

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»  
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
КАФЕДРА НАУК ПРО ЗДОРОВ'Я

**Методичні рекомендації**  
**до проведення практичних занять з дисципліни**  
**«Основи здорового способу життя»**

Ужгород - 2020

УДК 613(076)  
Б 87

**Методичні рекомендації до проведення практичних занять з дисципліни «Основи здорового способу життя» / Укладачі: В.В. Брич, І.С. Миронюк, М.М. Дуб, В.Й. Білак-Лук'янчук; Ужгород, 2020. 75 с.**

Укладачі:

**Брич Валерія Володимирівна** – доцент кафедри наук про здоров'я ДВНЗ «Ужгородський національний університет», кандидат медичних наук;

**Миронюк Іван Святославович** – декан факультету здоров'я та фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет», доктор медичних наук, доцент;

**Дуб Мар'яна Михайлівна** – старший викладач кафедри наук про здоров'я ДВНЗ «Ужгородський національний університет»;

**Білак-Лук'янчук Вікторія Йосипівна** – доцент кафедри наук про здоров'я ДВНЗ «Ужгородський національний університет», кандидат медичних наук.

Рецензенти:

**Медведовська Наталія Володимирівна** – доктор медичних наук, професор, старший науковий співробітник науково-координаційного управління Апарату президії НАМН України.

**Сірчак Єлизавета Степанівна** – доктор медичних наук, професор, професор кафедри пропедевтики внутрішніх хвороб ДВНЗ «Ужгородський національний університет».

Навчально-методичне видання розроблене з метою забезпечення студентів методичними рекомендаціями до практичних занять з дисципліни «Основи здорового способу життя». Видання укладене у відповідності до робочої програми з вказаної дисципліни, містить перелік необхідних знань та вмінь, теоретичних питань, тестових завдань та практичних завдань за темами змістових модулів, дозволяє забезпечити високу якість підготовки студентів до практичних занять.

Розглянуто та рекомендовано до використання у навчальному процесі на засіданні кафедри наук про здоров'я ДВНЗ «Ужгородський національний університет» від 27 квітня 2020 року, протокол № 11.

Розглянуто та схвалено до друку методичною комісією факультету здоров'я та фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет», від 11 червня 2020 року, протокол № 8.

## ЗМІСТ

<b>Вступ</b> .....	<b>4</b>
<b>Програма навчальної дисципліни</b> .....	<b>6</b>
<b>Тема №1</b> Практичне заняття № 1. Здоровий спосіб життя як основний елемент збереження здоров'я. Складові здорового способу життя та особливості їх формування.....	<b>7</b>
<b>Тема №2</b> Практичне заняття № 2. Рухова активність та раціональний режим праці і відпочинку як складові здорового способу життя, їх вплив на здоров'я. ....	<b>16</b>
<b>Тема №3</b> Практичне заняття № 3. Раціональне харчування як складова здорового способу життя.....	<b>25</b>
<b>Тема №4</b> Практичне заняття № 4. Загартовування як метод збереження здоров'я у рамках здорового способу життя.....	<b>31</b>
Практичне заняття №5. Модульне контрольне оцінювання № 1. Перелік теоретичних питань.....	<b>38</b>
<b>Тема №5</b> Практичне заняття №6. Тютюнопаління та його вплив на здоров'я, методи профілактики. Паління кальяну, вплив на здоров'я .....	<b>40</b>
<b>Тема №6</b> Практичне заняття №7. Вживання алкоголю, вплив на здоров'я, алкоголізм та його наслідки.....	<b>46</b>
<b>Тема №7</b> Практичне заняття №8. Вживання наркотичних речовин, вплив на здоров'я, методи профілактики.....	<b>53</b>
<b>Тема №8</b> Практичне заняття №9. Статева поведінка, як складова способу життя. Ризиківана статева поведінка та її вплив на репродуктивне здоров'я.....	<b>60</b>
<b>Тема №9</b> Практичне заняття №10. Вплив сучасних комп'ютерних технологій на здоров'я.....	<b>67</b>
Практичне заняття №11. Модульне контрольне оцінювання №2. Перелік теоретичних питань .....	<b>73</b>
<b>Додатки</b> .....	<b>75</b>

## Вступ

Сучасна підготовка фахівців спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» за освітнім ступенем бакалавра відповідно до стандарту вищої освіти України та освітньо-професійної програми підготовки потребує набуття спеціальної компетентності (СК13) «Здатність навчати пацієнта/опікунів самообслуговуванню/догляду, профілактиці захворювань, травм, ускладнень та неповносправності, здоровому способу життя». Дисципліна «Основи здорового способу життя» забезпечить ознайомлення з базовими поняттями здорового способу життя, його складовими та особливостями їх формування, мотивацію студентської молоді до переваг здорового способу життя, формування соціально активної, фізично здорової, духовно багатой особистості та профілактики шкідливих звичок, набуття навичок превентивної освіти (попередження негативних явищ серед окремих осіб, груп та населення загалом).

Основною метою вивчення дисципліни «Основи здорового способу життя» є набуття студентами навичок застосування вказаних теоретичних знань у практичній роботі.

### **Завдання:**

1. Засвоєння студентами навичок формування свідомого ставлення до свого життя і здоров'я, оволодіння основами здорового способу життя, життєвими навичками безпечної та здорової поведінки, формування здоров'язберігаючої компетентності.

2. Навчання теоретичним (психолого-педагогічним, медичним, екологічним, фізкультурним та ін.) основам здорового способу життя.

3. Набуття студентами певних адаптаційних навичок, розвиненість комунікативної та емоційно-вольової сфери в життєвому просторі особистості;

4. Підготовка фахівців, здатних об'єктивно аналізувати спосіб життя, визначати негативні впливи та володіти навичками їх корекції.

5. Усвідомлення студентами потреби та необхідності у здоровому способі життя, стимулюванні творчих підходів до фізичного, психологічного та духовного самовдосконалення;

6. Оволодіння основними теоретичними знаннями щодо репродуктивного здоров'я, безпечної статевої поведінки, планування сім'ї, інфекцій, що передаються переважно статевим шляхом.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

### **знати:**

1) основні складові здорового способу життя, особливості їх формування та вплив на здоров'я окремої людини та населення загалом;

2) характеристики окремих складових здорового способу життя: оптимальної рухової активності, раціонального режиму праці і відпочинку, раціонального харчування, особистої та психологічної гігієни та інших;

3) особливості впливу шкідливих звичок (тютюнопаління, вживання алкоголю та наркотичних речовин) на здоров'я людини;

4) основні та інноваційні методи профілактики поширення шкідливих звичок серед різних категорій населення;

5) основні теоретичні знання щодо репродуктивного здоров'я, безпечної статевої поведінки, планування сім'ї, інфекцій, що передаються переважно статевим шляхом.

**вміти:**

1) роз'яснювати основні складові здорового способу життя, особливості їх формування та вплив на здоров'я окремої людини та населення загалом;

2) об'єктивно аналізувати спосіб життя, визначати негативні впливи та володіти навичками їх корекції;

3) надавати рекомендації щодо формування індивідуальних програм оптимальної рухової активності, раціонального режиму праці і відпочинку, раціонального харчування;

4) визначати оптимальний та найбільш ефективний метод профілактики поширення шкідливих звичок, організувати його реалізацію серед різних груп населення;

5) визначати основні моменти репродуктивного здоров'я та планування сім'ї, роз'яснювати особливості безпечної статевої поведінки, надавати рекомендації щодо збереження репродуктивного здоров'я.

Вивчення дисципліни «Основи здорового способу життя» включає лекції, практичні заняття, самостійну та індивідуальну роботу студентів. Оцінювання якості знань студентів, в умовах організації навчального процесу за кредитно-модульною системою здійснюється шляхом модульного та підсумкового (семестрового) контролю у вигляді заліку за 100-бальною шкалою оцінювання, за шкалою ECTS та національною шкалою оцінювання.

## **Програма навчальної дисципліни**

### **Змістовий модуль № 1**

#### **Здоровий спосіб життя та особливості його формування**

- Тема 1.** Здоровий спосіб життя як основний елемент збереження здоров'я. Складові здорового способу життя та особливості їх формування.
- Тема 2.** Рухова активність та раціональний режим праці і відпочинку як складові здорового способу життя, їх вплив на здоров'я.
- Тема 3.** Раціональне харчування як складова здорового способу життя. Основні правила та вплив харчування на здоров'я людини.
- Тема 4.** Загартовування як метод збереження здоров'я у рамках здорового способу життя.

### **Змістовий модуль № 2**

#### **Порушення здорового способу життя: шкідливі звички та ризикована статеві поведінка**

- Тема 5.** Тютюнопаління та його вплив на здоров'я, методи профілактики. Паління кальяну, вплив на здоров'я.
- Тема 6.** Вживання алкоголю, вплив на здоров'я, алкоголізм та його наслідки.
- Тема 7.** Вживання наркотичних речовин, вплив на здоров'я, методи профілактики.
- Тема 8.** Статева поведінка, як складова способу життя. Ризикована статеві поведінка та її вплив на репродуктивне здоров'я.
- Тема 9.** Вплив сучасних комп'ютерних технологій на здоров'я.

## Практичне заняття № 1

**Тема № 1. Здоровий спосіб життя як основний елемент збереження здоров'я. Складові здорового способу життя та особливості їх формування.**

**Час проведення:** 2 академічні години

**Актуальність теми.** Проголошений статут Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), затверджений у 1949 р., дає таке визначення: «Здоров'я - це стан повного фізичного, духовного, соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб чи фізичних вад». З позицій викладеного розуміння феномена здоров'я людини походить визначення поняття здорового способу життя (ЗСЖ): це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя - праці, відпочинку, побуту.

Загальновідомо, що ведення населенням здорового способу життя для збереження та зміцнення здоров'я є у п'ять разів ефективнішим, ніж лікувально-діагностичні процедури. Здоровий спосіб життя включає різноманітні елементи, що стосуються всіх складових здоров'я (фізичної, психічної, духовної і соціальної).

### **Цілі навчання.**

**Загальна мета:** повторити основні поняття здоров'я та його складових, ознайомитися з поняттям здорового способу життя, його складовими, опрацювати значення культури здоров'я, санітарної освіти, медичної активності, методів їх реалізації.

### **Конкретні цілі.**

#### **Знати:**

1. визначення поняття «здоров'я», його складові та їх характеристику;
2. визначення поняття «спосіб життя», його складові;
3. визначення поняття «здоровий спосіб життя», його складові;
4. базові принципи та методи санітарної освіти;
5. поняття «медична активність», основні її показники.

#### **Вміти:**

1. пояснити складові здоров'я та їх значення;
2. пояснити основні складові здорового способу життя та їх вплив на здоров'я індивіда та суспільства;
3. проводити санітарну освіту з використанням її принципів та методів.

### **План практичного заняття:**

- 1) опитування за темою лекції для закріплення теоретичного матеріалу;
- 2) обговорення представлених під час лекції тезисів;
- 3) перевірку виконання студентами тестових завдань за темою (додаються), обговорення помилок.

### **Основні визначення.**

**Здоров'я** - це стан повного фізичного, духовного, соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб чи фізичних вад.

**Складові здоров'я:** фізична, соціальна, психічна, духовна.

Здоров'я залежить від багатьох факторів: вплив медицини оцінюють у 10 %, спадковості - 20 %, стану довкілля (19-20 %), а найбільше (50-51 %) — способу життя.

**Спосіб життя** - це спосіб існування, який ґрунтується на взаємодії між умовами і конкретними моделями поведінки людини.

**Складові здорового способу життя:** оптимальна рухова активність, раціональне чергування праці і відпочинку, раціональне харчування, відмова від шкідливих звичок, безпечна статевая поведінка, особиста гігієна, формування і розвиток позитивних емоцій, свідомо гармонізація власного внутрішнього світу й управління поведінкою згідно з моральними нормами суспільства.

**Санітарна освіта** — система поширення санітарно-гігієнічних та медичних знань і навичок з метою оздоровлення праці й побуту, збереження здоров'я, працездатності та довголіття людини.

**Медична активність** - це область гігієнічного, медичного навчання, виховання, освіти, медичної інформованості, психологічної установки щодо здоров'я.

**Перелік питань для опитування:**

1. Дайте визначення здоров'я, назвіть та поясніть складові здоров'я.
2. Від яких факторів залежить здоров'я? Поясніть.
3. Що таке культура здоров'я? На що вона впливає?
4. Поясніть поняття «спосіб життя», назвіть та охарактеризуйте категорії способу життя.
5. Вкажіть та поясніть основні фактори, що впливають на спосіб життя.
6. Що таке здоровий спосіб життя? Назвіть та охарактеризуйте коротко його складові.
7. Поясніть, що таке санітарна освіта, та вкажіть її завдання.
8. Назвіть та поясніть рівні санітарної освіти.
9. Назвіть та поясніть принципи санітарного просвітництва.
10. Які методи використовують для санітарної освіти?
11. Що таке медична активність? Поясніть на прикладах.
12. Що передбачає формування здорового способу життя молоді?



## Тести

Студенти отримують завдання з 10 тестами і записують відповіді у відповідну форму (додаток 1). За кожну правильну відповідь отримують 1 бал – максимальна кількість балів – 10.

### 1. Дайте повне визначення, що таке «здоров'я» (за ВООЗ):

1. Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного, соціального благополуччя та відсутність хвороб.
2. «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного, соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб чи фізичних вад.
3. Здоров'я – це стан, що характеризується відсутністю хвороб і фізичних вад.
4. Здоров'я – це стан, що характеризується відсутністю хвороб при повному соціальному благополуччі.
5. Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного, соціального благополуччя.

### 2. Вкажіть складові здоров'я:

1. Соціальна.
2. Фізична.
3. Психічна.
4. Рухова.
5. Духовна.

### 3. Усі складові здоров'я:

1. Невід'ємні одна від одної.
2. Тісно взаємопов'язані одна з одною.
3. Діють одночасно.
4. Визначають стан здоров'я людини.
5. Всі відповіді вірні.

### 4. Умовою психічного здоров'я є:

1. Розвиток різноманітних емоцій та почуттів.
2. Вміння контролювати і керувати емоціями.
3. Здатність до співпереживання та співчуття.
4. Набуття навичок зменшення шкідливого впливу стресогенних чинників.
5. Успішне ототожнення (ідентифікація) особи з певними соціальними групами.

### 5. Духовний розвиток людини розкривається через:

1. Баченні прекрасного у довкіллі і в самій собі (естетизм).
2. Виробленні певних правил поведінки щодо оточуючого світу як за законами суспільства, так і за внутрішнім моральним кодексом (етизм).
3. Визначення запасів його фізичних сил та витривалості.
4. Успішне ототожнення (ідентифікація) особи з певними соціальними групами.
5. Набуття унікальної властивості вірити і вибору своєї віри.

### 6. До сфери соціальне здоров'я можна віднести:

1. Пізнання оточуючого світу за допомогою відчуттів, сприйняття, уваги, пам'яті.
2. Стосунки індивіда із структурними одиницями соціуму.
3. Здатність людини до співпереживання та співчуття.
4. Сукупність морфологічних і функціональних показників, які характеризують розвиток організму.
5. Всі відповіді вірні.

### 7. До сфери духовне здоров'я можна віднести:

1. Здатність до співпереживання та співчуття, добросовісність, доброзичливість.
2. Пізнання оточуючого світу за допомогою відчуттів, сприйняття, уваги, пам'яті.
3. Сукупність морфологічних і функціональних показників, які характеризують розвиток організму.
4. Стосунки індивіда із структурними одиницями соціуму.
5. Всі відповіді вірні.

**8. Психічна складова здоров'я визначається:**

1. Розвитком людини як особистості, забезпечує її пристосування (адаптацію) в соціальному середовищі та душевне благополуччя.
2. Здатністю людини до співпереживання та співчуття.
3. Сукупністю морфологічних і функціональних показників, які характеризують розвиток організму.
4. Пізнанням оточуючого світу за допомогою відчуттів, сприйняття, уваги, пам'яті.
5. Всі відповіді вірні.

**9. До сфери фізичного здоров'я відносять:**

1. Стосунки індивіда із структурними одиницями соціуму.
2. Здатність до співпереживання та співчуття, добросовісність, доброзичливість.
3. Пізнання оточуючого світу за допомогою відчуттів, сприйняття, уваги, пам'яті.
4. Сукупність морфологічних і функціональних показників, які характеризують розвиток організму.
5. Всі відповіді вірні.

**10. Фізичне благополуччя – це:**

1. Здатність витримувати фізичні навантаження.
2. Уміння вчитися й отримувати задоволення від навчання
3. Здатність ефективно спілкуватися та взаємодіяти з людьми.
4. Уміння долати невдачі, свої та інших людей.
5. Добре фізичне самопочуття та відсутність хвороб.

**11. Інтелектуальне благополуччя – це:**

1. Уміння долати невдачі, керувати стресами.
2. Здатність аналізувати проблеми й ухвалювати виважені рішення.
3. Усвідомлення свого призначення і сенсу життя.
4. Здатність ефективно спілкуватися та взаємодіяти з людьми.
5. Уміння вчитися й отримувати задоволення від навчання.

**12. Психологічне благополуччя – це:**

1. Задоволення соціальним статусом і якістю взаємин з оточенням.
2. Уміння вчитися й отримувати задоволення від навчання.
3. Здатність аналізувати проблеми й ухвалювати виважені рішення.
4. Усвідомлення свого призначення і сенсу життя.
5. Сприймання загальнолюдських цінностей.

**13. Соціальне благополуччя – це:**

1. Залучення людства до культурної спадщини.
2. Здатність ефективно спілкуватися та взаємодіяти з людьми.
3. Здатність розуміти почуття — свої та інших людей.
4. Здатність аналізувати проблеми й ухвалювати виважені рішення.
5. Усвідомлення свого призначення і сприймання загальнолюдських цінностей.

**14. Який відсоток впливу фактору способу життя на здоров'я людини:**

1. 5 %.
2. 10 %.
3. 20 %.
4. 40 %.
5. 50 %.

**15. Який відсоток впливу фактору медичної допомоги на здоров'я людини:**

1. 5 %.
2. 10 %.
3. 20 %.
4. 40 %.
5. 50 %.

**16. Який відсоток впливу фактору стану довкілля на здоров'я людини:**

1. 5 %.
2. 10 %.
3. 20 %.
4. 40 %.
5. 50 %.

**17. Який відсоток впливу фактору навколишнього середовища на здоров'я людини:**

1. 5 %.
2. 10 %.
3. 20 %.
4. 40 %.
5. 50 %.

**18. Культура здоров'я, як невід'ємна складова загальної культури особистості:**

1. Забезпечує певний рівень знань, умінь, навичок з питань формування та збереження здоров'я.
2. Забезпечує певний рівень знань, умінь, навичок з питань відтворення та зміцнення власного здоров'я.
3. Забезпечує певний рівень знань, умінь, навичок її з питань стосовно здоров'я оточуючих.
4. Забезпечує певний рівень знань, умінь, навичок з питань діяльності закладів охорони здоров'я.
5. Всі відповіді вірні.

**19. Дайте визначення способу життя (ВООЗ):**

1. СЖ - це спосіб існування, який ґрунтується на взаємодії між умовами і конкретними моделями поведінки людини.
2. СЖ - це спосіб існування, який ґрунтується на конкретних моделях поведінки людини.
3. СЖ - це спосіб існування, який ґрунтується на певній поведінці людини.
4. СЖ - це спосіб існування, який ґрунтується на взаємодії психічних і фізичних факторів
5. Всі відповіді вірні.

**20. Спосіб життя впливає на:**

1. Фізичне здоров'я.
2. Психічне здоров'я.
3. Духовне здоров'я.
4. Соціальне здоров'я.
5. Не впливає на здоров'я.

**21. У способі життя, як соціальній категорії, виділяють:**

1. Рівень життя (економічну категорію).
2. Якість життя (соціальну категорію).
3. Манеру життя (економічно-психологічну категорію).
4. Уклад життя (соціально - економічну категорію).
5. Стиль життя (соціально - психологічну категорію).

**22. Під рівнем життя розуміють:**

1. Освіту, свободу думки й свободу слова.
2. Матеріальне забезпечення людей (заробітна плата, пенсії, стипендії, тощо).
3. Звички, смаки, схильності, манери людей.
4. Прийняті норми поведінки в суспільстві.
5. Соціальну активність людини яка дає можливість їй досягти поставленої мети.

**23. Якість життя, як соціальна категорія визначається:**

1. Звичками, смаками, схильностями, манерами людей.
2. Освітою, свободою думки й свободою слова.
3. Матеріальним забезпеченням людей.
4. Прийнятими норми поведінки в суспільстві.
5. Соціальною активність людини яка дає можливість їй досягти поставленої мети.

**24. Вкажіть індикатори якості життя.**

1. Свобода слова.
2. Освіта.
3. Матеріальне забезпечення.
4. Свобода думки.
5. Соціальною активність людини.

**25. До стилю життя належать:**

1. Відношення між чоловіком та жінкою, стосунки між батьками і дітьми, тощо.
2. Освіта, свобода думки й свобода слова.
3. Матеріальне забезпечення людей.
4. Прийнятими норми поведінки в суспільстві.
5. Звички, смаки, схильності, манери, стійкі відтворюючі риси людей.

**26. Уклад життя характеризується:**

1. Прийнятими норми поведінки в суспільстві.
2. Звичками, смаками, схильностями, манерами людей.
3. Освітою, свободою думки й свободою слова.
4. Матеріальним забезпеченням людей.
5. Відношенням людей до засобів виробництва, їх сімейне становище.

**27. До основних факторів, які визначають спосіб життя людини відносять:**

1. Рівень загальної культури та освіченість.
2. Статеві, вікові і конституційні особливості людини.
3. Характер побуту екологічного середовища.
4. Особливості трудової діяльності (професії).
5. Всі відповіді вірні

**28. Вкажіть складові здорового способу життя.**

1. Раціональне харчування.
2. Шкідливі звички.
3. Безпечне статеве життя.
4. Особиста гігієна.
5. Відсутність рухової активності.

**29. Вкажіть складові здорового способу життя:**

1. Раціональний режим праці і відпочинку.
2. Відсутність шкідливих звичок.
3. Безладне статеве життя.
4. Формування позитивних емоцій.
5. Всі відповіді вірні.

**30. До складових здорового способу життя можна віднести:**

1. Раціональний режим праці і відпочинку.
2. Відсутність шкідливих звичок.
3. Безпечне статеве життя.
4. Оптимальна рухова активність.
5. Всі відповіді вірні.

**31. В основі ЗСЖ лежать такі соціальні принципи:**

1. Спосіб життя повинен бути енергетичним.
2. Спосіб життя повинен бути естетичним.
3. Спосіб життя повинен бути моральним.
4. Спосіб життя повинен бути вольовим.
5. Спосіб життя повинен бути ненапруженим.

**31. До біологічних принципів, які лежать в основі ЗСЖ, відносять такі:**

1. Спосіб життя повинен створюватися у відповідності до віку.
2. Спосіб життя повинен бути естетичним.
3. Спосіб життя повинен бути підсилюючим.
4. Спосіб життя повинен бути ритмічним.
5. Спосіб життя повинен бути напруженим.

**32. Здоровий спосіб життя включає такі основні позиції як:**

1. Незадоволеність життєвою ситуацією, перевтома.
2. Економічна і матеріальна незалежність.
3. Низька медична активність.
4. Збалансоване харчування.
5. Активна життєва позиція.

**33. До позицій нездорового способу життя можна віднести:**

1. Задоволеність роботою, фізичний і духовний комфорт.
2. Соціальна пасивність.
3. Повноцінний відпочинок.
4. Висока медична активність.
5. Порушення сімейної ситуації.

**34. До об'єктивних чинників здорового способу життя автори відносять:**

1. Передумови для ведення здорового способу життя (організація раціонального харчування, створення умов для занять фізичною культурою, відпочинку).
2. Передумови до ведення нездорового способу життя (гіподинамія, нераціональне харчування, неповноцінний відпочинок).
3. Сприятливе середовище перебування (повітря, вода, ґрунт), безпечні умови праці.
4. Економічні та інші стимули, а також фактори, що зумовлюють потребу вести здоровий спосіб життя.
5. Стан пропаганди здорового способу життя.

**35. Санітарна освіта – це:**

1. Система поширення санітарно-гігієнічних та медичних знань і навичок з метою оздоровлення праці й побуту, збереження здоров'я, працездатності та довголіття людини.
2. Комплекс заходів, які спрямовані на попередження загострення і прогресування захворювання.
3. Комплекс медико-соціальних заходів, спрямованих на формування здорового способу життя, санітарної активності населення.
4. Навчання засобам здорового способу життя або збереження здоров'я з метою зниження захворюваності й інвалідності на рівні клієнта, групи, громади, країни.
5. Система гігієнічного, медичного навчання, виховання, медичної інформованості, психологічної установки щодо здоров'я.

**36. Завдання санітарної освіти є:**

1. Удосконалення гігієнічного виховання населення шляхом пропаганди здорового способу життя.
2. Навчання раціонально харчуватися, викорінення шкідливих для здоров'я звичок.
3. Ознайомлення з причинами захворювань і травм та заходами щодо їх профілактики;
4. Активізація громадської діяльності населення у співдружності з медичними працівниками в галузі охорони здоров'я;
5. Роз'яснення необхідності щорічної диспансеризації усього населення.

**37. Перший рівень санітарної освіти серед населення проводиться з метою:**

1. Навчання людей засадам здорового способу життя.
2. Запобігання переходу хвороби з гострої фази в хронічну необоротну фазу.
3. Навчання пацієнта, а також його або її родичів тому, як оптимально використовувати можливості, що залишилися, для збереження здоров'я.
4. Повернення людині його колишнього рівня здоров'я.

5. Профілактики порушень здоров'я і поліпшення якості життя.
- 38. Другий рівень санітарної освіти проводиться з метою:**
1. Профілактики порушень здоров'я і поліпшення якості життя.
  2. Навчання пацієнта, а також його або її родичів тому, як оптимально використовувати можливості, що залишилися, для збереження здоров'я.
  3. Навчання людей засадам здорового способу життя.
  4. Запобігання переходу хвороби з гострої фази в хронічну необоротну фазу.
  5. Повернення людині його колишнього рівня здоров'я.
- 39. Третій рівень санітарної освіти серед пацієнтів проводиться для:**
1. Поліпшення якості їх життя.
  2. Запобігання переходу хвороби з гострої фази в хронічну необоротну фазу.
  3. Навчання пацієнта, а також його або її родичів тому, як оптимально використовувати можливості, що залишилися, для збереження здоров'я.
  4. Повернення людині його колишнього рівня здоров'я.
  5. Уникнення непотрібних труднощів і ускладнень.
- 40. Назвіть основні принципи санітарного просвітництва:**
1. Медичний принцип.
  2. Біхевіористський (поведінковий) принцип.
  3. Освітній принцип.
  4. Мотиваційний принцип.
  5. Принцип модельованості.
- 41. До методів санітарно-освітньої роботи можна віднести:**
1. Усний.
  2. Друкований.
  3. Писаний.
  4. Наочний.
  5. Комбінований.
- 42. Медина активність включає в себе:**
1. Відвідування медичних установ, виконання медичних рад, приписів.
  2. Поведінку при лікуванні, профілактиці, реабілітації, в т.ч. самолікування, інших медичних заходів.
  3. Участь в охороні й поліпшенні здоров'я населення, турбота про здоров'я інших.
  4. Ігнорування відвідування медичних установ та приписів.
  5. Цілеспрямованій діяльності людини з формування здорового способу життя, подолання шкідливих звичок, традицій, звичаїв.
- 43. Основними показниками індивідуальної медичної активності вважають:**
1. Діяльність людини, яка спрямована на формування нездорового способу життя.
  2. Виконання медичних призначень та порад лікаря.
  3. Своєчасне звернення за медичною допомогою.
  4. Відвідування лікувально-профілактичних установ.
  5. Діяльність людини, яка спрямована на формування здорового способу життя.
- 44. Формування здорового способу життя молоді передбачає:**
1. Формування в молоді відповідального ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих,
  2. Підвищення якості проведення щорічного медичного обстеження молоді.
  3. Здійснення пропагандистської діяльності, спрямованої на популяризацію здорового способу життя, запобігання тютюнопалінню та вживанню наркотиків.
  4. Поступове рекламування алкогольних напоїв та тютюнових виробів, а також торгових марок цих виробів.
  5. Сприяння діяльності молодіжних і дитячих громадських організацій, їх спілок щодо формування нездорового способу життя.

**45. Основними принципами побудови системи формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя є:**

1. Принцип поведінки.
2. Принцип «не зашкодь».
3. Принцип метанавправленості.
4. Освітній принцип.
5. Принцип превентивності.

**Рекомендована література**

**Базова**

1. 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.
2. Загальні питання методики викладання валеологічних дисциплін: методичний посібник / Г. М. Тимченко, Тимченко А. М. Х.: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. 64 с.
3. Якобчук А. В. Основи медичної валеології : навч. посібник / А. В. Якобчук, О. Г. Курик. 2-ге вид. Київ: Ліра-К, 2015. 244 с.

**Допоміжна**

1. Грибан В.Г. Валеологія: Підручник. К.: Центр учбової літ-ри, 2008. 214 с.
2. Тищенко О.М., Заборовський Г.І. Громадське здоров'я та охорона здоров'я: Навчальний посібник [для студентів факультету медичних сестер з вищою освітою] [Електронний ресурс]. Режим доступу: 2004<http://medbib.in.ua/obschestvennoezdorove-zdravoohranenie.html>

**Інформаційні ресурси**

1. Лекційний курс з дисципліни «Основи здорового способу життя» (Платформа електронного навчання УжНУ).
2. Робоча програма дисципліни «Основи здорового способу життя» (Платформа електронного навчання УжНУ).
3. Перелік питань, тестових завдань, ситуаційних задач до практичних занять з дисципліни «Основи здорового способу життя» (Платформа електронного навчання УжНУ).
4. Презентації до тем дисципліни «Основи здорового способу життя» (Платформа електронного навчання УжНУ).
5. [Портал превентивної освіти](http://autta.org.ua/) [Електронний ресурс]: Режим доступу: <http://autta.org.ua/>

## Практичне заняття № 2

### Тема № 2: Рухова активність та раціональний режим праці і відпочинку як складові здорового способу життя, їх вплив на здоров'я.

**Час проведення:** 2 академічні години

**Актуальність теми.** Відомо, що здоров'я та життя людини в значній мірі залежать від його фізичної та рухової активності. Достатня щоденна фізична активність — одна з основних складових здорового способу життя, нарівні з правильним харчуванням і відсутністю шкідливих звичок. Рухова активність складається із рухів, які є однією із необхідних умов життя. Вона підвищує працездатність, покращує здоров'я, забезпечує різносторонній гармонійний розвиток, функціонування серцево-судинної, дихальної, гормональної та інших систем організму, активізує нервово-м'язовий апарат і механізми передачі рефлексів з м'язів на внутрішні органи. Обов'язковою складовою здорового способу життя є також режим праці і відпочинку.

#### **Цілі навчання.**

**Загальна мета:** ознайомитися з основними елементами фізичної та рухової активності, їх значенням для формування здоров'я, наслідками гіпокінезії та гіподинамії, вимогами до раціонального режиму праці та відпочинку.

#### **Конкретні цілі.**

##### **Знати:**

1. визначення понять «рухова активність», «фізична активність»;
2. теоретичні основи рухової активності та її впливу на здоров'я людини;
3. види гіпокінезії та їх характеристики;
4. рекомендації ВООЗ щодо рухової активності за віком;
5. визначення поняття «гіподинамія», наслідки гіподинамії для здоров'я;
6. види відпочинку та їх характеристики;
7. особливості пасивного відпочинку.

##### **Вміти:**

1. розрізняти рухову та фізичну активність;
2. визначати види гіпокінезії;
3. надавати рекомендації з оптимальної рухової та фізичної активності залежно від віку;
4. надавати рекомендації щодо правильного режиму праці та відпочинку.

#### **План практичного заняття:**

- 1) опитування за темою лекції для закріплення теоретичного матеріалу;
- 2) обговорення представлених під час лекції тезисів;
- 3) перевірку виконання студентами тестових завдань за темою (додаються), обговорення помилок.

#### **Основні визначення.**

За визначенням ВООЗ, **фізична активність** – цей будь-який рух тіла, який виробляється скелетними м'язами, який вимагає витрати енергії, включаючи



активність під час роботи, ігор, виконання домашньої роботи, поїздок і рекреаційного зайняття.

Під **руховою активністю** людини слід розуміти будь-який рух тіла, зроблений скелетними м'язами, в результаті якого відбувається суттєве збільшення енергозатрат, що є вищими від основного обміну (С. Bouchard, R.J. Shephard, 1994).

**Кінезифілія** – біологічна потреба організму людини у русі, котра відіграє важливу роль у її життєдіяльності та знаходиться у нерозривному зв'язку з активною м'язовою діяльністю, що сприяє адаптації до навколишнього середовища.

**Гіпокінезія** – обмеження кількості та обсягу рухів, обумовлене способом життя, особливостями професійної діяльності, постільним режимом під час хвороби та іншими факторами.

**Гіперкінезія** – надмірна рухова активність, що призводить до функціональних порушень та клінічних змін.

**Гіподинамія** (від грецького «hуро» – знижений щодо норми, а «dynamis» – сила, тобто зниження сили) – порушення функцій організму (опорно-рухового апарату, кровообігу, дихання, травлення), яке сталося через обмеження рухової активності, зниження сили скорочення м'язів. Іншими словами – це сукупність негативних морфо-функціональних змін в організмі внаслідок тривалої гіпокінезії.

**Режим** – це раціональний розподіл в часі і правильне чергування різних видів діяльності (праця, відпочинок).

**Сон** – періодичний функціональний стан організму людини, який характеризується вимкненням свідомості й зниженням здатності нервової системи відповідати на зовнішні подразники.

#### **Перелік питань для опитування:**

1. Поясніть, що таке фізична активність та її значення за визначенням ВООЗ.
2. Що таке рухова активність? Поясніть її значення.
3. Охарактеризуйте вплив рухової активності на різні органи і системи організму.
4. Вкажіть та поясніть 5 рівнів рухової активності людини.
5. Що таке гіпокінезія, її види та причини виникнення?
6. Поясніть наслідки гіподинамії для здоров'я людини.
7. Вкажіть та поясніть принципи рухової активності, рекомендації ВООЗ щодо фізичної активності.
8. Вкажіть переваги рухової активності для здоров'я людини.
9. Вкажіть та поясніть причини недостатньої фізичної активності людей.
10. Охарактеризуйте політику, спрямовану на підвищення рівнів фізичної активності.

11. Охарактеризуйте режим праці і відпочинку як складову здорового способу життя.
12. Вкажіть та поясніть види часу відпочинку.
13. Вкажіть та охарактеризуйте види активного відпочинку.
14. Охарактеризуйте пасивний відпочинок та гігієнічні вимоги до сну.

## Тести

Студенти отримують завдання з 10 тестами і записують відповіді у відповідну форму (додаток 1). За кожну правильну відповідь отримують 1 бал – максимальна кількість балів – 10.

### **1. Вкажіть характеристики фізичної активності за визначенням ВООЗ:**

1. Будь-який рух тіла, який виробляється скелетними м'язами.
2. Силкові вправи для тренуваності.
3. Будь-який рух тіла, який вимагає витрат енергії.
4. Рухи, спрямовані для досягнень у спорті.
5. Всі відповіді вірні.

### **2. Термін «фізична активність» включає:**

1. Будь-який рух тіла, в результаті якого відбувається суттєве збільшення енергозатрат.
2. Будь-який рух тіла, який призводить до функціональних порушень та клінічних змін в організмі.
3. Будь-який рух тіла, який виробляється скелетними м'язами.
4. Будь-який рух тіла, який повторюється та спрямований на поліпшення або підтримку одного або декількох компонентів фізичного стану.
6. Будь-який рух тіла, спрямований на задоволення природних потреб людини.

### **3. Рухова активність людини обумовлена низкою різноманітних факторів, а саме:**

1. Організацією фізичного виховання.
2. Кількості вільного часу і характеру його використання.
3. Способом життя.
4. Наявністю і доступністю спортивних споруд.
5. Всі відповіді вірні.

### **4. Що таке кінезифілія?**

1. Це надмірна фізична активність, яка спрямований на поліпшення або підтримку одного або декількох компонентів фізичного стану.
2. Це надмірна рухова активність, що призводить до функціональних порушень та клінічних змін.
3. Це обмеження кількості та обсягу рухів, обумовлене особливостями професійної діяльності.
4. Це обмеження кількості та обсягу рухів, обумовлене постільним режимом під час хвороби.
5. Це біологічна потреба організму людини у русі, що сприяє її адаптації до навколишнього середовища.

### **5. Кінезифілія сприяє:**

1. Адаптації до навколишнього середовища.
2. Функціональним порушенням організму.
3. Зниженню захисних сил організму.
4. Різносторонньому гармонійному розвитку.
5. Появі клінічних змін.

#### **6. Гіпокінезія – це:**

1. Обмеження кількості та обсягу рухів, обумовлене способом життя.
2. Надмірна рухова активність, що призводить до функціональних порушень та клінічних змін.
3. Рухова активність, що сприяє адаптації до навколишнього середовища.
4. Обмеження кількості та обсягу рухів, обумовлене особливостями професійної діяльності.
5. Обмеження кількості та обсягу рухів, обумовлене ліжковим режимом під час хвороби.

#### **7. Гіпокінезія викликає:**

1. Підвищення адаптаційних можливостей організму.
2. Пристосування до фізичних навантажень.
3. Зниження захисних функцій організму.
4. Підвищення захисних функцій організму.
5. Розвиток захворювань.

#### **8. Гіперкінезія – це:**

1. Надмірна рухова активність, що призводить до функціональних порушень та клінічних змін.
2. Обмеження кількості та обсягу рухів, обумовлене способом життя.
3. Обмеження кількості та обсягу рухів, обумовлене постільним режимом під час хвороби.
4. Рухова активність, що сприяє адаптації до навколишнього середовища.
5. Надмірна фізична активність, яка спрямований на поліпшення або підтримку одного або декількох компонентів фізичного стану.

#### **9. Гіперкінезія призводить до:**

1. Зниження захисних функцій організму.
2. Функціональних порушень та клінічних змін.
3. Нормального функціонування органів і систем організму.
4. Підвищення захисних функцій організму.
5. Підвищення адаптаційних можливостей організму.

#### **10. Назвіть зміни серцево-судинної системи, які відбуваються під впливом оптимальної фізичної активності:**

1. Підвищується еластичність кровоносних судин, збільшується їхній просвіт.
2. Зменшується еластичність кровоносних судин, підвищується їх проникність.
3. Зменшується потреба серцевого м'яза у кисні.
4. Збільшується потреба серцевого м'яза у кисні.
5. Нормалізується артеріальний тиск.

#### **11. До яких змін в організмі в цілому призводить рухова активність:**

1. Збільшується загальна ємність легень.
2. Підвищується чуттєвість до стресів.
3. Зменшується вміст холестерину
4. Покращуються еластичність м'язів і зв'язок, рухливість суглобів.
5. Порушуються обмінні процеси.

#### **12. Рухова активність (за дослідженням К.Л. Андерсен, Д. Рутенфренц, 1982), розподіляється на такі рівні:**

1. Інтенсивний (тривале плавання, швидка ходьба, їзда на велосипеді по горах).
2. Помірний (домогосподарство, робота у дворі, фарбування, ремонт)
3. Базовий (сон, відпочинок лежачи).
4. Сидячий (читання, робота за столом, перегляд телепередач).
5. Стоячий (постійне ходіння, незначне фізичне навантаження (прядильно-ткацьке виробництво, механічні цехи).

**13. До якого рівня рухової активності можна віднести відпочинок лежачи?**

1. Інтенсивний.
2. Помірний.
3. Базовий.
4. Сидячий.
5. Стоячий.

**14. До якого рівня рухової активності можна віднести роботу у дворі?**

1. Інтенсивний.
2. Помірний.
3. Базовий.
4. Сидячий.
5. Стоячий.

**15. До якого рівня рухової активності можна віднести тривале плавання?**

1. Інтенсивний.
2. Помірний.
3. Базовий.
4. Сидячий.
5. **Стоячий.**

**16. Знайдіть логічні зв'язки між видами гіпокінезії та причинами її виникнення:**

1. Клінічна («нозогенна»)	а) вплив генетичних факторів, аномалії розвитку.
2. Звично побутова	б) звикання до малорухомого способу життя, наявність зниженої рухової ініціативи.
3. Шкільна	в) обмеження кількості рухів унаслідок виробничої необхідності.
4. Фізіологічна	г) хвороби, травми, що потребують тривалого постільного режиму.
5. Професійна	д) ігнорування фізичного та трудового виховання, відсутність вільного часу.

**17. Виникнення яких проблем зі здоров'ям пов'язують з гіподинамією?**

1. Сповільнення процесів старіння.
2. Прискорення процесів старіння.
3. Зниження захисних сил і життєздатності організму.
4. Покращення самопочуття та стану внутрішніх органів і систем.
5. Ослаблення опорно-рухового апарату.

**18. Гіподинамія – це:**

1. Сукупність негативних морфо-функціональних змін в організмі внаслідок тривалої гіперкінезії.
2. Порушення функцій організму, яке сталося через обмеження рухової активності.
3. Порушення функцій організму, яке сталося внаслідок зниження сили скорочення м'язів.
4. Сукупність негативних морфо-функціональних змін в організмі внаслідок тривалої гіпокінезії.
5. Будь-який рух тіла, зроблений скелетними м'язами, в результаті якого відбувається суттєве збільшення енергозатрат.

**19. До основних принципів рухової активності можна віднести принцип:**

1. Поетапності.
2. Систематичності.
3. Поступовості.
4. Точності.
5. Різноманітності.

**20. ВООЗ рекомендує дітям і підліткам:**

1. 50 хвилин щоденної активності помірної та середньої інтенсивності.
2. 60 хвилин щоденної активності середньої та високої інтенсивності.
3. 60 хвилин щоденної активності помірної та високої інтенсивності.
4. 80 хвилин активності помірної та високої інтенсивності на тиждень.
5. 150 хвилин активності помірної та високої інтенсивності на тиждень.

**21. ВООЗ рекомендує дорослим людям (18 років і більше):**

1. 60 хвилин щоденної активності помірної та середньої інтенсивності.
2. 80 хвилин щоденної активності середньої та високої інтенсивності.
3. 90 хвилин щоденної активності помірної та високої інтенсивності.
4. 100 хвилин активності помірної та високої інтенсивності на тиждень.
5. 150 хвилин активності помірної та високої інтенсивності на тиждень.

**22. Регулярна фізична активність належної інтенсивності:**

1. Знижує ризик падінь, а також переломів шийки стегна і хребта.
2. Покращує стан мускулатури, а також серцевої і дихальної систем.
3. Покращує стан кісток і функціональне здоров'я.
4. Підвищує ризик розвитку гіпертонії, ішемічної хвороби серця, інсульту, діабету.
5. Лежить в основі енергетичного обміну та підтримки нормальної ваги.

**23. Перешкоджати підвищенню рівнів фізичної активності людей можуть наступні чинники:**

1. Наявність спортивних майданчиків і зон відпочинку.
2. Відсутність парків, тротуарів і спортивних/рекреаційних споруд.
3. Побоювання піддатися насильству і стати жертвою злочину на вулицях.
4. Інтенсивний рух транспорту.
5. Погана якість повітря, забруднення повітря.

**24. Рівень фізичної активності можна підвищити шляхом:**

1. Створення спортивних і рекреаційних споруд, де кожна людина могла б займатися спортом.
2. Забезпечення доступу усіх людей до форм активного пересування, включаючи ходьбу та їзду на велосипеді, та забезпечення їх безпеки.
3. Забезпечення інтенсивного руху транспорту в місті.
4. Створення безпечних майданчиків і приміщень в школах, де учні могли б активно проводити свій вільний час.
5. Проведення на робочих місцях політики, яка буде сприяти гіподинамії.

**25. Режим – це:**

1. Раціональний розподіл в часі і правильне чергування різних видів діяльності.
2. Чергування часу праці та відпочинку протягом робочого дня.
3. Період чергування виробничої й особистої діяльності людини.
4. Чергування часу для відновлення фізичних та психічних сил.
5. Правильне чергування різних видів діяльності які вимагають витрати енергії.

**26. У розпорядку дня студента необхідно забезпечити:**

1. Виконання різного роду діяльності в чітко визначений час.
2. Правильне чергування навчальної діяльності.
3. Регулярне харчування в один і той же час.
4. Нетривалий і повноцінний сон.
5. Тривалий і повноцінний сон.

**27. Виділяють такі види часу відпочинку:**

1. Щотижневий відпочинок.
2. Міжзмінна перерва.
3. Тижнева перерва.
4. Відпустка.
5. Святкові та робочі дні.

**28. Денний режим праці та відпочинку характеризується:**

1. Зберіганням високого рівня працездатності протягом усього робочого дня.
2. Порядком чергування перерв кожні 1,5-2 години протягом робочого дня.
3. Періодом чергування виробничої й особистої діяльності людини.
4. Кількістю робочих тижнів, співвідношенням робочих і вихідних днів.
5. Порядком чергування часу праці та відпочинку протягом робочого дня.

**29. Тижневий режим праці й відпочинку визначається:**

1. Кількістю днів відпустки.
2. Кількістю робочих тижнів.
3. Кількістю робочих днів на тиждень.
4. Кількістю вихідних в місяць.
5. Кількістю перерв в день.

**30. Місячний і річний режим праці та відпочинку характеризується:**

1. Кількістю робочих тижнів.
2. Співвідношенням робочих і вихідних днів.
3. Кількістю днів відпустки.
4. Співвідношенням робочих днів з кількістю відпусток.
5. Кількістю перерв в день.

**31. До активного відпочинку відносять:**

1. Перегляд телепередач.
2. Читання улюбленої книги.
3. Прогулянки в парку.
4. Сон.
5. Спілкування з друзями.

**32. До пасивного відпочинку відносять.**

1. Відвідування театру та музею.
2. Читання улюбленої книги.
3. Сон.
4. Прогулянки в парку.
5. Перегляд телепередач.

**33. Надмірний пасивний відпочинок поступово призводить до:**

1. Підвищення маси тіла.
2. Розвитку депресивних станів.
3. Втрати маси тіла.
4. Збільшення споживання стимуляторів типу алкоголю, кофеїну, нікотину.
5. Посилення виведення кальцію з організму і розвитку остеопорозу.

**34. Завдяки активному відпочинку в людини:**

1. Підвищується фізична та розумова працездатність.
2. Знижується фізична та розумова працездатність.
3. Підвищується насиченість тканин киснем.
4. Покращується емоційний стан.
5. Підвищується в'язкість крові і схильність до тромбоутворення.

**35. Вкажіть характеристики сну:**

1. Періодичний функціональний стан організму людини.
2. Підвищення здатності нервової системи відповідати на зовнішні подразники.
3. Зниження здатності нервової системи відповідати на зовнішні подразники.
4. Періодичний клінічний стан організму людини
5. Періодичний функціональний стан організму людини, який характеризується вимкненням свідомості.

**36. Періодичний добовий сон зумовлюють такі групи чинників:**

1. Ендогенні чинники, пов'язані зі стомленням і гіпногенними речовинами.
2. Екзогенні (перепад температури навколишнього середовища, вологість, освітлення).
3. Безумовні (темрява, спокій, положення тіла, вплив температури).
4. Умовно-рефлекторні (звикання до певного часу сну, його тривалості та ін.).
5. Безумовно-рефлекторні (положення тіла, тривалість сну, вплив атмосферного тиску).

**37. Оптимальна тривалість сну становить:**

1. 2-4 годин на добу.
2. 4-6 годин на добу.
3. 6-8 годин на добу.
4. 8-10 годин на добу.
5. 10-12 годин на добу.

**38. Знайдіть відповідність між потребою у сні залежно від віку:**

1. Новонароджені (0-2 місяців)	а) 10 — 11 годин
2. Немовлята (3-11 місяців)	б) 11 — 13 годин
3. Малюки (1-3 років)	в) 12 — 14 годин
4. Дошкільнята (3-5 років)	г) 12 — 18 годин
5. Діти шкільного віку (5-10 років)	д) 14 — 15 годин

**39. Які особливості швидкого сну:**

1. Швидкий сон в цілому займає менше часу, але ближче до пробудження його частка наростає.
2. Швидкий сон в цілому займає більше часу, але ближче до пробудження його частка наростає.
3. Швидкий сон в цілому займає менше часу, але ближче до пробудження його частка спадає.
4. Швидкий сон в цілому займає менше часу, але ближче до пробудження його частка спадає.
5. Швидкий сон в цілому необхідний для відновлення і росту організму.

**40. Повільний сон необхідний людині для:**

1. Упорядкування інформації в головному мозку.
2. Запам'ятовування потрібних відомостей.
3. Повноцінного розвитку нервової системи.
4. Відновлення і росту організму.
5. Виникнення в організмі нових процесів життєдіяльності.

**41. Для повноцінного сну необхідно дотримуватися наступних гігієнічних вимог:**

1. Вкладатися спати і вставати найліпше в один і той самий час.
2. За годину до нічного відпочинку не варто дивитися телевізор, слухати гучну музику.
3. Перед нічним відпочинком варто почитати газету або книгу, які збуджують уяву.
4. Обмежити вживання стимулюючих речовин: алкоголю, тютюну, кави, чаю.
5. Матрац на ліжку має бути м'яким, а подушка низькою.

**42. Надмірне подовження сну:**

1. Робить його поверхневим, знижує його якість.
2. Робить його глибоким, підвищує його якість.
3. Призводить до млявості, головних болів.
4. Призводить до бадьорості, знімає втому.
5. Призводить до покращення обмінних процесів.

**43. Вкажіть оптимальну температуру в кімнаті для сну.**

1. +20-22°C;
2. вище +22 °C;
3. +18-20 °C;
4. менше 16 °C;
5. температура не має значення.

**44. Як часто потрібно робити короткі перерви під час роботи?**

1. кожні 3-4 години;
2. кожні 1,5-2 години;
3. кожні 2,5-3 години;
4. кожні 4-5 годин;
5. перерви не потрібні.

### **Рекомендована література**

#### **Базова**

1. 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.
2. Загальні питання методики викладання валеологічних дисциплін: методичний посібник / Г. М. Тимченко, Тимченко А. М. – Х.: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. – 64 с.
3. Життєдіяльність та рухова активність студентів. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. – 593 с.
4. Якобчук А. В. Основи медичної валеології: навч. посібник / А. В. Якобчук, О. Г. Курик. – 2-ге вид. – Київ : Ліра-К, 2015. – 244 с.
5. ACTIVE: пакет технической документации по повышению уровня физической активности [ACTIVE: a technical package for increasing physical activity]. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2019. Лицензия: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

#### **Допоміжна**

1. Грибан В.Г. Валеологія: Підручник. – К.: Центр учбової літ-ри, 2008. – 214 с.

#### **Інформаційні ресурси**

1. Лекційний курс з дисципліни «Основи здорового способу життя» (Платформа електронного навчання УжНУ).
2. Робоча програма дисципліни «Основи здорового способу життя» (Платформа електронного навчання УжНУ).
3. Перелік питань, тестових завдань, ситуаційних задач до практичних занять з дисципліни «Основи здорового способу життя» (Платформа електронного навчання УжНУ).
4. Презентації до тем дисципліни «Основи здорового способу життя» (Платформа електронного навчання УжНУ).
5. [Портал превентивної освіти](http://autta.org.ua/) [Електронний ресурс]: Режим доступу: <http://autta.org.ua/>



## Практичне заняття № 3

### Тема № 3: Раціональне харчування як складова здорового способу життя

**Час проведення:** 2 академічні години

#### **Актуальність теми.**

Харчування є одним з найважливіших, факторів навколишнього середовища, що постійно впливає на організм людини. Раціональне харчування слід розглядати як одну із складових частин здорового способу життя, яка сприяє збереженню здоров'я, опірності шкідливим факторам навколишнього середовища, високій фізичній і розумовій працездатності, а також активному довголіттю. Вимоги до раціонального харчування складаються із вимог до харчового раціону, режиму харчування та умов прийняття їжі. Сучасна наукова система харчування людини ґрунтується на принципах раціонального і збалансованого харчування, яке передбачає фізіологічно виважений підхід при визначенні кількісного і якісного набору харчових продуктів, режиму і ритму харчування та його індивідуалізацію з урахуванням віку, статі, професійної діяльності, харчового статусу. Кожна сучасна людина повинна бути ознайомлена з основними фізіологічними принципами формування раціонального і збалансованого харчування, повинні розуміти і вміти здійснювати їх при організації здорового способу життя.

#### **Цілі навчання.**

**Загальна мета:** ознайомитися з основними поняттями раціонального харчування та його роллю у формуванні та зміцненні здоров'я, особливостями раціонального харчування сучасної людини.

#### **Конкретні цілі.**

##### **Знати:**

1. визначення основних понять: харчування, раціональне харчування, режим харчування, харчовий раціон;
2. види біологічної дії їжі та на які групи населення вони спрямовані;
3. закони харчування та їх визначення;
4. основні вимоги до харчового раціону, показники якісного раціону.

##### **Вміти:**

1. розрізняти продукти харчування за пріоритетністю вживання залежно від нутрієнтного складу;
2. формувати рекомендації щодо режиму харчування;
3. формувати рекомендації зі споживання окремих продуктів харчування.

#### **План практичного заняття:**

- 1) опитування за темою лекції для закріплення теоретичного матеріалу;
- 2) обговорення представлених під час лекції тезисів;
- 3) перевірку виконання студентами тестових завдань за темою (додаються), обговорення помилок.

#### **Основні визначення.**

**Харчування** - це складний процес надходження, перетравлення, всмоктування та асиміляції в організмі харчових речовин, які необхідні для

покриття енергетичних витрат, побудови й оновлення клітин, тканин та органів, а також для регуляції процесів, які відбуваються в організмі.

**Раціональне харчування (з лат. *rationalis* - розумний)** — це своєчасне, фізіологічно повноцінне (тобто, з оптимальною кількістю в оптимальному співвідношенні харчових речовин) забезпечення організму здорових людей доброякісною їжею із врахуванням їх віку, статі, характеру праці та інших факторів.

**Режим харчування** включає час і кількість прийомів їжі, інтервали між ними, розподіл харчового раціону за енергоємністю, хімічним складом і масою в прийомах їжі.

У залежності від енергетичних витрат організму харчовий раціон вважається раціональним і збалансованим за умови, коли близько 13% енергозатрат реалізуються за рахунок білків, 30 % – жирів і 57% – вуглеводів.

На основі енергетичних витрат добова потреба організму дорослої людини в середньому складає: білки – 85-100 г, жири – 100 г, вуглеводи – 390-400 г, тобто білки, жири і вуглеводи у харчовому раціоні повинні знаходитись у співвідношенні 1:1:4.

#### **Перелік питань для опитування:**

1. Які види харчування залежно від біологічної дії їжі ви знаєте? На які групи населення вони спрямовані?
2. Назвіть та поясніть так звані закони харчування.
3. Поясніть значення білків, жирів та вуглеводів для раціонального харчування.
4. Поясніть значення мінеральних речовин та вітамінів для раціонального харчування.
5. Дайте визначення поняттю «раціональне харчування».
6. Які основні вимоги до харчового раціону?
7. Назвіть показники якісного раціону.
8. Що таке збалансоване харчування і від чого воно залежить?
9. Охарактеризуйте можливі варіанти режиму харчування.
10. Якою повинна бути енергетична цінність харчового раціону за складовими?

#### **Тести**

Студенти отримують завдання з 10 тестами і записують відповіді у відповідну форму (додаток 1). За кожну правильну відповідь отримують 1 бал – максимальна кількість балів – 10.

#### **1. В чому полягає закон збалансованості харчування?**

- а) харчовий раціону повинен бути збалансований за вмістом нутрієнтів;
- б) нутрієнтний склад та властивості їжі повинні відповідати індивідуальним потребам і можливостям організму;
- в) їжа повинна надходити у організм у певний час та раціонально розподілятися за окремими прийомами;
- г) енергетична цінність, кількісний і якісний склад харчового раціону повинні відповідати енерговитратам організм і забезпечувати його пластичні та фізіологічні функції;
- д) їжа не повинна містити токсинів та патогенних мікроорганізмів.

- 2. Яка біологічна дія їжі забезпечує раціональне харчування?**
- а) специфічна;
  - б) неспецифічна;
  - в) захисна;
  - г) фармакологічна;
  - д) всі відповіді вірні.
- 3. Яка біологічна дія їжі забезпечує превентивне харчування?**
- а) специфічна;
  - б) неспецифічна;
  - в) захисна;
  - г) фармакологічна;
  - д) всі відповіді вірні.
- 4. Яка біологічна дія їжі забезпечує лікувально-профілактичне харчування?**
- а) специфічна;
  - б) неспецифічна;
  - в) захисна;
  - г) фармакологічна;
  - д) всі відповіді вірні.
- 5. Яка біологічна дія їжі забезпечує дієтичне (лікувальне) харчування?**
- а) специфічна;
  - б) неспецифічна;
  - в) захисна;
  - г) фармакологічна;
  - д) всі відповіді вірні.
- 6. Для якої групи населення визначене раціональне харчування?**
- а) здорове населення;
  - б) населення з ризиком захворювань;
  - в) населення із шкідливими умовами праці;
  - г) хворе населення;
  - д) всі відповіді вірні.
- 7. Для якої групи населення визначене превентивне харчування?**
- а) здорове населення;
  - б) населення з ризиком захворювань;
  - в) населення із шкідливими умовами праці;
  - г) хворе населення;
  - д) всі відповіді вірні.
- 8. Для якої групи населення визначене лікувально-профілактичне харчування?**
- а) здорове населення;
  - б) населення з ризиком захворювань;
  - в) населення із шкідливими умовами праці;
  - г) хворе населення;
  - д) всі відповіді вірні.
- 9. В чому полягає закон кількісної і якісної повноцінності харчування?**
- а) харчовий раціону повинен бути збалансований за вмістом нутрієнтів;
  - б) нутрієнтний склад та властивості їжі повинні відповідати індивідуальним потребам і можливостям організму;
  - в) їжа повинна надходити у організм у певний час та раціонально розподілятися за окремими прийомами;
  - г) енергетична цінність, кількісний і якісний склад харчового раціону повинні відповідати енерговитратам організм і забезпечувати його пластичні та фізіологічні функції;
  - д) їжа не повинна містити токсинів та патогенних мікроорганізмів.

**10. Для якої групи населення визначене дієтичне (лікувальне) харчування?**

- а) здорове населення;
- б) населення з ризиком захворювань;
- в) населення із шкідливими умовами праці;
- г) хворе населення;
- д) всі відповіді вірні.

**11. В чому полягає закон адекватності харчування?**

- а) харчовий раціону повинен бути збалансований за вмістом нутрієнтів;
- б) нутрієнтний склад та властивості їжі повинні відповідати індивідуальним потребам і можливостям організму;
- в) їжа повинна надходити у організм у певний час та раціонально розподілятися за окремими прийомами;
- г) енергетична цінність, кількісний і якісний склад харчового раціону повинні відповідати енерговитратам організм і забезпечувати його пластичні та фізіологічні функції;
- д) їжа не повинна містити токсинів та патогенних мікроорганізмів.

**12. В чому полягає закон правильного режиму харчування?**

- а) харчовий раціону повинен бути збалансований за вмістом нутрієнтів;
- б) нутрієнтний склад та властивості їжі повинні відповідати індивідуальним потребам і можливостям організму;
- в) їжа повинна надходити у організм у певний час та раціонально розподілятися за окремими прийомами;
- г) енергетична цінність, кількісний і якісний склад харчового раціону повинні відповідати енерговитратам організму і забезпечувати його пластичні та фізіологічні функції.

**13. В чому полягає закон безпеки харчування?**

- а) харчовий раціону повинен бути збалансований за вмістом нутрієнтів;
- б) нутрієнтний склад та властивості їжі повинні відповідати індивідуальним потребам і можливостям організму;
- в) їжа повинна надходити у організм у певний час та раціонально розподілятися за окремими прийомами;
- г) енергетична цінність, кількісний і якісний склад харчового раціону повинні відповідати енерговитратам організму і забезпечувати його пластичні та фізіологічні функції;
- д) їжа не повинна містити токсинів та патогенних мікроорганізмів.

**14. Білки виконують в організмі такі функції:**

- а) пластичну;
- б) енергетичну;
- в) каталітичну;
- г) транспортну;
- д) захисну.

**15. Яка енергетична цінність 1 г білка?**

- а) 2 ккал;
- б) 4 ккал;
- в) 5 ккал;
- г) 7 ккал;
- д) 9 ккал.

**16. Жири виконують в організмі такі функції:**

- а) пластичну;
- б) енергетичну;
- в) каталітичну;
- г) транспортну;
- д) захисну.

**17. Яка енергетична цінність 1 г жиру?**

- а) 2 ккал;
- б) 4 ккал;
- в) 5 ккал;
- г) 7 ккал;
- д) 9 ккал.

**18. Яка енергетична цінність 1 г вуглеводів?**

- а) 2 ккал;
- б) 4 ккал;
- в) 5 ккал;
- г) 7 ккал;
- д) 9 ккал.

**19. В чому полягає пластична функція вуглеводів?**

- а) використовуються для синтезу глікогену, амінокислот, жирів, АТФ, глікопротеїдів тощо;
- б) участь в утворенні органічної частини скелета;
- в) відкладаються в печінці та м'язах у вигляді глікогену;
- г) регуляція процесу травлення через сприяння перистальтиці кишечника;
- д) всі відповіді вірні.

**20. В чому полягає опорна функція вуглеводів?**

- а) використовуються для синтезу глікогену, амінокислот, жирів, АТФ, глікопротеїдів тощо;
- б) участь в утворенні органічної частини скелета;
- в) відкладаються в печінці та м'язах у вигляді глікогену;
- г) регуляція процесу травлення через сприяння перистальтиці кишечника;
- д) всі відповіді вірні.

**21. В чому полягає запасна функція вуглеводів?**

- а) використовуються для синтезу глікогену, амінокислот, жирів, АТФ, глікопротеїдів тощо;
- б) участь в утворенні органічної частини скелета;
- в) відкладаються в печінці та м'язах у вигляді глікогену;
- г) регуляція процесу травлення через сприяння перистальтиці кишечника;
- д) всі відповіді вірні.

**22. Вкажіть показники якісного раціону:**

- а) високі органолептичні властивості їжі;
- б) санітарно-епідемічна безпечність;
- в) добра засвоюваність їжі;
- г) їжа повинна справляти відчуття насичення;
- д) всі відповіді вірні.

**23. Проміжки між прийомами їжі вдень не повинні перевищувати:**

- а) 2-3 години;
- б) 3-4 години;
- в) 4-5 годин;
- г) 5-6 годин;
- д) 6-7 годин.

**24. Яка частина енергозатрат дорослої людини повинна поповнюватись за рахунок білків?**

- а) 10%;
- б) 13%;
- в) 30%;
- г) 57%;
- д) 62%.

**25. Яка частина енергозатрат дорослої людини повинна поповнюватись за рахунок жирів?**

- а) 10%;
- б) 13%;
- в) 30%;
- г) 57%;
- д) 62%.

**26. Яка частина енергозатрат дорослої людини повинна поповнюватись за рахунок вуглеводів?**

- а) 10%;
- б) 13%;
- в) 30%;
- г) 57%;
- д) 62%.

### **Рекомендована література**

#### **Базова**

1. 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.
2. 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.
3. Основи раціонального та оздоровчого харчування: навчальний посібник / О.І. Міхеєнко. – Суми: Університетська книга, 2017. – 189 с.
4. Якобчук А. В. Основи медичної валеології : навч. посібник / А. В. Якобчук, О. Г. Курик. – 2-ге вид. – Київ : Ліра-К, 2015. – 244 с.

#### **Допоміжна**

1. Загальні питання методики викладання валеологічних дисциплін: методичний посібник / Г. М. Тимченко, Тимченко А. М. – Х.: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. – 64 с.

### **Інформаційні ресурси**

1. Лекційний курс з дисципліни «Основи здорового способу життя» (Платформа електронного навчання УжНУ).
2. Робоча програма дисципліни «Основи здорового способу життя» (Платформа електронного навчання УжНУ).
3. Перелік питань, тестових завдань, ситуаційних задач до практичних занять з дисципліни «Основи здорового способу життя» (Платформа електронного навчання УжНУ).
4. Презентації до тем дисципліни «Основи здорового способу життя» (Платформа електронного навчання УжНУ).
5. Лекційний курс з дисципліни «Основи раціонального харчування» (Платформа електронного навчання ДВНЗ «УжНУ»).
6. Презентації до тем дисципліни «Основи раціонального харчування» (Платформа електронного навчання ДВНЗ «УжНУ»).

## Практичне заняття № 4

### Тема № 4: Загартовування як метод збереження здоров'я у рамках здорового способу життя

**Час проведення:** 2 академічні години

**Актуальність теми.** Під терміном «загартовування» розуміють дозований вплив різних температур на організм. Холодовий і тепловий впливи мають оздоровчий потенціал, якщо використовується дозовано і не перевищує можливостей організму. Найголовніше в загартовуванні – це перепад температур. У відповідь на нього організм активує нейрогуморальну систему і «запускає» механізм загартовування. Загартованість полягає у здатності організму адекватно реагувати на температурні навантаження, при цьому не допускаючи розвитку патологічних процесів. Унаслідок цього організм людини стає невразливим щодо коливання температури зовнішнього середовища.

Загартовування зміцнює дихальну, серцево-судинну та нервову системи, поліпшує травлення й очищення організму, позитивно впливає на психіку та підсилює процеси обміну речовин в організмі. Отже, загартовування – це своєрідне тренування всього організму і перш за все терморегулюючого апарату щодо дії різноманітних метеорологічних факторів.

#### **Цілі навчання.**

**Загальна мета:** ознайомитися з основними вимогами до правильного загартовування, видами загартовування, впливом холоду і тепла на організм людини.

#### **Конкретні цілі.**

##### **Знати:**

1. основні поняття та принципи загартовування;
2. види та засоби загартовування;
3. основні принципи впливу холоду і тепла на організм людини;
4. різновиди загартовування водою та повітрям, показання до застосування.

##### **Вміти:**

1. розрізняти види загартовування;
2. пояснити механізм загартовування та його принципи;
3. надавати рекомендації для оптимальних методів загартовування залежно від віку та стану здоров'я.

#### **План практичного заняття:**

- 1) опитування за темою лекції для закріплення теоретичного матеріалу;
- 2) обговорення представлених під час лекції тезисів;
- 3) перевірка виконання студентами тестових завдань за темою (додається), обговорення помилок.

#### **Основні визначення.**

Під терміном «загартовування» розуміють дозований вплив різних температур на організм. Холодовий і тепловий впливи мають оздоровчий потенціал, якщо використовується дозовано і не перевищує можливостей організму.

**Принципи загартовування:** точність дозування, систематичність, поступовість, індивідуальність підбору загартовуючих чинників.

До засобів загартовування можна віднести:

- *загартовування повітрям* (прогулянки на свіжому повітрі у будь-яку погоду, сон протягом всього року при відкритій квартирі, повітряні ванни),
- *загартовування водою* (обтирання вологим рушником, обливання, купання у відкритих водоймах, розтирання снігом). До цього можна додати місцеві водні процедури (обливання стоп, полоскання горла холодною водою).

**Перелік питань для опитування:**

1. Що таке загартовування? Яке значення для здоров'я воно має?
2. Назвіть та поясніть принципи загартовування.
3. Вкажіть та поясніть засоби та види загартовування.
4. Поясніть вплив холоду як елементу загартовування на організм людини в цілому та окремі системи.
5. Поясніть вплив тепла як елементу загартовування на організм людини в цілому та окремі системи.
6. Охарактеризуйте загартовування повітрям, поясніть використання повітряних ванн.
7. Охарактеризуйте загартовування водою та його основні види.
8. Охарактеризуйте загартовування сонцем та його основні правила.
9. Поясніть значення саун та лазень для загартовування

## Тести

Студенти отримують завдання з 10 тестами і записують відповіді у відповідну форму (додаток 1). За кожну правильну відповідь отримують 1 бал – максимальна кількість балів – 10.

**1. Під терміном «загартовування» розуміють:**

1. Систему тренування, яка спрямована на підвищення стійкості організму до різних сприятливих факторів.
2. Дозований вплив різних температур на організм.
3. Тренування терморегулюючого апарату щодо дії різноманітних метеорологічних факторів.
4. Систему тренувань, яка спрямована на пристосування організму до періодичних або раптових змін температури.
5. Використання природних факторів природи, необхідних для підвищення стійкості організму до різних несприятливих умов.

**2. Основними принципами загартовування є:**

1. Поступове збільшення загартовуючих чинників.
2. Урахування індивідуальних особливостей організму.
3. Систематичність дії загартовуючих чинників.
4. Точне дозування загартовуючих чинників.
5. Поступове зменшення загартовуючих чинників.

**3. До засобів загартовування можна віднести:**

1. Сон протягом всього року при відкритій квартирі.
2. Обтирання сухим рушником.
3. Прогулянки на свіжому повітрі.
4. Обтирання вологим рушником.
5. Сон протягом всього року при закритій квартирі.



**4. До загартовування зі зниженою температурою (холодом) належать:**

1. Повітряні ванни.
2. Контрастний душ.
3. Моржування.
4. Сонячні ванни.
5. Сауна.

**5. До загартовування з підвищеною температурою (теплом) належать:**

1. Парна баня.
2. Солярій.
3. Купання у відкритих водоймах.
4. Обтирання.
5. Плавання.

**6. При дії холоду на організм людини з боку серцево-судинної системи відбувається:**

1. Звуження кровоносних судин.
2. Розширення кровоносних судин.
3. Уповільнення пульсу.
4. Прискорення пульсу.
5. Покращення мікроциркуляції у внутрішніх органах та шкірі.

**7. Вплив холоду на організм людини викликає:**

1. Загальну реакцію організму у вигляді стресу.
2. Збільшення кількості виділення сечі.
3. Зменшення кількості виділення сечі.
4. Усунення застійних явищ в організмі.
5. Появу набряків.

**8. Короткий вплив холоду на дихальну систему викликає:**

1. Уповільнене дихання.
2. Зупинку дихання на посиленому вдосі.
3. Зупинку дихання на посиленому видосі.
4. Задишку.
5. Всі відповіді вірні.

**9. При дії тепла на організм людини з боку серцево-судинної системи відбувається:**

1. Звуження кровоносних судин.
2. Розширення кровоносних судин.
3. Уповільнення пульсу.
4. Прискорення пульсу.
5. Покращується мікроциркуляція у внутрішніх органах та шкірі.

**10. Теплові процедури в організмі людини викликають:**

1. Посилене вироблення тепла.
2. Посилене потовиділення.
3. Зменшення вироблення тепла.
4. Розслаблення та заспокоєння.
5. Підвищення продуктивності праці.

**11. З метою прискорення відновлювальних процесів після великих фізичних навантажень рекомендуються заходи в сауну:**

1. 1-2 по 5-10 хв.
2. 1-2 по 10-15 хв.
3. 1-2 по 20 хв.
4. 1-2 по 25 хвилин.
5. 1-2 по 30 хвилин.

**12. За рівнем температури повітряні ванни при температурі +21-22°C це:**

1. Холодні.
2. Прохолодні.
3. Індиферентні.
4. Теплі.
5. Гарячі.

**13. За рівнем температури повітряні ванни при температурі +22-30°C це:**

1. Холодні.
2. Прохолодні.
3. Індиферентні.
4. Теплі.
5. Гарячі.

**14. За рівнем температури повітряні ванни при температурі понад +30°C це:**

1. Холодні.
2. Прохолодні.
3. Індиферентні.
4. Теплі.
5. Гарячі.

**15. За рівнем температури повітряні ванни при температурі +17-21°C це:**

1. Холодні.
2. Прохолодні.
3. Індиферентні.
4. Теплі.
5. Гарячі.

**16. За рівнем температури повітряні ванни при температурі +4-13°C це:**

1. Холодні.
2. Прохолодні.
3. Індиферентні.
4. Теплі.
5. Гарячі.

**17. Прохолодні і помірно холодні повітряні ванни:**

1. Підвищують кисневу ємність крові.
2. Покращують обмінні процеси.
3. Покращують окислювальні процеси.
4. Викликають відчуття стомлення й сонливості.
5. Викликають відчуття бадьорості й свіжості.

**18. Тривалість проведення повітряних ванн на початку становить:**

1. 5-10 хв.
2. 10-15 хв.
3. 15-20 хв.
4. 20-30 хв.
5. 30-40 хв.

**19. Прийом повітряних ванн сильного холодного навантаження рекомендують у:**

1. Віці 45 років, не схильним до простудних реакцій.
2. Віці 50 років, схильним до простудних реакцій.
3. Віці до 55 років, не схильним до простудних реакцій.
4. Віці 55 років, схильним до простудних реакцій
5. Віці 55 років, схильним до алергічних реакцій.

**20. Водолікувальні процедури можна проводити:**

1. Ранком, після сну.
2. Відразу після вживання їжі.
3. Перед вживанням їжі.

4. Ввечері перед сном.
  5. Між основними прийомами їжі.
- 21. При водолікуванні слід дотримуватися наступних правил:**
1. Водні процедури краще почати з більш високої температури і поступово її знижувати.
  2. Водні процедури не бажано приймати відразу після психічного або фізичного навантаження.
  3. Водні процедури краще проводяться тоді, коли тіло тепле, особливо ноги.
  4. Після водної процедури пацієнта слід відправити в ліжку зігрітися.
  5. Водні процедури краще почати з низької температури і поступово її збільшувати.
- 22. Загартування водою здійснюється за допомогою таких методик:**
1. Ванни.
  2. Сауна.
  3. Парові лазні.
  4. Моржування.
  5. Всі відповіді вірні.
- 23. Водні процедури слід починати з води, оптимальна температура якої:**
1. +18-20<sup>0</sup>С.
  2. +21-30<sup>0</sup>С.
  3. +30-31<sup>0</sup>С.
  4. +32-34<sup>0</sup>С.
  5. +34-36<sup>0</sup>С.
- 24. До місцевих водних процедур відносять:**
1. Душ.
  2. Миття рук до ліктів.
  3. Ранкове умивання.
  4. Ходіння по воді.
  5. Миття ніг.
- 25. До загальних водних процедур можна віднести:**
1. Ранкове умивання.
  2. Обливання ніг.
  3. Миття шиї.
  4. Купання в басейні.
  5. Душ.
- 26. Приймати контрастний душ слід:**
1. Починати процедуру з гарячої і закінчувати холодною водою.
  2. Починати процедуру з холодної і закінчувати холодною водою.
  3. Починати процедуру і завершувати процедуру теплою водою.
  4. Поступово підвищувати тривалість перебування під холодною водою.
  5. Поступово підвищувати тривалість перебування під гарячою водою.
- 27. Визначте правильну послідовність початку обливання частин тіла холодною водою:**
1. Голова.
  2. Плечі.
  3. Ділянка пупка.
  4. Коліна.
  5. Ступні.
- 28. Душ Шарко (струменевий душ) не рекомендований:**
1. Людям із зайвою вагою.
  2. Особам з ніжною шкірою.
  3. Людям з підвищеною чутливою нервовою системою.
  4. Хворим з варикозним розширенням вен.
  5. Всі відповіді вірні.

- 29. Струменеві душі рекомендовані:**
1. Хворим з варикозним розширенням вен.
  2. Особам з ніжною шкірою.
  3. Людям з підвищеною чутливою нервовою системою.
  4. Людям із зайвою вагою.
  5. Хворим після травм опорно-рухового апарату.
- 30. Підводний душ-масаж рекомендують:**
1. Після травм опорно-рухового апарату.
  2. При захворюваннях периферійної нервової системи.
  3. При патологічному клімаксі.
  4. При порушеннях жирового обміну.
  5. Всі відповіді вірні.
- 31. Протипоказанням до прийняття підводного душу-масажу є :**
1. Ішемічна хвороба серця із стенокардією.
  2. Порушення серцевого ритму.
  3. Недостатність кровообігу.
  4. Патологічний клімакс.
  5. Порушення обміну речовин.
- 32. Перебування хворого у теплій ванні:**
1. Зумовлює скорочення м'язів та збільшення болю.
  2. Зумовлює розслаблення м'язів та зменшення болю.
  3. Сприяє швидкому розсмоктуванню запальних вогнищ.
  4. Стимулює обмін речовин.
  5. Всі відповіді вірні.
- 33. Під впливом сауни:**
1. Тренуються судини.
  2. Посилюється потовиділення.
  3. Прискорюються окислювальні процеси.
  4. Уповільнюються окислювальні процеси.
  5. Покращується функцій шкіри.
- 35. Відвідування сауни забороняється при:**
1. Дуже сильній втомі.
  2. Сильному збудженні.
  3. Запаленні середнього вуха.
  4. Травмах опорно-рухового апарату.
  5. Всі відповіді вірні.
- 36. Ультрафіолетові промені діючи на організм:**
1. Підвищують загальний тонус організму.
  2. Стимулюють травлення.
  3. Покращують обмін речовин.
  4. Сприяють утворенню вітаміну D.
  5. Всі відповіді вірні.
- 37. Сонячні ванни рекомендують розпочинати з тривалості:**
1. 5-10 хвилин.
  2. 10-15 хвилин.
  3. 15-20 хвилин.
  4. 1-2 годин.
  5. 2-3 годин.
- 38. Сонячні ванни з метою загартовування краще приймати:**
1. Вранці, коли повітря особливо чисте і не дуже гаряче,
  2. Під вечір, коли організм розслаблений.
  3. За 20 хвилин до їжі.

4. Через 30 хвилин після їжі.

5. Через 1,5 години після їжі.

**39. Загартовування сонцем протипоказано при:**

1. Вираженому атеросклерозі.

2. Активній формі туберкульозу легень.

3. Гіпертонії I і II ступенів.

4. Закритій формі туберкульозу легень.

5. Всі відповіді вірні.

**40. Тривалість купання в крижаній воді в першу зиму:**

1. Не повинно перевищувати 20 с.

2. Не повинно перевищувати 40 с.

3. Не повинно перевищувати 50 с.

4. Не повинно перевищувати 1 хв.

5. Не повинно перевищувати 2 хв.

### **Рекомендована література**

#### **Базова**

1. 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.

2. Загальні питання методики викладання валеологічних дисциплін: методичний посібник / Г. М. Тимченко, Тимченко А. М. – Х.: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. – 64 с.

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

#### **Допоміжна**

1. Грибан В.Г. Валеологія: Підручник. – К.: Центр учбової літ-ри, 2008. – 214 с.

#### **Інформаційні ресурси**

6. Лекційний курс з дисципліни «Основи здорового способу життя» (Платформа електронного навчання УжНУ).

7. Робоча програма дисципліни «Основи здорового способу життя» (Платформа електронного навчання УжНУ).

8. Перелік питань, тестових завдань, ситуаційних задач до практичних занять з дисципліни «Основи здорового способу життя» (Платформа електронного навчання УжНУ).

9. Презентації до тем дисципліни «Основи здорового способу життя» (Платформа електронного навчання УжНУ).

10. [Портал превентивної освіти](http://autta.org.ua/) [Електронний ресурс]: Режим доступу: <http://autta.org.ua/>

## Практичне заняття № 5

### Модульне контрольне оцінювання № 1

**Час проведення: 2 академічні години**

#### Перелік теоретичних питань

1. Дайте визначення здоров'я, назвіть та поясніть складові здоров'я.
2. Від яких факторів залежить здоров'я? Поясніть.
3. Що таке культура здоров'я? На що вона впливає?
4. Поясніть поняття «спосіб життя», назвіть та охарактеризуйте категорії способу життя.
5. Вкажіть та поясніть основні фактори, що впливають на спосіб життя.
6. Що таке здоровий спосіб життя? Назвіть та охарактеризуйте коротко його складові.
7. Поясніть, що таке санітарна освіта, та вкажіть її завдання.
8. Назвіть та поясніть рівні санітарної освіти.
9. Назвіть та поясніть принципи санітарного просвітництва.
10. Які методи використовують для санітарної освіти?
11. Що таке медична активність? Поясніть на прикладах.
12. Що передбачає формування здорового способу життя молоді?
13. Поясніть, що таке фізична активність та її значення за визначенням ВООЗ.
14. Що таке рухова активність? Поясніть її значення.
15. Охарактеризуйте вплив рухової активності на різні органи і системи організму.
16. Вкажіть та поясніть 5 рівнів рухової активності людини.
17. Що таке гіпокінезія, її види та причини виникнення?
18. Поясніть наслідки гіподинамії для здоров'я людини.
19. Вкажіть та поясніть принципи рухової активності, рекомендації ВООЗ щодо фізичної активності.
20. Вкажіть переваги рухової активності для здоров'я людини.
21. Вкажіть та поясніть причини недостатньої фізичної активності людей.
22. Охарактеризуйте політику, спрямовану на підвищення рівнів фізичної активності.
23. Охарактеризуйте режим праці і відпочинку як складову здорового способу життя.
24. Вкажіть та поясніть види часу відпочинку.
25. Вкажіть та охарактеризуйте види активного відпочинку.
26. Охарактеризуйте пасивний відпочинок та гігієнічні вимоги до сну.
27. Які види харчування залежно від біологічної дії їжі ви знаєте? На які групи населення вони спрямовані?
28. Назвіть та поясніть так звані закони харчування.

29. Поясніть значення білків, жирів та вуглеводів для раціонального харчування.
30. Поясніть значення мінеральних речовин та вітамінів для раціонального харчування.
31. Дайте визначення поняттю «раціональне харчування».
32. Які основні вимоги до харчового раціону?
33. Назвіть показники якісного раціону.
34. Що таке збалансоване харчування і від чого воно залежить?
35. Охарактеризуйте можливі варіанти режиму харчування.
36. Якою повинна бути енергетична цінність харчового раціону за складовими?
37. Що таке загартовування? Яке значення для здоров'я воно має?
38. Назвіть та поясніть принципи загартовування.
39. Вкажіть та поясніть засоби та види загартовування.
40. Поясніть вплив холоду як елемента загартовування на організм людини в цілому та окремі системи.
41. Поясніть вплив тепла як елемента загартовування на організм людини в цілому та окремі системи.
42. Охарактеризуйте загартовування повітрям, поясніть використання повітряних ванн.
43. Охарактеризуйте загартовування водою та його основні види.
44. Охарактеризуйте загартовування сонцем та його основні правила.
45. Поясніть значення саун та лазень для загартовування.

## Практичне заняття № 6

### Тема № 5: Тютюнопаління та його вплив на здоров'я, методи профілактики. Паління кальяну, вплив на здоров'я

**Час проведення:** 2 академічні години

**Актуальність теми.** Результати Глобального опитування дорослого населення про споживання тютюну (GATS), відносно недавно опубліковані в Україні, свідчать про скорочення за останні 7 років чисельності курців на 20%. Відповідно до рекомендацій ВООЗ, Україна укріпила свою антитютюнове законодавство, що призвело до істотного зниження частки курців серед населення країни. Проте проблема тютюнопаління і сьогодні займає важливе місце у формуванні відповідального відношення до здорового способу життя, оскільки залишається однією з найбільш поширених шкідливих звичок як серед дорослого населення, так і серед дітей та молоді. Особливої популярності набуло використання кальяну, який сприймається споживачами як менш шкідливий спосіб вживання тютюну, проте насправді має також несприятливі наслідки для здоров'я.

#### **Цілі навчання.**

**Загальна мета:** систематизувати знання щодо вживання тютюну різними методами, повторити інформацію щодо основних впливів тютюну та його складових на здоров'я людини, ознайомитися з сучасними системами вживання тютюну.

#### **Конкретні цілі.**

##### **Знати:**

1. ситуацію з тютюнопалінням в Україні та світі;
2. механізм впливу тютюну та його складових на організм людини;
3. що таке нікотинова залежність та її вплив на організм, основні прояви гострого та хронічного отруєння нікотином;
4. шляхи мінімізації пов'язаних з вживанням тютюну ризиків для здоров'я (за ВООЗ);
5. основні елементи впливу кальяну на організм людини;
6. сучасні системи вживання тютюну.

##### **Вміти:**

1. пояснити механізм впливу тютюну та його складових на організм людини;
2. розрізняти прояви гострого та хронічного отруєння нікотином;
3. проводити заходи профілактики тютюнопаління.

#### **План практичного заняття:**

- 1) опитування за темою лекції для закріплення теоретичного матеріалу;
- 2) обговорення представлених під час лекції тезисів;
- 3) перевірка виконання студентами тестових завдань за темою (додається), обговорення помилок.



## Основні поняття.

**Тютюнопаління (або куріння)** — набута шкідлива звичка вдихання диму тліючого висушеного листа тютюну. Найважливішим компонентом тютюнового диму є нікотин. Регулярне вживання нікотину викликає тютюнову залежність. Тривале і часте паління тютюну завдає значної шкоди здоров'ю курців, та оточуючих їх людей, що не палять.

Нікотинова залежність – це біологічна сила, під дією якої курці прагнуть до отримання доз нікотину. Таке поведінка проявляється в більш інтенсивному курсі або в щоденному випаленні більшої кількості сигарет з метою отримання дози, яка забезпечить задоволення при використанні так званих сигарет «з низьким вмістом смол».

**Кальян** (перс. قلیان — *ghalyân, ghalyun*) — прилад для куріння, що дозволяє фільтрувати і охолоджувати дим, що вдихається.

**Електронні системи доставки нікотину (ЕСДН).** Всі ЕСДН нагрівають розчин (е-рідина) для продукування аерозолю, який часто містить ароматизатори, як правило, в розчині пропіленгліколю або/і гліцерину. Всі ЕСДН містять нікотин. Хоча ці вироби в цілому вважається належать до одного класу, вони складають неоднорідну групу з потенційними істотними відмінностями щодо утворення токсичних речовин і доставки нікотину.

## Перелік питань для опитування:

1. Поясніть значення тютюнопаління для окремої людини та соціуму.
2. Що таке нікотинова залежність та її вплив на організм?
3. Як впливає нікотин на організм та окремі органи і системи?
4. Вкажіть появи гострого та хронічного отруєння нікотином.
5. Вкажіть заходи політики країн Європейського регіону відповідно до Основоположної Конвенції ВООЗ з боротьби проти паління, поясніть їх значення.
6. Охарактеризуйте вживання тютюну через кальян та його вплив на здоров'я людини.
7. Охарактеризуйте сучасні системи вживання тютюну та їх відмінність від звичайних сигарет.
8. Вкажіть основні методи профілактики тютюнопаління серед загального населення, підлітків та молоді.

## Тести

Студенти отримують завдання з 10 тестами і записують відповіді у відповідну форму (додаток 1). За кожну правильну відповідь отримують 1 бал – максимальна кількість балів – 10.

### 1. Тютюнопаління (або куріння) – це:

1. Шкідлива звичка, що дозволяє фільтрувати і охолоджувати дим, що вдихається.
2. Набута шкідлива звичка вдихання диму тліючого висушеного листа тютюну.
3. Регулярне вживання нікотину, що викликає тютюнову залежність.
4. Тривале і часте паління тютюн, у який завдає шкоди здоров'ю оточуючим людям, що не палять.
5. Тривале паління тютюну, який не завдає шкоди здоров'ю оточуючим, які не палять.

- 2. До груп шкідливих речовин, що містяться в тютюновому димі відносять:**
1. Канцерогенні речовини.
  2. Подразнюючі речовини.
  3. Отруйні гази.
  4. Отруйні вуглеводні.
  5. Отруйні алкалоїди.
- 3. Нікотин – речовина, яка викликає:**
1. Заспокійливий, знеболюючий ефект.
  2. Відчуття збудження та бадьорості.
  3. Занепад сил.
  4. Фізичну залежність.
  5. Психологічну залежність.
- 4. Вплив нікотину на серцево-судинну систему проявляється у вигляді:**
1. Брадикардії.
  2. Тахікардії.
  3. Збільшення артеріального тиску.
  4. Зниження артеріального тиску.
  5. Порушення кровопостачання органів.
- 5. Основними симптомами гострого отруєння нікотином є:**
1. Різка запаморочення, порушення орієнтації в просторі.
  2. Нудота, підвищене слиновиділення, блювота, діарея.
  3. Порушення ритму серцебиття, підвищення артеріального тиску.
  4. Порушення дихання, розлад слуху, зору.
  5. Зниження кислотності шлункового соку.
- 6. Симптомами хронічного отруєння нікотином є:**
1. Підвищене слиновиділення.
  2. Зниження кислотності шлункового соку.
  3. Підвищення кислотності шлункового соку.
  4. Підвищена моторика товстого кишечника.
  5. Всі відповіді вірні.
- 7. Перевищення дози нікотину в організмі призводить до:**
1. Спадкових захворювань.
  2. Виразкової хвороби.
  3. Отруєння організму.
  4. Ішемічної хвороби серця.
  5. Тромбофлебіту.
- 8. Під час паління на організм, крім нікотину, негативно впливають:**
1. Чадний газ.
  2. Недоокислені ароматичні сполуки.
  3. Вуглеводні сполуки.
  4. Смоли.
  5. Всі відповіді вірні.
- 9. В організмі людини в результаті відмови від паління:**
1. Прискорюється пульс і підвищується артеріальний тиск.
  2. Сповільнюється пульс і знижується артеріальний тиск.
  3. Підвищується кислотність шлункового соку.
  4. Вміст угарного газу в крові знижується до нормального рівня.
  5. Покращується кровообіг і функція легень.

**10. В боротьбі проти паління застосовують такі заходи:**

1. Підвищення акцизів і цін на тютюнову продукцію.
2. Зниження акцизів і цін на тютюнову продукцію.
3. Усунення впливу вторинного тютюнового диму на всіх людей, що працюють всередині приміщень, у громадських місцях і в суспільному транспорті.
4. Стимулювання продажу та спонсорства тютюнового виробів, дозвіл на рекламу.
5. Суворе дотримання всебічних заборон на рекламу, інформування населення про наслідки паління/вживання тютюну та вторинного сигаретного диму.

**11. Кальянний тютюн на відмінну від сигаретного повинен бути:**

1. Сухим.
2. Вологим.
3. Очищеним (з низьким вмістом нікотину).
4. Не очищеним (з високим вмістом нікотину).
5. Всі відповіді вірні.

**12. Очищений кальянний тютюн різниться на:**

1. Не ароматизований або «чорний» m'asel.
2. Суміш тютюнового аркуша і патоки, характерного чорного кольору.
3. Ароматизований m'asel – інвертований цукровий сироп, рідше мед або патока.
4. Містить різні смакові добавки та ароматизатори, барвники, консерванти і гліцерин в якості зволожувача.
5. Все наведене вище.

**13. Електронні кальяни", "електронні дулі" або "ручки-кальяни" – це:**

1. Електронні системи доставки нікотину.
2. Пристрої, які пов'язані зі згоранням вугілля.
3. Пристрої не пов'язані зі згоранням вугілля.
4. Пристрої, які розроблені на основі підсолодженої рідини, що містить нікотин.
5. Всі відповіді вірні.

**14. Куріння кальяну серед молодих людей стає все більш популярним через:**

1. Переконавання, що значно менше поглинаються токсини і канцерогени з кальянного диму.
2. Спільне його куріння та проведення вільного часу.
3. Переконавання, що тютюновий дим проходить через воду і робить куріння кальяну менш шкідливим.
4. Відсутність несприятливих фізіологічних і медичних наслідків.
5. Появу ароматизованого тютюну, який випускається в багатьох різновидах.

**15. Куріння кальяну є небезпечним для здоров'я оскільки:**

1. Курці кальяну в значних кількостях поглинають токсини і канцерогени з кальянного диму.
2. Дим кальяну є токсичний.
3. Куріння кальяну призводить до несприятливих фізіологічних і медичних наслідків.
4. Куріння кальяну пов'язано з численними довгостроковими несприятливими наслідками для здоров'я.
5. Всі відповіді вірні.

**16. Куріння кальяну пов'язано з такими численними довгостроковими несприятливими наслідками для здоров'я:**

1. Хронічним бронхітом та бронхіальною астмою.
2. Раком ротової порожнини та стравоходу.
3. Чоловічим безпліддям.
4. Порушенням психічного здоров'я.
5. Усе наведене вище.

**17. У курців кальяну спостерігаються:**

1. Уповільнення серцевого ритму та зниження кров'яного тиску.
2. Підвищення насиченості тканини киснем.
3. Підвищення серцевого ритму та кров'яного тиску.
4. Непритомність.
5. Гострі отруєння.

**18. Електронні системи доставки нікотину (ЕСДН) поділяються на:**

1. Закриті системи.
2. Відкриті системи
3. Вироби першого покоління.
4. Вироби третього покоління – випарники для особистого користування.
5. Всі відповіді вірні.

**19. Паління є проблемою:**

1. Кожної окремої людини.
2. Суспільною.
3. Гострою соціальною.
4. Не є проблемою.
5. Все наведене вище.

**20. Наслідки паління в короткотерміновій перспективі (внаслідок накопичення нікотину) викликають:**

1. кашель;
2. неприємний запах з рота, запах тютюну на волоссі та одязі;
3. рак легенів;
4. відчуття дискомфорту в разі неможливості задовільнити потребу в цигарці;
5. все вище наведене.

**21. Наслідки паління в довгостроковій перспективі:**

1. бронхіальна астма та хронічний бронхіт;
2. рак ротової порожнини, стравоходу, гортані, легенів;
3. рак підшлункової залози, стравоходу, нирок, сечового міхура;
4. уражає репродуктивну функцію, в т.ч. виникає рак шийки матки;
5. все наведене вище.

**22. При палінні у підлітків швидко проявляється:**

1. погана пам'ять;
2. безсоння, погана увага;
3. відставання у навчанні;
4. роздратованість;
5. все наведене вище.

**23. Під впливом тютюнового диму (при активному й пасивному палінні) може розвинути:**

1. хронічний бронхіт;
2. трахеїт;
3. астматичний бронхіт;
4. рак легень;
5. все наведене вище.

## Рекомендована література

### Базова

1. 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.

2. Загальні питання методики викладання валеологічних дисциплін: методичний посібник / Г. М. Тимченко, Тимченко А. М. – Х.: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. – 64 с.
3. Якобчук А. В. Основи медичної валеології : навч. посібник / А. В. Якобчук, О. Г. Курик. – 2-ге вид. – Київ : Ліра-К, 2015. – 244 с.

#### **Допоміжна**

1. Грибан В.Г. Валеологія: Підручник. – К.: Центр учбової літ-ри, 2008. – 214 с.

#### **Інформаційні ресурси**

1. Лекційний курс з дисципліни «Основи здорового способу життя» (Платформа електронного навчання УжНУ).
2. Робоча програма дисципліни «Основи здорового способу життя» (Платформа електронного навчання УжНУ).
3. Перелік питань, тестових завдань, ситуаційних задач до практичних занять з дисципліни «Основи здорового способу життя» (Платформа електронного навчання УжНУ).
4. Презентації до тем дисципліни «Основи здорового способу життя» (Платформа електронного навчання УжНУ).
5. [Портал превентивної освіти](http://autta.org.ua/) [Електронний ресурс]: Режим доступу: <http://autta.org.ua/>
6. [Всі публікації про табак – сайт ВООЗ](https://www.who.int/tobacco/publications/ru/) [Електронний ресурс]: Режим доступу: <https://www.who.int/tobacco/publications/ru/>

## Практичне заняття № 7

### Тема № 6: Вживання алкоголю, вплив на здоров'я, алкоголізм та його наслідки

**Час проведення:** 2 академічні години

**Актуальність теми.** Алкоголь впливає на людей і суспільства численними шляхами, і цей вплив визначається обсягом вживаного алкоголю, моделлю його вживання і в рідкісних випадках його якістю. Шкідливе вживання алкоголю може також заподіювати шкоду іншим людям, таким як члени сім'ї, друзі, колеги і незнайомі люди. Крім того, шкідливе вживання алкоголю призводить до значного тягаря для охорони здоров'я, суспільства і економіки в масштабах всього суспільства.

Вживання алкоголю є причинним фактором більш ніж 200 порушень здоров'я, пов'язаних з хворобами і травмами. Вживання алкоголю пов'язане з ризиком розвитку таких проблем зі здоров'ям, як психічні та поведінкові порушення, включаючи алкогольну залежність, важкі неінфекційні захворювання, такі як цироз печінки, деякі види раку і серцево-судинні хвороби, а також травми в результаті насильства і дорожньо-транспортних аварій.

#### **Цілі навчання.**

**Загальна мета:** узагальнити та систематизувати знання про шкідливий вплив алкоголю на організм людини, основні моменти розвитку алкоголізму та методи профілактики вживання алкоголю серед загального населення та молоді зокрема.

#### **Конкретні цілі.**

##### **Знати:**

1. фактори, що впливають на вживання алкоголю;
2. фізіологічні ефекти алкоголю;
3. ступені гострого алкогольного сп'яніння;
4. визначення поняття «алкоголізм», вплив надмірного вживання алкоголю на організм людини;
5. методи профілактики вживання алкоголю серед різних цільових груп.

##### **Вміти:**

1. пояснити механізм шкідливої дії алкоголю на організм людини;
2. розрізняти ступені гострого алкогольного сп'яніння;
3. розрізняти стадії алкоголізму;
4. розробляти заходи з профілактики вживання алкоголю для різних цільових груп.

#### **План практичного заняття:**

- 1) опитування за темою лекції для закріплення теоретичного матеріалу;
- 2) обговорення представлених під час лекції тезисів;

3) перевірка виконання студентами тестових завдань за темою (додається), обговорення помилок.

### **Основні визначення.**

**Алкоголь** — наркотична отрута, що діє насамперед на нервові клітини кори головного мозку. При цьому значно ослаблюється процес гальмування і відносно переважає процес збудження. Великі дози алкоголю чинять паралізуючий вплив на деякі відділи центральної нервової системи.

**Похмілля** — це фізичний дискомфорт після споживання надлишку алкоголю, супроводжується головним болем, розладом шлунка, спрагою, запамороченням і дратівливістю.

**Алкоголізм, або алкогольна залежність** — характерна психофізична залежність від алкоголю, основою якої є його наявність в обмінних процесах людського організму, яка розвивається внаслідок хронічного зловживання спиртними (алкогольними) напоями. У ширшому розумінні **алкоголізм** — сукупність шкідливих звичок, пов'язаних із зловживанням алкоголем, впливів на здоров'я, життя, працю і добробут людей.

**Алкоголізм** - прогресуюче захворювання, яке проявляється патологічним потягом до спиртних напоїв (психічна і фізична залежність), розвитком абстинентного синдрому у випадку припинення вживання алкоголю, в подальшому - стійкими соматоневрологічними розладами і психічною деградацією.

### **Перелік питань для опитування:**

1. Охарактеризуйте алкоголь та вплив його вживання на організм людини.
2. Охарактеризуйте причини вживання алкоголю різними категоріями населення: загального, жінок, дітей, підлітків.
3. Поясніть фізіологічні впливи алкоголю на організм людини.
4. Охарактеризуйте алкогольне сп'яніння та його стадії.
5. Охарактеризуйте атипові форми простого алкогольного сп'яніння.
6. Охарактеризуйте пияцтво як продромальну стадію алкоголізму.
7. Що таке алкоголізм? Назвіть та охарактеризуйте його стадії.
8. Вкажіть та поясніть методи профілактичної роботи щодо вживання алкоголю різними категоріями населення.

### **Тести**

Студенти отримують завдання з 10 тестами і записують відповіді у відповідну форму (додаток 1). За кожну правильну відповідь отримують 1 бал – максимальна кількість балів – 10.

#### **1. Вживання алкоголю є причинним фактором розвитку:**

1. Психічних та поведінкових порушень.
2. Неінфекційних захворювань.
3. Інфекційних захворювань.
4. Психічної та фізичної залежності.
5. Все наведене вище.

**2. Найбільша кількість алкоголю поглинається:**

1. Клітинами крові.
2. Системою дихання.
3. Клітинами головного мозку.
4. Травною системою.
5. Всі відповіді вірні.

**3. Які параметри визначають шкідливий вплив алкоголю на організм людини?**

1. загальний обсяг спожитого алкоголю;
2. місце вживання;
3. модель вживання алкоголю;
4. вид алкоголю;
5. всі відповіді вірні.

**4. Скільки мілілітрів чистого алкоголю в 1 одиниці -європейській мірі споживання алкоголю?**

1. 5 мл.
2. 10 мл.
3. 15 мл.
4. 20 мл.
5. 25 мл.

**5. Знайдіть відповідність типів між алкогольною культурою мікросоціального середовища та установками Індивіда стосовно алкоголізації:**

1. "Абстинентна культура"	а) суперечливе ставлення
2. "Амбівалентна культура"	б) повна відмова вживання
3. "Ліберальна культура"	в) будь-які прояви пияцтва
4. "Патологічна культура"	г) заборона відвертого пияцтва

**6. Алкоголь в організмі має такі основні ефекти:**

1. Забезпечує організм енергією.
2. Знижує чутливість центральної нервової системи, сповільнює її роботу.
3. Підвищує чутливість центральної нервової системи, прискорює її роботу.
4. Стимулює утворення сечі.
5. Виводить із ладу печінку.

**7. Рівень алкоголю в крові залежить від:**

1. Кількості випитого.
2. Маса самої людини.
3. Швидкості споживання алкоголю.
4. Часу споживання.
5. Одночасного приймання їжі.

**8. Визначте, який рівень алкоголю у крові визначає стан і поведінку людини:**

Кількість алкоголю	Дія
1. 0,2 г/л	а) надмірна емоційність, балакучість.
2. 0,6 г/л	б) відчуття тепла, дружелюбність.
3. 0,9 г/л	в) гарне загальне самопочуття.
4. 1,2 г/л	г) хитка хода, сплутаність мови.
5. 1,5 г/л	д) отруєння.



**9. Визначте, який рівень алкоголю у крові визначає стан і поведінку людини:**

Кількість алкоголю	Дія
1. 1,5 г/л	а) утрата працездатності, депресію.
2. 2 г/л	б) утрата свідомості, коматозний стан.
3. 3 г/л	в) ступор (заціпеніння).
4. 4 г/л	г) отруєння.
5. 6 г/л	д) смерть.

**10. При вживанні алкоголю:**

1. Покращується зір і мова.
2. Погіршуються координація рухів.
3. Розширюються кровоносні судини шкіри.
4. Посилюється сексуальне бажання.
5. Покращується репродуктивна функція.

**11. Безпечний рівень алкоголю на добу для чоловіків коливається в межах (вказіть 2 показники):**

1. 25 г горілки.
2. 30 г горілки.
3. 50 г горілки.
4. 100 г горілки.
5. 150 г горілки.

**12. Безпечний рівень алкоголю на добу для жінок коливається в межах (вказіть 2 показники):**

1. 20 г горілки.
2. 25 г горілки.
3. 50 г горілки.
4. 100 г горілки.
5. 150 г горілки.

**13. При вживанні алкогольних напоїв в організмі людини:**

1. Атрофується м'язова тканина.
2. Пригнічується утворення клітин крові.
3. Знижується рівень холестерину в крові.
4. Знижується насиченість крові киснем.
5. Всі відповіді вірні.

**14. При вживанні алкогольних напоїв у судинах головного мозку відбуваються такі зміни:**

1. Прискорюється циркуляція крові.
2. Уповільнюється циркуляція крові.
3. Розвиваються ранні склеротичні зміни.
4. Розвивається кисневе голодування клітин мозку.
5. Слабшає пам'ять, руйнується психіка.

**15. Зловживання алкоголем з боку серцево-судинної системи може викликати:**

1. Підвищення артеріального тиску.
2. Зниження артеріального тиску.
3. Гіпертрофію серцевого м'язу.
4. Гіпотрофію серцевого м'язу.
5. Дистрофію серцевого м'язу.

**16. Початковий ступінь гострого алкогольного сп'яніння проявляється:**

1. Відчуттям в'ялості і сонливості.
2. Відчуттям тепла, легкого запаморочення.
3. Порушенням координації рухів.
4. Пригніченим настроєм, мова стає уповільненою і невиразною.
5. Підвищеною балакучістю, нестриманістю, підсиленням жестикуляції.

**17. Середній ступінь отруєння алкоголем проявляється:**

1. Пригніченим настроєм, мова стає уповільненою і невиразною.
2. Піднесеним настроєм, мова стає чіткою і більш виразною.
3. Знижується працездатність, з'являється слабкість.
4. Підвищується продуктивність праці, з'являється бадьорість.
5. Поведінка людини майже не змінюється, але з'являється самовпевненість.

**18. Для тяжкого алкогольного сп'яніння характерні такі зміни:**

1. Порушується орієнтація в просторі і в часі, знижується гострота зору.
2. З'являються спалахи гніву, озлобленості, буяння.
3. З'являється схильність до жартів і бешкетництва.
4. Покращується орієнтація в просторі і часі, покращується гострота зору.
5. Настає глибокий наркотичний сон.

**19. Атипові форми простого алкогольного сп'яніння умовно поділяють на:**

1. Дисфоричну.
2. Параноїдну.
3. Шизоїдну.
4. Істеричну.
5. Депресивну.

**20. До атипових форм алкогольного сп'яніння можуть призвести такі фактори:**

1. Переїдання і одночасний прийом окремих лікарських препаратів.
2. Одночасний прийом алкоголю і окремих лікарських препаратів.
3. Ранній вік початку вживання алкоголю.
4. Пізній вік початку вживання алкоголю.
5. Недоїдання, перевтома та недосипання.

**21. Дисфорична форма алкогольного сп'яніння характеризується:**

1. Появою підозрливості, дратівливості і пригніченості.
2. Схильністю до конфліктів, збудженості та висміювання.
3. Появою злості, агресивності, пригніченим настроєм.
4. Появою відчуття тривоги та відчаю, схильністю до суїцидів.
5. Появою доброти, миролюбності, піднесеним настроєм.

**22. Параноїдна форма алкогольного сп'яніння характеризується:**

1. Появою підозрливості, дратівливості і пригніченості.
2. Схильністю до конфліктів, збудженості та висміювання.
3. Появою відчуття тривоги та відчаю, схильністю до суїцидів.
4. Появою доброти, миролюбності, піднесеним настроєм.
5. Появою злості, агресивності, пригніченим настроєм.

**23. Істерична форма простого алкогольного сп'яніння характеризується:**

1. Появою доброти, миролюбності, піднесеним настроєм.
2. Появою злості, агресивності, пригніченим настроєм.
3. Схильністю до конфліктів, збудженості та висміювання.
4. Появою відчуття тривоги та відчаю, схильністю до суїцидів.
5. Появою відчуття тривоги та відчаю, які не призводять до завершеного самогубства.

**24. Депресивна форма простого алкогольного сп'яніння характеризується:**

1. Появою відчуття тривоги та відчаю, схильністю до суїцидів.
2. Появою доброти, миролюбності, піднесеним настроєм.
3. Появою злості, агресивності, пригніченим настроєм.
4. Схильністю до конфліктів, збудженості та висміювання.
5. Появою підозрливості, дратівливості і пригніченості.

**25. Пияцтво умовно можна поділити на:**

1. Випадкове вживання алкоголю.
2. Епізодичне вживання алкоголю.
3. Помірне вживання алкоголю.
4. Систематичне пияцтво.
5. Всі відповіді вірні.

**26. Алкоголізм – це:**

1. Сукупність шкідливих звичок, пов'язаних із зловживанням алкоголем.
2. Прогресуюче захворювання, яке проявляється патологічним потягом до спиртних напоїв (психічна і фізична залежність).
3. Хвороба, що характеризується психічними і фізичними змінами в організмі.
4. Прогресуюче захворювання, яке характеризується розвитком абстинентного синдрому.
5. Шкідлива звичка, яка проявляється неврологічними розладами і психічною деградацією.

**27. При вживанні великих доз алкоголю спостерігається:**

1. Галюцинації.
2. Гострі психози.
3. Втрата пам'яті.
4. Нестійкий мотив поведінки.
5. Все наведене вище.

**28. Перша стадія (невротична), алкоголізму характеризується:**

1. Помірним вживанням алкоголю.
2. Систематичним вживанням алкоголю.
3. Розвитком психологічної залежності.
4. Розвитком фізичної залежності.
5. Зниженням рівня контролю за вживанням алкоголю.

**29. Рання стадія алкоголізму проявляється такими ознаками зміненої реактивності як:**

1. Виникнення і закріплення хворобливого потягу до алкоголю.
2. Зміна толерантності до алкоголю.
3. Виникнення абстинентного синдрому.
4. Порушення функції внутрішніх органів.
5. Все наведене вище.

**30. Під час другої стадії алкоголізму з'являються:**

1. Періоди запоїв.
2. Фізична залежність від алкоголю.
3. Психологічна залежність від алкоголю.
4. Абстинентний синдром.
5. Алкогольні психози.

**31. Друга стадія алкоголізму характеризується такими змінами:**

1. Високим рівнем толерантності до алкоголю.
2. Зниженням толерантності до алкоголю.
3. Психічною та соціальною деградацією особистості.
4. Втратою працездатності, частими адміністративними порушеннями.
5. Серйозними психічними порушеннями.

**32. Третя стадія (кінцева, термінальна) алкоголізму характеризується:**

1. Посиленням психологічної залежності.
2. Посиленням фізичної залежності.
3. Психічною та соціальною деградацією особистості.
4. Серйозними психічними порушеннями.
5. Високим рівнем толерантності до алкоголю.

## Рекомендована література

### Базова

1. 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.
2. Загальні питання методики викладання валеологічних дисциплін: методичний посібник / Г. М. Тимченко, Тимченко А. М. – Х.: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. – 64 с.
3. Комплексна програма з профілактики наркотичних та алкогольних проблем, зорієнтована на учнів 1-11 класів, їх батьків та персонал загальноосвітніх закладів I – III ступенів навчання: Загальний виклад програми профілактичних дій / Вієвський А. М., Лепеха К. І., Балакірева О.М., Дивак В.В., Дмитришина Н.А., Жданова М.П., Олійник І.М., Панок В.Г., Сидяк С.В. – К., 2014. - 38 с.
4. Якобчук А. В. Основи медичної валеології : навч. посібник / А. В. Якобчук, О. Г. Курик. – 2-ге вид. – Київ : Ліра-К, 2015. – 244 с.

### Допоміжна

1. Грибан В.Г. Валеологія: Підручник. – К.: Центр учбової літ-ри, 2008. – 214 с.

### Інформаційні ресурси

1. Лекційний курс з дисципліни «Основи здорового способу життя» (Платформа електронного навчання УжНУ).
2. Робоча програма дисципліни «Основи здорового способу життя» (Платформа електронного навчання УжНУ).
3. Перелік питань, тестових завдань, ситуаційних задач до практичних занять з дисципліни «Основи здорового способу життя» (Платформа електронного навчання УжНУ).
4. Презентації до тем дисципліни «Основи здорового способу життя» (Платформа електронного навчання УжНУ).
5. [Портал превентивної освіти](http://autta.org.ua/) [Електронний ресурс]: Режим доступу: <http://autta.org.ua/>
6. Сайт ВООЗ – алкоголь [Електронний ресурс]: Режим доступу: [https://www.who.int/topics/alcohol\\_drinking/ru/](https://www.who.int/topics/alcohol_drinking/ru/)

## Практичне заняття № 8

### Тема № 7: Вживання наркотичних речовин, вплив на здоров'я, методи профілактики

**Час проведення:** 2 академічні години

**Актуальність теми.** Ситуація, що склалася сьогодні у сфері обігу наркотиків, спричинена загальним високим рівнем вживання їх особами не за медичним призначенням; активізацією діяльності міжнародних наркосиндикатів та здійсненням транзитного переміщення наркотиків територією України.

Особливу стурбованість з огляду на соціально-економічні кризові явища викликає систематичний характер вживання наркотиків, заборонених до обігу, а також вживання не за медичним призначенням наркотичних лікарських засобів, підвищення рівня захворювання на інфекційні хвороби, зокрема ВІЛ-інфекції людей, які перебувають у близькому оточенні споживачів ін'єкційних наркотиків, та збільшення кількості злочинів, пов'язаних з незаконним обігом наркотиків.

Підлітковий вік є самим небезпечним періодом в плані формування поведінки. Прагнення до пізнання всього нового, незвичайного, бажання скоріше стати дорослим, перейняти звички і способи поведінки старших, страх відстати від однолітків, виглядати в їх очах смішним все це часто при несприятливій ситуації приводить підлітків до вживання психотропних речовин.

#### **Цілі навчання.**

**Загальна мета:** ознайомитися з сучасним станом проблеми вживання наркотиків, їх негативним впливом на організм людини, способами вживання та методами профілактики серед різних цільових груп населення.

#### **Конкретні цілі.**

##### **Знати:**

1. визначення основних понять у вживанні наркотиків: наркотики, наркоманія, незаконне вживання наркотиків;
2. основні причини вживання наркотиків, загальну клінічну картину їх вживання;
3. види наркотиків та наявні їх класифікації;
4. класифікацію споживачів наркотиків;
5. сучасні принципи профілактичної роботи у сфері вживання наркотиків;
6. поняття про токсикоманію.

##### **Вміти:**

1. пояснити вплив вживання наркотиків на організм людини;
2. розрізняти види наркотичних речовин та категорії їх споживачів;
3. пояснити види профілактики вживання наркотичних речовин на різних рівнях та для різних цільових груп;

4. проводити профілактичну роботу щодо вживання наркотичних речовин різними методами, формувати профілактичні програми.

#### **План практичного заняття:**

- 1) опитування за темою лекції для закріплення теоретичного матеріалу;
- 2) обговорення представлених під час лекції тезисів;
- 3) перевірка виконання студентами тестових завдань за темою (додається), обговорення помилок;
- 4) представлення студентами презентацій щодо різних видів наркотиків та їх впливу на організм людини.

#### **Основні визначення.**

**Наркоманія** – хронічне захворювання, викликане систематичним вживанням певних речовин (наркотиків), характеризується розвитком синдромів фізичної і психічної залежності.

Слово «наркоманія» походить від грецького «narke» - затьмарення свідомості, заціпеніння, оніміння, параліч та «mania» - смерть, манія, божевілля, безумство, пристрасть.

**Наркотики** - хімічні речовини рослинного чи синтетичного походження, що викликають зміну психічного стану людини, систематичне вживання яких формує залежність від них; наркотиками у широкому значенні є наркотичні засоби, психотропні речовини, їх аналоги і прекурсори, обіг яких регулюється законом.

**Наркоманія** - психічний розлад, зумовлений залежністю від наркотичного засобу або психотропної речовини внаслідок зловживання цим засобом або цією речовиною.

**Особа, хвора на наркоманію**, - особа, яка страждає на психічний розлад, що характеризується психічною та (або) фізичною залежністю від наркотичного засобу чи психотропної речовини, і якій за результатами медичного обстеження, проведеного відповідно до цього Закону, встановлено діагноз "наркоманія".

**Незаконне вживання наркотичних засобів або психотропних речовин** - вживання наркотичних засобів або психотропних речовин без призначення лікаря.

**Зловживання наркотичними засобами або психотропними речовинами** - умисне систематичне незаконне вживання наркотичних засобів або психотропних речовин.

**Зменшення Шкоди** — це стратегія профілактики негативних медичних, соціальних, економічних та правових наслідків серед споживачів ін'єкційних наркотиків (СІН), які не можуть чи не готові відмовитися від вживання наркотиків, спрямована на вирішення першочергових проблем та зменшення ризику, асоційованого зі споживанням ін'єкційних наркотиків.

Суть **замісної підтримувальної терапії (ЗПТ)** полягає у щоденному довготривалому прийомі замісного препарату для лікування порушень, пов'язаних з уживанням екстракту макової соломки, героїну або інших опіоїдів. ЗПТ не призначена для хворих, які вживають стимулятори, канабіс (марихуану) та інші неопіоїдні психоактивні речовини.

## **Перелік питань для опитування:**

1. Що наркотики і наркоманія? Яка ситуація з поширенням вживання наркотиків у сучасному світі?
2. Охарактеризуйте причини вживання наркотиків.
3. Охарактеризуйте 3 синдроми клінічної картини наркоманій.
4. Охарактеризуйте 5 категорій споживачів наркотиків.
5. Поясніть державну політику з профілактики вживання наркотиків.
6. Яким шляхом може проводитися профілактика наркоманій та за якими формами? Поясніть.
7. Охарактеризуйте стратегію зменшення шкоди від вживання наркотиків, завдання та її інструменти.
8. Поясніть принципи впровадження стратегії зменшення шкоди від вживання наркотиків.
9. Що таке замісна підтримувальна терапія? Поясніть її значення та суть.

## **Тести**

Студенти отримують завдання з 10 тестами і записують відповіді у відповідну форму (додаток 1). За кожну правильну відповідь отримують 1 бал – максимальна кількість балів – 10.

### **1. Вкажіть визначення, характерні для наркоманій:**

1. Хронічне захворювання, викликане систематичним вживанням певних речовин (наркотиків), що викликають зміну психічного стану людини.
2. Хронічне захворювання, яке характеризується розвитком синдромів фізичної і психічної залежності.
3. Гострий стан, який виникає внаслідок вживання наркотичних речовин.
4. Хронічне захворювання, яке виникає внаслідок повторних прийомів наркотиків та наркотикоподібних речовин.
5. Психічний розлад, зумовлений залежністю від наркотичного засобу або психотропної речовини, внаслідок їх зловживання.

### **2. Вкажіть характеристики наркотиків.**

1. Хімічні речовини рослинного чи синтетичного походження
2. Речовини, що викликають зміну психічного стану людини.
3. Речовини, систематичне вживання яких формує залежність від них.
4. Речовини, обіг яких регулюється законом.
5. Всі відповіді вірні.

### **3. Основними ознаками в оцінці препаратів, які викликають наркоманію є:**

1. Хворобливий потяг до наркотичних препаратів.
2. Розвиток абстинентного синдрому.
3. Виникнення толерантності.
4. Психотоксична дія.
5. Всі відповіді вірні.

### **4. Найчастішими причинами зловживання наркотиками серед молоді вважають:**

1. Соціальні проблеми і пов'язані з ними психологічні стани невизначеності, депресії;
2. Вплив соціального оточення, зокрема друзів.
3. Відсутність почуття відповідальності за своє здоров'я.
4. Цікавість, бажання проекспериментувати.
5. Всі відповіді вірні.

**5. Найбільш частими причинами зловживання наркотиками називають:**

1. Доступність наркотиків.
2. Фінансове неблагополуччя.
3. Virішені побутові проблеми.
4. Нудьга, байдужість, егоїзм.
5. Впевненість у собі;

**6. До причин, що провокують поширення наркоманії серед молоді, можна віднести:**

1. Відсутність чіткої регуляції поведінки індивідів суспільством.
2. Моральну спустошеність людей, розчарованість у собі та навколишньому світі.
3. Рекламу сигарет, створення позитивного іміджу наркотикам.
4. Відсутність відчуття відповідальності ані перед собою, ні перед рідними, близькими.
5. Всі відповіді вірні.

**7. Незалежно від виду вживання наркотику, виділяють такі основні клінічні синдроми:**

1. Синдром прихованої реактивності.
2. Синдром зміненої реактивності.
3. Синдром психічної залежності.
4. Синдром фізичної залежності.
5. Всі відповіді вірні.

**8. Для синдрому зміненої реактивності характерно:**

1. Нездоланний потяг до прийому наркотику.
2. Типова зміна переносимості наркотику (толерантність).
3. Досягнення психічного комфорту при наявності інтоксикації наркотиком.
4. Можливість досягнення фізичного комфорту в стані інтоксикації наркотиком.
5. Розвиток абстинентного синдрому.

**9. Синдром психічної залежності включає такі симптоми:**

1. Досягнення фізичного комфорту в стані інтоксикації наркотиком.
2. Досягнення психічного комфорту при наявності інтоксикації наркотиком.
3. Зміна переносимості наркотику (толерантність).
4. Нездоланний потяг до прийому наркотику.
5. Абстинентний синдром.

**10. Для синдрому фізичної залежності характерні симптоми:**

1. Фізичного потягу до наркотику.
2. Психічного потягу до наркотику.
3. Досягнення фізичного комфорту в стані інтоксикації наркотиком.
4. Досягнення психічного комфорту при наявності інтоксикації наркотиком.
5. Абстинентний синдром.

**11. За походженням наркотичні засоби поділяються на:**

1. Наркотичні засоби промислового виготовлення.
2. Природні (рослинні) – наркотичні засоби рослинного походження.
3. Напівсинтетичні – це наркотики що синтезуються з рослинної сировини.
4. Синтетичні – це наркотики синтезовані з певних хімічних речовин у лабораторіях.
5. Кустарно виготовлені наркотичні засоби

**12. За способом виготовлення наркотичні засоби поділяються на:**

1. Наркотичні засоби промислового виготовлення.
2. Природні (рослинні) – наркотичні засоби рослинного походження.
3. Напівсинтетичні – це наркотики що синтезуються з рослинної сировини.
4. Синтетичні – це наркотики синтезовані з певних хімічних речовин у лабораторіях.
5. Кустарно виготовлені наркотичні засоби

**13. За швидкістю виникнення залежності наркотики поділяються на засоби:**

1. Зловживання якими повільно викликає залежність.
2. Зловживання якими швидко змінюють свідомість.
3. Зловживання якими швидко викликає фізичну залежність.



4. Зловживання якими швидко викликає психологічну залежність.
5. Всі відповіді вірні.

**14. За психофармакологічною дією наркотики поділяють на:**

1. Креативні.
2. Психостимулюючі препарати.
3. Седативні.
4. Психоделічні.
5. Летючі наркотично діючі речовини.

**15. До якої групи наркотичних речовин за психофармакологічною дією належать опіати, барбітурати, транквілізатори?**

1. Креативні.
2. Психостимулюючі препарати.
3. Седативні.
4. Психоделічні.
5. Летючі наркотично діючі речовини.

**16. До якої групи наркотичних речовин за психофармакологічною дією належать бензин, ацетон, фарби?**

1. Креативні.
2. Психостимулюючі препарати.
3. Седативні.
4. Психоделічні.
5. Летючі наркотично діючі речовини.

**17. До споживачів наркотиків відносяться:**

1. Епізодичні споживачі.
2. Систематичні споживачі.
3. Постійні споживачі.
4. Хворі наркоманією.
5. Всі відповіді вірні.

**18. З метою профілактики наркозалежності та запобігання зловживанню наркотиками держава забезпечує:**

1. Контроль за обігом наркотиків.
2. Лікування та реабілітацію наркозалежних осіб.
3. Пропагування серед широких верств населення здорового способу життя.
4. Надання інформації про небезпеки, пов'язані із вживанням наркотиків.
5. Всі відповіді вірні.

**19. Універсальна профілактика наркоманії спрямована на:**

1. Запобігання залученню дітей і молоді, які перебувають в обставинах, що спричиняють вживання наркотиків.
2. Запобігання виникненню рецидивів хвороби.
3. Запобігання наркоманії через інформування громадськості про шкоду і наслідки вживання не за медичним призначенням наркотиків.
4. Запобігання переходу рецидивів хвороби у хронічну форму.
5. Запобігання наркоманії через інформування громадськості про шкоду і наслідки вживання за медичним призначенням наркотиків.

**20. Селективна профілактика наркоманії спрямована на:**

1. Запобігання наркоманії через інформування громадськості про шкоду і наслідки вживання не за медичним призначенням наркотиків.
2. Запобігання залученню дітей і молоді, які перебувають в обставинах, що спричиняють вживання наркотиків.
3. Запобігання виникненню рецидивів хвороби.
4. Запобігання переходу хвороби у хронічну форму.

5. Запобігання наркоманії через інформування громадськості про шкоду і наслідки вживання за медичним призначенням наркотиків.

**21. Індикативна профілактика наркоманії спрямована на:**

1. Запобігання виникненню рецидивів хвороби.
2. Запобігання переходу хвороби у хронічну форму.
3. Запобігання наркоманії через інформування громадськості про шкоду і наслідки вживання за медичним призначенням наркотиків.
4. Запобігання наркоманії через інформування громадськості про шкоду і наслідки вживання не за медичним призначенням наркотиків.
5. Запобігання залученню дітей і молоді, які перебувають в обставинах, що спричиняють вживання наркотиків.

**22. Стратегія Зменшення шкоди базується на таких основних принципах:**

1. Прагматичність.
2. Зменшення негативних наслідків.
3. Зменшення позитивних наслідків.
4. Економічна ефективність.
5. Гуманність.

**23. Для досягнення основної мети перед програмами Зменшення Шкоди постає низка завдань, які включають:**

1. Підтримку та допомогу співзалежним споживачам наркотиків.
2. Сприяння та допомогу у проведенні первинної профілактики.
3. Сприяння та мотивацію споживачів наркотиків на участь у лікуванні.
4. Сприяння та допомогу у проведенні третинної профілактики.
5. Всі відповіді вірні.

**24. Серед інструментів, для реалізації завдань програм Зменшення Шкоди, можна виділити:**

1. Групи самопомоги.
2. Групи взаємодопомоги.
3. Проведення замісної терапії.
4. Інформаційно-освітню роботу.
5. Вуличну соціальну роботу.

**25. Замісна підтримувальна терапія (ЗПТ) полягає у:**

1. Підтримуванні стабільного стану у хворих, які вживають стимулятори.
2. Щоденному довготривалому прийомі замісного препарату для лікування порушень.
3. Підтримуванні у хворого стабільного стану фізичного комфорту.
4. Стримуванні потягу до нелегальних опіоїдів.
5. Всі відповіді вірні.

### **Рекомендована література**

#### **Базова**

1. 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.
2. Загальні питання методики викладання валеологічних дисциплін: методичний посібник / Г. М. Тимченко, Тимченко А. М. – Х.: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. – 64 с.
3. Профілактика вживання наркотиків серед учнівської та студентської молоді: методичний посібник // Журавель Т.В., Самусь В.В., Сергєєва К.В., Соловійова О.Д., Строева Н.М.; за ред. Т.В. Журавель. – К.: ФО-П Буря О.Д., 2014. – 96 с.

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

#### **Допоміжна**

1. Грибан В.Г. Валеологія: Підручник. – К.: Центр учбової літ-ри, 2008. – 214 с.

#### **Інформаційні ресурси**

1. Лекційний курс з дисципліни «Основи здорового способу життя» (Платформа електронного навчання УжНУ).
2. Робоча програма дисципліни «Основи здорового способу життя» (Платформа електронного навчання УжНУ).
3. Перелік питань, тестових завдань, ситуаційних задач до практичних занять з дисципліни «Основи здорового способу життя» (Платформа електронного навчання УжНУ).
4. Презентації до тем дисципліни «Основи здорового способу життя» (Платформа електронного навчання УжНУ).
5. [Портал превентивної освіти](http://autta.org.ua/) [Електронний ресурс]: Режим доступу: <http://autta.org.ua/>

## Практичне заняття № 9

### Тема № 8: Статева поведінка, як складова способу життя. Ризикована статева поведінка та її вплив на репродуктивне здоров'я

**Час проведення: 2 академічні години**

**Актуальність теми.** Збереження репродуктивного здоров'я молоді є одним з основних завдань керівництва будь-якої сучасної розвинутої держави. Особливо пильна увага повинна приділятися розробленню та реалізації державних програм формування усвідомленого ставлення молоді до збереження репродуктивного здоров'я, безпечної сексуальної поведінки, зокрема профілактики ЗПСШ (захворювань, що передаються статевим шляхом) та ВІЛ-інфекції. Репродуктивна система дуже чутлива до впливу несприятливих факторів середовища.

На основі результатів низки досліджень встановлено, що найбільше навантаження на репродуктивне здоров'я припадає на дітей підліткового віку та молодь, оскільки в цьому віці відбувається бурхливий розвиток індивіда як на соматичному, так і на психічному рівнях з формуванням усіх функціональних систем організму, в тому числі й репродуктивної, а також зі становленням когнітивної, емоційно-ціннісної сфер та формуванням цілісної особистості. Саме в цей період відбувається активний розвиток репродуктивної сфери та формуються основи репродуктивної поведінки. Тобто, саме статева поведінка стає однією з найбільш важливих складових способу життя людини, а безпечна статева поведінка визначає саме здоровий спосіб життя.

#### **Цілі навчання.**

**Загальна мета:** повторити базові поняття репродуктивного здоров'я, ознайомитися з сучасними поглядами на безпечну статево поведінку та її значенням для збереження репродуктивного здоров'я, вдосконалити знання щодо інфекцій, що передаються статевим шляхом та методами профілактики їх інфікування.

#### **Конкретні цілі.**

##### **Знати:**

1. ефективні заходи формування політики для створення умов, сприятливих для здорового харчування;
2. роль харчування у формуванні громадського здоров'я;
3. основні принципи формування індивідуального харчування;
4. основні вимоги до продуктів харчування: загальні, гігієнічні;
5. характеристику генетично модифікованих продуктів та їх можливий вплив на здоров'я.

##### **Вміти:**

1. пояснити вплив раціонального харчування на здоров'я населення;
2. пояснити механізм та складові формування індивідуального харчування;
3. визначати безпечність продуктів харчування, інтерпретувати етикетування продуктів харчування.

### **План практичного заняття:**

- 1) опитування за темою лекції для закріплення теоретичного матеріалу;
- 2) обговорення представлених під час лекції тезисів;
- 3) перевірка виконання студентами тестових завдань за темою (додається), обговорення помилок.
- 4) письмове бліц-опитування;

### **Основні визначення.**

**Репродуктивне здоров'я** – це стан повного фізичного, розумового і соціального благополуччя, а не просто відсутність хвороб репродуктивної системи або порушення її функцій. Таким чином, репродуктивне здоров'я означає можливість задовільного та безпечного сексуального життя, здатність до відтворення та можливості вирішувати, коли і як часто це робити.

**Охорона репродуктивного здоров'я** розглядається як сукупність методів, прийомів і послуг, які впливають на репродуктивне здоров'я та благополуччя шляхом запобігання та розв'язання проблем, що стосуються репродуктивного здоров'я.

**Сексуальна етика** – сукупність норм поведінки щодо регулювання статевого життя.

**Проміскуїтет**, сексуальна нерозбірливість — нічим не обмежені статеві відносини з багатьма партнерами, багаточисельні статеві стосунки з різними статевими партнерами.

За класифікацією, запропонованою всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ), до захворювань, що передається статевим шляхом (ЗПСШ), належать 22 хвороби, які діляться на 3 групи:

1. класичні венеричні захворювання;
2. ЗПСШ з переважним ураженням статевих органів;
3. ЗПСШ з переважним ураженням інших органів.

**Контрацептив** — речовина або пристрій, що запобігає вагітності.

### **Перелік питань для опитування:**

1. Що таке репродуктивне здоров'я? Назвіть та поясніть основні проблеми репродуктивного здоров'я на рівні суспільства.
2. Вкажіть психосоціальні чинники, що впливають на репродуктивне здоров'я молоді.
3. Що потрібно робити батькам для формування високої сексуальної культури у своїх дітей? Поясніть.
4. Що таке сексуальна етика? Поясніть принципи сексуальної етики.
5. Охарактеризуйте безпечну, ризиковану та захищену статеву поведінку; вкажіть позитивні та негативні наслідки.
6. Охарактеризуйте інфекції, що передаються статевим шляхом, їх види та вплив на репродуктивне здоров'я.
7. Контрацептиви, їх види, правила використання.
8. Охарактеризуйте механічні засоби захисту при ризикованій статевій поведінці.

## Тести

Студенти отримують завдання з 10 тестами і записують відповіді у відповідну форму (додаток 1). За кожну правильну відповідь отримують 1 бал – максимальна кількість балів – 10.

### **1. Репродуктивне здоров'я – це:**

1. Стан повного фізичного, розумового і соціального благополуччя та здатність до відтворення потомства.
2. Стан повного фізичного, розумового і соціального благополуччя, а не просто відсутність хвороб репродуктивної системи або порушення її функцій.
3. Стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність різних хвороб організму та порушення функцій репродуктивної системи.
4. Відсутність хвороб репродуктивної системи, а не просто стан повного фізичного, розумового і соціального благополуччя.
5. Стан задовільного та безпечного сексуального життя, а не просто відсутність хвороб репродуктивної системи або порушення її функцій.

### **2. Основними проблемами репродуктивного здоров'я, розв'язання яких сприятиме його поліпшенню, є:**

1. Зниження захворюваності репродуктивної сфери.
2. Зниження захворюваності на інфекції, які передаються статевим шляхом (ІПСШ).
3. Зменшення випадків безплідності.
4. Сприяння поширенню безпечного материнства.
5. Зменшення випадків вагітності.

### **3. До вагомих факторів, що впливають на сучасний стан репродуктивного здоров'я молоді, слід віднести:**

1. Високий рівень штучного переривання вагітності.
2. Низький рівень штучного переривання вагітності.
3. Вільне ставлення до шлюбу.
4. Недостатній рівень загальної та репродуктивної культури населення.
5. Всі відповіді вірні.

### **4. Щоб у родині вироста здорова людина з високою сексуальною культурою, батькам необхідно:**

1. Демонструвати дітям, що сексуальність є частиною нормального людського життя і не заслуговує несхвалення чи осуду.
2. Обговорювати сексуальні теми зі своїми дітьми.
3. Не обговорювати сексуальні теми зі своїми дітьми.
4. Бути добре інформованими в питаннях сексу.
5. Всі відповіді вірні.

### **5. До принципів сексуальної етики можна віднести:**

1. Відсутність обману при залученні до статевого життя.
2. Відсутність примушення до сексуальних стосунків.
3. Зневага сексуальних цінностей.
4. Повага чужих переконань і сексуальних цінностей.
5. Відсутність шкоди сексуальному партнерові в процесі сексуальних стосунків.

### **6. Статева (сексуальна) поведінка розподіляється на:**

1. Ризиковану,
2. Небезпечну.
3. Безпечну.
4. Незахищену.
5. Захищену.

**7. До безпечної статевої поведінки можна віднести такі випадки:**

1. Відсутнє статеве життя з власного вибору.
2. Відсутнє статеве життя з приводу відсутності партнера.
3. Вірність подружжя один одному.
4. Відсутній безпосередній тілесний контакт, так званий секс «на відстані».
5. Всі відповіді вірні.

**8. До ризикованої сексуальної поведінки відносяться:**

1. Сексуальні контакти, при яких біологічна рідина одного партнера попадає в організм іншого партнера.
2. Сексуальні контакти, при яких відбувається контакт слизовими оболонками партнера.
3. Сексуальні контакти, при яких не відбувається контакту з слизовими оболонками партнера.
4. Сексуальні контакти, при яких може відбутися зараження інфекцією.
5. Всі відповіді вірні.

**9. За ризиком зараження ІПСШ найнебезпечнішим з усіх видів вважається:**

1. Вагінальний секс.
2. Анальний секс.
3. Оральний секс.
4. Всі однаково безпечні.
5. Всі однаково небезпечні.

**10. Проміскуїтет – це:**

1. Обмежені статеві відносини тільки з одним партнером.
2. Не обмежені статеві відносини з багатьма партнерами.
3. Багаточисельні статеві стосунки з різними статевими партнерами.
4. Випадкові статеві стосунки з одним статевим партнером.
5. Всі відповіді вірні.

**11. До класичних захворювань, що передається статевим шляхом, належать:**

1. Генітальний герпес.
2. Сифіліс.
3. Гонорея.
4. Гепатит В.
5. Хламідіоз.

**12. До інфекцій, що передаються статевим шляхом з переважним ураженням інших органів відносять:**

1. ВІЛ-інфекція.
2. Сифіліс.
3. Гонорея.
4. Гепатит В.
5. Уреаплазмоз.

**13. До інфекцій, що передаються статевим шляхом з переважним ураженням статевих органів належать:**

1. Сечостатевий хламідіоз.
2. Гепатит В.
3. Сечостатевий трихомоніаз.
4. Генітальний герпес.
5. ВІЛ-інфекція.

**14. Найпоширенішими бактеріальними ІПСШ є:**

1. Гонорея.
2. ВІЛ-інфекція.
3. Хламідіоз.
4. Сифіліс.
5. Генітальний герпес.

**15. ІПСШ різняться за:**

1. Своїми ознаками.
2. Формами перебігу.
3. Можливими наслідками.
4. Методами лікування.
5. Всі відповіді вірні.

**16. Основними вимогами до контрацептивів є:**

1. Доступність та простота використання.
2. Висока контрацептивна активність.
3. Відсутність патологічного впливу на організм жінки і статевого партнера.
4. Забезпечення тимчасового контрацептивного ефекту.
5. Всі відповіді вірні.

**17. З метою запобігання небажаній вагітності використовують такі контрацептивні засоби:**

1. Гормональні – пігулки.
2. Бар'єрні – чоловічі і жіночі презервативи.
3. Хімічні (сперміциди) – свічки, гелі.
4. Внутрішньоматкові – введення в матку спеціальної спіралі чи петлі.
5. Все наведене вище.

**18. Які з методів контрацепції найбільш ефективні?**

1. Перерваний статевий акт.
2. Презервативи.
3. Сперміциди.
4. Гормональна контрацепція.
5. Посткоїтальна (аварійна) контрацепція.

**19. До природних методів планування сім'ї відносяться:**

1. Перерваний статевий акт.
2. Календарний метод.
3. Бар'єрний метод.
4. Презервативи.
5. Сперміциди.

**20. Чоловічі презервативи:**

1. Призначені для різного виду сексуального контакту.
2. Незручні при випадкових сексуальних контактах.
3. Можуть порватися чи сповзти внаслідок неправильного використання.
4. Не захищають від ІПСШ.
5. Не призначені для регулярного використання.

**21. Вкажіть бар'єрні засоби контрацепції.**

1. оральні контрацептиви (таблетки);
2. презерватив;
3. внутрішньоматкова спіраль;
4. сперміциди;
5. перерваний статевий акт.

**22. Вкажіть хімічні засоби контрацепції;**

1. презерватив;
2. внутрішньоматкова спіраль;
3. сперміциди;
4. перерваний статевий акт.
5. всі відповіді вірні



- 23. Вкажіть гормональні засоби контрацепції;**
1. оральні контрацептиви (таблетки);
  2. презерватив;
  3. сперміциди;
  4. перерваний статевий акт;
  5. всі відповіді вірні.
- 24. Вкажіть засоби контрацепції, які захищають від більшості ІПСШ;**
1. оральні контрацептиви (таблетки);
  2. презерватив;
  3. внутрішньоматкова спіраль;
  4. сперміциди;
  5. перерваний статевий акт.
- 25. Вкажіть ІПСШ, які зазвичай не мають значних клінічних проявів:**
1. хламідіоз;
  2. кандидоз;
  3. гонорея;
  4. мікоплазмоз;
  5. уреаплазмоз.
- 26. Який збудник може призвести до раку шийки матки у жінок?**
1. вірус гепатиту В;
  2. гарднерелла;
  3. вірус імунодефіциту людини;
  4. папіломавірус людини;
  5. вірус герпесу.
- 27. Вкажіть ІПСШ, від яких не захистить презерватив?**
1. хламідіоз;
  2. лобковий педикульоз;
  3. уреаплазмоз;
  4. гонорея;
  5. короста.
- 28. Що передбачає перегляд способу життя при плануванні майбутньої вагітності?**
1. відмову від шкідливих звичок;
  2. обстеження у лікарів;
  3. щеплення;
  4. раціональне харчування;
  6. прийом фолієвої кислоти.
- 29. Які групи заходів включає підготовка до планування майбутньої вагітності?**
1. перегляд способу життя;
  2. перевірка стану здоров'я;
  3. вибір контрацептив засобів;
  4. профілактичні заходи;
  5. всі відповіді вірні.
- 30. Вкажіть ймовірні наслідки ранніх статевих стосунків:**
1. інфекції, що передаються статевим шляхом;
  2. значне покращення здоров'я;
  3. небажана вагітність;
  4. погіршення репродуктивного здоров'я;
  5. всі відповіді вірні.

## Рекомендована література

### Базова

1. 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.
2. Загальні питання методики викладання валеологічних дисциплін: методичний посібник / Г. М. Тимченко, Тимченко А. М. – Х.: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. – 64 с.
3. Якобчук А. В. Основи медичної валеології : навч. посібник / А. В. Якобчук, О. Г. Курик. – 2-ге вид. – Київ : Ліра-К, 2015. – 244 с.

### Допоміжна

1. Грибан В.Г. Валеологія: Підручник. – К.: Центр учбової літ-ри, 2008. – 214 с.

### Інформаційні ресурси

1. Лекційний курс з дисципліни «Основи здорового способу життя» (Платформа електронного навчання УжНУ).
2. Робоча програма дисципліни «Основи здорового способу життя» (Платформа електронного навчання УжНУ).
3. Перелік питань, тестових завдань, ситуаційних задач до практичних занять з дисципліни «Основи здорового способу життя» (Платформа електронного навчання УжНУ).
4. Презентації до тем дисципліни «Основи здорового способу життя» (Платформа електронного навчання УжНУ).
5. Портал превентивної освіти [Електронний ресурс]: Режим доступу: <http://autta.org.ua/>

## Практичне заняття № 10

### Тема № 9: Вплив сучасних комп'ютерних технологій на здоров'я

**Час проведення:** 2 академічні години

**Актуальність теми.** Всеохоплююча інформатизація суспільства як глобальний, загальносвітовий процес та багатопланові зміни в організації праці спонукає багатьох людей використовувати різноманітні засоби електронно-обчислювальної (комп'ютерної) техніки та опановувати відповідні технології. При цьому, упровадження комп'ютерних засобів в усі сфери життєдіяльності людини виявило не тільки позитивні, а й негативні наслідки їх використання, про що свідчать скарги користувачів комп'ютера, зокрема, щодо погіршення власного здоров'я та зниження функціональності організму.

Процеси інформатизації, комп'ютеризації сучасного суспільства, поряд із, беззаперечно, позитивними змінами, досвідом, надбаннями, призвели і до багатьох негативних соціальних явищ. Серед яких у останнє десятиліття особливо актуально та гостро постала проблема комп'ютерної залежності дітей та молоді.

#### **Цілі навчання.**

**Загальна мета:** ознайомитися та засвоїти основну інформацію щодо впливу сучасних комп'ютерних технологій на організм людини, розібрати ознаки комп'ютерної залежності, освоїти методи профілактики комп'ютерної залежності.

#### **Конкретні цілі.**

##### **Знати:**

1. поняття ергономічних захворювань та їх причини;
2. найбільш вразливі органи і системи організму людини при роботі з комп'ютером;
3. основні шкідливі фактори при роботі з комп'ютером;
4. вимоги до облаштування комп'ютерних класів та робочого місця при роботі з комп'ютером; вимоги до режиму праці і відпочинку при роботі з комп'ютером;
5. поняття «інтернет-залежність», класифікацію, причини, методи профілактики.

##### **Вміти:**

1. розрізняти наслідки шкідливого впливу роботи з комп'ютерами;
2. надавати рекомендації щодо облаштування робочого місця при роботі з комп'ютером;
3. надавати рекомендації щодо режиму праці і відпочинку при роботі з комп'ютером;
4. рекомендувати заходи профілактики комп'ютерної залежності.

#### **План практичного заняття:**

- 1) опитування за темою лекції для закріплення теоретичного матеріалу;
- 2) обговорення представлених під час лекції тезисів;

3) перевірка виконання студентами тестових завдань за темою (додається), обговорення помилок.

### **Основні визначення.**

**Ергономічні захворювання** – нові захворювання, які пов'язані, зокрема, із впливом комп'ютерів та периферійних пристроїв на здоров'я тих, хто з ними працює.

Компульсія (від лат. compello – "примушую", англ. compulsive – "нав'язливий", "примусовий") – синдром, що являє собою нав'язливу поведінку, яка виникає періодично, через довільні проміжки часу.

### **Перелік питань для опитування:**

1. Що таке ергономічні захворювання? Вкажіть їх причини.
2. Які органи і системи організму людини найбільш вразливі до шкідливого впливу при роботі з комп'ютером? Поясніть чому.
3. Вкажіть та охарактеризуйте чотири групи основних об'єктивних факторів, які можуть негативно вплинути на здоров'я будь-якого користувача персонального комп'ютера.
4. Охарактеризуйте «комп'ютерний зоровий синдром» (Computer Vision Syndrome – CVS) та його причини.
5. Охарактеризуйте вимоги до облаштування комп'ютерних класів та робочого місця при роботі з комп'ютером.
6. Вкажіть та поясніть вимоги до режиму праці і відпочинку при роботі з комп'ютером.
7. Що таке інтернет-залежність? Вкажіть її основні критерії та причини.
8. Вкажіть та охарактеризуйте види інтернет-залежності.
9. Вкажіть за видами симптоми інтернет-залежності. Які є стадії інтернет-залежності?
10. Охарактеризуйте профілактику комп'ютерної залежності: напрями, заходи. Надайте рекомендації з метою уникнення інтернет-залежності.

### **Тести**

Студенти отримують завдання з 10 тестами і записують відповіді у відповідну форму (додаток 1). За кожну правильну відповідь отримують 1 бал – максимальна кількість балів – 10.

#### **1. Вкажіть «ергономічні захворювання»:**

1. Травми повторних навантажень.
2. Цукровий діабет.
3. Фотоепілептичні приступи.
4. Хронічний бронхіт.
5. Всі відповіді вірні.

#### **2. Що є найбільш вразливим при роботі з персональними комп'ютерами?**

1. Видільна система.
2. Зоровий аналізатор.
3. Центральна нервова система.
4. Кістково-м'язова система.
5. Всі відповіді вірні.

#### **3. Вкажіть шкідливі фактори з боку людини при роботі з комп'ютером.**

1. Вимушена поза.

2. Зорове напруження.
  3. Емоційне піднесення.
  4. Нервово напруження.
  5. Всі відповіді вірні.
- 4. Вкажіть шкідливі фізичні фактори при роботі з комп'ютером.**
1. Зорове напруження.
  2. Шум.
  3. Електромагнітні випромінювання.
  4. Електростатичне поле.
  5. Всі відповіді вірні.
- 5. Як погіршується якість повітряного середовища в приміщеннях комп'ютерних класів?**
1. підвищується температура повітря,
  2. знижується температура повітря;
  3. змінюється іонний склад повітря;
  4. підвищується рівень шуму;
  5. всі відповіді вірні.
- 6. Як погіршується якість повітряного середовища в приміщеннях комп'ютерних класів?**
1. підвищується вологість,
  2. знижується вологість;
  3. утворюються різні рівні електромагнітного поля радіочастотного діапазону,
  4. підвищується рівень шуму,
  5. всі відповіді вірні.
- 7. Які чинники впливають на функціональний стан молоді людини та на її здоров'я під час навчання в комп'ютерному класі?**
1. зміст і обсяг навчальної інформації,
  2. інтенсивність і тривалість роботи за ПК,
  3. складність навчального предмета,
  4. якість і досконалість використовуваних програмних продуктів,
  5. всі відповіді вірні.
- 8. Які чинники впливають на функціональний стан молоді людини та на її здоров'я під час навчання в комп'ютерному класі?**
1. Інтенсивність роботи за ПК.
  2. Тривалість роботи за ПК.
  3. Складність навчального предмета.
  4. Настрій під час роботи за ПК.
  5. Всі відповіді вірні.
- 9. Вкажіть ознаки «комп'ютерного зорового синдрому» (Computer Vision Syndrome – CVS).**
1. головні болі,
  2. піднесений настрій,
  3. стомлені, червоні або сухі очі,
  4. тимчасова короткозорість,
  5. всі відповіді вірні.
- 10. Вкажіть ознаки «комп'ютерного зорового синдрому» (Computer Vision Syndrome – CVS).**
1. нудота, блювота,
  2. двоїння зображення,
  3. зростаюче подразнення очей,
  4. зміни колірної сприйняття.
  5. всі відповіді вірні.

- 11. Вкажіть основні причини виникнення «комп'ютерного зорового синдрому» (Computer Vision Syndrome – CVS).**
1. Неправильний вибір візуальних параметрів дисплея.
  2. Світловий клімат приміщення.
  3. Електромагнітне випромінювання,
  4. Шум.
  5. всі відповіді вірні.
- 12. Вкажіть симптоми «синдрому відеоігрової епілепсії».**
1. порушення зору,
  2. тривалі спазми мускулатури обличчя,
  3. головні болі
  4. нудота
  5. всі відповіді вірні.
- 13. Які захворювання може викликати електростатичне і електромагнітне поля комп'ютера?**
1. Захворювання шкіри.
  2. Захворювання опорно-рухового апарату.
  3. Захворювання серцево-судинної системи.
  4. Захворювання шлунково-кишкового тракту.
  5. Всі відповіді вірні.
- 14. Припустимий час роботи за комп'ютером для студентів на 1–2 курсі має складати:**
1. 1 год.
  2. 2 год.
  3. 3 год.
  4. 4 год.
  5. 5 год.
- 15. Припустимий час роботи за комп'ютером для студентів на 1–2 курсі має складати:**
1. 1 год.
  2. 2 год.
  3. 3 год.
  4. 4 год.
  5. 5 год.
- 16. Через які проміжки часу роботи за комп'ютером слід робити паузи для виконання вправ для очей?**
1. 10-15 хв.
  2. 20-25 хв.
  3. 30-35 хв.
  4. 40-45 хв.
  5. 50-55 хв.
- 17. Через які проміжки часу роботи за комп'ютером слід влаштовувати 10–15-хвилинну перерву з фізкультурними вправами?**
1. 10-20 хв.
  2. 20-30 хв.
  3. 30-40 хв.
  4. 40-50 хв.
  5. Нема вірної відповіді.
- 18. Вкажіть підвиди компульсивної інтернет-залежності:**
1. захоплення он-лайн азартними іграми;
  2. пристрасть до онлайн-стосунків;
  3. нав'язливий веб-серфінг;
  4. мережевий шопінг чи трейдінг;
  5. всі відповіді вірні.

**19. Вкажіть найчастіші причини виникнення інтернет-залежності.**

1. відсутність або брак спілкування;
2. відсутність серйозних захоплень, інтересів, хобі;
3. наявність важкої інвалідності, серйозного захворювання;
4. невміння налагоджувати бажані соціальні контакти з оточуючими, відсутність друзів;
5. всі відповіді вірні.

**20. Вкажіть психологічні симптоми інтернет-залежності.**

1. відчуття ейфорії чи піднесеності під час роботи за комп'ютером;
2. сухість очей;
3. відчуття порожнечі, депресії та роздратованості поза комп'ютером;
4. болі у спині;
5. нерегулярне харчування – відсутність апетиту.

**21. Вкажіть фізіологічні симптоми інтернет-залежності.**

1. відчуття ейфорії чи піднесеності під час роботи за комп'ютером;
2. сухість очей;
3. відчуття порожнечі, депресії та роздратованості поза комп'ютером;
4. болі у спині;
5. нерегулярне харчування – відсутність апетиту.

**22. Вкажіть напрямки первинної профілактики комп'ютерної залежності.**

1. Інформаційний.
2. Освітній.
3. Забезпечення зайнятості.
4. Корекція сімейних стосунків.
5. Всі відповіді вірні.

**23. Вкажіть основні заходи профілактики комп'ютерної залежності.**

1. Яскраве, насичене, цікаве життя.
2. Заняття різними видами спорту.
3. Придбання найбільш сучасних гаджетів.
4. Можливість відчувати азарт і ризик поза комп'ютером.
5. Всі відповіді вірні.

**24. Як можна запобігти погіршенню зору при роботі з комп'ютером?**

1. Зменшити час перебування за комп'ютером.
2. Під час роботи за комп'ютером робити перерви для очних вправ.
3. Під час роботи за комп'ютером робити перерви для фізичних вправ.
4. Придбати більш сучасний комп'ютер.
5. Всі відповіді вірні.

## Рекомендована література

### Базова

1. 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.
2. Загальні питання методики викладання валеологічних дисциплін: методичний посібник / Г. М. Тимченко, Тимченко А. М. – Х.: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. – 64 с.
3. Якобчук А. В. Основи медичної валеології: навч. посібник / А. В. Якобчук, О. Г. Курик. – 2-ге вид. – Київ : Ліра-К, 2015. – 244 с.
4. Дорошенко О.Ю. Вплив комп'ютера на здоров'я користувача. – [Електронний ресурс] / О.Ю. Дорошенко. – Режим доступу: <http://ukped.com/predmetni-metodiki/informatika/713.html>.

### Допоміжна

1. Грибан В.Г. Валеологія: Підручник. – К.: Центр учбової літ-ри, 2008. – 214 с.

### Інформаційні ресурси

1. Лекційний курс з дисципліни «Основи здорового способу життя» (Платформа електронного навчання УжНУ).
2. Робоча програма дисципліни «Основи здорового способу життя» (Платформа електронного навчання УжНУ).
3. Перелік питань, тестових завдань, ситуаційних задач до практичних занять з дисципліни «Основи здорового способу життя» (Платформа електронного навчання УжНУ).
4. Презентації до тем дисципліни «Основи здорового способу життя» (Платформа електронного навчання УжНУ).
5. [Портал превентивної освіти](http://autta.org.ua/) [Електронний ресурс]: Режим доступу: <http://autta.org.ua/>
6. Гаджиріга І.С. НЕГАТИВНІ ФАКТОРИ ДЛЯ ЗОРУ ШКОЛЯРІВ ПРИ РОБОТІ З КОМП'ЮТЕРОМ ТА ЇХ УСУНЕННЯ Ukrainian Journal of Educational Studies and Information Technology [Електронний ресурс], 5.1 (2017): 88-91.
7. Кошечко Н. Комп'ютерна залежність студентів ВНЗ як прояв внутрішньо-особистісних конфліктів / Н. Кошечко // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогіка. - 2015. - Вип. 2. - С. 38-43. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vknutshp\\_2015\\_2\\_10](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vknutshp_2015_2_10).



## Практичне заняття № 12

### Модульне контрольне оцінювання № 2

**Час проведення:** 2 академічні години

#### Перелік теоретичних питань

1. Поясніть значення тютюнопаління для окремої людини та соціуму.
2. Що таке нікотинова залежність та її вплив на організм?
3. Як впливає нікотин на організм та окремі органи і системи?
4. Вкажіть появи гострого та хронічного отруєння нікотином.
5. Вкажіть заходи політики країн Європейського регіону відповідно до Основоположної Конвенції ВООЗ з боротьби проти паління, поясніть їх значення.
6. Охарактеризуйте вживання тютюну через кальян та його вплив на здоров'я людини.
7. Охарактеризуйте сучасні системи вживання тютюну та їх відмінність від звичайних сигарет.
8. Вкажіть основні методи профілактики тютюнопаління серед загального населення, підлітків та молоді.
9. Охарактеризуйте алкоголь та вплив його вживання на організм людини.
10. Охарактеризуйте причини вживання алкоголю різними категоріями населення: загального, жінок, дітей, підлітків.
11. Поясніть фізіологічні впливи алкоголю на організм людини.
12. Охарактеризуйте алкогольне сп'яніння та його стадії.
13. Охарактеризуйте атипові форми простого алкогольного сп'яніння.
14. Охарактеризуйте пияцтво як продромальну стадію алкоголізму.
15. Що таке алкоголізм? Назвіть та охарактеризуйте його стадії.
16. Вкажіть та поясніть методи профілактичної роботи щодо вживання алкоголю різними категоріями населення.
17. Що таке наркотики і наркоманія? Яка ситуація з поширенням вживання наркотиків у сучасному світі?
18. Охарактеризуйте причини вживання наркотиків.
19. Охарактеризуйте 3 синдроми клінічної картини наркоманій.
20. Охарактеризуйте 5 категорій споживачів наркотиків.
21. Поясніть державну політику з профілактики вживання наркотиків.
22. Яким шляхом може проводитися профілактика наркоманій та за якими формами? Поясніть.
23. Охарактеризуйте стратегію зменшення шкоди від вживання наркотиків, завдання та її інструменти.
24. Поясніть принципи впровадження стратегії зменшення шкоди від вживання наркотиків.
25. Що таке замісна підтримувальна терапія? Поясніть її значення та суть.
26. Що таке репродуктивне здоров'я?

27. Назвіть та поясніть основні проблеми репродуктивного здоров'я на рівні суспільства.
28. Вкажіть психосоціальні чинники, що впливають на репродуктивне здоров'я молоді.
29. Що потрібно робити батькам для формування високої сексуальної культури у своїх дітей? Поясніть.
30. Що таке сексуальна етика? Поясніть принципи сексуальної етики.
31. Охарактеризуйте безпечну, ризиковану та захищену статеву поведінку; вкажіть позитивні та негативні наслідки.
32. Охарактеризуйте інфекції, що передаються статевим шляхом, їх види та вплив на репродуктивне здоров'я.
33. Контрацептиви, їх види, правила використання.
34. Охарактеризуйте механічні засоби захисту при ризикованій статевій поведінці.
35. Що таке ергономічні захворювання? Вкажіть їх причини.
36. Які органи і системи організму людини найбільш вразливі до шкідливого впливу при роботі з комп'ютером? Поясніть чому.
37. Вкажіть та охарактеризуйте чотири групи основних об'єктивних факторів, які можуть негативно вплинути на здоров'я будь-якого користувача персонального комп'ютера.
38. Охарактеризуйте «комп'ютерний зоровий синдром" (Computer Vision Syndrome – CVS) та його причини.
39. Охарактеризуйте вимоги до облаштування комп'ютерних класів та робочого місця при роботі з комп'ютером.
40. Вкажіть та поясніть вимоги до режиму праці і відпочинку при роботі з комп'ютером.
41. Що таке інтернет-залежність? Вкажіть її основні критерії та причини.
42. Вкажіть та охарактеризуйте види інтернет-залежності.
43. Вкажіть за видами симптоми інтернет-залежності.
44. Які є стадії інтернет-залежності?
45. Охарактеризуйте профілактику комп'ютерної залежності: напрями, заходи. Надайте рекомендації з метою уникнення інтернет-залежності.

Тема № 1, дата « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_ р. Варіант \_\_\_\_\_

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	бали

Тема № 2, дата « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_ р. Варіант \_\_\_\_\_

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	бали

Тема № 3, дата « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_ р. Варіант \_\_\_\_\_

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	бали

Тема № 4, дата « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_ р. Варіант \_\_\_\_\_

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	бали

Тема № 5, дата « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_ р. Варіант \_\_\_\_\_

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	бали

Тема № 6, дата « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_ р. Варіант \_\_\_\_\_

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	бали

Тема № 7, дата « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_ р. Варіант \_\_\_\_\_

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	бали

Тема № 8, дата « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_ р. Варіант \_\_\_\_\_

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	бали

Тема № 9, дата « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_ р. Варіант \_\_\_\_\_

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	бали

Віддруковано у ТОВ “Поліграфцентр “ЛІРА”. Формат 60x90/16.  
Папір офсетний. Замовлення № 1683. Умовн. друк. арк. 5.  
Тираж 100 прим.