



ТЕХНІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ

Луцького національного технічного
університету

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ВАЛЕОЛОГІЯ ТА ОСНОВИ МЕДИЧНИХ ЗНАНЬ

Освітньо-професійна програма: «Автомобільний транспорт», «Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка», «Інформаційні системи та технології», «Комп'ютерна інженерія», «Дизайн», «Менеджмент», «Підприємництво, електронна комерція та логістика», «Транспортні технології (на автомобільному транспорті)»

Спеціальність: 274 Автомобільний транспорт, 141 Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка, 126 Інформаційні системи та технології, 123 Комп'ютерна інженерія, 022 Дизайн, 073 Менеджмент, 076 Підприємництво та торгівля, 275.03 Транспортні технології (на автомобільному транспорті)

Галузь знань: 27 Транспорт, 12 Інформаційні технології, 14 Електрична інженерія, 02 Культура і мистецтво, 07 Управління та адміністрування

Рівень освіти	Фахова передвища освіта
Освітньо-професійний /освітній ступінь	Фаховий молодший бакалавр
Статус навчальної Дисципліни	Вибіркова (професійної або загальної підготовки)
Обсяг дисципліни (кредити ЄКТС/ загальна кількість годин)	4 кредитів ЄКТС / 120 годин
Циклова комісія	Природничо-математичних дисциплін
Мова викладання	Українська
Мета навчальної дисципліни	Метою вивчення навчальної дисципліни є формування у студентів цілісного уявлення про здоровий спосіб життя, профілактику захворювань, вплив зовнішніх та внутрішніх чинників на здоров'я, а також розвиток навичок надання домедичної допомоги в екстрених ситуаціях.
Предмет і завдання дисципліни	Предметом вивчення навчальної дисципліни «Валеологія та основи медичних знань» є закономірності формування, збереження та зміцнення здоров'я людини, фактори ризику розвитку захворювань, основи раціонального способу життя та методи надання першої

	<p>домедичної допомоги.</p> <p>Основними завданнями вивчення дисципліни «Валеологія та основи медичних знань» є:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ознайомити студентів із поняттям здоров'я, його складовими та методами оцінки; – Дослідити вплив фізичних, психологічних, соціальних та екологічних чинників на здоров'я людини; – Вивчення основ раціонального харчування, фізичної активності, режиму праці та відпочинку; – Навчання алгоритмів надання домедичної допомоги при травмах, кровотечах, опіках, отруєннях та інших невідкладних станах; – Ознайомлення з методами зміцнення імунної системи та адаптації організму до зовнішніх факторів; – Ознайомлення із сучасними методами контрацепції та профілактики захворювань, що передаються статевим шляхом.
<p>Форма підсумкового контролю</p>	<p>Диференційований залік</p>
<p>Зміст дисципліни</p>	<p>Тема 1. Вступ. Поняття здоров'я, визначення та оцінка здоров'я. Складові здоров'я. Регулярні обстеження: як подбати про своє фізичне та емоційне здоров'я</p> <p>Тема 2. Фізичне здоров'я. Рухова активність та відпочинок, особиста гігієна. Дослідження змін серцево-судинної та дихальної системи людини під час дозованого фізичного навантаження</p> <p>Тема 3. Раціональне харчування. Їжа та її компоненти. Складання меню збалансованого добового раціону</p> <p>Тема 4. Соціальне, духовне та психічне здоров'я. Визначення темпераменту людини</p> <p>Тема 5. Поведінка людини. Фізіологічні та психологічні аспекти стресу та його подолання. Визначення стресостійкості людини</p> <p>Тема 6. Вплив навколишнього середовища на стан здоров'я людини. Визначення біоритмічного типу працездатності</p> <p>Тема 7. Медико-соціальні проблеми збереження здоров'я (наркоманія, токсикоманія, паління, алкоголізм)</p> <p>Тема 8. Репродуктивне здоров'я людини та хвороби що передаються статевим шляхом. Сучасні методи</p>

	<p>контрацепції, недоліки та переваги, механізми їх дії, профілактика непланової вагітності</p> <p>Тема 9. Інфекційні захворювання та їх профілактика. Розробка рекомендацій щодо профілактики інфекційних захворювань</p> <p>Тема 10. Соматичні хвороби та їх профілактика. Розробка рекомендацій щодо профілактики соматичних захворювань</p> <p>Тема 11. Основи домедичної допомоги: принципи та послідовність дій. Відпрацювання дій у випадку виявлення потерпілого за допомогою алгоритму «КОЛЕСО» з визначенням рівня свідомості за шкалою APVU</p> <p>Тема 12. Надання домедичної допомоги при травмах та кровотечах. Основи десмургії: перев'язки на верхню та нижню кінцівки і голову</p> <p>Тема 13. Домедична допомога при опіках та ураженні електричним струмом. Домедична допомога в разі термічних уражень</p> <p>Тема 14. Домедична допомога при отруєнні продуктами харчування та засобами побутової хімії. Домедична допомога в разі укусів отруйних тварин</p>
<p>Рекомендована література</p>	<p>Базова:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Валеологія та основи медичних знань»: посібник для студентів спеціальності «Дошкільна освіта», викладачів закладів вищої освіти, вихователів дітей дошкільного віку та батьків. – Чернігів: ФОП Баликіна О.В., 2020 – 142 с. 2. Нестерова С.Ю. Валеологія і основи медичних знань: тексти лекцій. Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту / С.Ю. Нестерова. – Вінниця: ВДПУ, 2014. – 126 с 3. Домедична допомога на місці події: практичний посібник / П. Б. Волянський, А. М. Гринзовський, С. О. Гур'єв та ін.; за заг. ред. д. н. держ. упр., професора П. Б. Волянського та д. мед. н., професора С. О. Гур'єва. – Херсон: Видавничий дім «Гельветика», 2020. – 224 с. 4. Домедична домедична: Методичні вказівки до виконання практичних робіт для здобувачів освітньо-професійного ступеня «фаховий молодший бакалавр» освітньо-професійної програми «Дизайн» галузь знань 02 Культура і мистецтво спеціальності 022 Дизайн, освітньо-професійної програми «Менеджмент» галузь знань 07 Управління та адміністрування спеціальності 073 Менеджмент,

освітньо-професійної програми «Інформаційні системи та технології» галузь знань 12 Інформаційні технології спеціальності 126 Інформаційні системи та технології, освітньо-професійної програми «Автомобільний транспорт» галузь знань 27 Транспорт спеціальності 274 Автомобільний транспорт, освітньо-професійної програми «Електроенергетика, електротехніка, електромеханіка» галузь знань 14 Електрична інженерія спеціальності 141 Електроенергетика, електротехніка, електромеханіка денної форми навчання / уклад. Пантелєєв В.О. Луцьк: ТФК ЛНТУ, 2023. 44 с.

Додаткова:

5. Радість руху. Як фізична активність додає впевненості, зближує людей і робить їх щасливими. Келлі Макгонігал. Переклад з англійської Анастасія Дубченко. К.: «Наш формат», 2022. – 187 с

6. Перша психологічна допомога: посібник для працівників на місцях. – Київ: Унів. Вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. – 64 с.

7. Розлади психічної сфери внаслідок бойових дій: навч. Посіб. / В.Д. Мішиєв, Б.В. Михайлов, Є.Г. Гриневич, В.Ю. Омелянович. - К.: ВСВ «Медицина», 2023, 127 с.

8. Розумний кишківник. Як змінювати своє тіло зсередини/ Д-р Майкл Мозлі: пер. з англ. А. Цвірн. Х.: Віват, 2024. – 240 с.

Інтернет-ресурси:

9. Про затвердження порядку надання домедичної допомоги особам при невідкладних станах [Електронний ресурс] // Наказ. Міністерство охорони здоров'я України. – 2014. – Режим доступу до ресурсу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0750-14#Text>.

10. Порядок надання домедичної допомоги постраждалим при укусах тварин та комах [Електронний ресурс] // Наказ. Міністерство охорони здоров'я України. – 2014. – Режим доступу до ресурсу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0772-14#n2>.

11. Порядок надання домедичної допомоги постраждалим при ураженні електричним струмом та блискавкою [Електронний ресурс] // Наказ. Міністерство охорони здоров'я України. – 2014. – Режим доступу до ресурсу:

	<p>https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0775-14#n2.</p> <p>12. Порядок надання домедичної допомоги постраждалим при рані кінцівки, в тому числі ускладненій кровотечею [Електронний ресурс] // Наказ. Міністерство охорони здоров'я України. – 2014. – Режим доступу до ресурсу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0759-14#n2.</p>
Види занять, методи і форми навчання	<p>Форми організації освітнього процесу: лекції, практичні заняття, семінари, дослідницькі роботи, самостійна робота, консультації з викладачами, участь у наукових конференціях, екскурсії.</p> <p>Освітні технології: традиційні, інтерактивні, інформаційно-комунікативні, проектного навчання.</p>
Пререквізити	<p>Дисципліни «Біологія і екологія», «Біологія та основи екології», «Хімія», «Захист України», «Фізична культура»</p>
Постреквізити	<p>Дисципліни «Охорона праці в галузі», «Охорона праці з безпекою життєдіяльності», «Основи психології», «Фізичне виховання»</p>
Критерії оцінювання	<p>Критерії оцінювання:</p> <p>Оцінка «відмінно» виставляється, якщо здобувач освіти у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно, самостійно й аргументовано його викладає, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу, вільно послуговується науковою термінологією, розв'язує задачі стандартним або оригінальним способом, наводить аргументи на підтвердження власних думок, здійснює аналіз та робить висновки.</p> <p>Оцінка «добре» виставляється, якщо здобувач освіти достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає, в основному розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу, розв'язує задачі стандартним способом, послуговується науковою термінологією, але при висвітленні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі неістотні неточності та незначні помилки.</p> <p>Оцінка «задовільно» виставляється, якщо здобувач освіти відтворює значну частину навчального матеріалу, висвітлює його основний зміст, виявляє елементарні знання окремих положень, записує основні формули, рівняння, закони, однак нездатний</p>

	<p>до глибокого, всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, не користується необхідною літературою, допускає істотні неточності та помилки.</p> <p>Оцінка «незадовільно» виставляється, якщо здобувач освіти достатньо не володіє навчальним матеріалом, однак фрагментарно, поверхово (без аргументації й обґрунтування) викладає окремі питання навчальної дисципліни, не розкриває зміст теоретичних питань і практичних завдань.</p>
Політика курсу	<p>Курс передбачає індивідуальну та групову роботу. Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін.</p> <p>Якщо здобувач освіти відсутній з поважної причини, він/вона презентує виконані завдання під час консультації викладача.</p> <p>Під час роботи над індивідуальними завданнями та проектами не допустимо порушення академічної доброчесності.</p>