ, особливості їх епідеміології, дії населення в осередку ОНІ. Поняття про епідемію, пандемію, карантин, обсервацію.

70. Дитячі інфекції (кір, краснуха, вітряна віспа, епідемічний паротит, коклюш, скарлатина): особливості епідеміології, клінічні ознаки, принципи лікування, профілактика.

71. Алергічні реакції: кропив'янка, анафілактичний шок, набряк Квінке, синдром Лайєла, синдром Стівенса-Джонсона. Клінічні прояви, домедична допомога.

72. Поняття про соціально зумовлені та соціально значущі хвороби (СНІД, туберкульоз, венеричні хвороби тощо). Профілактика.

73. Клінічні ознаки та порядок надання домедичної допомоги при гострій судинній недостатності (непритомність, колапс, шок, тепловий та сонячний удар).

74. Клінічні ознаки та порядок надання домедичної допомоги при комі, інсульті, епілепсії.

75. Клінічні ознаки та порядок надання домедичної допомоги при серцевому нападі, гіпертонічній кризі, гострій серцевій недостатності.

76. Клінічні ознаки та порядок надання домедичної допомоги при порушенні прохідності дихальних шляхів, нападі бронхіальної астми.

## Рекомендована література

### ● Основна

1. Надання домедичної допомоги потерпілим: навч. пос. / О.В. Пішак, Л.В. Романів, Л.Г. Доцюк. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Юрія Федьковича, 2022. 201 с.

2. Плахтій П. Д., Козак Є. П., Галаченко О. О. Здоров'язбережувальні технології фізичної культури та рекреації в запитаннях і відповідях: навчально-методичний посібник /за заг. редакцією П. Д. Плахтія. Львів: Видавництво «Новий Світ-2000», 2024. 367 с.
3. Будзин В., Гузій О. Основи медичних знань : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2018. 148 с.
4. Основи медичних знань та долікарської допомоги. Підручник. За ред. В.С. Грушка: Видавництво «Новий Світ-2000», 2019. 590 с.
5. Гринзовський А.М., Волянський П.Б. Домедична допомога в екстремальних ситуаціях та медичний захист населення в надзвичайних ситуаціях : навч.посібник. Київ, 2023. 216 с.

#### ● **Додаткова**

1. Домедична допомога на місці події : практичний посібник За заг. ред. д. н. держ. упр., професора П. Б. Волянського та д. мед. н., професора С. О. Гур'єва. Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2020. 224 с.
2. Сливка Л. Екологія дитинства : навчально-методичний посібник. Івано-Франківськ : НАІР, 2014. 164 с.
3. Стасенко В. Г. Здоров'язбережувальні технології. Київ : Шкільний світ, 2013. 120 с. – (Бібліотека «Шкільного світу»).
4. Федій О. А. Естетотерапія : навч. посіб. Київ : ЦУЛ, 2017. 256 с.

#### **Посилання на інформаційні ресурси**

1. Здоров'язбережувальні технології в освітньому процесі  
<http://elcat.pnpu.edu.ua/docs/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8F%D0%B7%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B6%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%962019.pdf>
2. <https://dsns.gov.ua/upload/9/5/7/9/2020-5-19-112-posibnik.pdf>
3. «Здоров'язберігаюча діяльність учителя початкової школи». Електронний навчальний посібник:  
<http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/1654/1/%D0%94%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D0%B9%20%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2.pdf>
4. «Підготовка вчителя до розвитку здоров'язбережувальної компетентності учнів». Монографія:  
<http://eprints.zu.edu.ua/21748/1/%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F%20%D0%90%D0%BD%D1%82%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D1%96%D1%89%D1%83%D0%BA%202016.pdf>
5. Про затвердження порядків надання домедичної допомоги особам при невідкладних станах (накази МОЗ України): <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0750-14#Text>
6. Курс «Здоров'язбережувальні технології та домедична допомога» [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://moodle.chnu.edu.ua/course/view.php?id=3700>

#### **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/n5nbzwgb/polozhennia-chnu-pro-plahiat-2023plusdodatky-31102023.pdf>