

СИЛАБУС ДИСЦИПЛІНИ

Назва дисципліни	Валеологія та безпека життєдіяльності, 4 (3) кредити ЄКТС
Викладач	Чаус Ганна Григорівна, кандидат біологічних наук, доцент кафедри безпеки життєдіяльності, тел.: (056) 373-15-81, h.h.chaus@ust.edu.ua
Курс та семестр, у якому можливе (планується) вивчення дисципліни	2 (3) курс, 4 (5) семестр
Факультети, студентам яких пропонується вивчити дисципліну	Усім факультетам
Перелік компетентностей та відповідних результатів навчання, що забезпечує дисципліна	<p>Компетентності: 1. Знання сучасних проблем і головних завдань безпеки життєдіяльності. 2. Вміти провести моніторинг небезпечних ситуацій та обґрунтувати основні підходи й засоби збереження життя, та захисту здоров'я людини і населення в умовах загрози та виникнення небезпечних або надзвичайних ситуацій. 3. Знання профілактично-оздоровчих засад щодо структури та функціонування організму людини, його природні захисні механізми у взаємодії з навколишнім середовищем.</p> <p>Очікувані результати навчання: 1. Визначати основні чинники формування здорового способу життя. 2. Передбачати доцільні для індивіда форми і методи формування фізичного, психічного і духовного здоров'я. 3. Застосовувати вміння володіти культурою безпеки й ризик-орієнтованим мисленням, при якому питання безпеки життя, здоров'я й навколишнього середовища розглядаються як найважливіші пріоритети. 4. Оцінювати середовище перебування щодо особистої безпеки, безпеки колективу, суспільства. 5. Вміти провести моніторинг небезпечних ситуацій та обґрунтувати основні підходи і засоби збереження життя, здоров'я та захисту людей в умовах загрози і виникнення небезпечних та надзвичайних ситуацій.</p>
Опис дисципліни	
Попередні умови, необхідні для вивчення дисципліни	Базові знання з біології, хімії, фізики
Основні теми аудиторних занять та самостійної роботи	<p>32 години лекцій та 16 годин практичних занять.</p> <p>Основні теми лекцій: 1. Сучасні стратегії здоров'я. Поняття про індивідуальне та суспільне здоров'я. 2. Чинники впливу на здоров'я сучасної людини. 3. Стан навколишнього середовища і здоров'я. 4. Фізичні, соціальні, духовні та психічні критерії здоров'я людини. 5. Здоровий спосіб життя як шлях формування, збереження і зміцнення здоров'я сучасної людини. 6. Раціональне харчування і здоров'я. 7. Категорійно-понятійний апарат з безпеки життєдіяльності, таксономія небезпек. Системний аналіз в безпеці життєдіяльності. 8. Природні загрози та характер їх проявів і дії на людей, тварин, рослин та об'єкти економіки. 9. Техногенні небезпеки та їхні наслідки. 10. Соціально-політичні небезпеки, їхні види та особливості. Соціальні та психологічні чинники ризику. 11. Ризик-орієнтований підхід для прогнозування виникнення та розвитку надзвичайних ситуацій.</p> <p>Практичні заняття: 1. Комплексна оцінка рівня здоров'я студентів.</p>

	<p>2. Вплив екологічних чинників на формування стану здоров'я населення. 3. Раціональне харчування. 4. Емоції та стреси – чинники ризику розвитку захворювань. 5. Оцінка психологічних якостей особистості, що впливають на безпеку життєдіяльності. Кількісне оцінювання ризику небезпеки. 6. Визначення стану стресового навантаження людини. Стресостійкість особистості. 7. Прогнозування та оцінка обстановки в надзвичайних ситуаціях. Оцінка обстановки під час вибуху газоповітряної суміші. 8. Визначення переключення уваги в умовах активного вибору корисної інформації.</p> <p>Теми для самостійного вивчення: 1. Соціально-економічна роль здоров'я у людському розвитку. 2. Стрес як неспецифічна захисно-приспосувальна реакція організму. 3. Екологічні аспекти харчування. 4. Вплив соціальних, духовних і політичних чинників на життєдіяльність людини. 5. Біоритми та їх роль у життєдіяльності людини.</p>
Мова викладання	Українська
Список основної та додаткової літератури	<ol style="list-style-type: none"> 1. Безпека життєдіяльності: навч. посібник / Т. Є. Стиценко та ін. Харків: ХНУРЕ, 2018. 336 с. 2. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю.Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488с. 3. Запорожець О.І. Безпека життєдіяльності. 2-ге видання. Київ: ЦУЛ, 2019. 448 с. 4. Ільїна С. І. Здоров'я на вашому столі. Київ : ВСВ «Медицина», 2018. 335 с. 5. Коцур Н. І., Товкун Л. П. Валеологія: підручник (у 2-х частинах). Частина І. Переяслав-Хмельницький: Домбровська Я. М., 2019. 464 с. 6. Міхеєнко О. І. Валеологія. Основи індивідуального здоров'я людини. Суми: Університетська книга, 2019. 448 с. 7. Сидоренко Г. Г. Основи екології та безпека життєдіяльності: методичні рекомендації до виконання самостійної роботи. Дніпро: Вид-во Дніпров. нац. ун-ту залізн. трансп. ім. акад. В. Лазаряна, 2019. 18 с. 8. Шевчук О. А. Словник з безпеки життєдіяльності. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2014. 184с. 9. Svitlana Lacynska, Tetiana Turytska, Olena Snisar, Hanna Chau. Peculiarities of the etiological spectrum of household allergens. Scientific Journal «ScienceRise: Biological Science» 2022. №1(30) С. 8-15.