

**ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К. Д.  
УШИНСЬКОГО»**

**Навчально-науковий інститут фізичної культури,  
спорту та реабілітації**

**Кафедра біології і охорони здоров'я**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ  
ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ  
З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
«БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ»**

**для здобувачів вищої освіти першого рівня  
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)**

**Одеса – 2023**

**УДК: 614.8(075.8)**

*Рекомендовано до друку вченою радою Державного закладу  
«Південноукраїнський національний педагогічний університет імені  
К. Д. Ушинського» (протокол № 9 від 28.04.2023)*

**Рецензенти:**

**Панасюк І. В.**, кандидат педагогічних наук, доцент, Одеський фінансовоекономічний коледж Київського національного торговельно-економічного університету.

**Дроздова К. В.**, кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

**Укладач: Бобро О. В.**

Методичні рекомендації до організації самостійної роботи з навчальної дисципліни: «Безпека життєдіяльності» для здобувачів вищої освіти першого рівня спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура): методичні рекомендації. Одеса : Університет Ушинського, 2023. 33 с.

Методичні рекомендації до організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Безпека життєдіяльності» містять питання самостійної роботи, питання до заліку, теми індивідуальних навчально-дослідних завдань.

Рекомендовано для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) з метою закріплення, поглиблення й узагальнення знань, одержаних під час навчання.

© Університет Ушинського, 2023

© Бобро О. В.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
1. Пояснювальна записка .....	5
2. Самостійна робота студентів.....	7
2.1. Орієнтований тематичний план з тем, які винесені на самостійне вивчення.....	11
2.2. Методичне забезпечення самостійного опрацювання навчального матеріалу студентами.....	12
2.3. Питання для самоконтролю.....	25
3. Індивідуальне навчально-дослідне завдання .....	27
4. Питання до заліку .....	30
5. Список рекомендованої літератури.....	32

## ВСТУП

Безпека життєдіяльності - це комплексна дисципліна, що знаходить шляхи до сприятливого, зручного та нетравматичного синтезу людини з навколишнім природним середовищем. Безпека життєдіяльності слугує складною частиною системи державних, громадських, запобіжних, надзвичайних заходів, які здійснюються із завданням захистити населення і всі сфери життя країни від результатів реалізованих небезпек (стихійні лиха, великі катастрофи, надзвичайні ситуації, терористичні або військові конфлікти, тощо).

Людина та її безпека в різних сферах життя: професійній, соціальній, побутовій - це головна і основна мета дисципліни, всі її компоненти і завдання спрямовані на вивчення можливостей зниження ризику для людини у випадках небезпек різного виду.

Існує ціла низка нормативно-правових документів стосовно галузі безпеки життєдіяльності. Таким чином, основи законодавства України визначають правові, організаційні, економічні та соціальні засади охорони здоров'я та безпеки людини з метою регуляції суспільних відносин та забезпечення гармонійного розвитку фізичних і духовних сил, високої працездатності і активного життя громадян.

В освітньому процесі закладів вищої освіти в студентів формується нова активна життєва позиція. Їхня свідомість у переважній більшості, досягає рівня, при якому виникає потяг до самоосвіти, самовиховання, самовдосконалення. Подальша професійна реалізація потребує відповідальності та забезпечення комфортних безпечних умов фахової діяльності особистості.

## 1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Методичні рекомендації до організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Безпека життєдіяльності» розроблено відповідно до освітньо-професійної програми підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

**Мета навчальної дисципліни «Безпека життєдіяльності»:** надати студентам уявлення про методи підвищення рівня захищеності життєво важливих інтересів особистості; суспільства та держави від зовнішніх та внутрішніх загроз; розпізнавання та запобігання захворювань; надання першої допомоги при отруєннях, травмах та нещасних випадках.

Сформуувати мотивацію щодо використання набутих знань у професійній діяльності.

Державні освітні стандарти передбачають перелік навичок, знань та умінь, зв'язаних зі збереженням життя та здоров'я людини, які мають бути в наявності у бакалаврів, після проходження даного курсу.

Випускники–бакалаври мають право обіймати такі посади, як:

Вчитель закладу середньої освіти;

Вчитель з фізичної культури початкової школи;

Керівник секції спортивного напрямку;

Фахівець з організації дозвілля.

Безпека життєдіяльності як навчальна дисципліна розглядає соціально-правові, екологічні та юридичні питання, організаційні, технічні та профілактичні заходи і засоби, спрямовані на забезпечення безпеки, екологічності професійної діяльності, наприклад, на забезпечення пожежної безпеки та зниження кількості випадків травмувань. Таким чином використання набутих знань та умінь сприяє захищенню особистого та колективного здоров'я.

## **Очікувані результати вивчення дисципліни:**

### **знати:**

причинно-наслідкові зв'язки небезпечних ситуацій та їх вплив на безпеку життєдіяльності людини;

цілі та завдання щодо безпечної поведінки у повсякденному житті та в різних небезпечних та надзвичайних ситуаціях;

основні методи надання допомоги при деяких патологічних станах і раптових захворюваннях, в звичайних умовах, та в екстремальних ситуаціях, спрямовану на попередження ускладнень та спасіння життя.

### **уміти:**

оволодіти вміннями формулювати особисті уявлення про безпеку;

аналізувати причини виникнення небезпечних та надзвичайних ситуацій;

володіти навичками реанімації та технікою надання долікарської допомоги в умовах екстремальних ситуацій.

## **Очікувані програмні результати навчання:**

ПРН 01. Забезпечувати здобуття учнями освіти державною мовою.

ПРН 03. Визначати предметний зміст і послідовність його опрацювання з урахуванням вимог державного стандарту освіти типових освітніх програм, попередніх результатів навчання учнів, їхніх освітніх потреб, формувати в учнів уявлення про навчальний предмет на основі сучасних наукових досягнень.

ПРН 10. Організовувати освітнє середовище з урахуванням правил безпеки життєдіяльності, санітарних правил і норм, протиепідемічних правил; вживати заходів щодо запобігання та протидії булінгу.

ПРН 16. Доцільно використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар, що задіяний в освітньому процесі з фізичної культури у закладах загальної середньої освіти.

ПРН 17. Використовувати біохімічний аналіз, синтез, моделювання фізичних вправ та керування рухами учнів закладів загальної середньої освіти.

**Згідно з вимогами освітньо-професійної програми здобувачі вищої освіти повинні поглибити такі компетентності:**

**Інтегральна компетентність:** Здатність здобувача освіти розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері середньої освіти фізичної культури, що передбачає застосування теорій та методів педагогічних наук і характеризуються комплексністю та невизначеністю умов.

**Загальні компетентності:**

ЗК 10. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

**Спеціальні компетентності:**

СК 10. Здатність організувати безпечне освітнє середовище, використовувати здоров'язберезувальні технології під час освітнього процесу.

СК 18. Здатність формувати в учнів закладів загальної середньої освіти розуміння значущості занять фізичною культурою, як важливого засобу зміцнення здоров'я, самовираження, соціальної взаємодії у процесі фізично-оздоровчої діяльності.

## 2. САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ

Самостійна робота - вид навчальної діяльності, що здійснюється без безпосереднього втручання, але під керівництвом викладача, та збільшує потенціал студента, вчить працювати з різними джерелами інформації, аналізувати та виділяти головне. У процесі навчання студентів як пріоритет ставляться інтереси особистості, адекватні сучасним тенденціям суспільного розвитку. У зв'язку з цим саме потреба до самонавчання стає і вимогою часу, і умовою реалізації особистості.

Самостійна робота - засіб залучення студентів до самостійної пізнавальної діяльності, формування в них методів організації такої діяльності. Позитивний результат від самостійної роботи студентів можливий тільки тоді, коли вона організовується і реалізується в процесі навчання як цілісна система, включена в усі етапи навчання студентів у ЗВО.

У процесі самостійної роботи студенти (СРС) отримують уявлення про значення і суть самостійної навчально-пізнавальної діяльності, про відповідальність за набуття професійних знань, умінь і навичок у результаті освоєння навчальної, навчально-методичної, наукової, періодичної літератури, нормативно-правових актів, монографій та інших наукових робіт у самостійному режимі. Додатково відбувається знайомство студентів з науковою організацією праці та організацією особистого часу, з особливостями складання планів, режимів тощо; формування установки на професійне самовдосконалення та розвиток навичок самоорганізації навчальної діяльності.

Результатами виконання СРС можуть бути: засвоєння певних знань, умінь, навичок; закріплення і систематизація набутих знань; застосування отриманих знань для розв'язання задач; виявлення прогалин у системі знань з предмету, що вивчається та їх самостійне усунення.

Самостійна робота студентів здійснюється за кількома типами, яким відповідають різні завдання самостійної роботи студентів:



1. Самостійна робота з теоретичним матеріалом - це самостійне позааудиторне письмове виконання ряду завдань для засвоєння навчального матеріалу на рівні «відтворення» і «розуміння». Можливі види завдань: конспектування, реферування, анотування рекомендованої літератури; формулювання висновків і підсумків; відповіді на запитання і самостійне формулювання запитань до навчальної теми; заповнення таблиць; креслення структурно-логічних схем: складання термінологічних словників, покажчиків, планів; наведення прикладів, опис ситуацій; завдання на аналіз, синтез, доведення, порівняння, класифікацію, узагальнення, конкретизацію, інтерпретацію теоретичного матеріалу.

2. Самостійна робота по підготовці до практичних занять та закріпленню їх результатів - самостійне позааудиторне письмове виконання ряду завдань для засвоєння навчального матеріалу на рівні «застосування» і «створення». Можливі види завдань: вирішення задач; аналіз і вирішення ситуацій; вправи; спостереження; експерименти; психодіагностика, аналіз результатів психодіагностики; підготовка до мікровикладання.

3. Робота на практичних заняттях- індивідуальне чи групове виконання ряду завдань під керівництвом викладача на рівні засвоєння навчального матеріалу «застосування» і «створення». Можливі види завдань: дискусії і бесіди; виступи з доповідями і есе; вирішення задач і ситуацій; спостереження; експеримент; мікровикладання; дидактичні ігри.

4. Модульна контрольна робота - індивідуальне чи групове виконання ряду контрольних завдань для перевірки реалізації навчальних цілей - досягання запланованих рівнів засвоєння навчального матеріалу теоретичного і практичного блоків тем.

Можливі види завдань: дидактичні тести; усні і письмові відповіді на запитання; аналіз і вирішення психологопедагогічних ситуацій, задач. Для стимулювання й мотивації навчально-пізнавальної діяльності студентів найбільш часто використовуються дидактичні ігри, дискусії, різноманітні

методи інформаційно-комунікаційних технологій: створення та аналіз мультимедійних презентацій, спілкування засобами миттєвого повідомлення (чат, форум, електронна пошта), відеоконференції, вебіари, веб-квести тощо. Серед методів контролю навчальних досягнень студентів переважають: усне опитування, тестова перевірка змісту навчального матеріалу (модульні контрольні роботи), підсумковий тест, захист ІНДЗ, портфоліо, проектів тощо. Тематичний контроль здійснюється у формах: усна чи письмова перевірка; оцінювання самостійного виконання студентами завдань; участь у проведенні ділових ігор; тестова перевірка знань.

Організація СРС повинна здійснюватись із дотриманням наступних вимог: 1. Обґрунтування мети завдань у цілому і конкретного завдання.

2. Відкритість і загальна оглядовість завдань. Всі студенти повинні знати зміст завдання, мати можливість порівняти виконані завдання в одній та різних групах, проаналізувати правильність і корисність виконаної роботи.

3. Надання детальних методичних рекомендацій щодо виконання роботи.

4. Надання можливості студентам виконувати індивідуальні, творчі роботи, що відповідають умовно-професійному рівню засвоєння знань, не обмежуючи їх виконанням стандартних завдань.

5. Здійснення індивідуального підходу при виконанні самостійної роботи.

6. Нормування завдань для СРС, яке базується на визначенні затрат часу і трудомісткості різних її типів.

7. Підтримання постійного зворотного зв'язку із студентами в процесі здійснення самостійної роботи. Керівництво і контроль за самостійною навчальною роботою студентів здійснює викладач на лекціях, на практичних заняттях та під час консультацій.

## 2.1. Орієнтований тематичний план з тем, які винесені на самостійне вивчення

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Загальні поняття безпеки життєдіяльності, таксономія небезпек	5
2	Захист населення у надзвичайних ситуаціях	5
3	Оцінка хімічної обстановки у надзвичайних ситуаціях з викидом небезпечних хімічних речовин	6
4	Оцінка радіаційної обстановки при аварії на АЕС	6
5	Надзвичайні ситуації мирного і воєнного часу	6
6	Здоров'я населення як інтегральних показник якості середовища життєдіяльності	6
7	Техносфера як джерело негативних факторів	6
8	Соціальні та заразні хвороби, що набули соціального значення	6
9	Людський фактор у забезпеченні виробничої безпеки	6
10	Долікарська медична допомога при загрозливих для життя станах	6
11	Відкриті та закриті ушкодження та кровотечі	6
12	Перша медична допомога при деяких невідкладних станах дорослих та дітей	6

*2.2. Методичне забезпечення самостійного опрацювання  
навчального матеріалу студентами*

**Нормативно-правова база України з безпеки життєдіяльності**

*Конституція України*

*Законодавство України про охорону здоров'я*

*Правові основи охорони навколишнього середовища*

*Положення про Міністерство надзвичайних ситуацій України*

*Положення про єдину державну систему запобігання і реагування на  
надзвичайні ситуації техногенного та природного характеру*

**Тема 1. Загальні поняття безпеки життєдіяльності, таксономія  
небезпек.**

Питання (завдання) для самостійної роботи:

Надати основні характеристики ситуацій: небезпечних, екстремальних,  
надзвичайних.

*Визначити, яке поняття використовується як синонім надзвичайної  
ситуації. Що є найскладнішою небезпечнішою ситуацією. Яка ситуація  
складається в результаті аварії, небезпечного природного явища чи  
стихійного лиха.*

*Що може бути джерелом техногенної надзвичайної ситуації;*

*джерелом природного надзвичайної ситуації;*

*джерелом биосоціальної надзвичайної ситуації;*

*джерелом військової надзвичайної ситуації?*

*Характерними умовами виникнення НС є:*

*а) існування джерела небезпечних і шкідливих чинників (підприємства і  
виробництва, продукція і технологічні процеси яких передбачають  
використання високих тисків, вибухових, легкозаймистих, а також  
хімічно агресивних, токсичних, біологічно активних і радіаційно  
небезпечних речовин і матеріалів);*

- б) дія факторів ризику (вивільнення енергії різних видів, а також токсичних, біологічно активних або радіоактивних речовин у кількостях або дозах, які становлять загрозу життю і здоров'ю населення та забруднюють навколишнє середовище);
- в) перебування населення, а також середовища його проживання в умовах, що сприяють підвищенню факторів ризику.

## **Тема 2. Захист населення у надзвичайних ситуаціях**

Питання (завдання) для самостійної роботи:

Розробити характеристику надзвичайних ситуацій природного характеру за походженням.

*Визначити поняття про стихійні лиха. Надати приклади процесів атмосферного, геологічного, гідрологічного, біосферного походження що можуть спричинити катастрофи.*

*Список охарактеризувати землетруси, повені, зсуви, селеві потоки, бурі, урагани, снігові заноси, пожежі лісів, торфу, полів та населених пунктів.*

*Що може бути причиною їх виникнення. Понятті про характер стихійного лиха. Які з них спостерігаються на території України: геологічні явища; метеорологічні явища; гідрологічні явища.*

*Надзвичайна ситуація природного характеру - це несприятлива обстановка на певній території, що склалася внаслідок небезпечного природного явища, яке може спричинити людські жертви, шкоду здоров'ю людей, матеріальні втрати та порушення умов життєдіяльності населення.*

*Небезпечне природне явище – подія природного походження або результат діяльності природних процесів, які за своєю інтенсивністю, масштабом поширення та тривалістю можуть спричинити вражаючий вплив на людей, об'єкти економіки та навколишнє природне середовище.*

*Стихійне лихо - руйнівне природне явище, внаслідок якого може виникнути або виникла загроза життю та здоров'ю людей, статися*

*руйнування або знищення матеріальних цінностей і компонентів навколишнього природного середовища.*

### **Тема 3. Оцінка хімічної обстановки у надзвичайних ситуаціях з викидом небезпечних хімічних речовин**

Питання (завдання) для самостійної роботи:

Спрогнозувати надзвичайні ситуації унаслідок наявності в навколишньому середовищі шкідливих речовин.

*Чим відрізняється поняття про аварію від катастрофи. ВООЗ вважає, що катастрофа - це непередбачена й несподівана ситуація, з якою постраждале населення не здатне впоратися самостійно.*

*Розрізняють такі види катастроф:*

*екологічна;*

*виробнича;*

*транспортна;*

*техногенна.*

*Захист населення від катастроф та НС для населення:*

*а) визначення правил поведінки у НС;*

*2) ознайомлення із основними способами захисту*

*3) вивчення прийомів надання першої медичної допомоги потерпілим,*

*4) знання засобів індивідуального та колективного захисту*

*5) правила користування засобами індивідуального та колективного захисту.*

*Екологічні надзвичайні ситуації можуть виникнути як у разі промислових аварій, так і в разі різкої зміни стану довкілля. На жаль екосистема, яка втратила частину своїх компонентів, не здатна повернутися до свого первісного стану, якщо під час змін відбулися еволюційні зміни в екологічних елементах. Таким чином, повернути екосистему до попереднього стану практично неможливо, і до неї слід підходити як до нового індивідуального природного утворення.*

#### **Тема 4. Оцінка радіаційної обстановки при аварії на АЕС**

Питання (завдання) для самостійної роботи:

Розробити таблицю: «Види захисту від радіації: інженерний, радіаційний і хімічний захист».

*Які завдання передбачає даний вид захисту:*

*виявлення радіаційної та хімічної обстановки;*

*оцінювання дозиметричного контролю;*

*проведення хімічного контролю;*

*забезпечення засобами індивідуального та колективного захисту, проведення фахівцями знезаражування.*

*оповіщення населення про загрозу і виникнення надзвичайної ситуації.*

*Система оповіщення створюється завчасно в усіх ланках пунктів управління. Для своєчасного попередження населення введені сигнали попередження населення у мирний і воєнний час.*

*Зростаюче значення інженерного захисту зумовлене масштабами і темпами освоєння нових територій, що дедалі збільшуються, збільшенням складності та відповідальності споруд та інфраструктури, які зводяться. Еволюція техносфери на Землі розвивається в напрямі стійкого зростання її обсягів і ускладнення її внутрішньої структури та організації. Тому забезпечення збереження в тих чи інших природних умовах, у незалежності від небезпечних геологічних процесів і надійності всіх елементів техносфери набуває першорядного значення. На це і націлений інженерний захист територій, будівель і споруд.*

#### **Тема 5. Надзвичайні ситуації мирного і воєнного часу**

Питання (завдання) для самостійної роботи:

Завдання: Проаналізувати види конфліктів.

*1. Організаційно-технологічні конфлікти система формальних відносин і норм: виникають, з одного боку, внаслідок неузгодженості формальних*

організаційних начал. Причиною конфлікту в організаційно-технологічній системі також може стати незбалансованість робочих місць.

2. Конфлікт у соціально-економічній системі організації Затримка і невиплата зарплати за вироблену працю. Збільшення норм виробітку або зниження тарифів в оплаті праці. Низькі заробітки, що не забезпечують задоволення життєво важливих потреб членів організації та їхніх сімей.

Недосконала система стимулювання. Несправедливий розподіл матеріальних благ і фондів оплати праці.

3. Конфлікти в адміністративно-управлінській системі Існують два основні типи управління: авторитарний і демократичний. Перший тип передбачає жорстку формалізацію всіх виробничих відносин, другий - дає більше простору для самоорганізації та саморегулювання (зокрема й конфліктів) "на місцях". Внутрішні конфлікти в адміністративно-управлінському апараті.

4. Конфлікти, пов'язані з функціонуванням позаформальної організації Позаформальна організація є одним із різновидів самоорганізації.

5. Збройний конфлікт: у визначенні Стокгольмського міжнародного інституту досліджень миру, SIPRI: "Використання озброєнь і бойової техніки між збройними силами двох чи більше урядів або одного уряду та щонайменше однією організованою озброєною групою, унаслідок чого впродовж одного календарного року принаймні 1000 осіб втрачають свої життя, а причиною конфлікту є діяльність уряду та/або територіальні претензії".

## **Тема 6. Здоров'я населення як інтегральний показник якості середовища життєдіяльності**

Питання (завдання) для самостійної роботи:

Проаналізувати вплив антропогенних порушень біосфери Землі на здоров'я людини.



*Вплив людини на біосферу, видобування дедалі більшої кількості мінеральних ресурсів, які поділяються на невичерпні та вичерпні. Вплив господарської діяльності людини на біосферу виражається і у використанні вичерпних ресурсів. До них належать: родючість ґрунтів, тваринний і рослинний світ, а також корисні копалини. Розвиток НТП веде до застосування кольорових і чорних металів, а також різноманітної неметалевої сировини. При цьому розширюються розробка і видобуток бідних руд, і зростає обсяг нафти, отриманої зі свердловин, розташованих на морському дні. Негативні наслідки всієї цієї діяльності першою приймає на себе біосфера. Одним із результатів є забруднення повітря. Особливо це помітно в межах міста, а також у межах заводських і фабричних районів. Тут в атмосфері різко зростає ступінь концентрації шкідливих газів. Основні джерела забруднення атмосфери - металургійні виробництва, а також об'єкти, що спалюють природне паливо. Особливо небезпечним елементом є сірчистий ангідрид.*

*Забруднення прісної води Зростання споживання цього важливого природного ресурсу пов'язують зі збільшенням кількості жителів планети, поліпшенням їхніх санітарно-гігієнічних умов, а також розвитком зрошувального землеробства та промисловості. Усе це може призвести до ймовірності виникнення "водного голоду".*

## **Тема 7. Техносфера як джерело негативних факторів**

Питання (завдання) для самостійної роботи:

Надати характеристику методам визначення ризику.

*Небезпека - негативний вплив на людину і навколишнє середовище. Реальна небезпека виникає у відповідних умовах і походить від джерела небезпеки.*

*Ризик - вказує на дію, яка має або може відбутися з невпевненістю або невизначеністю. Специфіка ризику: збиток, час, простір або масштабність.*

*Джерело небезпеки - створює загрозу небезпеки, а сама небезпека - реалізує. Ризик конкретизує небезпеку.*

*Економічний ризик. Він визначається співвідношенням користі та шкоди, одержуваних суспільством від розглядуваного виду діяльності.*

*Екологічний ризик. Він виражає ймовірність екологічного лиха, катастрофи, порушення подальшого нормального функціонування та існування екологічних систем і об'єктів унаслідок антропогенного втручання в природне середовище або стихійного лиха.*

*Соціальний ризик. Він характеризує масштаби і тяжкість негативних наслідків надзвичайних ситуацій, а також різного роду явищ і перетворень, що знижують якість життя людей. По суті - це ризик для групи або спільноти людей.*

*Індивідуальний ризик характеризується ймовірністю ураження однієї людини і являє собою ризик події, що сталася в певній точці простору в певний час для індивідуума.*

*Коллективний ризик являє собою суму індивідуальних ризиків за одним і тим самим фактором небезпеки (наприклад, радіаційної небезпеки проживання поблизу атомної електростанції).*

## **Тема 8. Соціальні та заразні хвороби, що набули соціального значення**

Питання (завдання) для самостійної роботи:

Розробити приклад профілактичних заходів при одному з видів заразних хвороб.

*До комплексу санітарно-протиепідемічних (профілактичних) заходів, що забезпечують захист населення від інфекційних захворювань, входять: .*

*Обсервація - система ізоляційно-обмежувальних, лікувально-профілактичних і санітарно-протиепідемічних (профілактичних) заходів, спрямованих на запобігання поширенню інфекційних захворювань.*

*Карантин - система адміністративних, медико-санітарних, ветеринарних та інших заходів, спрямованих на запобігання поширенню інфекційних*

*захворювань, які передбачають особливий режим господарської та іншої діяльності, обмеження пересуваньначелення, транспортних засобів, вантажів, товарів і тварин.*

*Дезінфекція - знищення на об'єктах або видалення з них патогенних мікроорганізмів. Залежно від показань виділяють профілактичну та осередкову дезінфекцію.*

*Дезінсекція - знищення переносників інфекційних захворювань і побутових паразитів на об'єктах зовнішнього середовища. Вона охоплює заходи щодо попередження виплоду членистоногих, їх винищення та захист особового складу від нападу комах і кліщів. Розрізняють механічний, фізичний, хімічний і біологічний методи дезінсекції.*

*Санітарна обробка - комплекс заходів, який охоплює: гігієнічне миття особового складу зі зміною білизни; камерну обробку (дезінсекцію, дезінфекцію) білизни, обмундирування та постільних речей. За необхідності одночасно проводять дезінфекцію (дезінсекцію) приміщень.*

*Дератизація - це комплекс заходів, спрямованих на боротьбу з гризунами, які є джерелами (переносниками) інфекційних захворювань. Розрізняють профілактичні та винищувальні заходи.*

## **Тема 9. Людський фактор у забезпеченні виробничої безпеки**

Питання (завдання) для самостійної роботи:

Надати характеристику фазам працездатності:

Наростаюча працездатність, стала працездатність, стомлення.

*Працездатність - величина функціональних можливостей організму людини, що характеризується кількістю та якістю роботи, що виконується за певний період часу. Працездатність, це змінна величина, пов'язана зі зміною перебігу фізіологічних і психічних процесів в організмі людини. Висока працездатність забезпечується тільки в разі, якщо робочий ритм збігається з біоритмом людини.*

*Зміну працездатності індивіда протягом робочого дня можна охарактеризувати такими фазами:*

*Наростаюча працездатність (впрацьовування): перебудова фізіологічних функцій людини з попереднього виду діяльності на наступний. Довжина цієї фази залежить від індивідуальних особливостей людини і становить від кількох хвилин до півтори години.*

*Стійка (висока) працездатність: в організмі встановлюється стабільність, і навіть зменшується напруженість роботи фізіологічних функцій. Залежно від тяжкості роботи фаза високої працездатності може утримуватися дві-дві з половиною години і довше.*

*Стомлення (падіння працездатності): погіршення функціонального стану організму і показників його трудової діяльності, триває від кількох хвилин до півтори години.*

*Втома - тимчасовий стан органа або цілого організму, що характеризується зниженням його працездатності внаслідок тривалого або надмірного навантаження. Вона є оборотним станом, однак, якщо не відновити працездатність до наступного робочого періоду, то на місце стомлення прийде перевтома.*

*Перевтома, своєю чергою, є більш стійким станом, що спричиняє зниження імунітету та розвиток різних захворювань.*

## **Тема 10. Додаткова медична допомога при загрозованих для життя станах**

**Питання (завдання) для самостійної роботи:**

**Визначити методи транспортування постраждалих при різних видах ушкоджень.**

*У загальному випадку базисні види транспортування хворих поділяють на три групи:*

*Тривала. Адаптується під максимальну зручність і безпеку для потерпілого. Проводиться після надання першої екстреної медичної*

допомоги на місці, проведення знеболювання та інших процедур за необхідності за умови прямої відсутності безпосередньої загрози життю, Короткострокова. Перенесення або переміщення людини на невелику відстань, до найближчого місця, де потерпілому нададуть професійну медичну допомогу. Здійснюється звичайними людьми, які перебувають поруч із хворим. Транспортування цього типу співвідноситься з необхідністю гарантувати безпеку і недопущення погіршення стану потерпілого, отримання вторинних типів травмування тощо,

Екстрена. Здійснюється за наявності прямої загрози життю щодо потерпілого. Основний акцент робиться на швидкість і оперативність, будь-яким підходящим способом переміщення людини з небезпечних зон у найближчу безпечну область. Цей вид транспортування може приносити дискомфорт потерпілому, підвищувати ризики його додаткового травмування, проте метою виступає порятунок життя, тому адаптивними правилами переміщення нехтують для забезпечення максимальної швидкості.

Перед початком транспортування постраждалого необхідно візуально оглянути травму й оцінити стан хребта, шиї, грудей, кінцівок та інших частин тіла. За підозри на надзвичайно важкий характер травмування транспортувати самотійно людину можливо лише в крайньому випадку, а відповідне переміщення здійснюється в тій позі, в якій потерпілий був знайдений.

## **Тема 11. Відкриті та закриті ушкодження та кровотечі**

Питання (завдання) для самотійної роботи:

Опанувати методи тимчасової зупинки кровотеч.

Розрізняють три види кровотеч: артеріальну, венозну та капілярну. Також кровотечі можна розділити на зовнішні та внутрішні, проте далі йтиметься про зовнішні кровотечі, оскільки внутрішні усуваються виключно в умовах стаціонару.

*Артеріальні кровотечі виникають у разі пошкодження артерій - судин, якими тече збагачена киснем кров від серця до органів і тканин. Венозні кровотечі з'являються в разі порушення цілісності вен - судин, якими тече кров, збагачена вуглекислим газом, від органів і тканин до серця.*

*Капілярні кровотечі - у разі пошкодження дрібних судин, через які відбувається газообмін кисню та вуглекислого газу.*

*Артеріальна кров багата на кисень, вона має насичений ало-червоний колір, на відміну від венозної крові, яка темніша, ближче до бордового кольору. За венозної кровотечі кров повільно витікає з ушкодженої вени.*

*Тиск в артеріях набагато вищий, ніж у венах, це пов'язано зі скороченнями лівого шлуночка, який перекачує кров по всьому організму, тому в разі ушкодження артерії кров викидається дуже швидко, характерним пульсуючим струменем.*

*Перед наданням першої допомоги згадайте про власний захист! За можливості надіньте рукавички (входять до складу автомобільної аптечки) або постарайтеся якомога менше контактувати з кров'ю потерпілого.*

## **Тема 12. Перша медична допомога при деяких невідкладних станах дорослих та дітей**

**Питання (завдання) для самостійної роботи:**

**Визначити алгоритм надання допомоги при отруєннях.**

*До отруєння може призвести випадкове вживання всередину засобів із небезпечним хімічним складом*

*Хімічні сполуки можуть потрапляти в організм 3 способами.*

*Отруєння хімікатами може проявлятися різними симптомами. Залежить від речовини, що потрапила всередину організму, і від механізму її впливу.*

*У разі потрапляння отруйних речовин у ШКТ.*

*Проявляється такими симптомами:*

*сильний больовий синдром у горлі та в порожнині шлунка;*

*печія;*

*хімічні опікові травми слизової оболонки рота, стравоходу, гортані, шлунка або кишківника;*

*відчуття нудоти;*

*безперервні блювотні позиви (блювотні маси можуть бути чорного або насиченого червоного кольору, що є симптомом внутрішньої кровотечі в шлунку або кишечнику);*

*виражена діарея (у разі внутрішніх кровотеч рідкі випорожнення також будуть чорного кольору);*

*зневоднення організму;*

*розлад ШКТ.*

*У разі потрапляння отруйних речовин у дихальну систему.*

*задишка;*

*уповільнене і утруднене дихання, неможливість видихнути;*

*кашель;*

*сильна дихальна недостатність (аж до зупинки дихання);*

*опікова травма верхніх дихальних шляхів;*

*спазм бронхів;*

*синюватий відтінок шкіри або її блідість;*

*відходження мокротиння;*

*виділення слизу з порожнини носа;*

*сльозотеча або ж, навпаки, сухість слизової поверхні очей;*

*порушення орієнтації в просторі або галюцинації;*

*порушення ритму серцебиття (уповільнення або прискорення);*

*втрата свідомості;*

*набряк легень.*

*Потрапляння на шкіру та слизові оболонки:*

*Характер ураження при отруєнні, залежатиме від природи хімікатів.*

*Так, луги і кислоти можуть спровокувати опік, а високотоксичні сполуки швидко всмоктуватимуться в шкірний покрив і проникнуть у кров,*

*впливаючи безпосередньо на роботу внутрішніх систем і органів. За такої форми отруєння може спостерігатися така симптоматика:*

- сліди опіків різного ступеня в місці зіткнення речовини зі шкірою (від почервоніння до появи пухирів або ж роз'їдання шкіри);*
- ознаки алергічної реакції, наприклад, висип або плями;*
- сильний ниючий біль на ділянці контакту з хімікатом;*
- порушення дихання або серцевого ритму.*



### *2.3. Питання для самоконтролю:*

1. Різниця між небезпекою та загрозою.
2. Дисципліни що опікуються питаннями безпеки
3. Ідентифікація небезпек.
4. Поняття про надзвичайні ситуації.
5. Причини виникнення надзвичайних ситуацій.
6. Що таке потенційно небезпечний об'єкт.
7. Поняття про небезпечні речовини.
8. Види небезпечних речовин.
9. Види шкідливих речовин.
10. Засоби індивідуального захисту
11. Засоби колективного захисту.
12. Оцінка радіаційної обстановки при Р-аварії.
13. Інформування населення у період воєнного стану.
14. Правила поведінки у період терористичних актів.
15. Поняття про збройну агресію.
16. Характеристика техносфери.
17. Фактори ризику, небезпечні для навколишнього природного середовища.
18. Правила поведінки в разі загрози викиду ХОР.
19. Перелічіть індивідуальні засоби захисту від впливу шкідливих речовин.
20. Основні шляхи проникнення шкідливих речовин в організм людини.
21. Дія шкідливих речовин на організм людини.
22. Загальна характеристика ендогенних та екзогенних біоритмів.
23. Що означає термін «десинхроноз»?
24. Доведіть необхідність урахування біоритмів у житті.
25. Надати характеристику соціальних та психологічних передумов вживання тютюну.
26. Розробка заходів профілактики наркотизації школярів.

- 27.Формування навичок безпечної поведінки щодо ВІЛ-інфікування.
- 28.Засоби профілактики ушкоджень.
- 29.Ускладнення, що виникають при травмуванні.
- 30.Методи боротьби з западанням язика при несвідомому стані.
- 31.Особливості крововтрати у дітей.
- 32.Поняття про гостру крововтрату.
- 33.Перелічити методи зупинки кровотеч.
- 34.Фактори, що сприяють замерзанню.
- 35.Фактори, що зумовлюють ураження електрострумом.
- 36.Фактори, що зумовлюють ураження блискавкою.

### **3. ІНДИВІДУАЛЬНЕ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНЕ ЗАВДАННЯ**

Методологія процесу навчання та оцінювання знань здобувачів вищої освіти полягає в його переорієнтації із лекційно-інформативної на індивідуально-диференційовану, особистісно-орієнтовану форму та на організацію самоосвіти.

У структурі навчального навантаження здобувача вищої освіти за системою ECTS індивідуальна робота розглядається як один з основних компонентів навчальної діяльності і займає значну частину його навчального навантаження.

Різновидом індивідуальних занять є індивідуальні навчально-дослідні завдання (ІНДЗ), які відповідають інноваційним технологіям навчання.

ІНДЗ – вид поза аудиторної індивідуальної роботи здобувача вищої освіти навчального чи навчально-дослідницького характеру, яке використовується в процесі вивчення програмного матеріалу навчальної дисципліни.

ІНДЗ, як і інші модулі в межах залікового кредиту, оцінюється і має певну частку в підсумковій оцінці залікового кредиту.

Індивідуальне навчально-дослідне завдання виконується самостійно при консультуванні викладачем протягом вивчення дисципліни у відповідності до графіка навчального процесу. ІНДЗ виконується з метою закріплення, поглиблення й узагальнення знань, одержаних здобувачами вищої освіти за час навчання та придбання практичних навичок їх застосування при вирішенні проблем сформульованих у рамках предметної області даної дисципліни.

ІНДЗ припускає наявність таких елементів наукового дослідження: практичної значущості; комплексного системного підходу до вирішення завдань дослідження; теоретичного використання передової сучасної методології і наукових розробок; наявності елементів творчості.

В процесі виконання ІНДЗ, разом з теоретичними знаннями і практичними навиками за фахом, здобувач вищої освіти повинен продемонструвати здібності до науково-дослідної роботи та вміння творчо мислити, навчитися розв'язувати науково-прикладні актуальні задачі.

№ з/п	Тематика (за вибором)	Кількість годин
1	Класифікація основних форм діяльності.	10
2	Фізіологічна дія метеорологічних умов.	
3	Профілактика несприятливого впливу мікроклімату.	
4	Загальні види травмування при спортивній діяльності	
5	Принципи и методи транспортування при різних видах травмування.	
6	Поняття про фактори витривалості у спорті.	
7	Забруднення техносфери токсичними речовинами.	
8	Основні форми спортивної діяльності.	
9	Характеристика внутрішніх кровотеч, симптоми, перша допомога.	
10	Негативні чинники професійної сфери.	
11	Негативні чинники за надзвичайних ситуацій.	
12	Системи сприйняття людиною стану довкілля.	
13	Міозит, невралгія, переохолодження м'язів: признаки, перша допомога	
14	Вплив вібрації та акустичних коливань, їх нормування.	
15	Спортивні травмування голови. Перша допомога при струсі мозку	
16	Вплив іонізуючих випромінювань, їхнє нормування.	
17	Вплив електричного струму та його нормування.	
18	Поєднана дія шкідливих факторів.	
19	Вибухозахист технологічного обладнання.	

20	Захист від механічного травмування.	
21	Засоби захисту атмосфери.	
22	Засоби захисту гідросфери.	
23	Захист від енергетичних впливів.	
24	Захист від енергетичних впливів.	
25	Кошти індивідуального захисту.	
26	Захист від надзвичайних ситуацій.	
27	Ліквідація наслідків НС.	
28	Правові засади безпеки життєдіяльності.	
29	Екологічна експертиза.	
30	Основи управління охороною праці у спортивній діяльності.	

### Питання до заліку:

1. Визначення поняття "надзвичайна ситуація", критерії НС.
2. Характеристика техносфери. Фактори ризику, небезпечні для навколишнього природного середовища.
3. Які показники входять у визначення поняття здоров'я, дане ВООЗ.
4. Визначення понять: "небезпечний фактор"; "небезпечний виробничий фактор"; "шкідливий фактор"; "шкідливий виробничий фактор".
5. Визначення понять: "безпека праці"; "виробнича санітарія"; "техніка безпеки"; "пожежна та вибухова безпека".
6. Що таке працездатність, як вона змінюється протягом доби, робочого дня, тижня.
7. Визначення понять: "ризик", "небезпека", "безпека". Рівні забезпечення безпеки.
8. Поняття про інженерний захист, огорожувальні засоби захисту.
9. Стихійні лиха, можливі первинні та вторинні вражаючі фактори.
10. Види стихійних лих.
11. Характеристика наслідків стихійних лих.
12. Що таке концепція допустимого ризику.
13. Поняття про витрати на безпеку.
14. Поняття про нематеріальні збитки.
15. Основні шляхи проникнення шкідливих речовин в організм людини
16. Дія шкідливих речовин на організм людини.
17. Характеристика гострого та хронічного отруєння. Найбільш поширені хімічні отруйні речовини (ХОР).
18. Назвіть правила поведінки в разі загрози викиду АХОР.
19. Індивідуальні засоби захисту від впливу шкідливих речовин.
20. Причини пожеж і вибухів. Принципи гасіння пожеж.
21. Наслідки впливу теплових випромінювань і високих температур на організм людини.

22. Основні етапи ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій.
23. Поняття "дезактивація", "дегазація", "дезінфекція", "дератизація".
24. У чому полягають принципи надання першої допомоги постраждалим.
25. Первинний огляд потерпілого.
26. Визначити основні форми діяльності людини.
27. Поняття про фактори витривалості
28. Поняття про мікроклімат.
29. Що таке десмургія, види пов'язок, правила накладання пов'язок.
30. Шок, колапс, запаморочення - характеристика термінальних станів.
31. Перша допомога при зупинці дихання.
32. Перша допомога при зупинці серцевої діяльності.
33. Гострі отруєння. Перша допомога и їх профілактика.
34. Види кровотеч. Правила накладення джгута при кровотечах.
35. Забій, розтягнення зв'язок, переломи: признаки, перша допомога
36. Поняття про транспортну іммобілізацію. Її принципи и методи при різних видах травмування.

## **Рекомендовані джерела інформації:**

### **Основна література:**

1. Атаманчук П. С. Безпека життєдіяльності та охорона праці: навч. посіб. Кам'янець-Подільський: Друк. «Рута», 2017. 161 с.
2. Безпека життєдіяльності: навч. посібник / Т. Є. Стищенко та ін. Харків: ХНУРЕ, 2018. 336 с.
3. Березуцька Н. Л., Хондак І. І. Конспект лекцій з безпеки життєдіяльності: підручник. Харків: ХНУРЕ, 2018. 180 с.
4. Варивода К. С., Горденко С. І. Цивільний захист: підручник. Переяслав: Домбровська Я. М., 2020. 595 с.
5. Плис М. М., Плис М. М., Півоваров О. А. Безпека життєдіяльності та цивільний захист: наочні матеріали: навч. посіб. Дніпро: ДВНЗ УДХТУ, 2017. 71 с.

### **Допоміжна література:**

1. Безпека життєдіяльності: практикум / О. В. Березюк та ін. Вінниця: ВНТУ, 2017. 97 с.
2. Безпека людини у сучасних умовах / за заг. ред. проф. В. В. Березуцького. Харків: ФОП Мезіна В. В., 2018. 208 с.
3. Калашнікова Л. В. Безпека життєдіяльності особистості: соціологічні візії: монографія. Запоріжжя: КПУ, 2020. 239 с.
4. Полярус О. В., Мінка С. В., Богатов О. І. Цивільний захист та безпека життєдіяльності: довідник. Харків: ХНАДУ, 2017. 395 с.
5. Ткачук К. Н., Мольчак Я. О., Каштанов С. Ф. Управління охороною праці: навч. посіб. Луцьк, 2018. 287 с.

### **Інформаційні ресурси в Інтернеті:**

1. Міністерство освіти і науки України: офіційний сайт. URL: <http://www.mon.gov.ua/>
2. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського: офіційний сайт URL: <http://www.nbuv.gov.ua/>



3. Одеська національна наукова бібліотека: офіційний сайт. URL: <http://odnb.odessa.ua/>
4. Бібліотека Університету Ушинського: офіційний сайт. URL: <https://library.pdpu.edu.ua/>
5. Наукова бібліотека Львівського університету імені Франка: офіційний сайт. URL: <https://www.lnulibrary.lviv.ua/en/about-us-en/>
6. [Наукова бібліотека УДУ імені Михайла Драгоманова: офіційний сайт. URL: https://lib.npu.edu.ua/](https://lib.npu.edu.ua/)