

**ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
Біологічний факультет
Кафедра генетики, фізіології рослин та мікробіології**



«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Декан біологічного
факультету
к.б.н., доц. Гасинець Я.С.

« 29 » червня 2023 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ВК ГІГІЄНА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Рівень вищої освіти	Другого (магістерського) рівня вищої освіти
Галузь знань	09 Біологія
Предметна спеціальність	091 Біологія
Освітня програма	Біологія
Статус дисципліни	Вибіркова дисципліна
Мова навчання	Українська мова

Ужгород 2023

Робоча програма навчальної дисципліни «Гігієна здорового способу життя» для здобувачів вищої освіти галузі знань **09 Біологія** спеціальності **091 Біологія та біохімія** освітньої програми «Біологія».

Розробники: Прізвища та ініціали, вчене звання, науковий ступінь, посада

Д.б.н., проф. кафедри генетики, фізіології рослин і мікробіології Кривцова М.В.

Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні кафедри Генетики, фізіології рослин і мікробіології

протокол № 11 від «12» червня 2023р.

Завідувач кафедри _____ к.б.н., доц. Вакерич М.М.

Схвалено науково-методичною комісією біологічного факультету

протокол № 6 від «13» червня 2023р.

Голова науково-методичної комісії _____ Гамор А. Ф.

© _____, 2023р.

© ДВНЗ «Ужгородський національний університет», 2023 р.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Розподіл годин за навчальним планом	
	Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Кількість кредитів ЄКТС – 4	Рік підготовки:	
Загальна кількість годин – 120	1	
Кількість модулів – 2	Семестр:	
Тижневих годин для денної форми навчання: 2,2 аудиторних – 40 самостійної роботи студента – 80	1	
	Лекції:	
	22	6
	Практичні (семінарські):	
	-	
Вид підсумкового контролю:	Лабораторні:	
	18	6
Форма підсумкового контролю:	Самостійна робота:	
	80	108

2. МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою вивчення навчальної дисципліни «Гігієна здорового способу життя» є засвоєння бактеріологічних, імунологічних, вірусологічних методів досліджень біологічних систем.

Основними завданнями вивчення дисципліни є: отримання знань з лабораторної діагностики та формування вмінь для здійснення професійної діяльності, формування системи професійних практичних навичок щодо виконання певних методик, інтерпретації результатів досліджень та використання їх у діагностиці, виборі препаратів для лікування та контролю за ними, оформлення документації.

Відповідно до освітньої програми, вивчення дисципліни сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти таких компетентностей:

Загальні компетентності

- ЗК–01.** Здатність працювати у міжнародному контексті.
- ЗК–02.** Здатність використовувати інформаційні та комунікаційні технології.
- ЗК–03.** Здатність генерувати нові ідеї (креативність).
- ЗК–04.** Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
- ЗК–05.** Здатність розробляти та керувати проектами.
- ЗК–06.** Здатність проведення досліджень на відповідному рівні.

Спеціальні (фахові) компетентності

- СК–01.** Здатність користуватися новітніми досягненнями біології, необхідними для професійної, дослідницької та/або інноваційної діяльності.
- СК–03.** Здатність користуватися сучасними інформаційними технологіями та аналізувати інформацію в галузі біології і на межі предметних галузей.
- СК–04.** Здатність аналізувати і узагальнювати результати досліджень різних рівнів організації живого, біологічних явищ і процесів.
- СК–05.** Здатність планувати і виконувати експериментальні роботи з використанням сучасних методів та обладнання.
- СК–07.** Здатність діагностувати стан біологічних систем за результатами дослідження організмів різних рівнів організації
- СК–08.** Здатність презентувати та обговорювати результати наукових і прикладних досліджень, готувати наукові публікації, брати участь у наукових конференціях та інших заходах.

3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовами вивчення навчальної дисципліни «Освітні та практичні аспекти лабораторної діагностики біологічних систем» є опанування таких навчальних дисциплін (НД) освітньої програми (ОП):

- ОК 26 Мікробіологія та вірусологія
- ОК 29 Молекулярна біологія
- ОК 32 Біотехнологія

4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Відповідно до освітньої програми «Біологія», вивчення навчальної дисципліни повинно забезпечити досягнення здобувачами вищої освіти таких програмних результатів навчання (ПРН):

Програмні результати навчання	Шифр ПРН
Аналізувати біологічні явища та процеси на молекулярному, клітинному, організменному, популяційно-видовому та біосферному рівнях з точки зору фундаментальних загальнонаукових знань, а також за використання спеціальних сучасних методів досліджень.	ПР-06
Планувати наукові дослідження, обирати ефективні методи дослідження та	ПР-09

їх матеріальне забезпечення.	
Представляти результати наукової роботи письмово (у вигляді звіту, наукових публікацій тощо) та усно (у формі доповідей та захисту звіту) з використанням сучасних технологій, аргументувати свою позицію в науковій дискусії.	ПР-10

Очікувані результати навчання, які повинні бути досягнуті здобувачами освіти після опанування навчальної дисципліни «**Освітні та практичні аспекти лабораторної діагностики біологічних систем**»:

Очікувані результати навчання з дисципліни	Шифр ПРН
Володіти методами гігієнічної оцінки факторів навколишнього середовища, вміти аналізувати вплив таких факторів на організм людини. Знати гігієнічні вимоги до організації навчально-виховного процесу в школі, вміти скласти раціональний режим дня школяра, враховуючи динаміку його працездатності впродовж доби і тижня. → Знати гігієнічну характеристику кожного виду оздоровчих фізичних вправ. → Дотримуватись гігієнічних вимог до організації уроку фізичної культури та спортивних тренувань; застосовувати гігієнічні заходи у процесі занять фізичною культурою та спортом.	ПР-06
Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові гігієнічні знання та здатність до інтегрування знань про принципи, шляхи та умови ведення здорового способу життя.	ПР-9
Спроможність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань гігієнічні вимоги до організації навчально-виховного процесу в школі, закономірності і особливості розвитку дитячого організму.	ПР-10

5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання з навчальної дисципліни є:

Накопичувальна бально-рейтингова система, що передбачає оцінювання студентів за усі види аудиторної та позааудиторної навчальної діяльності, спрямовані на опанування навчального навантаження з освітньої програми: поточні контроль та оцінювання, поетапний, модульний, підсумковий контроль; екзамени; заліки, презентації, диференційований залік з технологічної лінійної, виробничої та переддипломної практик, курсова робота, кваліфікаційна робота із захистом в ЕК. Проміжкове та підсумкове оцінювання знань відбувається на засадах студентоорієнтованого особистісного підходу з використанням сучасних методик та практик.

Контрольне оцінювання (частково) можливо отримати при участі у ворк-шопах ННЦ «Мікробіології та біотехнології» ДВНЗ «УжНУ», конференціях та майстер-класах від професійних тренінгових установ та організацій, конференцій у галузі лабораторної діагностики та за наявності підтвердження участі (від 6 до 10 балів в залежності від тематики неформального заходу).

Форми контролю та критерії оцінювання результатів навчання

Форми поточного контролю: поточний контроль здійснюється на кожному практичному занятті з обов'язковим виставленням оцінки. Проводиться комбіноване опитування (тестові завдання, усне опитування). Підсумковий контроль після проведення практичного заняття проводиться у вигляді вирішення ситуаційних задач, завдань, проблемних питань після демонстрації наочності, відео.

Форма модульного контролю: проведення модульного контролю (тестові завдання, проблемні питання та контроль практичних навичок),

Форма підсумкового семестрового контролю: залік.

Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти (модуль 1)

Поточне оцінювання та самостійна робота					Модульна контрольна робота	Сума
T1	T2	T3	T4	T5	50	100
10	10	10	10	10		

T1, T2 ... – теми

Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти (модуль 2)

Поточне оцінювання та самостійна робота					Модульна контрольна робота	Сума
T1	T2	T3	T4	T5	50	100
10	10	10	10	10		

T1, T2 ... – теми

Оцінювання окремих видів навчальної роботи з дисципліни

Вид діяльності здобувача вищої освіти	Модуль 1		Модуль 2	
	Кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)	Кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)
Лабораторні заняття (допуск, виконання та захист)	5	30	5	30
Комп'ютерне тестування при тематичному оцінюванні	1	10	1	10
Презентація	1	10		
Реферат			1	10
Модульна контрольна робота	1	50	1	50
Разом	8	100	8	100

Критерії оцінювання модульної контрольної роботи

Оцінка відмінно (А) 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.

Оцінка добре (В) 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.

Оцінка добре (С) 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.

Оцінка задовільно (D) 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.

Оцінка задовільно (E) виставляється, коли студент неповністю розкрив теоретичні питання, відповідь містить суттєві помилки. При виконанні практичних завдань студент припускається значних помилок, а виконання завдань викликає значні труднощі у студента.

Оцінка незадовільно (FX) 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.

Оцінка незадовільно (F) виставляється студенту, який не виконав навчальну програму або якийсь елемент її складової, має фрагментарні знання, які не дозволяють розкрити теоретичні питання і виконати практичні завдання. Такий студент не може викласти свою думку навіть на елементарному рівні. За результатами контролю знань студентів, дозволяється виставлення екзаменаційної оцінки (без підсумкового іспиту) – «відмінно», «добре», та «задовільно». Студент має право підвищити оцінку, складаючи іспит.

Критерії оцінювання підсумкового семестрового контролю

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

6. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

6.1. Зміст навчальної дисципліни

Модуль 1. Гігієна оточуючого середовища людини

Тема 1. Гігієна повітряного середовища Предмет і завдання гігієни як науки. Галузі гігієнічної науки. Місце гігієни у системі підготовки педагогів – спеціалістів з фізичного виховання. Фізичні властивості повітря: температура, вологість, атмосферний тиск, рух повітря. Сонячна радіація, біологічне значення. Фізичний і хімічний методи терморегуляції. Вплив на організм високих та низьких температур. Іонізація повітря. Хімічний склад атмосферного повітря і його значення для життєдіяльності організму. Механічні і біологічні домішки повітря, методи боротьби з ними. Погода, клімат і мікроклімат. Акліматизація.

Тема 2. Гігієна води і ґрунту Значення води для людини та її гігієнічна оцінка. Фізичні властивості води. Фізіологічне, епідеміологічне і господарське значення води. Хімічний склад води. Сухий залишок. Азотисті сполуки. Мікроелементи води, жорсткість води. Органічні речовини у воді. Загальне мікробне число і коли-індекс. Джерела та системи водопостачання. Очистка і знезараження питної води. Гігієнічна характеристика ґрунту.

Тема 3. Гігієна харчування Фізіологічне значення харчових речовин, якісний склад їжі: білки, жири, вуглеводи, мінеральні солі, вітаміни, вода. Поняття про раціональне харчування. Харчові продукти тваринного та рослинного походження, їх гігієнічна оцінка. Калорійність харчування, норми калорійності. Особливості харчування спортсменів.

Тема 4. Особиста гігієна Поняття про інфекційні хвороби та їх поширення. Види патогенних мікроорганізмів, джерела інфекції, інкубаційний період. Імунітет

Тема 5. Попередження поширення інфекційних захворювань. Догляд за тілом. Гігієна шкіри, профілактика шкірних захворювань. Гігієнічні вимоги до взуття та одягу. Гігієна порожнини рота. Гігієна сну.

Модуль 2. Гігієна навчання та праці

Тема 6. Гігієна та фізіологія праці. Санітарне законодавство в галузі охорони праці. Гігієнічна характеристика чинників виробничого середовища. Професійні захворювання та отруєння, їх профілактика

Тема 7. Гігієна дітей та підлітків. Закономірності росту та розвитку дитячого організму. Гігієна трудового, фізичного, психофізіологічного навчання та виховання дітей і підлітків.

Тема 8. Фізичний розвиток. Поняття про фізичний розвиток. Фактори, що впливають на фізичний розвиток (ендогенні, екзогенні). Методи визначення та оцінки фізичного розвитку. Закономірності розвитку дитячого організму (хвилеподібність, гетерохронність). Особливості розвитку дитячого організму (акселерація, ретардація), їх причини. Епохальна та індивідуальна акселерація. Вікова періодизація. Поняття про поставу, фактори, що визначають поставу. Види постави. Сколіотична хвороба. Причини порушень постави і розвитку сколіозу, їх профілактика. Форми стопи. Причини і профілактика розвитку плоскостопості.

Тема 9. Гігієна лікувально-профілактичних закладів. Гігієнічні заходи оптимізації умов перебування хворих у лікувальних закладах. Профілактика внутрішньолікарняних інфекцій..

Тема 10. Гігієна шкільна, гігієна фізичного виховання. Гігієнічні вимоги до шкільних приміщень. Мікроклімат класного приміщення: температура, відносна вологість повітря, швидкість руху повітря. Загальні гігієнічні вимоги до освітлення приміщень. Гігієнічні вимоги до шкільних меблів та їх розміщення. Режим дня школяра. Динаміка працездатності учнів протягом уроку, доби і тижня. Гігієнічні вимоги до розкладу уроків. Особливості навчання у другу зміну. Вимоги до позашкільних занять і відпочинку. Вимоги до тривалості сну дітей. Гігієнічна і фізіологічна суть тренування. Гігієнічні вимоги до проведення уроку фізичної культури. Гігієнічні вимоги до організації спортивних тренувань. Урахування вікових і статевих особливостей організму при проведенні тренувань. Режим спортсмена, що тренується

6.2. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	Форма навчання: денна					
	Усього	у тому числі				
лекції		практичні (семінарські)	лабораторні	індивідуальна робота	самостійна робота	
1-й семестр						
Модуль 1. Гігієна оточуючого середовища людини						
Тема 1. Гігієна повітряного середовища. Предмет і завдання гігієни як науки. Галузі гігієнічної науки. Місце гігієни у системі підготовки педагогів – спеціалістів з фізичного виховання. Фізичні властивості повітря: температура, вологість, атмосферний тиск, рух повітря. Сонячна радіація, біологічне значення. Фізичний і хімічний методи терморегуляції. Вплив на організм високих та низьких температур. Іонізація повітря. Хімічний склад атмосферного повітря і його значення для життєдіяльності організму. Механічні і біологічні домішки повітря, методи боротьби з ними. Погода, клімат і мікроклімат. Акліматизація.	2		2		10	
Тема 2. Гігієна води і ґрунту. Значення води для людини та її гігієнічна оцінка. Фізичні властивості води. Фізіологічне, епідеміологічне і господарське значення води. Хімічний склад води. Сухий залишок. Азотисті	2		2			

сполуки. Мікроелементи води, жорсткість води. Органічні речовини у воді. Загальне мікробне число і коли-індекс. Джерела та системи водопостачання. Очистка і знезараження питної води. Гігієнічна характеристика ґрунту.					
Тема 3. Гігієна харчування Фізіологічне значення харчових речовин, якісний склад їжі: білки, жири, вуглеводи, мінеральні солі, вітаміни, вода. Поняття про раціональне харчування. Харчові продукти тваринного та рослинного походження, їх гігієнічна оцінка. Калорійність харчування, норми калорійності. Особливості харчування спортсменів.		2		2	10
Тема 4. Особиста гігієна Поняття про інфекційні хвороби та їх поширення. Види патогенних мікроорганізмів, джерела інфекції, інкубаційний період. Імунітет.		4		2	10
Тема 5. Попередження поширення інфекційних захворювань. Догляд за тілом. Гігієна шкіри, профілактика шкірних захворювань. Гігієнічні вимоги до взуття та одягу. Гігієна порожнини рота. Гігієна сну.		2		2	10
Модульна контрольна робота					
Разом за модуль		12		10	40
Модуль 2. Гігієна навчання та праці					
Тема 6. Гігієна та фізіологія праці. Санітарне законодавство в галузі охорони праці. Гігієнічна характеристика чинників виробничого середовища. Професійні захворювання та отруєння, їх профілактика		2		2	10
Тема 7. Гігієна дітей та підлітків. Закономірності росту та розвитку дитячого організму. Гігієна трудового, фізичного, психофізіологічного навчання та виховання дітей і підлітків.		2		2	10
Тема 8. Фізичний розвиток Поняття про фізичний розвиток. Фактори, що впливають на фізичний розвиток (ендогенні, екзогенні). Методи визначення та оцінки фізичного розвитку. Закономірності розвитку дитячого організму (хвилеподібність, гетерохронність). Особливості розвитку дитячого організму (акселерація, ретардація), їх причини. Епохальна та індивідуальна акселерація. Вікова періодизація. Поняття про поставу, фактори, що визначають поставу. Види постави. Сколіотична хвороба. Причини порушень постави і розвитку сколіозу, їх профілактика. Форми стопи. Причини і профілактика розвитку плоскостопості.		2		2	
Тема 9. Гігієна лікувально-профілактичних закладів Гігієнічні заходи оптимізації умов перебування хворих у лікувальних закладах. Профілактика внутрішньолікарняних інфекцій.		2		2	10
Тема 10. Гігієна шкільна, гігієна фізичного виховання Гігієнічні вимоги до шкільних приміщень. Мікроклімат класного приміщення: температура, відносна вологість повітря, швидкість руху повітря. Загальні гігієнічні		2			10

вимоги до освітлення приміщень. Гігієнічні вимоги до шкільних меблів та їх розміщення. Режим дня школяра. Динаміка працездатності учнів протягом уроку, доби і тижня. Гігієнічні вимоги до розкладу уроків. Особливості навчання у другу зміну. Вимоги до позашкільних занять і відпочинку. Вимоги до тривалості сну дітей. Гігієнічна і фізіологічна суть тренування. Гігієнічні вимоги до проведення уроку фізичної культури. Гігієнічні вимоги до організації спортивних тренувань. Урахування вікових і статевих особливостей організму при проведенні тренувань. Режим спортсмена, що тренується					
Модульна контрольна робота					
Разом за модуль		10		8	
Разом за семестр		22		18	80

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				
	Форма навчання: заочна				
	Усього	у тому числі			
		лекції	практичні (семінарські)	лабораторні	індивідуальна робота
1-й семестр					
Модуль 1. Гігієна оточуючого середовища людини					
Тема 1. Гігієна повітряного середовища Предмет і завдання гігієни як науки. Галузі гігієнічної науки. Місце гігієни у системі підготовки педагогів – спеціалістів з фізичного виховання. Фізичні властивості повітря: температура, вологість, атмосферний тиск, рух повітря. Сонячна радіація, біологічне значення. Фізичний і хімічний методи терморегуляції. Вплив на організм високих та низьких температур. Іонізація повітря. Хімічний склад атмосферного повітря і його значення для життєдіяльності організму. Механічні і біологічні домішки повітря, методи боротьби з ними. Погода, клімат і мікроклімат. Акліматизація.		1		1	10
Тема 2. Гігієна води і ґрунту Значення води для людини та її гігієнічна оцінка. Фізичні властивості води. Фізіологічне, епідеміологічне і господарське значення води. Хімічний склад води. Сухий залишок. Азотисті сполуки. Мікроелементи води, жорсткість води. Органічні речовини у воді. Загальне мікробне число і коли-індекс. Джерела та системи водопостачання. Очистка і знезараження питної води. Гігієнічна характеристика ґрунту.		1		1	14
Тема 3. Гігієна харчування Фізіологічне значення харчових речовин, якісний склад їжі: білки, жири, вуглеводи, мінеральні солі, вітаміни, вода. Поняття про		1		1	10

раціональне харчування. Харчові продукти тваринного та рослинного походження, їх гігієнічна оцінка. Калорійність харчування, норми калорійності. Особливості харчування спортсменів.					
Тема 4. Особиста гігієна Поняття про інфекційні хвороби та їх поширення. Види патогенних мікроорганізмів, джерела інфекції, інкубаційний період. Імунітет.			1		10
Тема 5. Попередження поширення інфекційних захворювань. Догляд за тілом. Гігієна шкіри, профілактика шкірних захворювань. Гігієнічні вимоги до взуття та одягу. Гігієна порожнини рота. Гігієна сну.	1				10
Модульна контрольна робота					
Разом за модуль	4		4		54
Модуль 2. Гігієна навчання та праці					
Тема 6. Гігієна та фізіологія праці. Санітарне законодавство в галузі охорони праці. Гігієнічна характеристика чинників виробничого середовища. Професійні захворювання та отруєння, їх профілактика	1				10
Тема 7. Гігієна дітей та підлітків. Закономірності росту та розвитку дитячого організму. Гігієна трудового, фізичного, психофізіологічного навчання та виховання дітей і підлітків.					10
Тема 8. Фізичний розвиток Поняття про фізичний розвиток. Фактори, що впливають на фізичний розвиток (ендогенні, екзогенні). Методи визначення та оцінки фізичного розвитку. Закономірності розвитку дитячого організму (хвилеподібність, гетерохронність). Особливості розвитку дитячого організму (акселерація, ретардація), їх причини. Епохальна та індивідуальна акселерація. Вікова періодизація. Поняття про поставу, фактори, що визначають поставу. Види постави. Сколіотична хвороба. Причини порушень постави і розвитку сколіозу, їх профілактика. Форми стопи. Причини і профілактика розвитку плоскостопості.			1		
Тема 9. Гігієна лікувально-профілактичних закладів Гігієнічні заходи оптимізації умов перебування хворих у лікувальних закладах. Профілактика внутрішньолікарняних інфекцій.					10
Тема 10. Гігієна шкільна, гігієна фізичного виховання Гігієнічні вимоги до шкільних приміщень. Мікроклімат класного приміщення: температура, відносна вологість повітря, швидкість руху повітря. Загальні гігієнічні вимоги до освітлення приміщень. Гігієнічні вимоги до шкільних меблів та їх розміщення. Режим дня школяра. Динаміка працездатності учнів протягом уроку, доби і тижня. Гігієнічні вимоги до розкладу уроків. Особливості навчання у другу зміну. Вимоги до позашкільних занять і відпочинку. Вимоги до тривалості сну дітей. Гігієнічна і фізіологічна суть тренування. Гігієнічні вимоги до проведення уроку	1		1		10

фізичної культури. Гігієнічні вимоги до організації спортивних тренувань. Урахування вікових і статевих особливостей організму при проведенні тренувань. Режим спортсмена, що тренується					
Модульна контрольна робота					
Разом за модуль		2		2	56
Разом за семестр		6		6	108

6.3. Темы практичних лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
1	Методика використання ультрафіолетового випромінювання з метою профілактики захворювань і санації повітряного середовища.	2	
2	Методика гігієнічної оцінки ґрунту за даними санітарного обстеження ділянки та результатами лабораторного аналізу проб.	2	2
3	Гігієнічні основи профілактики інфекційних і неінфекційних захворювань населення водного походження.	2	
4	Методика оцінки питної води за результатами лабораторного аналізу проб.	2	2
5	Методика оцінки санітарного стану об'єктів оточуючого середовища	2	
5	Санітарний стан продуктів харчування: молочні продукти	2	2
6	Санітарний стан продуктів харчування: м'ясні продукти та консерви	2	
7	Санітарний стан продуктів харчування: хлібо булочні вироби, зерно та крупи	2	
8	Методика оцінки стану здоров'я та фізичного розвитку дітей і підлітків.	4	
Разом		18	6

6.4. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
1	Особиста гігієна як складова суспільної гігієни	20	18
2	Гігієна шкіри та порожнини рота.	20	
3	Гігієна одягу, взуття.	10	
4	Гігієнічні вимоги до предметів побуту.	10	
5	Організація раціонального режиму дня.	10	
6	Загартовування, його види, принципи.	10	
Разом		80	108

6.5. Індивідуальні завдання (у разі потреби)

7. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА (у разі потреби)

Технічні засоби. Лекційні заняття будуть проходити у вигляді мультимедійних презентацій. У дистанційному режимі також за допомогою програм електронної комунікації Zoom, Meet. Практичні заняття будуть проходити згідно завдань методичних рекомендацій для практичних занять, презентацій відео-екскурсій, індивідуальних досліджень тощо.

Обладнання. Обладнана мікробіологічна лабораторія. Автоклави, сухожарові шафи, термостати, вортекс, денситометри, лабораторний посуд, поживні середовища.

Програмне забезпечення. Платформа e-learn, Microsoft word, Power Point.

8. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Даценко І.І. Гігієна дітей і підлітків: Підручник/ І.І. Даценко, М.Б. Шегедин, Ю.І. Шашков. – К.: Медицина, 2006. – 304 с.
2. Даценко І.І. та ін. Загальна гігієна: Посібник для практичних занять / За загальною редакцією Даценко І.І. – Львів: Світ, 2001. – 472 с.
3. Плахтій П.Д. Основи гігієни фізичного виховання: Навч. посібник/П.Д. Плахтій – Кам'янець-Подільський: «Медобори», 2003. – 240 с.
4. Пушкар М.П. Основи гігієни/ М.П. Пушкар – К.: Олімпійська література, 2004. – 128 с.
- Ципріян В.І. Гігієна харчування з основами нутріології. – К.: Здоров'я, 1999. – 566 с.
5. Смоляр В.І. Гігієна харчування. – К.: Здоров'я, 2000. – 296 с.

Допоміжна література

1. Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: Учебник для студ. средних и высших учебных заведений/В.И. Дубровский – М.: ВЛАДОС, 2003. – 512 с.
 2. Державні санітарні норми та правила «Гігієнічні вимоги до води питної, призначеної для споживання людиною» ДСанПіН 2.2.4-171-10. 3. Державні санітарні правила і норми по устаткуванню, утриманню загальноосвітніх навчальних закладів та організації навчально-виховного процесу.
 3. ДСанПіН 5.5.2.008-01. – К., 2001. – 54 с. 4. Загальна гігієна та екологія людини: навчальний посібник для студентів стоматологічних факультетів / За ред. В.Г. Бардова та І.В. Сергети. – Вінниця: НОВА КНИГА, 2002 – 216 с.
 4. Закон України «Про забезпечення санітарного та епідемічного благополуччя населення» від 24.02.1994 р. №4004-ХІІ. 6. Закон України «Про питну воду, питне водопостачання та водовідведення» від 10.01.2002 № 2918-ІІІ (в редакції 2017).
 5. Національний стандарт України «Вода питна. Вимоги та методи контролювання якості» ДСТУ 7525:2014
- Циганенко О.І., Матасар І.Т., Торбін В.Ф. Основи загальної екологічної та харчової токсикології. К.: Чорнобильінтерінформ, 1998. – 172 с. 4. Домарецький В.О., Златев Т.П. Екологія харчових продуктів. – К.: Урожай, 1993. – 186 с.

Інформаційні ресурси в мережі Інтернет

https://microbiolj.org.ua/ua/	Мікробіологічний журнал
http://jb.asm.org/	журнал “Journal of Bacteriology”
http://mibr.asm.org/	журнал “Microbiological and Molecular Biology Reviews”
http://mcb.asm.org/	журнал “Molecular and Cellular Biology”
http://www.cell.com/	журнал “Cell”
http://www.chembiol.com/	журнал “Chemistry and Biology”
http://ua.ukrbiochemjournal.org/	Український біохімічний журнал

**Результати перегляду
робочої програми навчальної дисципліни**

Робоча програма перезатверджена на 20___ / 20___ н.р. без змін; зі змінами (Додаток ___).
(потрібне підкреслити)

протокол № ___ від «___» _____ 20___ р. Завідувач кафедри _____
(підпис) (Прізвище ініціали)

Робоча програма перезатверджена на 20___ / 20___ н.р. без змін; зі змінами (Додаток ___).
(потрібне підкреслити)

протокол № ___ від «___» _____ 20___ р. Завідувач кафедри _____
(підпис) (Прізвище ініціали)

Робоча програма перезатверджена на 20___ / 20___ н.р. без змін; зі змінами (Додаток ___).
(потрібне підкреслити)

протокол № ___ від «___» _____ 20___ р. Завідувач кафедри _____
(підпис) (Прізвище ініціали)

Робоча програма перезатверджена на 20___ / 20___ н.р. без змін; зі змінами (Додаток ___).
(потрібне підкреслити)

протокол № ___ від «___» _____ 20___ р. Завідувач кафедри _____
(підпис) (Прізвище ініціали)