

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
Приймальна комісія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Голова приймальної комісії
ДВНЗ «УжНУ», ректор

_____ проф. Володимир СМОЛАНКА

_____ 2025 р.

ПРОГРАМА

фахового іспиту

для вступників на навчання для здобуття ОС магістр
за спеціальністю І9 Громадське здоров'я
(на основі НРК6/ НРК7)

РОЗРОБЛЕНО

Фаховою атестаційною комісією з
спеціальності І9 Громадське здоров'я
Голова комісії:
д. мед. н., проф. Брич В.В.

ПРОГРАМА
фахового іспиту
для вступників на навчання для здобуття
освітнього ступеня магістра
за спеціальністю І9 Громадське здоров'я
на основі НРК6/НРК7

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Загальні відомості. Прийом абітурієнтів для здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю І9 Громадське здоров'я проводиться за результатами єдиного фахового вступного випробування (ЄФВВ) 2025 року та в окремих випадках, визначених [Правилами прийому на навчання для здобуття вищої освіти у Державному вищому навчальному закладі «Ужгородський національний університет» у 2025 році](#), за результатами фахового іспиту у формі письмового тестування.

Мета фахового іспиту полягає у з'ясуванні рівня теоретичних знань, необхідних для опанування нормативних і варіативних освітніх компонентів освітньо-наукової програми «Громадське здоров'я» другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю І9 «Громадське здоров'я».

Вимоги до здібностей і підготовленості абітурієнтів. Для успішного засвоєння освітніх компонентів, передбачених освітньо-науковою програмою «Громадське здоров'я» другого (магістерського) рівня вищої освіти, абітурієнти повинні мати базову вищу освіту за освітніми ступенями бакалавра (НРК6), магістра або освітньо-кваліфікаційним рівнем спеціаліста (НРК7) та здібності до оволодіння знаннями, уміннями і навичками в галузі знань «І Охорона здоров'я та соціальне забезпечення». Обов'язковою умовою також є вільне володіння державною мовою.

Характеристика змісту програми. Змістом програми є питання з дисциплін, які охоплюють знання, необхідні для засвоєння нової інформації за спеціальністю І9 Громадське здоров'я, а саме:

- знання особистісних та соціальних засад збереження та зміцнення індивідуального здоров'я та здоров'я населення;
- сучасні уявлення про наукові основи здорового способу життя та гігієни.

2. ПЕРЕЛІК ФАХОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ДИСЦИПЛІН, З ЯКИХ
ПРОВОДИТЬСЯ ФАХОВИЙ ІСПИТ

1. Загальна теорія здоров'я.
2. Основи здорового способу життя.
3. Гігієна.

3. ТЕМИ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ ТА ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ

Питання з дисципліни «Загальна теорія здоров'я»

1. Визначення поняття «здоров'я» за ВООЗ, складові здоров'я.
2. Складові здоров'я та їх характеристика.
3. Сфера соціального здоров'я, характеристика.
4. Сфера фізичного здоров'я, характеристика.
5. Фізичне, інтелектуальне та соціальне благополуччя.
6. Вплив різних факторів (спосіб життя, генетика, медична допомога, довкілля) на здоров'я людини.
7. Характеристика факторів, що впливають на здоров'я людини.
8. Вплив довкілля на здоров'я людини.
9. Вплив соціального середовища на здоров'я людини.
10. Вплив технічного прогресу на здоров'я, позитивні та негативні фактори.
11. Вплив способу життя на формування здоров'я.
12. Спадковість та її вплив на формування здоров'я.
13. Значення медичної допомоги у формуванні здоров'я.
14. Медична активність, характеристика, складові.
15. Фізична складова здоров'я: принципи формування, шляхи підтримання та покращення.
16. Вплив способу життя на фізичну складову здоров'я.
17. Психічна складова здоров'я: принципи формування, види порушень, шляхи покращення.
18. Чинники, що впливають на психічне здоров'я людини.
19. Стрес як чинник впливу на психічну складову здоров'я, методи керування стресом (фізичні, психологічні, духовні).
20. Еустрес, дистрес, фрустрація, визначення понять.
21. Показники стану здоров'я дитячого населення.
22. Фізичний розвиток як один з критеріїв оцінки стану здоров'я.
23. Стать і гендер, ознаки, гендерні ролі та стереотипи.
24. Стать, визначення, ознаки.
25. Гендер, визначення, ознаки.
26. Найбільш поширені неінфекційні захворювання, їх вплив на суспільне здоров'я.
27. Культура здоров'я, її формування протягом життя.
28. Санітарна освіта, значення.
29. Завдання санітарної освіти.
30. Санітарна освіта, рівні, принципи.
31. Методи санітарної освіти населення.
32. Перший рівень санітарної освіти, мета, заходи.
33. Другий рівень санітарної освіти, мета, заходи.

34. Третій рівень санітарної освіти, мета, заходи.
35. Профілактика порушень здоров'я, види профілактики.
36. Первинна профілактика порушень здоров'я, значення, заходи.
37. Вторинна профілактика порушень здоров'я, значення, заходи.
38. Третинна профілактика порушень здоров'я, значення, заходи.
39. Профілактика порушень здоров'я, методи проведення.
40. Особиста гігієна як фактор збереження здоров'я.
41. Репродуктивне здоров'я, його значення для людини та суспільства.
42. Репродуктивне здоров'я та репродуктивні права людини.
43. Основні проблеми репродуктивного здоров'я на рівні суспільства.
44. Фактори впливу на сучасний стан репродуктивного здоров'я молоді.
45. Основні порушення репродуктивного здоров'я.

Питання з дисципліни «Основи здорового способу життя»

1. Поняття «спосіб життя», категорії способу життя.
2. Характеристика основних факторів, що впливають на спосіб життя.
3. Основні фактори, які визначають спосіб життя людини.
4. Здоровий спосіб життя, його значення.
5. Вкажіть складові здорового способу життя та їх коротку характеристику.
6. Формування здорового способу життя молоді.
7. Фізична та рухова активність, їх значення для здоров'я.
8. Термін «фізична активність», визначення поняття, характеристика.
9. Характеристики фізичної активності за визначенням ВООЗ.
10. Фізична активність та її принципи.
11. Зміни серцево-судинної системи під впливом оптимальної фізичної активності.
12. Вплив регулярної фізичної активності належної інтенсивності на організм людини.
13. Зміни в організмі людини під впливом рухової активності.
14. Рівні рухової активності, їх характеристика.
15. Гіпокінезія, види, причини виникнення.
16. Гіпокінезія та її наслідки.
17. Гіподинамія та її вплив на здоров'я людини.
18. Рекомендації ВООЗ щодо фізичної активності дітям і підліткам (5-17 років).
19. Рекомендації ВООЗ щодо фізичної активності особам віком 18-64 років.
20. Рекомендації ВООЗ щодо фізичної активності особам віком 64 і більше років.
21. Причини недостатньої фізичної активності людей.
22. Чинники, що можуть перешкоджати підвищенню рівнів фізичної активності людей: суб'єктивні та об'єктивні.
23. Заходи покращення фізичної активності населення.
24. Заходи підвищення рівнів фізичної активності населення.
25. Режим дня та його вплив на організм людини.
26. Денний режим праці та відпочинку, його характеристика.
27. Тижневий режим праці й відпочинку, характеристика.

28. Місячний і річний режими праці та відпочинку, характеристика.
29. Види відпочинку, їх характеристика.
30. Активний відпочинок, складові, характеристика.
31. Пасивний відпочинок, складові, характеристика.
32. Активний відпочинок, види, значення для здоров'я.
33. Пасивний відпочинок, сон та його значення.
34. Наслідки надмірного пасивного відпочинку.
35. Сон, його значення та оптимальна тривалість в різних вікових періодах.
36. Гігієнічні вимоги для забезпечення повноцінного сну.
37. Види харчування залежно від біологічної дії їжі, групи населення, на які вони спрямовані.
38. Раціональне харчування, характеристика, цільова група населення.
39. Превентивне харчування, характеристика, цільова група населення.
40. Дієтичне та лікувальне харчування, характеристика, цільова група населення.
41. Визначення поняття «раціональне харчування», принципи харчування.
42. Принцип збалансованості харчування та його значення.
43. Принцип кількісної і якісної повноцінності харчування, його значення.
44. Принцип адекватності харчування, його значення.
45. Принцип правильного режиму харчування, його значення.
46. Принцип безпеки харчування, його значення.
47. Раціональне харчування та його значення в профілактиці неінфекційних захворювань.
48. Білки, їх функції та значення для раціонального харчування.
49. Жири, їх функції та значення для раціонального харчування.
50. Вуглеводи, їх функції та значення для раціонального харчування.
51. Значення мінеральних речовин для раціонального харчування.
52. Значення вітамінів для раціонального харчування.
53. Значення збалансованості нутрієнтів для раціонального харчування.
54. Основні вимоги до харчового раціону.
55. Показники якісного харчового раціону.
56. Норми фізіологічної потреби у харчових речовинах та енергії для різних груп населення.
57. Рекомендована структура харчового раціону за основними нутрієнтами (білками, жирами, вуглеводами).
58. Рекомендована частка білків у енергетичній структурі харчового раціону дорослої людини.
59. Частка жирів у енергетичній структурі харчового раціону дорослої людини.
60. Частка вуглеводів у енергетичній структурі харчового раціону дорослої людини.
61. Фізіологічна роль споживання води.
62. Загартовування, значення для здоров'я, принципи та види загартовування.
63. Значення тютюнопаління для окремої людини та соціуму.
64. Тютюнопаління та який його вплив на організм людини.
65. Вплив нікотину на організм людини.

66. Наслідки перевищення дози нікотину в організмі.
67. Нікотинова залежність та її вплив на організм.
68. Наслідки паління в короткотерміновій перспективі.
69. Наслідки паління в довгостроковій перспективі.
70. Заходи політики країн Європейського регіону відповідно до Основоположної Конвенції ВООЗ з боротьби проти паління.
71. Вживання тютюну через кальян та його вплив на здоров'я людини.
72. Вплив куріння кальяну на здоров'я людини.
73. Зміни в організмі людини в результаті відмови від паління.
74. Сучасні системи вживання тютюну, їх вплив на здоров'я людини.
75. Основні методи профілактики тютюнопаління серед загального населення, підлітків та молоді.
76. Заходи протидії тютюнопалінню.
77. Алкоголь та вплив його вживання на організм людини.
78. Шкідливий вплив алкоголю на організм людини.
79. Рівень алкоголю в крові та фактори що на нього впливають.
80. Вплив вживання алкоголю на організм людини.
81. Ознаки початкового, середнього та важкого ступенів гострого алкогольного сп'яніння.
82. Причини вживання алкоголю різними категоріями населення: загального, жінок, дітей, підлітків.
83. Фізіологічні впливи алкоголю на організм людини.
84. Алкоголізм, значення для людини та суспільства.
85. Ознаки ураження організму при вживанні великих доз алкоголю.
86. Методи профілактичної роботи щодо вживання алкоголю різними категоріями населення.
87. Вживання наркотичних речовин як проблема суспільства та окремої людини.
88. Вкажіть визначення, характерні для наркоманії.
89. Вкажіть характеристики наркотиків.
90. Найчастіші причини вживання наркотиків молоддю.
91. Класифікація споживачів наркотичних речовин.
92. Причин, що провокують поширення наркоманії серед молоді.
93. Заходи держави з метою профілактики наркозалежності та запобігання вживання наркотиків.
94. Профілактика вживання наркотичних речовин, форми та методи.
95. Універсальна профілактика наркоманії.
96. Селективна профілактика наркоманії.
97. Індикативна профілактика наркоманії.
98. Стратегія зменшення шкоди від вживання наркотиків, завдання та інструменти.
99. Основні принципи стратегії зменшення шкоди від вживання наркотиків.
100. Завдання програм стратегії зменшення шкоди від вживання наркотиків.
101. Інструменти для реалізації завдань програм зменшення шкоди від вживання наркотиків.
102. Принципи впровадження стратегії зменшення шкоди від вживання наркотиків.
103. Замісна підтримувальна терапія (ЗПТ), значення.

104. Репродуктивне здоров'я, основні проблеми репродуктивного здоров'я на рівні суспільства.
105. Безпечна, ризикована та захищена статева поведінка, позитивні та негативні наслідки.
106. Як характеризується безпечна, ризикована та захищена статева (сексуальна) поведінка.
107. Безпечна статева поведінка, характеристика.
108. Ризикована статева поведінка, основні ознаки та наслідки.
109. Ступінь ризику інфікування інфекціями, що передаються статевим шляхом, за видами статевих контактів (вагінальний, анальний, оральний).
110. Проміскуїтет та його наслідки.
111. Інфекції, що передаються статевим шляхом, класифікація, ознаки.
112. Інфекції, що передаються статевим шляхом, їх види та вплив на репродуктивне здоров'я.
113. Контрацептиви, їх види, правила використання.
114. Контрацептиви та основні вимоги до них.
115. Бар'єрні засоби контрацепції, їх характеристика.
116. Гормональні засоби контрацепції, їх характеристика.
117. Використання засобів контрацепції з метою захисту від більшості інфекцій, що передаються статевим шляхом.
118. Планування сім'ї, вагітності, значення для здоров'я потомства.
119. Природні методи планування сім'ї.
120. Планування майбутньої вагітності, групи заходів підготовки.
121. Перегляд способу життя при плануванні майбутньої вагітності.
122. Ймовірні негативні наслідки ранніх статевих стосунків.
123. Наслідки роботи за комп'ютером для організму людини.
124. Вимоги до режиму праці і відпочинку при роботі з комп'ютером.
125. Можливі ураження організму при роботі з персональними комп'ютерами.
126. Шкідливі фактори з боку людини при роботі з комп'ютером.
127. Шкідливі фізичні фактори при роботі з комп'ютером.
128. Погіршення якості повітряного середовища в приміщеннях комп'ютерних класів.
129. Чинники впливу на функціональний стан молодої людини та її здоров'я під час навчання в комп'ютерному класі.
130. Рекомендації щодо виконання вправ для очей під час роботи за комп'ютером.
131. Інтернет-залежність, види, основні критерії та причини.
132. ВІЛ, ВІЛ-інфекція, СНІД – визначення та характеристики.
133. Ураження організму при інфікуванні вірусом імунодефіциту людини (ВІЛ).
134. Біологічні рідини та концентрація в них вірусу імунодефіциту людини (ВІЛ).
135. ВІЛ-інфекція, основні шляхи інфікування.
136. Ситуації з високим та відсутнім ризиком інфікування ВІЛ.
137. Найбільш поширений шлях інфікування ВІЛ в Україні в різні періоди.
138. Біологічні фактори, які впливають на розповсюдження ВІЛ статевим шляхом.
139. Культурні фактори, які впливають на розповсюдження ВІЛ статевим шляхом.
140. Найбільш поширені опортуністичні інфекції при ВІЛ-інфекції.

141. Обстеження на наявність ВІЛ-інфекції, добровільність, анонімність, особливості у різному віці.
142. Період «вікна» при інфікуванні вірусом імунодефіциту людини.
143. Захворювання, які виникають внаслідок недотримання здорового способу життя.
144. Коронавірусна інфекція COVID-19, шляхи поширення, наслідки.
145. Коронавірусна інфекція COVID-19 та її профілактика.

Питання з дисципліни «Гігієна»

1. Гігієнічні основи харчування, гігієнічне значення харчових речовин.
2. Законодавчі норми фізіологічної потреби у харчових речовинах та енергії для різних груп населення.
3. Фізичні чинники повітря та їх гігієнічне значення.
4. Санітарно-гігієнічне значення забруднення атмосферного повітря.
5. Вплив температури, вологості, швидкості руху повітря на здоров'я людей.
6. Гігієнічні вимоги до сну.
7. Фізіологічна роль та гігієнічне значення води.
8. Вимоги до особистої гігієни.
9. Клімат і його гігієнічне значення, акліматизація.
10. Показники стану здоров'я дитячого населення.

4. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ

Фахове випробування проводиться за рейтинговою системою оцінювання з використанням 200-бальної шкали (від 100 до 200). Оцінювання підготовленості вступників здійснює фахова комісія на підставі результатів письмового тестування. Структура білету включає 25 тестових завдань. Кожне тестове завдання має п'ять варіантів відповідей, з яких тільки один правильний. Правильна відповідь на кожне питання оцінюється у 4,8 бали. Максимальна кількість балів становить 200. Вступник, який набрав менше 100 балів із вступного випробування, отримує оцінку «незадовільно».

5. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Гігієна та екологія: підручник / [В. Г. Бардов, С. Т. Омельчук, Н. В. Мережкіна та ін.] ; за заг. ред. В. Г. Бардова. Вінниця : Нова Книга, 2020. 472 с.
2. Глобальні рекомендації щодо фізичної активності та здоров'я / пер. Медичний центр фізичної терапії та медицини болю «Інново». 2016. 60 с.
3. Горобей М. П., Осадчий О. В. Загальна теорія здоров'я: навчальний посібник для студентів напряму підготовки 6.010203 «Здоров'я людини» та

спеціальностей 227 «Фізична реабілітація», 227 «Фізична терапія, ерготерапія». Чернігів: ЧНТУ, 2017. 210 с.

4. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.

5. Корнійчук Н., Гарлінська А., Заблоцька О. Теорія здоров'я, здорового способу життя та нетрадиційні засоби оздоровлення: курс лекцій / уклад. Н. Корнійчук, А. Гарлінська, О. Заблоцька. Житомир, 2022. 181 с.

6. Міхеєнко О. І. Загальна теорія здоров'я: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2017. 156 с.

7. Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А. Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с.

8. Основи екології та профілактична медицина: підручник / Д.О. Ластков, І.В. Сергета, О.В. Швидкий, А.Ю. Сергієнко, О.Д. Нужна, Т.В. Міхайлова, Т.А. Вихованець, О.О. Лаврік. К. : ВСВ «Медицина», 2017. 472 с.

9. Основи харчування: підручник / М.І. Кручаниця, І.С. Миронюк, Н.В. Розумикова, В.В. Кручаниця, В.В. Брич, В.П. Кіш. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2019. 252 с.

10. Терміни в системі громадського здоров'я. Термінологічний словник. Перша частина. Колектив авторів. Ужгород, 2020. 149 с.

11. Терміни в системі громадського здоров'я. Термінологічний словник. Друга частина/ Г.О. Слабкий, І.С. Миронюк, В.В. Брич, В.Й. Білак-Лук'янчук та ін. Ужгород, 2020. 198 с.

12. Терміни в системі громадського здоров'я. Термінологічний словник. Частина третя/ Г.О. Слабкий, І.С. Миронюк, В.В. Брич, В.Й. Білак-Лук'янчук та ін. Ужгород, 2020. 70 с.

13. Якобчук А. В., Курик О. Г. Основи медичної валеології: навч. посібник, 2-ге вид. Київ: Ліра-К, 2015. 244 с.