

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

(назва факультету/підрозділу)

КАФЕДРА СОЦІАЛЬНИХ І ГУМАНІТАРНИХ ДИСЦИПЛІН

(назва кафедри)

## **СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

### **«ПРОФЕСІЙНА БЕЗПЕКА І ЗДОРОВ'Я»**

вибіркова

за освітньою програмою  
підготовки бакалавра  
у галузі знань 183 «Технологія захисту навколишнього середовища»  
за спеціальністю «Техногенно-екологічна безпека»

Рекомендовано кафедрою соціальних і гуманітарних дисциплін  
на 2023-2024 навчальний рік  
Протокол від 29 серпня 2023 року № 1

Силабус розроблений відповідно до Робочої програми навчальної  
дисципліни «Професійна безпека та здоров'я»

2023 рік

## Загальна інформація про дисципліну

### Анотація дисципліни

Необхідність вивчення навчальної дисципліни продиктована необхідністю оволодіння здобувачами вищої освіти системою знань про механізми впливу соціо-професійних факторів на здоров'я людини. У результаті вивчення навчальної дисципліни «Професійна безпека і здоров'я» здобувач вищої освіти отримує знання про обумовленість здоров'я людини факторами навколишнього середовища, про методи запобігання руйнівному впливу негативних соціо-професійних факторів на здоров'я людини. Вивчення дисципліни допоможе визначати виробниче навантаження на організм людини; розробляти методи зниження тиску негативних факторів, визначати комплекс оздоровчих заходів за певних соціальних, виробничих та природних умов;

### Інформація про науково-педагогічного працівника

Загальна інформація	Юрченко Любов Іванівна, доцент кафедри соціальних і гуманітарних дисциплін соціально-психологічного факультету, доктор філософських наук, професор.
Контактна інформація	м. Харків, вул. Чернишевська, 94, кафедра СіГД, кабінет № 413. Робочий номер телефону – 707-34-78
E-mail	7733153@ukr.net
Наукові інтереси	-соціальнофілософія; - особливості сучасного етапу розвитку свідомості; - філософська антропологія; - філософія екології
Професійні здібності	професійні знання і досвід роботи в студентських аудиторіях в процесі викладання гуманітарних дисциплін;
Наукова діяльність за освітнім компонентом	Підготовка та публікація наукових статей, тез, патентних розробок, участь у виконанні науково дослідної кафедральної роботи.

### Час та місце проведення занять з дисципліни

Аудиторні заняття з навчальної дисципліни «Професійна безпека та здоров'я» проводяться згідно затвердженого розкладу. Електронний варіант розкладу розміщується на сайті Університету (<http://rozklad.nuczu.edu.ua/timeTable/group>).

Консультації з навчальної дисципліни проводяться протягом семестру щосереди з 15.00 до 16.30 в кабінеті № 413. В разі додаткової потреби

здобувача в консультації час погоджується з викладачем.

**Мета** вивчення дисципліни: формування у майбутніх фахівців у сфері цивільної безпеки системи знань щодо механізму впливу професійних факторів на здоров'я людини; ознайомити здобувачів вищої освіти із засобами запобігання руйнівному впливу негативних соціо-професійних факторів оточуючого середовища на здоров'я людини; сприяти вихованню валеологічної культури.

### Опис навчальної дисципліни

Найменування Показників	Форма здобуття освіти
	очна (денна)
<b>Статус дисципліни</b>	вибіркова
<b>Рік підготовки</b>	1 курс
<b>Семестр</b>	1
<b>Обсяг дисципліни:</b>	
- в кредитах ЄКТС	5
- кількість модулів	2
- загальна кількість годин	150
<b>Розподіл часу за навчальним планом:</b>	
- лекції (годин)	18
- практичні заняття (годин)	-
- семінарські заняття (годин)	22
- лабораторні заняття (годин)	-
- курсова робота (годин)	-
- інші види занять (годин)	-
- самостійна робота (годин)	100
- індивідуальні завдання (науково-дослідне)(годин)	Індивідуальні завдання (25, за рахунок сам. роботи)
- підсумковий контроль	Диференційний залік

### Передумови для вивчення дисципліни

Вивчення курсу ґрунтується на знаннях, отриманих з попередньо вивчених дисциплін у закладах середньої освіти а також загальних обов'язкових компонента екологія, філософія, культурологія, хімія, фізика.

### Програма навчальної дисципліни

#### Теми навчальної дисципліни

**МОДУЛЬ 1.** Загальні питання професійної безпеки і здоров'я.

Тема 1.1. Світоглядні засади безпеки. Основи філософії безпеки

Предмет, метод валеології. Витоки, становлення та розвиток сучасної

науки про здоров'я. Суспільна роль валеологічної науки. Адаптивний та креативний підхід до дефініції здоров'я.

Безпека: еволюція соціологічного і природного сприйняття. Культурологічний і психологічний аспекти безпеки. Рівновага людини і навколишнього світу. «Новий світ» — штучне зовнішнє соціоекологічне середовище людини. Законодавство в площині захисту здоров'я людини.

Тема 1.2. Концепція ризику життя і здоров'я людини. Шляхи збереження здоров'я людини у несприятливих умовах виробничого та соціального середовища.

Людина та її здоров'я з позиції системного підходу. Людина як система. Принципи функціонування людини як системи. Давні та сучасні холистичні системи. Ризикологія щодо загибелі людини.

Рівень фізичного розвитку. Соціальна та екологічна адаптація людини як ознака здоров'я. Стійкість до дії патогенних чинників, імунітет. Здатність зберігати індивідуальне існування та саморозвиток.

Тема 1.3. Роль вісцелярних систем у фізичному здоров'ї людини.

Серцево-судинна система. Дихальна система. Кістково-м'язова система; опорно-руховий апарат як основа здоров'я. Профілактика захворювань.

Тема 1.4. Основні аспекти психічного та духовного здоров'я в площині професійної діяльності. Репродуктивне здоров'я людини.

Основні критерії психічного здоров'я. Стани, викликані надмірною психофізичною активністю. Профілактика стресу та корекція його наслідків. Духовне здоров'я та духовність. Фактори, що зумовлюють духовне зростання людини.

Фактори формування та збереження репродуктивного здоров'я. Статева культура у валеології. Планування сім'ї. Синдром набутого імунного дефіциту, його профілактика.

МОДУЛЬ 2. Вплив природних, виробничих та соціо-антропогенних факторів на стан здоров'я людини.

Тема 2.1. Вплив на здоров'я людини метеокліматичних, соціальних та виробничих факторів.

Погодні фактори життя та здоров'я. Механізми реакції організму людини на зміну погодних умов. Захисні зони, зелені насадження в площині ековалеології. Соціальні умови та спосіб життя. Фізико-хімічні фактори виробничого середовища. Біологічні фактори середовища.

Тема 2.2. Забрудненість продуктів харчування та їх вплив на здоров'я. Проблеми наркотизму

Вода для життя. Проблема генно-модифікованих продуктів. Особливості дієтології у соціо- та екологічній площині.

Наркотичні, психотропні речовини і прекурсори. Механізм дії та вплив на здоров'я наркотичних, психотропних речовин. Алкоголь та його вплив на соціальну повноцінність та фізичне здоров'я. Вплив паління на організм людини.

Тема 2.3. Насильницька поведінка на виробництві та у побуті як фактор соціо-екологічного ризику.

Поняття насильницької поведінки. її ознаки. Агресивність та її природа. Насильство у професійних відносинах. Попередження насильства у побутових відносинах.

Тема 2.4. Здоров'я та довголіття. Діагностика здоров'я та працездатності.

Загальне уявлення про старіння. Теорії старіння. Соматичне здоров'я і старіння. Особливості геронтологічної науки.

Донозологічна діагностика здоров'я за функціональними показниками. Діагностика здоров'я за станом самопочуття та функціональними пробами. Діагностика рівня здоров'я за прямими показниками.

**Розподіл дисципліни у годинах за формами організації освітнього процесу та видами навчальних занять:**

Назви модулів і тем	Очна (денна) форма навчання					
	Кількість годин					
	усього	у тому числі				
		лекції	практичні (семінарські) заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	модульна контрольна робота
<b>1 - й семестр</b>						
<b>Модуль 1.</b>						
Тема 1.1	17	2	2	-	13	
Тема 1.2	19	2	4		13	
Тема 1.3	17	2	2		13	
Тема 1.4	22	2	4		16	МК
<b>Разом за модулем 1</b>	<b>75</b>	<b>8</b>	<b>12</b>		<b>55</b>	
<b>Модуль 2</b>						
Тема 2.1	17	2	2		13	
Тема 2.2	17	2	2		13	
Тема 2.3	17	2	2		13	

Тема 2.4	24	4	4		16	МК
Разом за модулем 2	75	10	10		55	
Разом	150	18	22		110	

### Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин
1	Світоглядні засади безпеки. Основи філософії безпеки.	2
2	Концепція ризику життя і здоров'я людини. Шляхи збереження здоров'я людини у несприятливих умовах виробничого та соціального середовища.	2
3	Роль вісцелярних систем у фізичному здоров'ї людини.	2
4	Основні аспекти психічного та духовного здоров'я в площині професійної діяльності. Репродуктивне здоров'я людини.	2
5	Вплив на здоров'я людини метеокліматичних, соціальних та виробничих факторів.	4
6	Забрудненість продуктів харчування та їх вплив на здоров'я. Проблеми наркотизму.	4
7	Теорії старіння. Соматичне здоров'я і старіння.	2
8	Здоров'я та довголіття. Діагностика здоров'я та працездатності.	4
	Разом	22

### Теми практичних та лабораторних занять (не передбачено)

#### Орієнтовна тематика індивідуальних завдань

З навчальної дисципліни «Професійна безпека та здоров'я» у якості виконання індивідуальних завдань для здобувачів вищої освіти запропоновано написання рефератів. Тематика рефератів повинна мати гуманітарно-екологічну спрямованість. Окрім нижче запропонованих для написання тем здобувач може обрати власну, вільну тему. Відпрацьоване індивідуальне завдання є елементом допуску до здавання підсумкового контролю за навчальною дисципліною та відноситься до категорії відпрацьованих звітних матеріалів навчання за даною навчальною дисципліною. Індивідуальна робота відпрацьовується кожним здобувачем

вищої освіти відповідно до вказівок стосовно написання рефератів.

### **Орієнтовний перелік тем індивідуальних робіт:**

1. Вплив різних соціально-професійних факторів на стан здоров'я людини.
2. Спосіб життя і професійної діяльності та його основні категорії.
3. Біологічні забруднення середовища і здоров'я людини.
4. Погода і самопочуття людини.
5. Інформаційний принцип функціонування людини як системи.
6. Структурний принцип функціонування людини як системи.
7. Енергетичний принцип функціонування людини як системи.
8. Взаємообумовленість інформаційного, структурного й енергетичного принципів функціонування людини як системи.
9. Стародавня індійська холистична система.
10. Стародавня китайська холистична система.
11. Механізми здоров'я з позиції системного підходу.
12. Здоров'я як внутрішньосистемний порядок.
13. Основні принципи соціо професійної валеології.
14. Фізичний розвиток та його основні показники.
15. Морфологічні й функціональні резерви організму.
16. Поняття про імунітет, види імунітету.
17. Вплив різних чинників на показники імунітету.
18. Загальне уявлення про адаптацію та фази її розвитку.
19. Адаптація людини до дії різних факторів професійної діяльності.
20. Фактори, що впливають на рівень фізичного здоров'я.
21. Дихання як засіб оздоровлення. Дихання за системою йоги.
22. Парадоксальна дихальна гімнастика за О.М. Стрельніковою.
23. Парадоксальна дихальна гімнастика за К.П. Бутейко.
24. Поняття про гормони. Значення гормонів гіпоталамуса. Гормони аденогіпофіза.
25. Порушення функції щитоподібної залози.
26. Причини порушення нервової діяльності та їх наслідки. Профілактика захворювань нервової системи.
27. Самодіагностика рівня здоров'я. Функціональні діагностичні проби.
28. Частота серцевих скорочень як достовірний показник функціонального стану організму. Ортостатична проба.
29. Старіння. Теорії, що розглядають старіння як генетично запрограмований процес, як наслідок випадкових процесів, що руйнують організм.

### **Форми та методи навчання і викладання**

Вивчення навчальної дисципліни реалізується в таких формах: навчальні заняття за видами, виконання індивідуальних завдань, консультації, контрольні заходи, самостійна робота.

Методи навчання за джерелами набуття знань: лекція, пояснення, бесіда; наочні методи: шляхом презентації та відео файлів.

Методи навчання за характером логіки пізнання: дедуктивний метод виведення нового; індуктивний метод накопичення знань.

Методи навчання за рівнем самостійної розумової діяльності: проблемний виклад, частково-пошуковий.

Інноваційний метод навчання: опрацювання навчально-методичної літератури та відео, використання технічних ресурсів, інтерактивний метод.

Виконання аналітичної, науково-пошукової реферативної роботи.

Виконання самостійної роботи.

### **Оцінювання освітніх досягнень здобувачів вищої освіти.**

#### **Засоби оцінювання.**

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є: диференційований залік, модульна контрольна робота, аналітично-пошукова реферативна робота, презентації та виступи на наукових заходах.

#### **Критерії оцінювання**

Оцінювання рівня навчальних досягнень здобувачів з навчальної дисципліни здійснюється за 100-бальною шкалою.

#### **Форми поточного та підсумкового контролю**

Поточний контроль результатів навчання здобувачів освіти проводиться у формі фронтального та індивідуального опитування, виконання письмових завдань, виконання модульної контрольної роботи, виконання індивідуальної роботи.

Підсумковий контроль проводиться у формі диференційного заліку.

**Модульний контроль** є компонентом поточного контролю і здійснюється у формі виконання здобувачами вищої освіти модульного контрольного завдання. Під час вивчення навчальної дисципліни «Професійна безпека та здоров'я» проводиться два модульних контролю для здобувачів денної форми навчання.

**Розподіл та накопичення балів, які отримують здобувачі, за видами навчальних занять та контрольним заходом з дисципліни**



Види навчальних занять		Кількість навчальних занять	Максимальний бал за вид навчального заняття	Сумарна максимальна кількість балів за видами навчальних занять
<b>I. Поточний контроль</b>				
Модуль 1	семінарські заняття	4	3	18
	модульний контроль	1	11	11
Разом за модуль 1				25
Модуль 2	семінарські заняття	4	3	12
	модульний контроль	1	11	11
Разом за модуль 2				25
Разом за поточний контроль				50
Індивідуальна самостійна реферативна робота				20
<b>II. Підсумковий контроль</b>				30
<b>Разом за всі види навчальних занять та контрольні заходи</b>				<b>100</b>

### Поточний контроль

#### **Критерії поточного оцінювання знань здобувачів вищої освіти на семінарському занятті:**

3 бали – здобувач вищої освіти вільно володіє усім навчальним матеріалом, орієнтуються в темі та аргументовано висловлює свої думки, наводить приклади, приймає участь в дискусії;

3 бали – здобувач вищої освіти добре орієнтується у специфіці вивченої теми, аналізує факти.

1 бал – здобувач вищої освіти орієнтується в окремих аспектах обговорюваної тематики;

0 балів – здобувач вищої освіти не знає відповіді на поставлені питання або поверхово розкрив лише окремі положення при цьому допустив суттєві помилки.

Викладачем оцінюється повнота розкриття питання, логіка повідомлення, культура мови, емоційність та переконаність, використання основної та додаткової літератури (підручників, навчальних посібників, тощо), аналітичні міркування, вміння робити порівняння, висновки.

#### **Критерії оцінювання знань здобувачів під час виконання модульних контрольних робіт:**

10-11 балів – вірно надано відповіді на два питання з дотриманням всіх вимог до виконання;

8-9 балів – у цілому розкриті два питання, але недостатньо обґрунтуванні відповіді, допущені незначні помилки;

6-7 балів – надано відповіді на два питання, проте відповіді не повні і з допущенням помилок;

4-5 балів – надано відповіді на одне чи два питання, проте відповіді поверхові і мають значні помилки

1-3 бали – надано відповідь на одне питання з допущенням помилок;

0 балів – відповідь відсутня.

Модульна контрольна робота є складовою поточного контролю і здійснюється через проведення аудиторної письмової роботи під час проведення підсумкового семінарського заняття у межах окремого залікового модуля.

Кожен варіант модульної контрольної роботи складається з двох питань. У відповіді на поставлені питання здобувачі вищої освіти повинні відобразити володіння навчальним матеріалом, зокрема, вміння застосовувати його на практиці (у вигляді наведення власних прикладів), оцінювати факти, явища, вільно висловлювати власні думки, самостійно оцінювати різноманітні явища та факти, проявляючи особисту позицію щодо них, вміло використовувати міжпредметні зв'язки.

### **Індивідуальні завдання**

Критерії оцінювання індивідуальних завдань.

*Індивідуальна самостійна робота* є однією з форм роботи здобувача вищої освіти, яка передбачає створення умов для повної реалізації його творчих можливостей, застосування набутих знань на практиці.

Здобувачу вищої освіти необхідно здійснити поглиблене вивчення теми з рекомендованих за програмою курсу, підготувати доповідь і захистити її на семінарському занятті. Результати роботи можуть бути оформлені у вигляді реферату.

*Критерії оцінювання індивідуальної роботи (оцінюється в діапазоні від 0 до 20 балів):*

20-19 балів – тему розкрито в повному обсязі, всі положення обґрунтовані, є самостійні судження;

18-15 балів – тему розкрито вичерпно, положення обґрунтовані, матеріал повністю взято з літератури;

14-9 балів – тему розкрито в основному, визначення та аргументація взяті з конспекту та основної навчальної літератури;

8-6 балів – тему розкрито не повністю, матеріал повторює положення з лекції, приклади знайдені самостійно та інтерпретовані правильно;

5-4 бали – тему розкрито недостатньо та поверхнево, матеріал повторює положення лекції, приклади з лекції, розуміння недостатньо чітке;

3-1 бал – тему розкрито фрагментарно, приклади не наведені, або не є достатньо зрозумілими здобувачеві;

0 балів – завдання, передбачене на індивідуальну самостійну роботу, здобувачем не виконане.

Викладачем оцінюється понятійний рівень, логічність, самостійність мислення, впевненість, вміння виділяти головне, вміння робити висновки, показувати перспективу розвитку ідеї або проблеми, унікальність, уміння представити матеріал.

### **Підсумковий контроль**

Критерії оцінювання знань здобувачів на диференційному заліку:

(30-25 балів) – в повному обсязі здобувач вищої освіти володіє навчальним матеріалом, глибоко та всебічно розкрив зміст питань;

(24-20 бали) – достатньо повно володіє навчальним матеріалом, в основному розкрито зміст поставлених питань. При наданні відповіді на деякі питання не вистачає достатньої глибини та аргументації, при цьому є несуттєві неточності та незначні помилки;

(19-14 балів) – в цілому володіє навчальним матеріалом, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки;

(13-5 балів) – не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Недостатньо розкритий зміст питань та завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності;

(4-1 бал) – частково володіє навчальним матеріалом, відповіді загальні, допущено при цьому суттєві помилки;

(0 балів) – не володіє навчальним матеріалом та не в змозі його викласти, не розуміє змісту питань.

Підсумковий контроль успішності проводиться з метою оцінки результатів навчання на завершальному етапі, проводиться у формі усного диференційного заліку.

Основними вимогами є розуміння ідей та положень, здатність вичерпно та аргументовано їх викласти, висловити та обґрунтувати власну позицію з питань, що розглядаються в ході вивчення дисципліни.

Перелік теоретичних питань для підготовки до диференційного заліку:

1. Здоровий спосіб життя.
2. Вплив екологічних факторів на здоров'я людини.
3. Хімічні фактори середовища та їх вплив на здоров'я людини.
4. Оселя і здоров'я.
5. Людина як система.
6. Складові здоров'я людини.
7. Поняття про фізичне здоров'я. Основні показники фізичного здоров'я.
8. Основні принципи складання харчових раціонів.

9. Значення білків для життєдіяльності людини. Потреба в білках.
10. Значення жирів для життя та здоров'я людини. Потреба в жирах.
11. Значення вуглеводів для організму, потреба у вуглеводах.
12. Роль вітамінів для життя та здоров'я людини.
13. Значення мінералів для життя та здоров'я людини.
14. Роль води в житті людини.
15. Функції системи органів дихання. Значення захисних рефлексів.
16. Регуляція дихання. Дихання як засіб оздоровлення.
17. Гігієнічні вимоги до повітряного середовища.
18. Профілактика захворювань органів дихання.
19. Загальне уявлення про серцево-судинну систему людини. Серце та його функції. Функції судин.
20. Причини порушення діяльності серцево-судинної системи. Профілактика захворювань серцево-судинної системи.
21. Пасивна частина опорно-рухового апарату (скелет).
22. Активна частина опорно-рухливого апарату - скелетні м'язи. Моторні (рухові) одиниці м'язів. Координація рухів.
23. Порушення функції хребта. Причини порушення функції хребта.
24. Профілактика захворювань опорно-рухового апарату.
25. Працездатність як ознака здоров'я людини.
26. Фактори, що зумовлюють витривалість.
27. Перенапруга, перевтома. Відновлення працездатності.
28. Загальне уявлення про ендокринну систему. Поняття про гормони. Значення гормонів гіпоталамуса. Гормони аденогіпофіза.
29. Порушення функції аденогіпофіза (карликовість, гігантизм, акромегалія). Гормони нейрогіпофіза, нецукровий діабет.
30. Значення гормонів щитоподібної залози. Порушення функції щитоподібної залози (ендемичний зоб, базедова хвороба, кретинізм, мікседема).
31. Соматична (анімальна) та вегетативна (автономна) нервова система.
32. Роль мозочка в регуляції соматичних та вегетативних функцій.
33. Роль середнього мозку в регуляції тонуусу м'язів та орієнтованих рефлексів.
34. Роль таламусу в регуляції пластичного тонуусу м'язів та тонуусу кори великих півкуль.
35. Регуляція життєво важливих функцій гіпоталамусом.
36. Поняття про діагностику здоров'я. Діагностика здоров'я за функціональними показниками.

37. Види адаптаційних реакцій людини на умови існування.
38. Самодіагностика рівня здоров'я. Функціональні діагностичні проби.
39. Індекс напруги, як ознака здоров'я людини. Характеристика індексу напруги.
40. Адаптаційний потенціал та його характеристика.
41. Загальне уявлення про діагностику здоров'я за прямими показниками. Діагностика здоров'я за визначенням біологічного віку.
42. Анаеробний та аеробний шляхи перетворення енергії в організмі людини.
43. Проби для визначення функціонального стану нервової системи.
44. Проби для визначення функціонального стану рухової сфери.
45. Частота серцевих скорочень як достовірний показник функціонального стану організму. Ортостатична проба.
46. Проби для визначення функціонального стану серцево-судинної системи (індекс Кердо, коефіцієнт економізації кровообігу).
47. Механізм оздоровчої дії фізичних вправ. Фізичні вправи як засіб оздоровлення людини.
48. Загальне уявлення про загартування. Загартування сонцем, повітрям, водою.
49. Поняття про репродуктивне здоров'я. Загальне уявлення про репродуктивну систему чоловіків та жінок.
50. Типи статевої поведінки за Мастерс і Джонсон.
51. Фактори, від яких залежить формування та збереження репродуктивного здоров'я.
52. Значення генетичної сумісності для благополуччя у статевому житті.
53. Статева культура як передумова репродуктивного здоров'я. Фази формування статевої культури. Уявлення про Едіпів комплекс та комплекс Електри.
54. Венеричні хвороби як фактор ризику репродуктивного здоров'я.
55. СНІД. Профілактика СНІДу.
56. Поняття про психічне здоров'я та його ознаки. Критерії психічного здоров'я.
57. Структура психіки. Особливості свідомої, підсвідомої і надсвідомої частин психіки.
58. Темперамент як фактор впливу на стан здоров'я, його характеристика та механізми.
59. Характер як фактор впливу на стан здоров'я. Типи акцентуйованих характерів.

60. Вчення про стрес, загальний адаптаційний синдром. Стресори, їх характеристика.
61. Стадії розвитку стресу. Прояви психічного стресу.
62. Емоції і стрес. Поняття про евстрес і дистрес.
63. Наслідки стресу. Профілактика стресу та корекція його наслідків.
64. Домінантний стан. Психічні стани, пов'язані зі зниженою психічною активністю.
65. Поняття про духовне здоров'я та його значення. Духовність і духовне здоров'я. Фактори, що зумовлюють духовне здоров'я.
66. Фактори спадкової та адаптивної обумовленості інтелекту.
67. Суспільне життя і духовне здоров'я.
68. Загальне уявлення про старіння. Теорії, що розглядають старіння як генетично запрограмований процес.
69. Теорії старіння як наслідок випадкових процесів, що руйнують організм.
70. Загальне уявлення про наркотизм. Наркотичні засоби, психотропні речовини і прекурсори.
71. Наркоманія. Форми залежності людини від наркотиків. Фази розвитку наркоманії. Механізм дії наркотичних речовин.
72. Вплив алкоголю на організм людини. Фази формування алкоголізму. Типи алкогольної культури.
73. Нікотин як наркотичний засіб. Вплив паління на здоров'я людини.
74. Профілактика та заходи боротьби з наркоманією.
75. Поняття насильницької поведінки та її вплив на здоров'я людини.

### **Політика викладання навчальної дисципліни**

Рекомендації щодо виконання різних видів навчальних занять:

- недопустимість пропусків та запізнь на заняття;
- неприпустимість користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час заняття без дозволу науково-педагогічного працівника;
- несвоєчасне виконання поставленого індивідуального завдання, терміни захисту індивідуального завдання, терміни ліквідації заборгованості щодо індивідуального завдання;
- дотримання здобувачами вищої освіти політики доброчесності під час виконання самостійної або індивідуальної роботи;
- інші вимоги, що не суперечать Законодавству України та нормативним документам Університету.

### **РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ**

#### **Література**

1. Юрченко Л.І. /у співавторстві/ Екологічна безпека та охорона навколишнього середовища: підручник / за ред. О.І.Бондаря, Г.І.Рудька. – К.: Вид-во ПП «ЕКМО», 2004. – 423 с.
2. Юрченко Л.І. Екологічна культура в контексті екологічної безпеки: Монографія. – К.: Вид. ПАРАПАН, 2008. – 296 с.
3. Юрченко Л.І. /у співавторстві/ Українська людина в європейському світі: виміри ідентичності. Навч. посібник /кол.авторів. – К.: УБС НБУ, 2015. – 609 с.
4. Юрченко Л.І. Екологія. Навчальний посібник. – К.: «Видавничий дім «Професіонал», Центр учбової літератури, 2009. – 304 с.
5. Бойчук Ю. Д. Екологія людини : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / Гончаренко М. С., Бойчук Ю. Д. — Суми : ВТД “Університетська книга”; К. : ВД “Княгиня Ольга”, 2005. — 394 с.
6. Екологічна валеологія : словник-довідник / [авт.-уклад. Гончаренко М. С., Бойчук Ю. Д. — Х. : ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2007. — 224 с.
7. Основи екології людини : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] [Бойчук Ю. Д., Солошенко Е. М., Ніколенко Є. Я., Савченко В. М.] ; за заг. ред. Е. М. Солошенко. — Х. : ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2007. — 546 с.
8. Грибан В. Г. Валеологія [текст]: підручник / В. Г. Грибан - 2-ге вид. перероб. та доп. - К. : «Центр учбової літератури», 2012.-342 с.

#### **Додаткова література**

1. Юрченко Л.І. Технології в системі економічних та соціально-екологічних змін: Навчальний посібник. – К.: ВД «Професіонал», 2004. – 177с.
2. Юрченко Л. І. Екологічне харчування та якість національного буття / Культурне розмаїття: матеріальна та нематеріальна культура різних країн світу: зб. матеріалів XIII Міжнародної науково-практичної конференції / Харків: ХНУРЕ, 2020 –. С. 182-184.
3. Юрченко Л. І. Біоетика в контексті соціальної відповідальності / Розвиток харчових виробництв, ресторанного та готельного господарств і торгівлі: проблеми, перспективи, ефективність: зб. матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції / редкол. : О. І. Черевко [та ін.]. – Харків : ХДУХТ, 2020. – Ч. 2. – С.222–223.
4. Бойчук Ю. Д. Еколого-валеологічна культура майбутнього вчителя: теоретико-методичні аспекти : Монографія / Ю. Д. Бойчук. — Суми : ВТД “Університетська книга”, 2008. — 357 с.
5. Бойчук Ю. Д. Екологія і охорона навколишнього середовища : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / Бойчук Ю. Д., Солошенко Е. М., Бугай О. В. — [4-те вид., випр. і доп.] — Суми : ВТД “Університетська книга”, 2007. — 316 с.

6. Екологічні проблеми харчування людини / [Бойчук Ю. Д. , Солошенко Е. М. , Смоляр В. І. , Циганенко О. І. ]. — К. : Око-плюс, 2002. — 92 с.

7. Медичні проблеми екології : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / [Циганенко А. Я., Щербань М. Г., Жуков В. І., Бойчук Ю. Д. та ін.] ; за ред. А. Я. Циганенка. — Х. : ХДМУ, 2002. — 162 с.

8. Микитюк О. М. Екологія людини : [підручн.] / Микитюк О. М., Злотін О. З., Бровдій В.М. – Харків : “ОВС”, 2004. – 254 с.

9. Микитюк О. М. Екологічна безпека харчування людини : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / Микитюк О. М., Бойчук Ю. Д., Іонов І. А. — Х. : ХНПУ, 2007. — 183 с.

10. Основи екології та екологічного права : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] /Бойчук Ю. Д., Шульга М. В., Цалін Д. С. , Дем’яненко В. І. ; за заг. ред. Ю. Д. Бойчука і М. В. Шульги. — Суми : ВТД “Університетська книга”, 2004. — 352 с.

11. Грибан В. Г., Грибан М. В. Проблеми формування здорового способу життя у майбутніх юристів // Науковий вісник Юридичної академії МВС. - 2004. - № 1. - С. 31 -36.

12. Грибан В. Г. Валеологія : підручник. — К. : Центр учбової літератури, 2008.-214с.

13. Духовність українства : зб. наукових праць. - ЖДП1, 2001. - Вип. 3 - 103 с.

14. Евсеєва О. В. Проблема духовного здоров’я в контексті різних наук // Проблеми освіти. - 2006. - Вип. 48. - С . 128-135.

### **Інформаційні ресурси**

1. nbuv.gov.ua — Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського

1. korolenko.kharkov.com. — Харківська державна наукова бібліотека імені В. Г. Короленка

2. ScienceDirect Freedom Collection – Повнотекстова база даних видавничої корпорації Elsevier

3. SciVerse Scopus – Реферативна база даних та наукометрична платформа видавничої корпорації Elsevier

4. www.liga.net – Комплексна система інформаційно-правового забезпечення.

5. World Library of Science – Всесвітня наукова бібліотека ЮНЕСКО

6. <http://www.kbuara.kharkov.ua> – Бібліотека Харківського регіонального інституту державного управління Національної академії державного управління при Президентіві України



Розробники:  
доцент кафедри соціальних і  
гуманітарних дисциплін  
д.філос.н, проф..



Любов ЮРЧЕНКО