ЗАТВЕРДЖЕНО
Методичною радою
університету
від 30.08.2025
(протокол №1)

Силабус
навчальної дисципліни
Гігієна
2025-2026 навчальний рік

Освітня програма Біологія та здоров'я людини. Фізичне відновлення
Освітня програма «Фізична культура»
Спеціальність А 4.05 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)
Спеціальність А 4.11 Середня освіта (Фізична культура)
Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка
Рівень вищої освіти перший (бакалавр)

Викладач	Расторгуєва Ірина Сергіївна
Посилання на сайт	Расторгуєва Ірина Сергіївна – Університет
Контактний тел.	+38(050)-146-46-55
E-mail викладача	irarastorgu@gmail.com
Графік консультацій	Середа 14.20 Субота 14.20

Обсяг курсу на поточний навчальний рік:

Кількість кредитів/ годин	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	звітність
5/150	24	24	102	Екзамен

Семестр: осінній
Мова навчання: українська
Ключові слова: гігієнічні норми, профілактичні заходи, здоров'я людини, збереження життя.
Мета курсу: формування особистості фахівця, який має базовий рівень знань та вмінь з питань загальної, комунальної, шкільної, особистої гігієни, психогігієни, гігієни фізичного виховання та навколишнього середовища, необхідний для збереження життя і здоров'я людини.
Предметом навчальної дисципліни є вивчення питань особистої гігієни; психогігієни; гігієни харчування, рухової активності, фізичного виховання дітей та підлітків; гігієнічних основ збереження навколишнього середовища.
Компетентності та програмні результати навчання:
ЗК 3. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями впродовж життя.
ФК 3. Здатність до забезпечення охорони життя й здоров'я учнів в освітньому процесі та позаурочній діяльності; упроваджувати здоров'язбережувальні, профілактичні та оздоровчі технології в педагогічній діяльності.

ФК 16. Здатність організовувати інклюзивний освітній процес.

Та демонструвати такі результати навчання:

ПРН 21. Уміти вчитися і оволодівати сучасними знаннями впродовж життя, володіти прийомами самовдосконалення.

ПРН 14. Знати основні закони й положення теорії здоров'я та здорового способу життя; демонструвати готовність до забезпечення охорони життя й здоров'я учнів в освітньому процесі та позаурочній діяльності.

ПРН 19. Уміти організовувати інклюзивний освітній процес.

Зміст курсу:

Тема 1. ГІГІЄНА ЯК НАУКА. ЗАГАЛЬНІ ЗАКОНОМІРНОСТІ РОСТУ І РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ.

Гігієна як наука, її зміст, мета, завдання, методи дослідження.

Основні закономірності росту і розвитку дітей та підлітків. Стан здоров'я дітей та підлітків, його основні показники. Фізичний розвиток як показник стану здоров'я дітей та підлітків.

Тема 2. ГІГІЄНІЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ РЕЖИМУ ДНЯ ТА НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.

Гігієна розумової праці. Стадії працездатності при розумовій праці втома і перевтома при розумовій праці. Гігієнічні вимоги до організації навчальних занять. Гігієнічні вимоги до розкладу уроків. Тривалість і гігієнічна організація уроку. Гігієнічні основи режиму дня. Раціональний режим дня учнів. Гігієнічні основи вільного часу школярів. Гігієнічна організація сну.

Тема 3. ОСНОВНІ ГІГІЄНІЧНІ ПРИНЦИПИ ПРОЕКТУВАННЯ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ ОСВІТИ. ГІГІЄНІЧНІ ВИМОГИ ДО ОБЛАДНАННЯ

Гігієнічні вимоги до розміщення загальноосвітнього навчального закладу. Основні навчальні приміщення.

Гігієнічні вимоги до обладнання закладів загальної середньої освіти.

Тема 4. ГІГІЄНІЧНІ ВИМОГИ ДО ПОВІТРЯНО-ТЕПЛОВОГО І СВІТЛОВОГО РЕЖИМУ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Гігієнічні нормативи температури повітря. Гігієнічні нормативні величини вентиляції. Гігієнічні вимоги до освітлення.

Тема 5. ОСОБЛИВОСТІ ПРИСТОСУВАННЯ ЗАКЛАДІВ ДО ПОТРЕБ ДІТЕЙ ІЗ ПОРУШЕННЯМИ СТАНУ ЗДОРОВ'Я

Особливості дітей із порушеннями стану здоров'я. Пристосування приміщень до потреб дітей з особливостями психомоторного розвитку.

Тема 6. ОРГАНІЗАЦІЯ ОСВІТНЬОГО РЕЖИМУ ДІТЕЙ ІЗ ПОРУШЕННЯМИ ЗДОРОВ'Я

Гігієнічні вимоги до складання розкладу уроків. Гігієнічні вимоги до обладнання навчальних приміщень. Фізіолого-гігієнічні основи добового режиму дітей та підлітків різного віку. Основні вимоги до компонентів режиму.

Тема 7. ГІГІЄНІЧНІ ВИМОГИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ

Забезпечення оптимального рухового режиму як гігієнічна основа фізичного виховання дітей та підлітків. Гігієнічні вимоги до організації фізичного виховання дітей дошкільного віку. Гігієнічні вимоги до організації фізичного виховання дітей шкільного віку.

Тема 8. ПРОФІЛАКТИКА ПОРУШЕНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ У ДІТЕЙ

Методи визначення та оцінки стану опорно-рухового апарату. Засоби профілактики порушень опорно-рухового апарату.

Тема 9. ГІГІЄНІЧНІ ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ НА СПОРТИВНИХ МАЙДАНЧИКАХ ТА В СПОРТИВНИХ ЗАЛАХ

Гігієнічні вимоги до критих спортивних споруд. Гігієнічні вимоги до відкритих спортивних майданчиків. Гігієнічні вимоги до спортивного інвентаря і обладнання.

Тема 10. ГІГІЄНІЧНІ ВИМОГИ ДО СПОРТИВНОГО ОДЯГУ ТА ВЗУТТЯ

Гігієнічни вимоги до спортивного одягу. Гігієнічни вимоги до спортивного взуття.

Тема 11. ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ОРГАНІЗМ

Вплив рухової активності і гіподинамії на організм дітей та підлітків. Фізіологічні резерви людини – об'єктивний критерій її функціональної підготовленості і фізичного стану. Рухова активність і тривалість життя. Наслідки гіподинамії.

Тема 12. ГІГІЄНА ЗАГАРТУВАННЯ

Механізм загартування. Загартування повітрям. Загартування водою. Загальні загартувальні процедури. Місцеві загартувальні процедури. Загартування сонячним промінням.

Тема 13. ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО, ЗБАЛАНСОВАНОГО ТА ОЗДОРОВЧОГО ХАРЧУВАННЯ

Функції їжі та фізіолого-гігієнічні вимоги до харчування. Режим харчування. Засвоюваність їжі. Харчування як засіб оздоровлення. Правила оздоровчого харчування.

Тема 14. ПРОФІЛАКТИЧНЕ ХАРЧУВАННЯ

Харчування з метою профілактики ожиріння. Харчування з метою профілактики атеросклерозу. Профілактичне харчування для запобігання цукровому діабету. Харчування, що запобігає виникненню виразкової хвороби. Профілактика харчових отруєнь.

Тема 15. ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТРЕС, ЙОГО ХАРАКТЕРИСТИКА ТА ПРОФІЛАКТИКА

Вчення про стрес, загальний адаптаційний синдром**.** Механізми психічного та фізіологічного стресу. Наслідки стресу. Профілактика стресу та корекція його наслідків.

Тема 16. ПСИХОПРОФІЛАКТИЧНІ ЗАХОДИ В УМОВАХ ОРГАНІЗОВАНОГО ДИТЯЧОГО КОЛЕКТИВУ

Причини нервово-психічних порушень у дітей раннього і дошкільного віку. Психолого-педагогічні причини нервово-психічних відхилень.

Психопрофілактична робота: форми, методи, напрямки. Робота вихователя з попередження невротичних відхилень у дітей. Індивідуальио-диференційований підхід педагога до профілактики нервово-психічних захворювань учнів.

Нервово-психічні порушення у дітей і підлітків та їх профілактика.

Тема 17. ГІГІЄНІЧНІ ОСНОВИ ПРОФІЛАКТИКИ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК

Паління та його профілактика. Вплив складових компонентів тютюну на організм людини. Засоби боротьби з палінням.

Алкоголізм, його характеристика та профілактика. Причини вживання алкоголю підлітками. Профілактика алкоголізм.

Характеристика та профілактика наркоманії. Характеристика та профілактика токсикоманії.

Тема 18. ГІГІЄНІЧНІ ОСНОВИ ПРОФІЛАКТИКИ ЗАХВОРЮВАНЬ, ЩО ПЕРЕДАЮТЬСЯ СТАТЕВИМ ШЛЯХОМ. ГІГІЄНІЧНІ ОСНОВИ СТАТЕВОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ

Венеричні захворювання та їх профілактика. Синдром набутого імунного дефіциту (СНІД) та його профілактика.

Гігієнічні основи статевого виховання дітей та підлітків.

Тема 19. ГІГІЄНА ПОВІТРЯ

Значення хімічного складу повітря для людини. Забруднювачі повітря виробничих та житлових приміщень. Санітарно-гігієнічні аспекти охорони атмосферного повітря. Заходи зменшення забруднення атмосферного повітря.

Тема 20. ГІГІЄНА ВОДИ. ГІГІЄНА ГРУНТУ

Біологічна роль води. Джерела і види забруднення водних ресурсів та їх вплив на здоров'я людини. Гігієнічні вимоги до питної води, методи дослідження якості води. Методи очищення і знезараження води.

Гігієнічні вимоги до охорони грунту. Основні заходи санітарної охорони грунту.

Словесні: пояснення, розповідь, лекція, бесіда (вступна, бесіда-повідомлення, бесіда-повторення).

Наочні: ілюстрування, демонстрування, самостійне спостереження.

Практичні: вправи, практичні роботи.

Методи оволодіння знаннями, формування умінь і навичок, застосування отриманих знань, умінь і навичок.

Метод навчальної дискусії – суперечка, обговорення будь-якого питання навчального матеріалу.

Метод створення ситуації новизни навчального матеріалу; метод опори на життєвий досвід здобувачів.

Метод усного контролю: основне запитання, додаткові, допоміжні; запитання у вигляді проблеми; індивідуальне, фронтальне опитування і комбіноване; метод письмового контролю; метод тестового контролю.

Методи навчання:

Словесні: проблемний виклад лекції, бесіда, дискусія, мозковий штурм тощо.

Наочні: спостереження, показ і обговорення навчальної презентації тощо.

Практичні: вправи, практичні роботи, розв'язування професійно-зорієнтованих ситуацій тощо.

Політика курсу (особливості проведення навчальних занять):

Політика щодо дедлайнів та перескладання. Своєчасне виконання практичних завдань та самостійної роботи є обов'язковим. Відпрацювання занять, що були пропущені або не підготовлені (незадовільні оцінки) відбуваються на консультаціях згідно графіку.

Політика щодо дотримання академічної доброчесності полягає в дотриманні норм "Положення про академічну доброчесність у Бердянському державному педагогічному університеті" (http://bdpu.org/wp-content/uploads/2020/03/akademdobrochesnist-_sayt.pdf): самостійно виконувати навчальні і контрольні завдання; посилатися на джерела інформації в разі використання ідей, тверджень, відомостей; надавати достовірну інформацію про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, джерела інформації.

Політика щодо відвідування. Очікується, що всі здобувачі вищої освіти відвідають лекції і практичні заняття курсу. У будь-якому випадку здобувачі вищої освіти зобов'язані дотримуватися термінів виконання усіх видів робіт, передбачених курсом.

Підготовка завдань до практичних та самостійних робіт здійснюється у друкованому або електронному вигляді за визначеним шаблоном (формат MicrosoftWord або PowerPoint). Для зручного опрацювання здобувачами змісту курсу передбачено використання навчально-методичних матеріалів, розташованих на платформі Moodle у відповідній вкладці сайту БДПУ. Роботи, які виконано не в повному обсязі або оформлено без дотримання вимог, повертаються здобувачеві на доопрацювання.

Заохочується висловлювання власної точки зору, творчий підхід до виконання передбачених програмою курсу завдань.

Технічне й програмне забезпечення/обладнання, наочність: технічне (ноутбук); програмне (MicrosoftOffice: PowerPoint, Word, Moodle); наочність (презентації у форматі PowerPoint).

Система оцінювання:

Оцінка за університетською шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС
90-100	A
78-89	B
65-77	C
58-64	D
50-57	E
35-49	FX (з можливістю повторного складання)
1-34	F (з обов'язковим повторним вивченням ОК)

Розподіл балів, які отримують студенти

Розподіл балів									
ЗМ 1		ЗМ 2		ЗМ 3		ЗМ 4		ЗМ 5	
Т1	Т2	Т3	Т4	Т5	Т6	Т7	Т8	Т9	Т10
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ЗМ 6		ЗМ 7		ЗМ 8		ЗМ 9		ЗМ 10	
Т11	Т12	Т13	Т14	Т15	Т16	Т17	Т18	Т19	Т20
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Загалом - 100 балів									
Семестровий контроль - екзамен (50 балів)									
Всього 100 балів									

Список рекомендованих джерел

Базова

1. Бойчук Ю.Д. Солошенко Е.М., Бугай О.В. Екологія і охорона навколишнього середовища: навч. посіб. 4-е видання. Суми: Університетська книга, 2019. 316 с.
2. Возний С.С., Голяка С.К. Фізіологічні основи фізичної культури та спорту. Навч. посібник./ С.С. Возний, С.К. Голяка – Херсон: ХДУ, 2016. –142 с.
3. Пашко К.О., Попович Д.В., Лотоцька О.В. та ін. Гігієна у фізичній реабілітації: підручник.Тернопіль: ТДМУ, 2019. 360 с.
4. Черевко О.І., Дуденко Н.В., Павлоцька Л.Ф., Димитриєвич Л.Р., Скуріхіна Л.А. Дієтичне харчування: підручник. Харків: Світ книг, 2019. 360 с.
5. Кара С. І. Гігієна дітей та підлітків : навч. посіб. Бердянськ : БДПУ, 2016. 135 с.

6. Кара С. І. Основи гігієни : навч. посіб. Бердянськ : БДПУ, 2012. 160 с.
7. Кара С. І. Основи раціонального та оздоровчого харчування : навч. посіб. Бердянськ : БДПУ, 2012. 156 с.

Допоміжна

8. Волошин О.І., Сплавський О.І. Основи оздоровчого харчування О.І.Волошин., О.І.Сплавський. – Вид. 5-те. – Чернівці: БДМУ; Видавничий дім «Букрек», 2012. – 536 с.
9. Грибан В.Г. Валеологія: підручник. К.: центр учбової літератури, 2008. 214с.
10. Кара С. І. Методи дослідження функціонального стану організму у фізичній культурі і спорті : навч. посіб. Бердянськ : БДПУ, 2016. 112 с.
11. Фізіологія харчування: підручник / Л.Ф.Павлоцька, Н.В.Дуденко, Є.Я.Левітін та ін. – Суми: Університетська книга, 2011, 473 с.

Інформаційні ресурси

1. Бібліотека БДПУ https://library.bdpu.org.ua/
2. Сайт БДПУ https://bdpu.org.ua/
3. Інші сайти: Вільна енциклопедія Wikipedia https://uk.wikipedia.org