

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО
Кафедра біохімії та гігієни

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ГІГІЄНА У ЕРГОТЕРАПІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

галузь знань: 22 Охорона здоров'я

спеціальність: 227 Фізична терапія та ерготерапія

Факультет терапії та реабілітації

рівень освіти: Бакалавр з фізичної терапії, ерготерапії

2024 рік

Робоча програма з дисципліни «Гігієна у ерготерапії та реабілітації» для студентів III курсу спеціальності 227 Фізична терапія та ерготерапія

I с. (денна форма навчання)

Розробники: доц. Шавель Х.Є.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри біохімії та гігієни

Протокол № 1 від “ 15 ” серпня 2024 року

Завідувач кафедри біохімії та гігієни _____ д.б.н. Борецький Ю.Р.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань _____ (шифр і назва) охорона здоров'я – 22	Нормативна	
Модулів – 2	Спеціальність: фізична терапія та ерготерапія – 227	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2		1-й	-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання «Дослідження харчового раціону студентів факультету»		Семестр	
Загальна кількість годин - 90		1-й	-й
Тижневих годин для денної форми навчання: 4 аудиторних – 48 самостійної роботи студента – 42	Освітньо-кваліфікаційний рівень: Бакалавр	Лекції	
		20 год.	год.
		Практичні, семінарські	
		год.	год.
		Лабораторні	
		20 год.	год.
		Самостійна робота	
50 год.	год.		
		Індивідуальні завдання: год.	
		Вид контролю: <i>залік</i>	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: створити у студентів уявлення про значення і роль гігієни в системі підготовки фахівців з ерготерапії та реабілітації, використанні засобів для прискорення відновлення фізичної працездатності після різноманітних травм та ушкоджень, залучаючи природні та гігієнічні чинники зовнішнього середовища, знаючи гігієнічні вимоги до лікувально-профілактичних та санаторно-курортних закладів, використовуючи раціональне харчування, що сприятиме збереженню здоров'я та подовженню життя людей.

Завдання – з'ясувати предмет, об'єкт, методи дослідження та основні завдання гігієни;

- ознайомитись із основними напрямками розвитку гігієни;
- з'ясувати механізм дії фізичних властивостей повітря і води на організм людини;
- навчитися проводити санітарно-гігієнічну оцінку мікрокліматичних умов та умов довкілля на організм людини;
- вивчити гігієнічні вимоги до лікувально-профілактичних та санаторно-курортних закладів;
- засвоїти гігієнічні принципи раціонального харчування людини;
- з'ясувати роль і значення основних харчових речовин (білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінеральних елементів);
- з'ясувати значення режиму харчування і його впливу на здоров'я;
- засвоїти гігієнічні вимоги до використання засобів фізичного виховання для дітей, підлітків, осіб середнього, зрілого та похилого віку;
- засвоїти основи особистої гігієни людини;
- з'ясувати дані про основні складові здорового способу життя людини;
- ознайомитись із основними закономірностями і принципами загартовування людини;
- ознайомитися з гігієнічною характеристикою сучасних медико-біологічних засобів відновлення фізичної працездатності;
- оволодіти знаннями про харчові інфекції та харчові отруєння, заходами їх попередження.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати:

- методи досліджень, які використовуються у гігієні;
- гігієнічні особливості впливу факторів зовнішнього середовища на організм людей;
- питання особистої гігієни та режиму дня;
- принципи та методи загартовування;
- гігієнічні особливості фізичного виховання дітей, підлітків, осіб середнього, старшого та похилого віку;
- гігієнічні вимоги до лікувально-профілактичних та санаторно-курортних закладів;

- гігієнічні особливості раціонального харчування;
- використання засобів відновлення працездатності при тих чи інших порушеннях;
- причини виникнення інфекційних захворювань та харчових отруєнь, заходи їх профілактики.

- вміти:** – визначати температуру, вологість, атмосферний тиск та швидкість руху повітря;
- визначати органолептичні властивості води, її хімічний склад;
 - давати гігієнічну оцінку лікувально-профілактичним та санаторно-курортним закладам;
 - проводити оцінку ефективності загартовуючих процедур;
 - проводити санітарно-гігієнічне обстеження різних приміщень;
 - визначати енергетичні витрати людей таблично-хронометражним методом;
 - визначати хімічний склад та калорійність добового раціону харчування людей за даними меню-розгортки;
 - давати гігієнічну оцінку повноцінності добового раціону харчування та рекомендації щодо його корекції;
 - вміти оцінювати фізичний розвиток дітей та підлітків;
 - проводити гігієнічну оцінку режиму дня дітей та підлітків.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1.

Тема 1. Вступ у гігієну. Гігієна зовнішнього середовища (повітря, води, ґрунту):

Основні етапи становлення і роль вітчизняних та закордонних вчених у розвитку гігієни.

- визначення температури повітря та атмосферного тиску, їх гігієнічна оцінка;
- визначення вологості та швидкості руху повітря, їх гігієнічна оцінка;
- застосування ультрафіолетового випромінювання для санації повітря реабілітаційних залів.

Гігієна води та ґрунту:

- функції води у гігієні;
- визначення органолептичних властивостей води, їх гігієнічна оцінка;
- визначення хімічного складу води та гігієнічна оцінка бактеріального забруднення води;
- питна вода та шляхи покращення її якості;
- вплив води на здоров'я людей.

Тема 2. Гігієнічні основи раціонального харчування:

- визначення енергетичних витрат людини таблично-хронометричним методом та їх оцінка;
- визначення хімічного складу і калорійності добового раціону харчування (за даними меню-розгортки);
- гігієнічна оцінка повноцінності добового раціону харчування, розробка рекомендацій щодо раціоналізації харчування;
- дієтичне харчування;
- гігієнічна оцінка продуктів харчування;
- особливості харчування дітей, підлітків, осіб середнього, старшого та похилого віку.

Змістовий модуль 2.

Тема 1. Гігієнічні вимоги до лікувально -профілактичних та санаторно-курортних закладів:

- гігієнічні вимоги до санаторно-курортних закладів;
- гігієнічні вимоги до будинків-інтернатів для громадян похилого віку та осіб з інвалідністю;
- санітарно-гігієнічний та протиепідемічний режими у лікувально-профілактичних закладах.

Тема 2. Роль профілактичної медицини в охороні здоров'я дітей та підлітків:

- ознаки фізичного розвитку дітей та підлітків, шляхи його оцінки;
- гігієнічна оцінка закладів дошкільної освіти та повної загальної середньої освіти;
- гігієнічні вимоги до відкритих та критих спортивних споруд.
- методика гігієнічної оцінки освітлення, опалення та вентиляції у різних приміщеннях.

Тема 3. Здоров'я'зберігаючі заходи:

- методики та принципи загартовування; особливості загартовування дітей та підлітків; методика оцінки ефективності загартовуючих процедур;
- оптимальний руховий режим як основа здоров'я дітей;
- спортивна гіперкінезія та її вплив на організм, що росте та розвивається;
- гіпокінезія та її вплив на організм школярів;
- гігієнічна оцінка режиму дня дітей шкільного віку;
- гігієнічні особливості добового режиму школяра;
- поняття про здоровий спосіб життя; шкідливі звички – руйнівники здоров'я.

Тема 4. Втома та засоби відновлення працездатності людини.

- розробка і складання гігієнічних схем відновлення працездатності;
- гігієнічне забезпечення підготовки при заняттях оздоровчою фізичною культурою;

- гігієнічні вимоги до педагогічних та психологічних засобів відновлення спортивної працездатності;
- використання музики як засобу відновлення працездатності;
- фізіотерапія як метод відновлення працездатності;
- роль адаптогенів у відновленні фізичної та розумової працездатності людей.

Тема 5. Інфекційні захворювання, харчові отруєння, гельмінтози. профілактика їх виникнення:

- поняття про інфекційні захворювання;
- періоди розвитку та шляхи передачі інфекції;
- імунітет, державні заходи попередження виникнення і поширення інфекцій;
- найпоширеніші харчові інфекції та харчові отруєння, їх причини виникнення та заходи профілактики.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усьог	у тому числі					усього	у тому числі				
		о	л	п	лаб	інд		с.р.	л	п	лаб	інд
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1												
Змістовий модуль 1. Гігієна навколишнього середовища і гігієна харчування												
Тема 1. Вступ у гігієну. Гігієна зовнішнього середовища (повітря, води, ґрунту).		2			8		8					
Тема 2. Гігієнічні основи раціонального харчування.		2			6		10					
Разом за змістовим модулем 1		4			14		18					
модуль 2.												
Змістовий модуль 2. Здоров'язберігаючі заходи. Втома та засоби відновлення працездатності людини. Інфекційні захворювання, харчові отруєння, гельмінтози. профілактика їх виникнення.												

Тема 3. Здоров'я зберігаючі заходи		2		6		8						
Тема 4. Втома та засоби відновлення працездатності людини.		2				8						
Тема 5. Інфекційні захворювання, харчові отруєння, гельмінтози. профілактика їх виникнення.		2				4						
Разом за змістовим модулем 2		6		6		36						
Усього годин		10		20		50						

5. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Визначення температури повітря та атмосферного тиску, їх гігієнічна оцінка.	2
2	Визначення вологості та швидкості руху повітря, їх гігієнічна оцінка.	2
3	Визначення органолептичних властивостей води.	2
4	Визначення хімічного складу води та гігієнічна оцінка бактеріального забруднення води.	2
5	Визначення енергетичних витрат людини таблично-хронометражним методом та їх оцінка.	2
6	Визначення хімічного складу і калорійності добового раціону харчування (за даними меню-розгортки).	2
7	Гігієнічна оцінка повноцінності добового раціону харчування, розробка рекомендацій щодо раціоналізації харчування залежно від статі, віку, характеру трудової діяльності.	2
8	Оцінка фізичного розвитку дітей та підлітків.	2
9	Гігієнічна оцінка місць проведення занять з терапії та реабілітації.	2
10	Методики та принципи загартовування; особливості загартовування дітей та підлітків. Методика оцінки	2

	ефективності загартовуючих процедур.	
--	--------------------------------------	--

6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Гігієна зовнішнього середовища (повітря, води, ґрунту).	8
2.	Гігієнічні основи раціонального харчування.	10
3.	Гігієнічні вимоги до лікувально-профілактичних та санаторно-курортних закладів.	6
4.	Здоров'я'зберігаючі заходи.	6
5.	Роль профілактичної медицини в охороні здоров'я дітей та підлітків.	8
6.	Втома та засоби відновлення працездатності людини.	8
7.	Інфекційні захворювання, харчові отруєння, гельмінтози. профілактика їх виникнення:	4
	Разом	50

7. Індивідуальні завдання

(для студентів, які навчаються за графіком сприяння)

- Матеріали самопідготовки;
- Самостійні роботи
- Написання індивідуальних контрольних робіт.

8. Методи навчання

1. Словесні методи - розповідь-пояснення, бесіда, лекція.
2. Наочні методи - ілюстрація, демонстрація.
3. Практичні методи: досліди, лабораторні роботи, виконання ситуаційних завдань студентів.

9. Методи контролю

Усне опитування, тести, письмові контрольні роботи

10. Розподіл балів, які отримують студенти

Теми, винесені на їх здачу оцінюються по 10 балів кожна (7 тем), індивідуальна робота – 10 балів, ведення зошита з предмета – 15 балів, відвідування – 5 балів. Підсумкова максимальна кількість балів на заліку – 100.

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	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

11. Методичне забезпечення

1. Навчально –методична література (посібники, конспекти лекцій та ін.)
2. Інформація на електронних носіях, навчаючих і контролюючих програм.
- 3.Тестування, застосовуване в традиційній формі чи з використанням комп'ютерної техніки.

12. Рекомендована література Базова

1. Гігієна у фізичній реабілітації: підручник / К.О. Пашко, Д.В. Попович, О.В. Лотоцька та ін. — Тернопіль : ТДМУ, 2019. — 360 с.
2. Загальна гігієна: Посібник для практичних занять / За заг. ред. Даценко І. І. Л. : Світ, 2001. – 472 с.
3. Пушкар М. П. Основи гігієни / М. П. Пушкар. – К. : Олімпійська література, 2004. – 92 с.
4. Свистун Ю. Д. Гігієна фізичного виховання і спорту: [посіб для вищ. навч. Закл. III-IV рівня акредитації у галузі фіз. виховання і спорту] / Свистун Ю. Д., Гурінович Х. Є. – Львів: НФВ «Українські технології», 2010. – 342 с.
5. Свистун Ю.Д. Гігієна та гігієна спорту: [підручник для вищ. навч. закл.] / Свистун Ю. Д., Лаптев О.П., Полієвський С.О., Шавель Х. Є. – Львів: НФВ «Українські технології», 2014. – 302 с.
6. Шавель Х.Є. Лабораторний практикум з гігієни фізичного виховання і спорту / Шавель Х.Є., Свистун Ю.Д., Тимочко-Волошин Р.І., Борецький Ю.Р. Л.: Растр-7, 2022. – 188 с.

Допоміжна

1. Гігієна та екологія: Підручник / За заг. ред. В.Р.Бардова. – Вінниця: Нова книга, 2006. – 720 с.
2. Гігієна харчування з основами нутриціології: Підручник; У 2 кн. / За заг. ред. В.І. Ципріяна. — К.: Медицина, 2007. — 528 с.
3. Загальна гігієна: Посібник для практичних занять / За заг. ред. Даценко І. І. – Л. : Світ, 2001. – 472 с.

13. Інформаційні ресурси

1) Репозитарій ЛДУФК ім. Івана Боберського
<https://repository.ldufk.edu.ua>

2) Сайт дистанційного навчання ЛДУФК ім. Івана Боберського
<https://study.ldufk.edu.ua>

3) Бібліотеки:

- бібліотека ЛДУФК ім. Івана Боберського (м. Львів, вул. Костюшка);
- Львівська наукова бібліотека імені В. Стефаника НАН України (м. Львів, вул. В. Стефаника);
- Львівська обласна наукова бібліотека (м. Львів, просп. Шевченка);
- Наукова бібліотека ЛНУ імені І. Франка (м. Львів, вул. Драгоманова)
- Національний центр біотехнологічної інформації (Національна бібліотека медицини США) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>

4) Мережа Інтернет