

**НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ О.О. БОГОМОЛЬЦЯ**  
**Кафедра загальної і медичної психології**

**МЕТОДИЧНІ РОЗРОБКИ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З**  
**НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ПЕДАГОГІКА ЗДОРОВ'Я»**

|                         |   |
|-------------------------|---|
| <b>Освітній рівень</b>  | <u>другий рівень вищої освіти - магістр</u> |
| <b>Галузь знань</b>     | <u>22 «Охорона здоров'я»</u>                |
| <b>Спеціальність</b>    | <u>229 «Громадське здоров'я»</u>            |
| <b>Освітня програма</b> | <u>Громадське здоров'я</u>                  |

Автори:

доцент кафедри загальної і медичної психології Національного медичного університету імені О.О. Богомольця, **Гладун Т.С.**

професор кафедри загальної і медичної психології Національного медичного університету імені О.О. Богомольця, **Філоненко М.М.**

Затверджено на засіданні кафедри

Затверджено на засіданні кафедри

Протокол № 2 від «12» вересня 2024 року

Завідувач кафедри загальної  
і медичної психології,  
професор



Матяш М.М.

## **Тема № 1. Здоров'язбереження в освіті та напрями його реалізації.**

(практичне заняття – 2 години)

**Мета заняття:** навчити студентів визначити відповідність власного способу життя медичним уявленням про здоровий спосіб життя. Ознайомити з сучасними медичними уявленнями про вплив на здоров'я спадкових, екологічних та інших факторів оточуючого середовища, розвитку медицини та способу життя.

### **План заняття:**

1. Призначення та специфіка дисципліни.
2. Обумовленість змісту педагогіки здоров'я цілями підготовки.
3. Поняття про здоров'я, хвороби, профілактику, лікування, реабілітацію, здоровий спосіб життя.

### **Питання для поточного контролю. Теми доповідей і рефератів (презентацій):**

1. Фактори, що формують спосіб життя.
2. Обмеження заходів для підтримки та зміцнення здоров'я, пов'язані з релігією, культурними традиціями, забобонами, проживання в екстремальних умовах.
3. Ризики для здоров'я від вживання психоактивних речовин, що викликають залежність.
4. Хвороби цивілізації.
5. Гомеостаз, «норма біологічної реакції».
6. Особисте, колективне та громадське здоров'я.
7. Медицина мирного та військового часу. Карантин.
8. Соматичне та психічне здоров'я.
9. Міфи про здоров'я.
10. Тривалість та якість життя.

Заслухавши доповіді інших студентів, зробіть короткі нотатки щодо найменувань та характеристик представлених ними методів (прийомів), наведених даних. Обговоріть в аудиторії зміст виступів. Сформуйте питання до

доповідачів. Надайте власні відповіді, якщо ви не згодні з тими, що надав доповідач.

### **Вправи:**

Вправа 1. Опишіть ризики для власного здоров'я, оцінивши спадковість, спосіб життя (рухому активність, харчування, режим праці та відпочинку), психічну дієздатність, наявність хвороб, особливо небезпечні шкідливі звички (залежності), можливість та звичку вчасно звертатися за медичною допомогою.

Вправа 2. Розробіть план перетворення власного життя на більш безпечне завдяки власним зусиллям, допомозі сім'ї, лікарів.

Вправа 3. Опишіть спадкові хвороби, що виявлені або підозрюються у Вас та членів Вашої родини. Зверніть особливу увагу на цукровий діабет, гіпертонічну хворобу, ендогенні психози (шизофренію, маніакально-депресивний психоз).

Вправа 4. Опишіть власну мотивацію до змін способу життя.

## **Тема № 2. Раціональне харчування учасників освітнього процесу**

(практичне заняття – 2 години)

**Мета заняття:** ознайомити студентів із сучасними медичними поглядами на раціональне харчування, правилами безпеки у громадському та домашньому харчуванні.

### **План заняття:**

1. Поняття та складові раціонального харчування.
2. Голод, ситість, переїдання, надмірна вага.
3. Санітарно-епідемічна безпечність продуктів харчування.
4. Доступність чистої питної води.

### **Теми доповідей і рефератів (презентацій):**

1. Традиційні сучасні медичні погляди на раціональне харчування.
2. Медичні та національно-культурні обмеження у харчуванні.

3. Харчові програми для нормалізації ваги, заповнення харчових дефіцитів.
4. Біодобавки, вітаміни (розрахунок власної потреби, вибір в аптеці).
5. Метод підрахунку калорій для схуднення.
6. Меню-сітка, меню-розкладка.
7. Дефіцит йоду у продуктах харчування, наслідки та компенсація.
8. А-, гіпо- та гіпервітамінози.
9. Веганство, вегетаріанство, сирोїдіння, голодування та інші «модні» дієти.
10. Бактеріологічна, токсикологічна, радіологічна безпека продуктів харчування.
11. Зв'язок порушень режиму і раціону харчування з ожиріння, діабетом, гіпертонічною хворобою, хворобами шлунково -кишкового тракту, анорексією.
12. Фальсифікація продуктів харчування.
13. Вибір та покращення води для харчування.

Заслухавши доповіді інших студентів, зробіть короткі нотатки щодо найменувань та характеристик представлених ними методів (прийомів), наведених даних. Обговоріть в аудиторії зміст виступів. Сформуйте питання до доповідачів. Надайте власні відповіді, якщо Ви не згодні з тими, що надав доповідач.

### **Вправи:**

Вправа 1. Порахуйте калорійність власного раціону за останню добу, визначте збалансованість за компонентами (жири, білки, вуглеводні, мінерали, вітаміни, інші біологічно активні речовини, вода) відповідно до Вашого віку, статі, режиму рухомої активності, сезону року.

Вправа 2. Складіть меню-сітку та меню-розкладку для кафе вашого навчального закладу на тиждень, враховуючи правило різноманіття, збалансованості, доступності традиційних продуктів нашого регіону.

Вправа 3. Знайдіть довідникові інтернет-ресурси, за допомогою яких Ви зможете розраховувати склад меню, обирати оптимальні продукти та страви, розраховувати калорійність. Опишіть критерії їх вибору (наявність каталогів продуктів харчування, таблиць та калькуляторів калорійності, тощо).

Вправа 4. Перегляньте художній фільм «Нація фастфуду» (США, Великобританія). Яким проблемам харчування він присвячений? Напишіть, чи згодні Ви з життєвими позиціями головних героїв.

**Тема № 3.** Фізична культура і спорт. Режим праці та відпочинку педагогів та тих, що навчаються (майбутніх фахівців громадського здоров'я).

( практичне заняття – 2 години)

**Мета заняття:** навчити студентів визначати межі фізичної активності відповідно до статі, віку, тренуваності, обмежень за станом здоров'я, вивчити особливості власного сну.

#### **План заняття:**

1. Фізична активність, гіподинамія, перевантаження.
2. Режим праці та відпочинку.
3. Перерви у роботі, відпустки, сон.

#### **Теми доповідей і рефератів (презентацій):**

1. Визначення оптимальної фізичної та спортивної активності.
2. Визначення обмежень фізичної та спортивної активності відповідно до встановлених діагнозів.
3. Використання реєстраторів фізичної активності (крокомірів тощо).
4. Визначення оптимальних та граничних параметрів роботи серцево-судинної системи при фізичній активності.
5. Фізичне та психічне навантаження, об'єктивні показники.
6. Аеробні та анаеробні фізичні вправи.
7. Режим праці та відпочинку.
8. Сон: призначення, фази, порушення.

Заслухавши доповіді інших студентів, зробіть короткі нотатки щодо найменувань та характеристик представлених ними методів (прийомів), наведених даних. Обговоріть в аудиторії зміст виступів. Сформууйте питання до

доповідачів. Надайте власні відповіді, якщо Ви не згодні з тими, що надав доповідач.

### **Вправи:**

Вправа 1. Визначте оптимальний режим власної фізичної активності відповідно до віку, статі, тренуваності, обмежень за станом здоров'я, за допомогою тестів з навантаженням, вимірюванням пульсу, частоти дихання та артеріального тиску.

Вправа 2. Заповніть щоденник власної фізичної активності за останні три дні.

Вправа 3. Опишіть, якими видами спорту Ви займалися протягом життя. Які наслідки для Вас це мало? Яких успіхів взагалі можливо досягнути у цих видах спорту? Які ризики для здоров'я існують?

Вправа 4. Визначте фази власного сну, їх тривалість за допомогою фітнес-браслету. Заповнюйте щоденник сну протягом тижня.

### **Тема № 4. Безпечне використання медикаментів.**

(практичне заняття – 4 години)

**Мета заняття:** навчити студентів визначати межі безпечного використання медикаментів, що обрані самостійно; вивчити загальні правила користування інструкціями до них; навчити критично оцінювати призначення лікарів; визначити склад аптечки для домашнього використання, подорожей, виробничих цілей, мирного та військового часу; розробити модель передачі знань про ліки та їх використання.

#### **План заняття:**

1. Інформація студентів щодо значення фармації для відновлення здоров'я людства на прикладах знеболюючих препаратів та антибіотиків.
2. Обіг ліків, правила комплектування домашньої аптечки.
3. Ризики самолікування, фальсифікації ліків, використання ліків з недоведеною клінічною ефективністю.
4. Необхідності та ризиків щеплень

#### **Теми доповідей і рефератів (презентацій):**

1. Безпечне використання медикаментів.
2. Українські правила обігу ліків.

3. Лікування медикаментами, самолікування.
4. Комплектування домашньої аптечки.
5. Гомеопатія.
6. Народна медицина.
7. Фальсифікація ліків.

Заслухавши доповіді інших студентів, зробіть короткі нотатки щодо найменувань та характеристик представлених ними методів (прийомів), наведених даних. Обговоріть в аудиторії зміст виступів. Сформуйте питання до доповідачів. Надайте власні відповіді, якщо Ви не згодні з тими, що надав доповідач.

### **Вправи:**

Вправа 1. Опишіть своє ставлення до самолікування; свій досвід використання ліків, які були призначені лікарем.

Вправа 2. Опишіть своє ставлення до народної (нетрадиційної) медицини, гомеопатії.

Вправа 3. Перегляньте медикаменти у домашній аптечці; перевірте терміни придатності ліків; скласти список медикаментів, які необхідні у Вашому домі відповідно до складу сім'ї, існуючих ризиків та встановлених медичних діагнозів.

Вправа 4. Опишіть власний досвід лікування за допомогою фармпрепаратів, лікарських трав, гомеопатичних «ліків» та засобів народної медицини.

### **Тема № 5. Травматизм і його зв'язок з фізичною активністю та насильством. Булінг у закладах вищої освіти**

( практичне заняття – 2 години)

**Мета заняття:** познайомити студентів з причинами та наслідками побутового, промислового (виробничого) та спортивного травматизму, кримінального та військового насильства у масштабах світу та України, висвітлити проблеми булінгу та насильства у сім'ї. Побутовий, виробничий та спортивний травматизм. Кримінальне та військове насильство.

## **План заняття:**

1. Булінг.
2. Основні ризики травматизації (механічних, хімічних, термічних пошкоджень) у побуті, на транспорті, під час навчання та на виробництві.
3. Екологічних та гігієнічних ризиків для здоров'я .
4. Заходи запобігання (або мінімізації наслідків) травматизму від нещасних випадків, дорожньо-транспортних пригод, кримінального, військового насильства, спортивного травматизму.

## **Теми доповідей і рефератів (презентацій):**

1. Побутовий, виробничий та спортивний травматизм.
2. Булінг.
3. Насильство у сім'ї.
4. Кримінальне та військове насильство.
5. Травми та нещасні випадки серед усіх причин смерті.
6. ДТП: причини, смертність, інвалідність, запобігання, мінімізація наслідків.
7. Травми, опіки, ураження військового та мирного часу.

Заслухавши доповіді інших студентів, зробіть короткі нотатки щодо найменувань та характеристик представлених ними методів (прийомів), наведених даних. Обговоріть в аудиторії зміст виступів. Сформууйте питання до доповідачів. Надайте власні відповіді, якщо Ви не згодні з тими, що надав доповідач.

## **Вправи:**

Вправа 1. Опишіть небезпечні ситуації у Вашому побуті під час приготування їжі, користування електричними та електромеханічними приладами, нагрівачами, газовим обладнанням, інструментами під час ремонтних робіт, прибирання. Визначте правила запобігання травмам.

Вправа 2. Обговоріть випадки неделікатного ставлення студентів один до одного під час спільного навчання, визначте межі неделікатних жартів та цькування (булінгу), зверніть особливу увагу на можливе цькування людей з обмеженими можливостями.



Вправа 3. Прочитайте книгу Еріка Берна «Люди, які грають у ігри. Ігри, у які грають люди». Методом транзакційного аналізу визначте переважні ролі, в яких перебуваєте Ви та члени Вашої родини.

Вправа 4. Ознайомтеся з поглядами на сімейні та виробничі конфлікти Стефана Карпмана, теорією трикутника страждань, оберіть свій спосіб виходу з трикутника.

### **Тема № Отруєння, опромінення, професійні хвороби.**

(практичне заняття – 2 години)

**Мета заняття:** Повідомити студентів про найбільш значущі джерела отруєнь та опромінь у ЗВО України, акцентувати увагу на тривалих наслідках радіаційного забруднення територій після аварії на АЕС. Сформувані уявлення про професійні хвороби, методи їх діагностики, лікування та профілактики. Сформувані у студентів уміння визначати типові небезпеки у побуті, освітньому процесі, на виробництві, при подорожах стосовно отруєнь та опромінь, а також уявлення про реальні загрози та міфи.

#### **План заняття:**

1. Джерела отруєнь та опромінення.
2. Небезпека у побуті та освітньому процесі.
3. Основні промислові забруднюючі речовини в Україні та світі.
4. Професійні хвороби.

#### **Теми доповідей і рефератів (презентацій):**

1. Харчові отруєння. Ботулізм, сальмонельоз, харчова токсикоінфекція.
2. Отруєння грибами. Симптоми, долікарняна допомога.
3. Небезпечні дози радіації. Опромінення. Променева хвороба.
4. Джерела опромінення у побуті, на виробництві, в лікарнях, на транспорті.
5. Опромінення у зоні відчуження Чорнобильської АЕС.
6. Наслідки вживання продуктів харчування та питної води, забрудненої радіонуклеїдами.

7. Випромінювання побутових приладів (комп'ютерів, телефонів, мікрохвильових печей), міфи та реальні загрози.
8. Отруєння метанолом. Симптоми, долікарняна допомога.
9. Фактори, у зв'язку з дією яких на людину виникають професійні хвороби.
10. Лікування хворих на професійні хвороби.
11. Профілактика професійних хвороб. Система проф. оглядів.
12. Виробничі отрути.
13. Екологічні наслідки роботи великих промислових підприємств.
14. Ризики роботи підприємств атомної та теплової енергетики для довкілля.
15. Стан очисних споруд України та промислове забруднення водою.
16. Основні промислові забруднюючі речовини в Україні та світі, медичні наслідки забруднення. Отруєння чадним газом. Симптоми, долікарняна допомога.

Заслухавши доповіді інших студентів, зробіть короткі нотатки щодо найменувань та характеристик представлених ними методів (прийомів), наведених даних. Обговоріть в аудиторії зміст виступів. Сформуйте питання до доповідачів. Надайте власні відповіді, якщо Ви не згодні з тими, що надав доповідач.

### **Вправи:**

Вправа 1. Згадайте, які отруєння були у Вашому житті? Хто і як надавав Вам допомогу? Опишіть ситуацію настільки детально, наскільки Вам не соромно.

Вправа 2. Опишіть, як Ви та члени Вашої родини ставляться до ризиків відвідування зони відчуження Чорнобильської АЕС в якості туристів?

Вправа 3. Нанесіть на контурні мапи найбільші енергетичні та хімічні підприємства України, які можуть забруднювати воду, ґрунти та повітря. Визначте основні хімічні та радіаційні забруднювачі.

Вправа 4. Опитайте своїх знайомих, друзів. Запишіть дані про те, скільки з опитаних вживає водопровідну воду для пиття без її кип'ятіння, для приготування їжі, скільки купляють воду у пляшках, скільки використовують домашні фільтри (які саме: грубого очищення, зворотного осмосу тощо).

## **Тема № 7. Невідкладні стани людини: виживання на межі.**

(пактичне заняття – 2 години)

**Мета заняття:** Надати студентам чітке уявлення про медичне визначення смерті, причини та ознаки її настання. Сформувати у студентів уміння визначати невідкладні стани та надавати необхідну долікарняну допомогу за цих умов.

### **План заняття:**

1. Клінічна та біологічна смерть, смерть мозку.
2. Серцево-легенева реанімація.
3. Евтаназії. Законодавчі та етичні питання.
4. Шок. Види, долікарняна допомога.
5. Кома. Втрата свідомості, глибина, етапи.

### **Теми доповідей і рефератів (презентацій):**

1. Долікарняна допомога при отруєннях.
2. Долікарняна допомога при опіках.
3. Долікарняна допомога при укусах.
4. Долікарняна допомога при електротравмі.
5. Долікарняна допомога при опроміненнях.
6. Долікарняна допомога при відсутності свідомості.
7. Долікарняна допомога при політравмі.
8. Долікарняна допомога при утопленні.
9. Долікарняна допомога при ендокринних невідкладних станах.
10. Долікарняна допомога при алергічних невідкладних станах.
11. Долікарняна допомога при краш-синдромі.

Заслухавши доповіді інших студентів, зробіть короткі нотатки щодо найменувань та характеристик представлених ними методів (прийомів), наведених даних. Обговоріть в аудиторії зміст виступів. Сформууйте питання до

доповідачів. Надайте власні відповіді, якщо Ви не згодні з тими, що надав доповідач.

### **Вправи:**

Вправа 1. З'ясуйте межі необхідного втручання при рятуванні відповідно до самобереження, розуміння стану постраждалого та навичок допомоги при типових невідкладних станах.

Вправа 2. Як Ви розумієте невідкладний стан людини, який спостерігали у житті або у кінофільмах: що трапилось, що загрожувало життю? Як надавалась при цьому допомога?

## **Тема № 8. Донорство крові та органів: особливості здійснення учасниками освітнього процесу**

(практичне заняття – 2 години)

**Мета заняття:** сформулювати свідому позицію студентів відносно донорства та трансплантології, визначити їхню готовність бути донором та реципієнтом. Донести студентам сутність і важливість донорства та розвинутої системи трансплантології для рятування життя людей.

### **План заняття:**

1. Донорство
2. Законодавство України щодо донорства та трансплантології.
3. Стан трансплантології в Україні: потреба у трансплантаціях та її забезпечення.

### **Теми доповідей і рефератів (презентацій):**

1. Донорство крові та її компонентів. Сумісність за групою та резус-фактором.
2. Донорство органів, тканин та клітин.
3. Законодавство України та інших країн щодо донорства та трансплантології.
4. Презумпція згоди та презумпція незгоди на посмертне донорство.
5. Типові міфи про «чорних трансплантологів» та їх роздмухування у ЗМІ та соціальних мережах.

6. Стан трансплантології в Україні: потреба у трансплантаціях та її забезпечення.
7. Трансплантації людських органів та органів тварин.
8. Система кровотворення.
9. Пухлини крові.
10. Трансплантації кісткового мозку.

Заслухавши доповіді інших студентів, зробіть короткі нотатки щодо найменувань та характеристик представлених ними методів (приймів), наведених даних. Обговоріть в аудиторії зміст виступів. Сформууйте питання до доповідачів. Надайте власні відповіді, якщо Ви не згодні з тими, що надав доповідач.

### **Вправи:**

Вправа 1. У кишені постраждалого без свідомості та з кровотечею Ви знаходите письмову заборону переливати кров навіть для порятунку життя (за релігійними мотивами). Рішення про переливання крові залишається за Вами. Чи є ця заборона абсолютною? А якщо постраждалий неповнолітній?

Вправа 2. Моделюємо ситуацію: Ви згодні віддати свої органи після Вашої смерті? Чи виконують українські лікарі Вашу волю?

### **Тема № 9. Серцево-судинні та легеневі хвороби. Перша медична допомога у закладі освіти та за його межами.**

(практичне заняття – 2 години)

**Мета заняття:** Повідомити студентам головні медичні факти про серцево-судинні та легеневі захворювання, їх зв'язок з високою смертністю, фактори ризику виникнення цих хвороб. Сформувати у студентів уміння відновлення здоров'я та можливості надати долікарняну допомогу

### **План заняття:**

1. Фактори ризику виникнення серцево-судинних та легеневих хвороб.
2. Відновлення здоров'я після судинних криз

3. Туберкульоз легенів: епідемія в Україні, діагностика, лікування, вакцинопрофілактика.
4. Серцево-судинні та легеневі хвороби, взаємозв'язок.

### **Теми доповідей і рефератів (презентацій):**

1. Інфаркти: етіологія, патогенез, діагностика, долікарняна допомога, лікування, профілактика.
2. Інсульти: природа хвороби, самостійне виявлення та своєчасне звернення за медичною допомогою.
3. Гіпертонічна хвороба. Норма та патологічні показники артеріального тиску, критерії постановки діагнозу.
4. Гіпертонічні та гіпотонічні кризи. Долікарняна допомога.
5. Ішемічна хвороба серця, взаємозв'язок з інфарктом міокарду.
6. Тромбоемболія: етіологія, патогенез, діагностика, лікування, профілактика.
7. Пневмонії: етіологія, патогенез, діагностика, лікування, реабілітація, профілактика.
8. Система протитуберкульозних диспансерів, скринінгових флюорографічних обстежень, обов'язкових щеплень.
9. Взаємозв'язок пневмоній з тютюнокурінням та промисловим забрудненням атмосфери.

Заслухавши доповіді інших студентів, зробіть короткі нотатки щодо найменувань та характеристик представлених ними методів (прийомів), наведених даних. Обговоріть в аудиторії зміст виступів. Сформууйте питання до доповідачів. Надайте власні відповіді, якщо Ви не згодні з тими, що надав доповідач.

### **Вправи:**

Вправа 1. Розв'яжіть кейс. Після перенесеного грипу лікар прослухав Ваші

легені стетоскопом та виявив хрипи. Підозрює пневмонію та пропонує лікування у стаціонарі. Рідні відмовляють від лікування у лікарні. Як потрібно діяти? Які дослідження підтвердять пневмонію, виявлять її причину та допоможуть її здолати?

Вправа 2. Розв'яжіть кейс. У Вашої дитини немає щеплень, зокрема від туберкульозу. У пологовому будинку щеплення не зроблені у зв'язку з протипоказаннями. Знайомі рекомендують не робити щеплень взагалі. Як потрібно поступити? Що дасть щеплення від туберкульозу Вашій дитині?

Вправа 3. Перевірте свою медичну картку: чи є в ній інформація про щорічні флюорографічні дослідження та щеплення БЦЖ? Які є протипоказання щодо щеплень і проведення флюорографії?

Вправа 4. Як убезпечити себе від пневмоній та туберкульозу? Чи достатньо Ви зробили кроків, які залежать саме від Вас?

## **Тема № 10. Інфекційні та паразитарні хвороби як в середовищі закладу вищої освіти, так і поза ним**

(практичне заняття – 2 години)

**Мета заняття:** Надати студентам найважливіші відомості про особливо небезпечні інфекційні хвороби, сформулювати уявлення про заразність, летальність, шляхи передачі, методи профілактики та лікування, повідомити про останній спалах інфекції світового рівня.

### **План заняття:**

1. Інфекційні хвороби. Методи профілактики.
2. Епідемія, карантин, пандемія.
3. Особливо небезпечні інфекційні хвороби.

### **Теми доповідей і рефератів (презентацій):**

1. Інфекційні хвороби.
2. Паразитарні хвороби.
3. Хвороби, що викликані бактеріями, вірусами, грибами.

4. Епідемія, пандемія, карантин.
5. Епіднагляд, епідспостереження, епідрозслідування, «нульовий пацієнт».
6. Особливо небезпечні хвороби.
7. ВІЛ/СНІД.
8. Гепатити.
9. Протидія на світовому рівні епідеміям ВІЛ/СНІДу, туберкульозу, малярії.
10. Протиепідемічні заходи: дезінфекція, дезінсекція, дератизація, деконтамінація.
13. Чума, туляремія. Холера. Віспа.
14. Атипова пневмонія, викликана коронавірусом 2019-ncov.
15. Хвороби, що передаються статевим шляхом.
16. Сказ: шляхи передачі, клініка, екстрена профілактика.
17. Спільні хвороби людей та тварин (лептоспіроз, бруцельоз, лихоманка, та ін.)

Заслухавши доповіді інших студентів, зробіть короткі нотатки щодо найменувань та характеристик представлених ними методів (прийомів), наведених даних. Обговоріть в аудиторії зміст виступів. Сформуйте питання до доповідачів. Надайте власні відповіді, якщо Ви не згодні з тими, що надав доповідач.

### **Вправи:**

Вправа 1. На прикладі атипової пневмонії, викликаній коронавірусом 2019-ncov, вивчіть закономірності епідеміологічного процесу та протиепідемічні заходи, логіку розрахунку показників летальності та результат зусиль світової спільноти у пошуках вакцини.

Вправа 2. Якими засобами та з якою ефективністю проводиться дезінфекція, дезінсекція, дератизація, деконтамінація у Ваших оселях?

Вправа 3. Розв'яжіть кейс. В оселі разом із родиною мешкають кішка та собака.

Які хвороби однаково небезпечні для цих домашніх тварин? Якими хворобами вони можуть заразити людей? Яка інфекція стає більш небезпечною у випадку настання вагітності у дорослої жінки у родині?



## **Тема № 11. Інклюзивна освіта.**

(практичне заняття – 2 години)

**Мета заняття:** ознайомтеся з поняттям інклюзивної освіти; з побудовою освітнього процесу, якщо разом навчаються умовно здорові люди та інваліди; з проявами булінгу відносно до здорових людей та людей з обмеженими можливостями. Сформувати у студентів моделі толерантного ставлення, що запобігають булінгу, дискримінації та стигматизації людей з обмеженими відповідальностями.

### **План заняття:**

1. Інклюзивна освіта. Законодавча база її реалізації в закладах освіти.
2. Паліативна допомога.
3. Розподіл МСЕК на групи.

### **Теми доповідей і рефератів (презентацій):**

1. Інвалідність: медичне розуміння поняття «інвалідність», критерії її важкості (розподіл на групи) МСЕК.
2. Запобігання дискримінації та стигматизації людей з обмеженими можливостями.
3. Допомога суспільства інвалідам.
4. Хоспіси.
5. Булінг.

Заслухавши доповіді інших студентів, зробіть короткі нотатки щодо найменувань та характеристик представлених ними методів (прийомів), наведених даних. Обговоріть в аудиторії зміст виступів. Сформуйте питання до доповідачів. Надайте власні відповіді, якщо Ви не згодні з тими, що надав доповідач.

### **Вправа:**

Що вважають дискримінацією, що стигматизацією? З якими діагнозами найчастіше пов'язані такі дії?

**Тема № 12** Психічне та психологічне здоров'я особистості. Професійне вигоряння педагогів.

( практичне заняття – 2 години)

**Мета заняття:** Сформувати у студентів уміння встановлювати емоційний стан особистості за об'єктивними показниками, визначати ознаки емоційного вигорання, управляти емоціями та конфліктами.

#### **План заняття:**

1. Емоційний стан особистості.
2. Професійне вигорання педагогів.
3. Методи саморегуляції психологічного стану.

#### **Теми доповідей і рефератів (презентацій):**

1. Визначення індивідуальної можливості використання методів саморегуляції психічного стану.
2. Визначення рівнів коефіцієнту інтелекту та рівня емоційного інтелекту (IQ та EI).
3. Тест «Самооцінка психічних станів» (по Айзенку).
4. Імітаційні ігри (імаготерапія).
5. Психічне та психологічне здоров'я, їх визначення за медичними критеріями.
6. Зв'язок психічного здоров'я з соматичним здоров'ям.
7. Психічний розвиток, критерії оцінки його рівня.
8. Оцінка психологічного здоров'я виробничого колективу та сім'ї.
9. Долання конфліктів в освітньому середовищі, роль педагога та студентів.
10. Трикутник страждань Карпмана.
11. Професійне вигорання педагогів.
12. Нейролінгвістич Долання конфліктів в освітньому середовищі та протистояння можливим суїцидальним настроям.
13. Можливості самоусвідомлення та підтримання емоційної рівноваги в межах психічного та психологічного здоров'я.

14. Техніки подолання конфліктів та підтримання емоційної рівноваги учасниками освітнього процесу.
15. Управління конфліктами.
16. Виявлення небезпечних психічних та психологічних станів учнів, студентів та формування алгоритму дій педагога.
17. Суїцидальні групи у соц. мережах.

Заслухавши доповіді інших студентів, зробіть короткі нотатки щодо найменувань та характеристик представлених ними методів (прийомів), наведених даних. Обговоріть в аудиторії зміст виступів. Сформуйте питання до доповідачів.

Надайте власні відповіді, якщо Ви не згодні з тими, що надав доповідач.

### **Вправи:**

Вправа 1. Проведіть розбір конфліктних ситуацій методами транзакційного аналізу, запропонуйте вирішення конфліктів.

Вправа 2. Проаналізуйте, на якому енергетичному рівні тримірного трикутника Карпмана Ви знаходитеся переважно більшість часу? Чи задовольняє Вас такий стан речей. Як перейти на вищій рівень?

Вправа 3. Розробіть власний алгоритм дій невідкладної психолого-педагогічної допомоги студентам у збудженому, агресивному стані або навпаки у депресивному стані.

Вправа 4. Виконайте дихальні вправи з метою емоційної саморегуляції.

### **Тема № 13. Статеве виховання та планування родини студентами.**

(практичне заняття – 2 години)

**Мета заняття:** Сформувати у студентів сучасне розуміння сексуальності, її здорових меж; табування, стигматизації, пов'язаних з темою сексу; навчити їх переконливо спілкуватись на ці теми з тими, кого вони навчатимуть, для формування у них моделей безпечної статевої поведінки.

### **План заняття:**

1. Рекомендації медиків щодо безпечного сексу, віку початку статевого життя.
2. Секс та сексуальність. Планування родини.
3. Шлюб та гармонія у сімейних стосунках

### **Теми доповідей і рефератів (презентацій):**

1. Статеве виховання у закладі освіти: суть, етичні питання проведення.
2. Секс та сексуальність.
3. Запобігання стигматизації за хвороби, пов'язані з сексуальними уподобаннями та сексуальною активністю.
4. Безпечний та небезпечний секс.
5. Хвороби, що передаються статевим шляхом.

Заслухавши доповіді інших студентів, зробіть короткі нотатки щодо найменувань та характеристик представлених ними методів (прийомів), наведених даних. Обговоріть в аудиторії зміст виступів. Сформулюйте питання до доповідачів. Надайте власні відповіді, якщо Ви не згодні з тими, що надав доповідач.

### **Вправи:**

Вправа 1. Змодельуйте бесіду з батьками неповнолітніх студентів, проведену з метою отримання їх згоди на заняття зі статевого виховання їх дітей. Розробіть стандартний договір згоди на навчання.

Вправа 2. Розробіть власну анкету для вивчення рівня знань і моделей статевої поведінки (безпечної або небезпечної) для студентів Вашої групи.

## **Тема № 14. Профілактика залежностей учасників освітнього процесу.**

(практичне заняття – 2 години)

**Мета заняття:** Розповісти студентам про речовини, які викликають залежність, різне ставлення до них у суспільстві, про відсутність будь-яких позитивних ефектів для здоров'я від куріння тютюну, вживання алкоголю, наркотиків та

токсичних речовин, наслідки для особистого здоров'я та суспільства.

### **План заняття:**

1. Зловживання алкоголем: історія шкідливої звички.
2. Зв'язок тютюнокуріння з онкозахворюваннями, хворобами серця, судин, легень, ранньою смертністю.
3. Організація виховної роботи у закладах освіти щодо профілактики залежностей від шкідливих звичок у тих, що навчаються.
4. Історичний досвід заборон алкоголю, найбільш ефективні методи профілактики.

### **Теми доповідей і рефератів (презентацій):**

1. Тютюн: історія шкідливої звички.
2. Ефекти від тютюнокуріння (соціальні, медичні).
3. Зв'язок тютюнокуріння з хворобами нервової системи (у тому числі виникнення залежності), ендокринної, сечостатевої, кровотворної систем, шлунково - кишкового тракту.
4. Найбільш ефективні методи профілактики тютюнокуріння.
5. Відмова від куріння тютюну, подолання залежності та наслідків тривалого куріння.
6. Ефекти від зловживання алкоголем (соціальні, медичні).
7. Зв'язок зловживання алкоголем з психічними хворобами, насильством, хворобами серця, судин, печінки, ранньою смертністю.
8. Найбільш ефективні методи профілактики зловживання алкоголем.
9. Наркотичні та токсичні речовини: історія вживання та злочинів.
10. Зв'язок вживання наркотичних та токсичних речовин з хворобами серця, судин, легень, ранньою смертністю.
11. Найбільш ефективні методи профілактики вживання наркотичних та токсичних речовин.

## 12. Шляхи усунення особливо небезпечних шкідливих звичок.

Вправа 1. Визначте види найбільш розповсюджених в Україні наркотиків, механізм їх дії, ризику смерті від вживання.

Вправа 2. Визначте кримінальну відповідальність за вживання, зберігання, виготовлення, транспортування наркотичних та токсичних речовин .

Вправа 3. Визначте склад диму тютюну.

### Рекомендована література:

1. Промоція здоров'я в закладах освіти, як стратегія розвитку громадського здоров'я в Україні / Г. М. Даниленко, Т. В. Меркулова, О. О. Голубнича // Актуальні питання громадського здоров'я та екологічної безпеки України : збірка тез доповідей науково-практичної конференції (чотирнадцяті марзеєвські читання) (Київ, 11 – 12 жовтня 2018 р.) / головний редактор академік НАМН України Сердюк А. М. К.: ДУ «ІГЗ НАМНУ». С.146 – 148.
2. Мокієнко А. В. Українське Придунав'я: гігієнічні та медико-екологічні основи впливу води як фактора ризику на здоров'я населення / А. В. Мокієнко, Л. Й. Ковальчук. – Одеса: Прес-кур'єр, 2017. – 352 с.
3. Аджемоглу Д., Робінсон Дж. Чому нації занепадають: походження влади багатства і бідності. К. Наш формат, 2016.- 465 с
4. Як зберегти здоров'я українців? Система громадського здоров'я [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://old.moz.gov.ua/ua/portal/pre\\_20161208\\_b.html](http://old.moz.gov.ua/ua/portal/pre_20161208_b.html).
5. Коцан І., Ложкін Г., Мушкевич М. Психологія здоров'я людини / Підручник. Луцьк. – 2011. – 426 с.
6. Загородній С.М. Характеристика саморуйнівної поведінки населення України / С.М. Загородній, В.М. Якимець // Україна. Здоров'я нації. – 2010. – № 2 – С. 35-39
7. Москаленко В. Ф. Громадське здоров'я. Вид. 3. Підручник для ВМНЗ. Вінниця: Нова книга, 2013. 560 с. 2. Томчук М. І. Психологія адаптації до навчання студентів із особливими потребами : монографія, ГлобусПрес, Вінниця, 2005. 226 с