

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ**  
**УКРАЇНСЬКА МЕДИЧНА СТОМАТОЛОГІЧНА АКАДЕМІЯ**

«Затверджено»  
на засіданні кафедри  
медичної інформатики,  
медичної і біологічної фізики  
«27» серпня 2020 р.  
протокол №1 від «27» серпня 2020 р.  
Зав. кафедри \_\_\_\_\_ доцент Сілкова О.В.



**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ**  
**ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ**  
**ПРИ ПІДГОТОВЦІ ДО СЕМІНАРСЬКОГО ЗАНЯТТЯ**

<i>Навчальна дисципліна</i>	Безпека життєдіяльності. Основи біоетики та біобезпеки.
<i>Модуль №</i>	1
<i>Змістовний модуль №</i>	1
<i>Тема заняття</i>	<b>Забезпечення безпеки життєдіяльності людини</b>
<i>Курс</i>	I
<i>Факультет</i>	Стоматологічний та медичний

## Актуальність теми:

Прискорений суспільний розвиток і пов'язані з ним глобальні зміни — соціальні, економічні, технологічні і навіть кліматичні ставить перед людиною та її організмом дуже складні завдання постійної адаптації до умов життя. Характерною рисою нашого часу є прогресивна нестабільність. А якщо до цього додати екологічні проблеми, урбанізацію, зміну характеру трудової діяльності і т.п., то стає зрозумілим, що сучасна людина проживає не в тих умовах, до яких була колись пристосована.

Щоб запобігти подібному явищу, потрібно удосконалювати механізми саморегуляції, розвивати фізіологічні резерви організму, досягати втраченої гармонії у структурі організму і особистості, що є завданням науки про здоров'я — валеологія.

Сучасна людина живе у світі природних, техногенних, соціальних та інших видів небезпек, які постійно загрожують її здоров'ю, інколи і життю. Існує ряд чинників, які сприяють зниженню життєдіяльності людини, зокрема шкідливі звички: наркоманія, алкоголізм, нікотиноманія та ін. Для майбутнього спеціаліста є важливим вивчення різновидів шкідливих звичок, закономірностей їх прояву, методів протидії залучення до них та способів відлучення від них.

## 2. Конкретні цілі:

*Ознайомитися* із основними поняттями валеології.

*Оволодіти* навичками формування, зберігання та зміцнення здоров'я.

*Знати* різновиди шкідливих звичок та пов'язану з ними небезпеку життєдіяльності людини.

*Засвоїти* методи протидії залучення до шкідливих звичок та способи відлучення від них.

*Вміти* попереджувати негативні прояви поведінки людей з урахуванням їх вікових, фізичних, психологічних особливостей (зокрема, вживання наркотиків, алкоголю, тютюнопаління тощо); формувати валеологічну культуру життєдіяльності у сучасному суспільстві.

## 3. Базові знання, вміння, навички, необхідні для вивчення теми (міждисциплінарна інтеграція)

Назви попередніх дисциплін	Отримані навички
1. Філософія 2. Соціологія 3. Психологія 4. Хімія 5. Фізика 6. М. біологія 7. Фізіологія 8. Анатомія людини	1. Визначати основні принципи безпечної життєдіяльності людини. 2. Аналізувати і оцінювати небезпечні для життя, здоров'я і професійної діяльності ситуації та самостійно приймати рішення про вжиття термінових заходів.

#### 4. Завдання для самостійної праці під час підготовки до заняття

##### 4.1. Перелік основних термінів, параметрів, які повинен засвоїти студент при підготовці до заняття

Термін	Визначення
Здоров'я	Стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя
Хвороба	Патологічний процес, що являє собою втрату людиною активної самостійності у реалізації життєвих пріоритетів і задумів, оптимального зв'язку із середовищем і оточуючим її соціумом
Валеологія	Наука, що вивчає теоретичні проблеми формування, зберігання, підтримання та закріплення здоров людини з використанням медичних, нетрадиційних (або парамедичних) технологій
Предмет валеології	Вивчення індивідуального здоров людини, його механізмів
Санологія	Вчення про протидію організму хворобі
Саногенез	Динамічний комплекс захисно-приспосувальних механізмів, які проявляються при дії надмірних подразників протягом усього часу патологічного процесу
Спосіб життя	Спосіб існування, який ґрунтується на взаємодії між умовами і конкретними моделями поведінки людини, що визначаються суспільством
Шкідливі звички	Дії та вчинки (тютюнопаління, вживання наркотиків, переїдання, зловживання алкоголем тощо), що перетворилися для людини на нагальну потребу і регулярно виконуються нею, спричиняючи негативний вплив на її здоров'я без можливості реалізувати себе як особистість
Алкоголізм	Хронічне захворювання, спричинене систематичним вживанням та нестримним потягом до спиртних напоїв, що з часом призводить до деградації особистості
Тютюнопаління	Найбільш розповсюджена на земній кулі шкідлива звичка, яка призводить до порушень діяльності нервової, серцево-судинної, дихальної систем з послідуочим руйнуванням здоров'я людини
Наркоманія	Неконтрольований потяг до речовин, що впливають на центральну нервову систему, викликаючи стан штучного психологічного та фізичного благополуччя, аналгезії, сп'яніння аж до наркотичного сну, але через незначний проміжок часу людина втрачає свою неповторну індивідуальність і повністю деградує
Загартування	Підвищення стійкості організму до впливу коливань температури повітря і води, вологості повітря, атмосферного тиску, сонячного випромінювання та інших фізичних чинників навколишнього середовища

## 4.2. Теоретичні питання до заняття:

1. Здоров'я людини як медико-біологічна та соціальна категорія.
2. Духовний, психічний, фізичний, соціальний аспекти здоров'я людини.
3. Здоров'я та патологія. Валеологія та санологія, визначення, сутність і предмет їх вивчення.
4. Показники індивідуального здоров'я людини. Фактори, що забезпечують стабільність здоров'я. Фактори ризику та групи ризику.
5. Поняття про спосіб життя, його особливості у сучасних умовах.
6. Оздоровчі традиційні та нетрадиційні системи, методи оздоровлення. Способи загартування організму.
7. Визначення та різновиди шкідливих звичок.
8. Механізм згубного впливу алкоголю на організм людини.
9. Механізм згубного впливу тютюнопаління на організм людини.
10. Механізм згубного впливу наркотиків на організм людини.
11. Загроза особистій та суспільній життєдіяльності при їх застосуванні.
12. Методи протидії залученню до шкідливих звичок.

## ЗМІСТ ТЕМИ:

Для людини немає більшої цінності, ніж життя та здоров'я. Протягом багатовікової історії людства на різних етапах розвитку суспільства вивченню проблем здоров'я завжди приділялася велика увага. Фахівці з різних наук робили спроби проникнути в таємниці феномену здоров'я, визначити його сутність, щоб навчитися вміло керувати ним, економно використовувати здоров'я протягом усього життя та знаходити засоби для його збереження.

Здоров'я — це природний стан організму, який характеризується його рівновагою з навколишнім середовищем і відсутністю будь-яких хворобливих змін. Здоров'я людини визначається комплексом біологічних (спадкових і набутих) і соціальних чинників. Останні мають настільки важливе значення для підтримки стану здоров'я або появи і розвитку хвороби, що у преамбулі статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) зазначено:

**«Здоров'я — це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад».** Таке визначення поняття «здоров'я» є найбільш чітким, зрозумілим і повним, враховує біологічні, соціальні, економічні, наукові, етичні аспекти проблеми.

### ***Виділяють три складові здоров'я:***

*Біологічна* — початкове здоров'я передбачає досконалість саморегуляції організму, гармонію фізіологічних процесів як наслідок максимуму адаптації.

*Психологічна* — це відсутність хвороби, але швидше заперечення її у значенні подолання (здоров'я не лише стан організму, а й стратегія життя людини).

*Соціальна* — здоров'я є мірою соціальної активності, ставлення людського індивіда до світу.

**Валеологія** — це наука, що вивчає *теоретичні проблеми* формування, зберігання (підтримання) та закріплення здоров'я людини з використанням медичних, нетрадиційних (або парамедичних) *технологій*.

Валеологія як наукова дисципліна стає популярною, обов'язковою і необхідною для молоді. Стрижнями життєвого успіху молодої людини є міцне здоров'я, високий професіоналізм і творче довголіття.

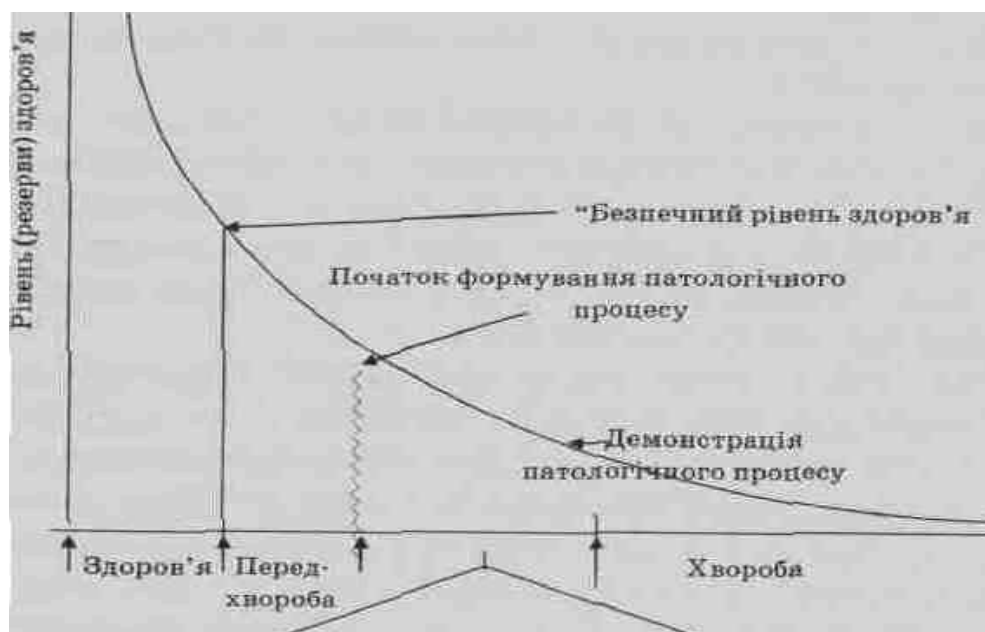
Мудрість, зрілість і прогрес суспільства визначаються його здоров'ям, рівнем інтелектуального і морального потенціалу.

**Предмет валеології** — *індивідуальне здоров'я людини, його механізми*. Проаналізуємо більш конкретно цю категорію.

#### **Методологічні основи валеології:**

1. Здоров'я людини розглядається як самостійна соціально-біологічна категорія, яка може бути кількісно та якісно охарактеризована певними показниками та якою можна керувати — формувати, зберігати та зміцнювати.

2. Між здоров'ям і хворобою існує перехідний "третій" стан.



Недемонстрований патологічний процес

Рис. 1. Здоров'я, «третій» стан (передхвороба – недемонстрований патологічний процес), хвороба у співвідношеннях з резервами здоров'я (за Г.А. Аланасенком, Л.А. Поповою).

3. Підхід до людини та її здоров'я є інтегральним (системним) та холістичним (від holos — цілісний). Методи валеології — переважно природні, без використання медикаментів.

4. Теоретичні принципи валеології відповідають завданням загальної теорії медицини, що поєднує філософські погляди на суть здоров'я, хворобу та перехідний стан.

### **Основні завдання валеології:**

1. Розробка й реалізація уявлень про здоров'я, побудова діагностичних моделей і методів його оцінки та прогнозування.
2. Кількісна оцінка рівня здоров'я практично здорової людини, його прогнозування, характеристика образу та якості її життя, розробка на цій основі систем скринінгу і моніторингу за станом здоров'я індивіда, формування індивідуальних оздоровчих програм.
3. Формування "психології" здоров'я, мотивації до корекції образу життя індивідом із метою закріплення здоров'я.
4. Реалізація індивідуальних оздоровчих програм, первинної та вторинної профілактики захворювань, оцінка ефективності оздоровчих заходів.

### **Фактори, які впливають на здоров'я людини:**

- 1) біологічні можливості;
- 2) соціальне середовище;
- 3) природнокліматичні умови.

За даними академіка Ю.П. Лисицина, **факторами, які визначають здоров'я, є:**

- 1) здоровий спосіб життя — 50-55%;
- 2) екологічні фактори — 15-20%;
- 3) спадковість — 15-20%;
- 4) медицина — 10-15%.

Він розрізняє **чотири категорії способу життя або modus vivendi:**

- 1) економічну (рівень життя);
- 2) соціальну (якість життя);
- 3) соціально-психологічну (стиль життя);
- 4) соціально-економічну (уклад життя).

### **Матеріали для самоконтролю:**

#### ***A. Завдання для самоконтролю (тести):***

#### **1. Поняття здоров'я за визначенням Всесвітньої організації здоров'я:**

- А. Здоров'я – це природний стан організму, який характеризується його ріановогою з навколишнім середовищем і відсутністю будь-яких хворобливих змін
- Б. Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад
- В. Здоров'я людини визначається комплексом біологічних (спадкових і набутих) та соціальних чинників
- Г. Здоров'я – це динамічний стан, що дозволяє проявитись якомога більшій кількості видо-специфічних функцій
- Д. Здоров'я – це здатність індивіда проявляти свої біологічні та соціальні функції

#### **2. Предмет валеології визначає:**

- А. Групове здоров'я людини, його механізми
- Б. Суспільне здоров'я людини, його механізми
- В. Індивідуальне здоров'я людини, його механізми
- Г. Душевне здоров'я людини, його механізми
- Д. Фізичне здоров'я людини, його механізми

3. Виділяють три складові здоров'я:

- А. Суспільна, групова, індивідуальна
- Б. Психологічна, індивідуальна, біологічна
- В. Біологічна, психологічна, соціальна
- Г. Соціальна, суспільна, групова
- Д. Індивідуальна, біологічна, соціальна

4. Шкідливі звички – це:

- А. Тривале і систематичне вживання алкоголю зумовлює фізичну і психічну залежність від нього, патологію внутрішніх органів, порушення обміну речовин, центральної і периферичної нервової системи, алкогольні психози, соціальну деградацію індивіда
- Б. Дії та вчинки, що перетворилися на потребу і тому регулярно виконуються
- В. Звички, що завдають шкоду довкіллю
- Г. Неконтрольований потяг до речовин, що впливають на центральну нервову систему, викликаючи стан штучного та фізичного благополуччя, аналгезії, сп'яніння аж до наркотичного сну
- Д. Звички, що зменшують шкідливий вплив техногенно-забрудненого середовища на людину

5. Алкоголізм – це:

- А. Тривале і систематичне вживання алкоголю зумовлює фізичну і психічну залежність від нього, патологію внутрішніх органів, порушення обміну речовин, центральної і периферичної нервової системи, алкогольні психози, соціальну деградацію індивіда
- Б. Вживання алкогольних напоїв не частіше 1 разу на місяць, нерегулярно, в невеликих кількостях
- В. Вживання алкоголю в кількості 1 – 2 доз 6 – 8 разів на рік
- Г. Вживання алкоголю в дозі, яка у здорової людини викликає стан легкого сп'яніння, не помітного для оточуючих
- Д. Вживання алкоголю під час вагітності та годування дитини груддю

6. При вживанні алкоголю, його максимальна концентрація визначається в:

- А. Крові
- Б. Нервовій тканині
- В. Шлунково-кишковому тракту
- Г. Спинномозковій рідині
- Д. Печінці

7. Токсичний ефект алкоголю зумовлений:

- А. Етиловим спиртом
- Б. Ацетальдегідом
- В. Активацією алкогольдегідрогенази
- Г. Оцтовою кислотою
- Д. Порушенням утворення білків крові (альбумінів і глобулінів)

8. Порушення роботи нервової системи і внутрішніх органів спостерігається при вживанні алкоголю:

- А. Одноразовому, епізодичному, систематичному
- Б. На побутовому рівні
- В. Не частіше 3 разів на місяць за соціально-детермінованими звичаями
- Г. Спорадичному
- Д. Яке супроводжується абстинентним синдромом

9. При якій концентрації алкоголю в крові спостерігається алкогольне отупіння?

- А. 0,04 – 0,05 %
- Б. 0,1 %
- В. 0,2 %
- Г. 0,6 – 0,7 %
- Д. 0,3 %

10. У законодавстві, медичній практиці багатьох країн кількість вживання алкоголю вимірюється дозами, тобто:

- А. Тією кількістю алкоголю, яку окремо взята людина може випити за один раз
- Б. Мінімальною кількістю етилового спирту, яка у здорової людини викликає стан алкогольного отупіння
- В. Мінімальною кількістю етилового спирту, яка у здорової людини, при епізодичному вживанні може викликати нестримний потяг до алкоголю
- Г. Мінімальною кількістю етилового спирту, яка у здорової людини викликає стан легкого сп'яніння, не помітного для оточуючих
- Д. Кількість алкоголю при якій виключається кора головного мозку і людина втрачає контроль над собою

## **Література.**

### **Основна:**

1. Желібо Є.П., Зацарний В.В. Безпека життєдіяльності: Підручник. – К.: Каравела, 2006. – 288 с.
2. Пістун І.П. Безпека життєдіяльності: Навчальний посібник. – Суми: Видавництво «Університетська книга», 2000. – 301 с.
3. Безпека життєдіяльності: Навч. посібник / За ред. М. Назарука. - Львів: За вільну Україну, 1997.
4. Методичні розробки семінарських занять та тези лекцій.

### **Додаткова:**

1. Буянов М.И. Размышления о наркомании. – М., 1990.
  2. Петрова В.И., Ревяко Т.И. Наркотики и яды: Психоделики и токсические вещества, ядовитые животные и растения. – Мн.: Литература, 1995.
  3. Залеський І.І., Клименко М.О. Екологія людини: Підручник. – К.: Видавничий центр «Академія», 2005. – 288 с.
- Постанова Кабінету Міністрів України від 10.01.2002 № 14 «Про затвердження



Міжгалузевої комплексної програми "Здоров'я нації" на 2002-2011 роки».

***Розробник:*** Тронь Н.В. – викладач.