

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ СЕМЕНА КУЗНЕЦЯ**

"ЗАТВЕРДЖУЮ"
Заступник керівника
(проректор з науково-педагогічної роботи)



М. В. Афанасьєв
*
М. В. Афанасьєв

Медико-соціальні основи здоров'я

робоча програма навчальної дисципліни

Галузь знань	23 Соціальна робота
Спеціальність	232 Соціальне забезпечення
Освітній рівень	перший (бакалаврський) рівень
Освітня програма	Управління соціальною сферою

Вид дисципліни
Мова викладання, навчання та оцінювання

базова
українська

Завідувач кафедри
економіки та соціальних наук



Назарова Галина Валентинівна

Харків
ХНЕУ ім. С. Кузнеця
2018

ЗАТВЕРДЖЕНО

на засіданні кафедри економіки та соціальних наук
Протокол № 1 від 27.08.2018 р.

Розробники:

Дубівська Світлана Станіславівна, к.м.н., доц. кафедри економіки та соціальних наук,

Касьмін Денис Сергійович, к.е.н., доц. кафедри економіки та соціальних наук,

**Лист оновлення та перезатвердження
робочої програми навчальної дисципліни**

Навчальний рік	Дата засідання кафедри – розробника РПНД	Номер протоколу	Підпис завідувача кафедри

1. Вступ

Анотація навчальної дисципліни: Одна з фундаментальних характеристик цивілізованості полягає у тому, що рушійним мотивом розвитку виробництва є життєздатність нації, яка відображає необхідність комплексного вирішення проблем управління процесом відтворення потенціалу здоров'я у єдності всіх його фаз. Це обумовило актуальність ґрунтовного вивчення медико-соціальних основи здоров'я. Вивчення дисципліни дає можливість студентів набути досвіду: в усуненні наслідків патогенного впливу, здійснення охорони і оздоровлення навколишнього середовища, збереження та збільшення ресурсів здоров'я, формування здорового способу життя в забезпеченні безпеки людини.

Мета навчальної дисципліни: вивчення студентами теоретичних засад та набуття практичних навичок організації медико-соціальних основи здоров'я, які є необхідними для вільного володіння практикою прийняття оптимальних рішень щодо збереження здоров'я працездатного населення, формування та розвитку культури здоров'я у населення.

Курс	1	
Семестр	1	
Кількість кредитів ECTS	5	
Аудиторні навчальні заняття	лекції	32
	семінарські, практичні	32
Самостійна робота		86
Форма підсумкового контролю	іспит	

Структурно-логічна схема вивчення навчальної дисципліни:

Попередні дисципліни	Наступні дисципліни
Філософія	Психологія
Соціальна та економічна історія України	Соціальна статистика
	Демографія
	Людський розвиток
	Соціологія
	Соціальне підприємництво
	Основи соціальної політики
	Ринок праці та зайнятість населення
	Соціальна психологія
	Теорія соціальної роботи та соціального забезпечення
	Основи наукових досліджень соціальних проблем
	Соціальний аудит та інспектування
	Інформаційно-комунікаційне забезпечення соціальної сфери

2. Компетентності та результати навчання за дисципліною:

Компетентності	Результати навчання
Здатність визначати якісну і кількісну характеристику основних, фізіологічних і психофізіологічних параметрів, що характеризують здоров'я людини.	Розрізняти кількісні та якісні параметри здоров'я людини, його особистісний і соціальний статус.
Здатність аналізувати та оцінювати основні чинники впливу на здоров'я людини.	Виявляти чинники які зміцнюють здоров'я або погіршують здоров'я та сферу їх впливу.
Здатність до визначення, аналізу та оцінки функціональних резервів організму людини.	Вміти оцінювати адаптивні можливості функціональних систем організму.
Здатність аналізувати та оцінювати основні етапи активізації психічних процесів людини.	Виявляти переважний емоційний стан людини у процесі життєдіяльності людини.
Здатність до визначення, аналізу та оцінки сучасних систем харчування в життєдіяльності людини.	Аналізувати основні харчові речовини в оптимальному режимі харчування сучасної людини.
Здатність класифікувати та характеризувати захисні механізми імунітету людини.	Визначати специфічні та неспецифічні захисні механізми імунітету людини.
Здатність обґрунтовувати та оцінювати умови та механізми терморегуляції сучасної людини.	Вміти забезпечувати термостабільність організму фізичним і хімічним механізмом регуляції.
Здатність аналізувати суть, фактори, сучасні концепції важкості праці.	Визначати межу працездатності та недопущення перевтоми у людини в процесі праці.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Основи здорового способу життя

Тема 1. Основи здоров'я і здорового способу життя

1.1. *Медико-соціальні основи здоров'я як навчальна дисципліна.* Загальна характеристика дисципліни. Об'єкт, предмет, мета та завдання навчальної дисципліни. Категорійний апарат навчальної дисципліни.

1.2. *Взаємозв'язок навчальної дисципліни "Медико-соціальні основи здоров'я" з іншими дисциплінами та науками.* Зв'язок навчальної дисципліни з такими науками як, валеологія, філософія, соціологія, психологія, біологія, анатомія і фізіологія людини.

1.3. *Валеологія як складова збереження та зміцнення здоров'я людини.* Теоретичні та практичні аспекти валеології. Структурна модель організації людини. Сучасні напрямки дослідження у валеології.

Тема 2. Фактори здоров'я

2.1. *Генетичні чинники.* Морфофункціональна конституція. Переважаючі нервові і психічні процеси. Схильність до захворювань. Групи захворювань пов'язані з генетичними факторами.

2.2. *Стан навколишнього середовища.* Екологічні фактори здоров'я. Екологія і спосіб життя сучасної людини. Поняття про екологічну патологію.

2.3. *Медичне забезпечення.* Роль медицини в забезпеченні здоров'я. Поняття медичної профілактики захворювань. Медичні підходи в лікуванні захворювань.

2.4. *Умови і спосіб життя.* Поняття про здоровий спосіб життя. Критерії здоров'я людини. Компоненти здорового способу життя та їх характеристика.

Тема 3. Здоровий спосіб життя

3.1. *Генотипічні аспекти здоров'я.* Морфофункціональний тип людини. Функціонально-метаболічні класифікації морфотипа. Біоритмологічна класифікація людини. Схема утворення психологічного типу людини.

3.2. *Статеві складові здорового способу життя.* Структурно-функціональні характеристики. Адаптація до мінливих умов життя.

3.3. *Вікові аспекти здоров'я людини.* Відповідні умови життя, навчання та виховання дитини. Екзогенні і ендогенні чинники. Біологічний вік людини. Прискорений тип індивідуального розвитку.

Тема 4. Рухова активність і здоров'я

4.1. *Еволюційні передумови рухової активності.* Співвідношення використовуваних видів енергії в ході соціально-економічного розвитку людства. Види гіпокінезії і причини її виникнення. Енергетичний потенціал організму людини.

4.2. *Фізіологічні основи фізичної культури.* Основні поняття фізичної культури. Рухові навички і рухові якості. Фази формування рухових навичок. Якісні та кількісні характеристики руху людини. Характеристика станів, що виникають при заняттях фізичною культурою. Схема відновлення енергетичного потенціалу функціональної системи після виконання роботи.

4.3. *Організація, зміст та методика фізичного тренування.* Загальні ефекти фізичного тренування. Принципи фізичного тренування. Поняття про навантаженні. Облік поточного стану організму в організації оздоровчої фізкультури.

4.4. *Місце рухової активності в життєдіяльності людини.* Вікові особливості рухової активності. Місце фізичної культури у підтримці та зміцненні рівня здоров'я дорослих.

Тема 5. Психологічні основи здоров'я

5.1. *Психіка і її компоненти.* Зміст психіки. Психічне відображення. Пізнавальні психічні процеси. Відчуття і сприймання як процеси чутливого пізнання.

5.2. *Фізіологічні основи психіки.* Психіка і центральна нервова система. Базові механізми діяльності нервової системи. Функціональна система як складова центральної нервової системи. Функціональні складові лівої та правої півкулі мозку людини. Емоції і емоційний стрес. Виникненню негативних і позитивних емоцій у людини. Формування психогенних чинників. Природні фізіологічні механізми стресу. Стадії стресу. Різновиди емоційного стресу.

5.3. *Еволюція становлення психіки людини.* Еволюційні передумови формування психіки людини. Основи психогенетики. Психіка і сучасні умови життя.

5.4. *Індивідуальні психофізіологічні особливості людини.* Типологія індивідуальних психічних особливостей. Статеві відмінності психофізіологічних якостей. Вікові психофізіологічні особливості.

Змістовий модуль 2. Основи життєдіяльності людини

Тема 6. Основи раціонального харчування

6.1. *Значення харчування в забезпеченні життєдіяльності.* Складові основних харчових речовин: білки, жири, вуглеводи, вода, вітаміни, мінеральні речовини, фітонциди та ін. Джерела, функції та добова потреба людини у вітамінах. Функції мінеральних речовин в організмі людини.

6.2. *Еволюційні передумови раціонального харчування.* Місце натурального харчування в сучасному світі. Сутність впливу на організм термічно обробленої їжі. Очищені харчові речовини. Захворювання і порушення, що виникають при харчуванні

очищеними продуктами. Вплив на організм їжі зі спеціями і штучними добавками. Аналіз складу неправильного поєднання харчових речовин.

6.3. *Валеологічні передумови раціонального харчування.* Врахування анатомо-фізіологічних особливостей системи травлення людини. Аналіз стану організму та специфіка планування харчового раціону людини. Харчування як фізіологічна потреба людини. Поведінкові та психологічні чинники організації прийому їжі. Раціональне харчування сучасної людини.

Тема 7. Імунітет і здоров'я

7.1. *Поняття про імунітет.* Підтримка генетичної цілісності клітинного складу живих істот. Основні властивості спадкового імунітету.

7.2. *Класифікація захисних механізмів.* Взаємодоповнюючі системи, що забезпечують захист від шкідливих агентів. Функції специфічної імунної системи в організмі. Особливості неспецифічних захисних механізмів людини.

7.3. *Фізіологія імунітету.* Нейтралізація токсин бактерій і вірусів імуноглобулінами. Механізми генної регуляції синтезу імуноглобулінів. Кооперація імунокомпетентних клітин.

7.4. *Фактори ризику імунітету.* Сутність впливу небезпечних і шкідливих екологічних факторів на організм людини. Класифікація небезпечних і шкідливих екологічних факторів з урахуванням специфіки впливу на кровотворну та імунну системи. Значення для організму людини мікроелементних забруднень навколишнього середовища.

Тема 8. Терморегуляція і здоров'я

8.1. *Механізми терморегуляції людини.* Фізична терморегуляція при небезпеки перегрівання організму. Хімічна терморегуляція при небезпеку переохолодження організму. Оптимальну життєздатність людини в широкому діапазоні зовнішніх температур.

8.2. *Терморегуляція і умови життя сучасної людини.* Одяг сучасної людини запорука термостабільності. Термостабільне житло – умови існування людини. Чинники порушення терморегуляції сучасної людини.

8.3. *Валеологічні основи загартовування.* Побудова методики загартовування. Основні принципи загартовування людини. Система загального та місцевого загартовування в образі життя людини.

Тема 9. Раціональна організація життєдіяльності

9.1. *Основи раціональної організації життєдіяльності.* Завдання раціональної організації життєдіяльності. Побудова раціональної системи життєдіяльності людини.

9.2. *Фактори раціональної організації життєдіяльності працівника розумової праці.* Склад груп розумової праці. Чинники негативного впливу на здоров'я працівника розумової праці. Межа ти фізіологічний механізм регуляції працездатності. Функціональні системи в працездатності: основна, побічна, відновлювальна. Функціональні стани працівника: нормальний, пограничний, патологічний, їх ознаки.

9.3. *Планування і організація раціональної життєдіяльності.* Раціональний розподіл часу. Підтримка високого рівня розумової працездатності з урахуванням індивідуального характеру. Попередження передчасного стомлення і ефективного відновлення працездатності.

Тема 10. Важкість праці та методи її оцінювання

10.1. *Суть і фактори важкості праці;*

Фактори важкості праці – трудові навантаження і умови праці. Суть, показники важкості праці. Медико-фізіологічне обґрунтування важкості праці. Важкість та інтенсивність праці, їх взаємозв'язок. Категорії важкості праці та їх характеристика.

10.2. Інтегральний критерій важкості праці.

Методика інтегральної бальної оцінки важкості праці. Вплив важкості роботи на працездатність і продуктивність праці. Заходи щодо зменшення важкості та оптимізації інтенсивності праці.

4. Порядок оцінювання результатів навчання

Система оцінювання сформованих компетентностей у студентів враховує види занять, які згідно з програмою навчальної дисципліни передбачають лекційні, семінарські, практичні заняття, а також виконання самостійної роботи. Оцінювання сформованих компетентностей у студентів здійснюється за накопичувальною 100-бальною системою. Відповідно до Тимчасового положення "Про порядок оцінювання результатів навчання студентів за накопичувальною бально-рейтинговою системою" ХНЕУ ім. С. Кузнеця, контрольні заходи включають:

поточний контроль, що здійснюється протягом семестру під час проведення лекційних, практичних, семінарських, лабораторних занять і оцінюється сумою набраних балів (максимальна сума – 60 балів; мінімальна сума, що дозволяє студенту скласти іспит, – 35 балів);

модульний контроль, що проводиться у формі колоквиуму як проміжний міні-екзамен з ініціативи викладача з урахуванням поточного контролю за відповідний змістовий модуль і має на меті *інтегровану* оцінку результатів навчання студента після вивчення матеріалу з логічно завершеної частини дисципліни – змістового модуля;

підсумковий/семестровий контроль, що проводиться у формі семестрового екзамену, відповідно до графіку навчального процесу.

Порядок проведення поточного оцінювання знань студентів. Оцінювання знань студента під час семінарських, практичних занять та виконання індивідуальних завдань проводиться за такими критеріями:

розуміння, ступінь засвоєння теорії та методології проблем, що розглядаються; ступінь засвоєння фактичного матеріалу навчальної дисципліни; ознайомлення з рекомендованою літературою, а також із сучасною літературою з питань, що розглядаються; вміння поєднувати теорію з практикою при розгляді виробничих ситуацій, розв'язанні задач, проведенні розрахунків у процесі виконання індивідуальних завдань та завдань, винесених на розгляд в аудиторії; логіка, структура, стиль викладу матеріалу в письмових роботах і при виступах в аудиторії, вміння обґрунтовувати свою позицію, здійснювати узагальнення інформації та робити висновки; арифметична правильність виконання індивідуального та комплексного розрахункового завдання; здатність проводити критичну та незалежну оцінку певних проблемних питань; вміння пояснювати альтернативні погляди та наявність власної точки зору, позиції на певне проблемне питання; застосування аналітичних підходів; якість і чіткість викладення міркувань; логіка, структуризація та обґрунтованість висновків щодо конкретної проблеми; самостійність виконання роботи; грамотність подачі матеріалу; використання методів порівняння, узагальнення понять та явищ; оформлення роботи.

Загальними критеріями, за якими здійснюється оцінювання позааудиторної самостійної роботи студентів, є: глибина і міцність знань, рівень мислення, вміння систематизувати знання за окремими темами, вміння робити обґрунтовані висновки, володіння категорійним апаратом, навички і прийоми виконання практичних завдань, вміння знаходити необхідну інформацію, здійснювати її систематизацію та обробку, самореалізація на практичних та семінарських заняттях.

Підсумковий контроль знань та компетентностей студентів з навчальної дисципліни здійснюється на підставі проведення семестрового екзамену, завданням

якого є перевірка розуміння студентом програмного матеріалу в цілому, логіки та взаємозв'язків між окремими розділами, здатності творчого використання накопичених знань, вміння формулювати своє ставлення до певної проблеми навчальної дисципліни тощо.

Екзаменаційний білет охоплює програму дисципліни і передбачає визначення рівня знань та ступеня опанування студентами компетентностей.

Кожен екзаменаційний білет складається із 20 тестів та 3 практичних задач (ситуаційної, діагностичної та евристичної).

Практичні завдання передбачають вирішення типових професійних завдань фахівця на робочому місці та дозволяють діагностувати рівень підготовки і компетентності студента з навчальної дисципліни.

Результат семестрового екзамену оцінюється в балах (максимальна кількість – 40 балів, мінімальна кількість, що зараховується, – 25 балів) і проставляється у відповідній графі екзаменаційної "Відомості обліку успішності".

Студента слід **вважати атестованим**, якщо сума балів, одержаних за результатами підсумкової/семестрової перевірки успішності, дорівнює або перевищує 60. Мінімумально можлива кількість балів за поточний і модульний контроль упродовж семестру – 35 та мінімумально можлива кількість балів, набраних на екзамені, – 25.

Підсумкова оцінка з навчальної дисципліни розраховується з урахуванням балів, отриманих під час екзамену, та балів, отриманих під час поточного контролю за накопичувальною системою. Сумарний результат у балах за семестр складає: "60 і більше балів – зараховано", "59 і менше балів – не зараховано" та заноситься у залікову "Відомість обліку успішності" навчальної дисципліни.

Виставлення підсумкової оцінки здійснюється за шкалою, наведеною в табл.

Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82 – 89	B	добре	
74 – 81	C		
64 – 73	D	задовільно	
60 – 63	E		
35 – 59	FX	незадовільно	не зараховано
1 – 34	F		

Розподіл балів за тижнями згідно технологічної карти подано в табл.

Розподіл балів за тижнями

Теми змістового модуля			Лекційні заняття	Практичні заняття	Презентація	Перевірка домашніх завдань	Письмова контрольна робота	Колоквіум	Усього
Змістовий модуль 1 Основи здорового способу життя	Тема 1. Основи здоров'я і здорового способу життя	1 тиждень	1	1		0,5			2,5
		2 тиждень	1	1		0,5			2,5
	Тема 2. Фактори здоров'я	3 тиждень	1	1		0,5			2,5
	Тема 3. Здоровий спосіб життя	4 тиждень	1	1		0,5	2		4,5
	Тема 4. Рухова активність і здоров'я	5 тиждень	1	1		0,5			2,5
	Тема 5. Психологічні основи здоров'я	6 тиждень	1	1		0,5			2,5
		7 тиждень	1	1		0,5		5	7,5
Змістовий модуль 2. Основи життєдіяльності людини	Тема 6. Основи раціонального харчування	8 тиждень	1	1		0,5			2,5
		9 тиждень	1	1		0,5			2,5
	Тема 7. Імунітет і здоров'я	10 тиждень	1	1		0,5			2,5
	Тема 8. Терморегуляція і здоров'я	11 тиждень	1	1		0,5	2		4,5
		12 тиждень	1	1		0,5			2,5
	Тема 9. Раціональна організація життєдіяльності	13 тиждень	1	1		0,5			2,5
		14 тиждень	1	1		0,5			2,5
	Тема 10. Важкість праці та методи її оцінювання	15 тиждень	1	1		0,5		5	7,5
		16 тиждень	1	1	6	0,5			8,5
		Іспит							
	Усього		16	16	6	8	4	10	100

5. Рекомендована література

Основна

1. Вайнер Э. Н. Валеология: Учебник для вузов. 2001. – М. : Флинта: Наука, 2001. – 416 с.
2. Грибан В. Г. Валеология: підручник / В. Г. Грибан. - К. : Центр учбової літератури, 2008. – 214 с.
3. Гриньова М. В. Методика викладання валеології; навч.-метод. посібник / М. В. Гриньова. – Полтава : АСМІ, 2001. – 156 с.

Додаткова

4. Борисенко А. А. Философия здоровья / А. А. Борисенко. – Суми : ИТД «Университетская книга», 2005. – 148 с.
5. Гончаренко М. С. Валеология в схемах. Навчальний посібник. – Харків: Бурун книга. – 2005
6. Горащук В. П. Валеология. Підручник. – К.: «Генеза».- 1999. – 144с.
7. Дрешер Ю. Н. Руководство по валеологии / Ю. Н. Дрешер. – Казань: Медицина, 1999. – 168 с.
8. Лукащук-Федик С. В. Безпека життєдіяльності населення – як інвестиція в економічний розвиток суспільства. Навч.-метод. матеріали. – Тернопіль., ТАНГ. – 2001. – 48 с.
9. Назарова Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жиров. – М. : Издательский центр «Академия», 2007. – 256 с.
9. Нікулін Г. В. Основи безпеки життєдіяльності. Навч. посібник. К. : Основа., 2001. – 123 с.
10. Сущенко Л. П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини / Запоріж. держ. ун-т. – Запоріжжя, 1999. – 308 с.
11. Филиппов П.И., Филиппова В.П. Гигиеническое воспитание и формирование здорового образа жизни. М.: ВУНМЦ, 2003 – 288 с
12. Яременко О. О. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи. Монографія. К. : Український інституту соціальних досліджень. – 2000. – 64 с.
13. Яременко О. О. Формування здорового способу життя: навч. посіб. для слухачів курсів підвищення кваліфікації державних службовців / О. О. Яременко, О. В. Вакуленко та ін. – К. : Український ін-т соціальних досліджень, 2000. – 232 с

Інформаційні ресурси в Інтернеті

14. Державний комітет статистики України. Режим доступу : <http://www.ukrstat.gov.ua/>.
15. Інститут демографії та соціальних досліджень Національної академії наук України. Режим доступу : <http://www.idss.org.ua/>.
16. Всесвітня організація охорони здоров'я. Режим доступу : <http://www.who.int>.
17. Організація Об'єднаних Націй з питань освіти, науки і культури. Режим доступу : <http://www.unesco.org>.