

**ДЕРЖАВНА УСТАНОВА**  
**«ІНСТИТУТ ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я ім. О. М. МАРЗЄЄВА**  
**НАЦІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ МЕДИЧНИХ НАУК УКРАЇНИ»**

**Узгоджено**

**Рішенням Вченої ради**  
**ДУ «ІГЗ ім. О.М. Марзєєва НАМНУ»**  
**№ 9 від 09.12.2016 р.**

**Уведено в дію**

**Наказом директора**  
**№1д/57 від 22.12.2016 р.**

**Робоча програма**  
**навчальної дисципліни**

**Історичні аспекти громадського здоров'я**  
назва дисципліни

## I. Мета дисципліни

Метою дисципліни є оволодіння аспірантами теоретичними знаннями, методичними та історичними аспектами використання основ методології громадського здоров'я з метою збереження та зміцнення здоров'я нації.

Вивчення дисципліни «Історичні аспекти громадського здоров'я» формує у аспірантів наступні компетенції:

- здатність застосовувати теоретичні знання у різних специфічних ситуаціях, що виникають під час професійної діяльності;
- здатність до розуміння специфічних цінностей та важливості здорового способу життя у житті людини;
- здатність застосовувати знання про раціональне харчування, раціональну рухову активність в професійній діяльності.

Лекційний курс містить теоретичні знання щодо сучасних проблем вивчення феномену здоров'я, його оцінки, передумов, детермінант та можливостей формування, зміцнення і збереження.

На практичних заняттях вивчається вплив раціональної рухової активності як складової здорового способу життя на рівень здоров'я. Розглядається використання засобів фізичної культури для підвищення рівня фізичного здоров'я, аналізуються особливості використанні різних засобів фізичної культури для осіб різного віку, статі, рівня здоров'я. Також вивчається вплив інших складових здорового способу життя (раціонального режиму дня, гігієни, загартовування, раціонального харчування, культури міжособистих стосунків та психофізичної саморегуляції) на рівень здоров'я.

## Дисципліна: «Історичні аспекти громадського здоров'я»

### II. Структура навчальної дисципліни

Семестри	Всього годин/кредитів	З них		В тому числі за видами навчальних занять						Вид та форми контролю
		Аудиторних годин	Самостійна робота	Лекції	Семинарські заняття	Практичні заняття	Індивідуальні заняття	Самостійне заняття під керівництвом викладача	Поточний модульний контроль	
I	30/1,0	23	7	11	6	6	0	0		-
II	30/1,0	22	8	10	6	6	0	0		-
<b>Всього</b>	<b>60/2,0</b>	<b>45</b>	<b>15</b>	<b>21</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>Іспит</b>

## ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

## «Історичні аспекти громадського здоров'я»

Номери та найменування тем	Всього годин	З них		Аудиторні заняття				Форми контролю
		АЗ	СР	Л	СЗ	ПЗ	ІЗ	
І семестр								
Тема 1. Предмет і завдання громадського здоров'я. Механізми його підтримки	8	6	2	4	2			У
Тема 2. Визначення рівня здоров'я людини (валеометрія)	9	7	2	2	3	2		У
Тема 3. Здоров'я як феномен людського життя	8	6	2	3		3		К
Тема 4. Показники індивідуального і громадського здоров'я	5	4	1	2	1	1		К
ІІ семестр								
Тема 5. Концептуальні підходи сприяння покращення здоров'я	8	6	2	3	3			У
Тема 6. Загальні підходи до визначення політики програм реабілітації осіб із обмеженими можливостями в законодавстві України	7	5	2	2		3		У
Тема 7. Вікові аспекти громадського здоров'я	8	6	2	3		3		У
Тема 8. Роль здорового способу життя у збереженні і зміцненні громадського здоров'я	7	5	2	2	3			У
<b>Всього:</b>	<b>60</b>	<b>45</b>	<b>15</b>	<b>21</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>3</b>

**Форми контролю:** У - усне опитування; С - перевірка завдань для самостійної роботи; К – колоквіум.

**Скорочення:** АЗ – аудиторні заняття; СР – самостійна робота; Л – лекція; СЗ – семінарське заняття; ПЗ – практичне заняття; ІЗ – індивідуальні заняття; З – залік; Е - екзамен

**Примітка:** 1 кредит ЄКТС (ECTS) – 30 год.

**Скорочення:** Л – лекція; П – практичне заняття; С – самостійна робота; К - консультації; З – залік; Е – екзамен.

**Примітка:** 1 кредит ЄКТС (ECTS) – 30 год.

**ЗМІСТ ДИСЦИПЛІНИ**  
**«Історичні аспекти громадського здоров'я» (I курс, I-II семестр)**

№ № з/п	Види навчальних занять	Кількість годин	Із них		Номери семестрів, назва змістового модуля, тем і занять, навчальні питання	Матеріально- технічне забезпечення	Інформаційно- методичне забезпечення
			Навчальні заняття	Самостійна робота			
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>I семестр</b>							
<b>Тема 1. Предмет і завдання громадського здоров'я. Механізми його підтримки</b>							
1.	Лекція	4	4		Навчальні питання: 1. Визначення громадського здоров'я як науки. Предмет і завдання громадського здоров'я. 2. Загальні принципи і основні завдання громадського здоров'я. 3. Історія розвитку громадського здоров'я в Україні. 4. Місце громадського здоров'я серед інших медико-біологічних дисциплін	1. План лекції. 2. Презентація лекції	Рекомендована література [1-6].
2.	Семінарське заняття 1.	2	2		Методи дослідження наукової дисципліни громадське здоров'я. Навчальні питання: 1. Групи здоров'я. 2. Роль санітарної освіти у формуванні здоров'я. 3. Універсальна формула здоров'я (цілісність, відповідальність, компетентність)	1. План семінарського заняття. 2. Наочні матеріали	Рекомендована література. Інформаційні ресурси
3.	Самостійна підготовка	2		2	Реферативні доповіді за темами: 1. Прийоми і методи фізичного оздоровлення організму. 2. Особливості рухової активності різних груп населення з урахуванням віку, характеру праці, стану здоров'я	Літературні джерела, відеопрезентації із використанням інтернетресурсу за темою доповіді	Рекомендована література

## Продовження таблиці

1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Тема 2. Визначення рівня здоров'я людини (валеометрія)</b>							
4.	Лекція	2	2		Навчальні питання: 1. Особливості формування здоров'я сучасної людини. 2. Складові здорового способу життя. 3. Основні принципи формування фізичного здоров'я людини. 4. Визначення рівнів здоров'я дорослої здорової людини (валеометрія)	1. План лекції. 2. Презентація лекції	Рекомендована література [1-6]. Інформаційні ресурси
5.	Семінарське заняття 2.	3	3		Особливості формування складових здоров'я та здорового способу життя. Навчальні питання: 1. Прийоми фізичного оздоровлення організму. 2. Методи фізичного оздоровлення організму.	1.План семінарського заняття. 2.Наочні матеріали	Рекомендована література. Інформаційні ресурси
6.	Практичне заняття 1.	2	2		Базові ознаки індивідуального і громадського здоров'я. Навчальні питання: 1. Ознаки здоров'я. 2. Індивідуальне здоров'я. 3. Громадське здоров'я	1.План практичного заняття. 2.Наочні матеріали	Рекомендована література Інформаційні ресурси
7.	Самостійна підготовка	2	0	2	Реферативні доповіді за темами: 1. Особливості впливу способу життя на здоров'я людини. 2. Вплив несприятливого навколишнього середовища на стан здоров'я населення	Літературні джерела, відеопрезентації із використанням інтернетресурсу за темою доповіді	Рекомендована література
<b>Тема 3. Здоров'я як феномен людського життя</b>							
8.	Лекція	3	3		Навчальні питання: 1. Основні критерії здоров'я 2. Основні фактори, які впливають на здоров'я 3. Генетичний фактор здоров'я 4. Медико-фізіологічні та психологічні аспекти забезпечення здоров'я 5. Чинники здорового способу життя 6. Поняття фізіометрії	1. План лекції. 2. Презентація лекції	Рекомендована література [1-6]. Інформаційні ресурси

## Продовження таблиці

1	2	3	4	5	6	7	8
9.	Практичне заняття 2.	1	1		Здоровий спосіб життя. Навчальні питання: 1. Поняття рухової активності. 2. Оздоровче тренування. 3. Загартування. 4. Раціональне харчування. 5. Раціональний режим праці і відпочинку	1.План практичного заняття. 2.Наочні матеріали	Рекомендована література Інформаційні ресурси
10.	Самостійна підготовка	2		2	Реферативні доповіді за темами: 1. Шляхи відновлення організму. 2. Планування програм сприяння покращання громадського здоров'я	Літературні джерела, відеопрезентації із використанням інтернетресурсу за темою доповіді	Рекомендована література Інформаційні ресурси
<b>Тема 4. Показники індивідуального і громадського здоров'я</b>							
11.	Лекція	2	2		Навчальні питання: 1. Взаємозв'язок між індивідуальним та громадським здоров'ям. 2. Показники середньої тривалості життя та захворюваності. 3. Рівень фізичного розвитку	1. План лекції. 2. Презентація лекції	Рекомендована література [1-6]. Інформаційні ресурси
12.	Семінарське заняття 3.	1	1		Комплекс демографічних показників. Навчальні питання: 1. Показники народжуваності і смертності. 2. Показники інвалідності	1.План семінарського заняття. 2.Наочні матеріали	Рекомендована література Інформаційні ресурси
13.	Практичне заняття 3.	1	1		Моніторинг та оцінка діяльності з покращення громадського здоров'я. Навчальні питання: 1. Організація системи контролю. 2. Методологія оцінки громадського здоров'я	1.План практичного заняття. 2.Наочні матеріали	Рекомендована література Інформаційні ресурси

## Продовження таблиці

1	2	3	4	5	6	7	8
14.	Самостійна підготовка	1		1	Реферативна доповідь за темою: Концепція сприяння покращенню громадського здоров'я	Літературні джерела, відеопрезентації із використанням інтернетресурсу за темою доповіді	Рекомендована література Інформаційні ресурси
<b>II семестр</b>							
<b>Тема 5. Концептуальні підходи сприяння покращення здоров'я</b>							
15.	Лекція	3	3		Навчальні питання: 1. Концепції сприяння покращення здоров'я. 2. Принципи сприяння покращення здоров'я	1. План лекції. 2. Презентація лекції	Рекомендована література [1-6]. Інформаційні ресурси
16.	Семінарське заняття 4.	3	3		Законодавче та нормативне забезпечення діяльності по сприянню покращення здоров'я. Навчальні питання: 1. Вітчизняний досвід. 2. Закордонний досвід	1.План семінарського заняття. 2.Наочні матеріали	Рекомендована література Інформаційні ресурси
17.	Самостійна підготовка	2		2	Реферативні доповіді за темами: 1. Планування програм сприяння покращенню громадського здоров'я. 2. Діяльність ВООЗ, міжнародних та національних організацій з охорони громадського здоров'я	Літературні джерела, відеопрезентації із використанням інтернетресурсу за темою доповіді	Рекомендована література Інформаційні ресурси
<b>Тема 6. Загальні підходи до визначення політики програм реабілітації осіб із обмеженими можливостями в законодавстві України</b>							
18.	Лекція	2	2		Навчальні питання: 1. Загальні підходи до визначення політики сприянню здорового способу життя в Україні. 2. Законодавча база України з проблеми вибору здорового способу життя	1. План лекції. 2. Презентація лекції	Рекомендована література [1-6]. Інформаційні ресурси



## Продовження таблиці

1	2	3	4	5	6	7	8
19.	Практичне заняття 4.	3	3		Індивідуальний медичний підхід до охорони здоров'я. Навчальні питання: 1. Особливості залучення експертів з питань реабілітації громадських неурядових організацій для формування реабілітації осіб із обмеженими можливостями. 2. Особливості роботи медико-реабілітаційної експертної комісії	1.План практичного заняття. 2.Наочні матеріали	Рекомендована література Інформаційні ресурси
20.	Самостійна підготовка	2		2	Реферативні доповіді за темами: 1. Особливості формування складових здоров'я та здорового способу життя. 2. Планування програм сприянню покращання громадського здоров'я	Літературні джерела, відеопрезентації із використанням інтернетресурсу за темою доповіді	Рекомендована література Інформаційні ресурси
<b>Тема 7. Вікові аспекти громадського здоров'я</b>							
21.	Лекція	3	3		Навчальні питання: 1. Гендерні аспекти формування та збереження здоров'я 2. Механізми збереження здоров'я при стресах і адаптації	1. План лекції. 2. Презентація лекції	Рекомендована література [1-6]. Інформаційні ресурси
22.	Практичне заняття 5.	3	3		Основні показники здоров'я дітей та підлітків України. Навчальні питання: 1. Вікова динаміка захворюваності. 2. Основні типи захворювань дітей та підлітків. 3. Основні причини захворювань. 4. Методики дослідження психо-фізіологічних показників дітей та підлітків.	1.План практичного заняття. 2.Наочні матеріали	Рекомендована література Інформаційні ресурси

## Продовження таблиці

1	2	3	4	5	6	7	8
23.	Самостійна підготовка	2		2	Реферативні доповіді за темами: 1. Основні показники здоров'я людей працездатного віку України. 2. Основні показники здоров'я людей похилого віку України	Літературні джерела, відеопрезентації із використанням інтернетресурсу за темою доповіді	Рекомендована література Інформаційні ресурси
<b>Тема 8. Роль здорового способу життя у збереженні і зміцненні громадського здоров'я</b>							
24.	Лекція	2	2		Історичний аспект поняття здорового способу життя. Навчальні питання: 1. Роль вчених у створенні комплексу профілактичних здоров'язберігаючих заходів. 2. Історична роль профілактичної медицини у запобіганні захворюванням	1. План лекції. 2. Презентація лекції	Рекомендована література [1-6]. Інформаційні ресурси
25.	Семінарське заняття 5.	3	3		Здоровий спосіб життя і фізична культура. Навчальні питання: 1. Лікувальна фізкультура: її роль та значення. 2. Вплив режиму дня на психофізіологічні показники. 3. Вплив фізичного навантаження на розумову діяльність. 4. Вплив оздоровчої фізичної культури на організм	1.План семінарського заняття. 2.Наочні матеріали	Рекомендована література Інформаційні ресурси
26.	Самостійна підготовка	2		2	Реферативні доповіді за темами: 1. Особливості застосування оздоровчої фізичної культури у фізичній реабілітації. 2. Шляхи оздоровлення організму	Літературні джерела, відеопрезентації із використанням інтернетресурсу за темою доповіді	Рекомендована література Інформаційні ресурси

#### IV. План лекцій

##### **Лекція 1. Тема 1. Предмет і завдання громадського здоров'я. Механізми його підтримки**

Навчальний час – 4 години.

Навчальні питання:

1. Визначення громадського здоров'я як науки. Предмет і завдання громадського здоров'я.
2. Загальні принципи і основні завдання громадського здоров'я.
3. Історія розвитку громадського здоров'я в Україні.
4. Місце громадського здоров'я серед інших медико-біологічних дисциплін.

Література: [1-6].

##### **Лекція 2. Визначення рівня здоров'я людини (валеометрія)**

Навчальний час: 2 години.

Навчальні питання:

1. Особливості формування здоров'я сучасної людини.
2. Складові здорового способу життя.
3. Основні принципи формування фізичного здоров'я людини.
4. Визначення рівнів здоров'я дорослої здорової людини (валеометрія).

Література: [1-6].

##### **Лекція 3. Здоров'я як феномен людського життя**

Навчальний час: 3 години.

Навчальні питання:

1. Основні критерії здоров'я
2. Основні фактори, які впливають на здоров'я
3. Генетичний фактор здоров'я
4. Медико-фізіологічні та психологічні аспекти забезпечення здоров'я
5. Чинники здорового способу життя
6. Поняття фізіометрії.

Література: [1-6].

##### **Лекція 4. Показники індивідуального і громадського здоров'я**

Навчальний час: 2 години.

Навчальні питання:

1. Взаємозв'язок між індивідуальним та громадським здоров'ям.

2. Показники середньої тривалості життя та захворюваності.
3. Рівень фізичного розвитку.

Література: [1-6].

### **Лекція 5. Концептуальні підходи сприяння покращення здоров'я**

Навчальний час: 3 години.

Навчальні питання:

1. Концепції сприяння покращення здоров'я.
2. Принципи сприяння покращення здоров'я.

Література: [1-6].

### **Лекція 6. Загальні підходи до визначення політики програм реабілітації осіб із обмеженими можливостями в законодавстві України**

Навчальний час: 2 години.

Навчальні питання:

1. Загальні підходи до визначення політики сприянню здорового способу життя в Україні.
2. Законодавча база України з проблеми вибору здорового способу життя.

Література: [1-6].

### **Лекція 7. Вікові аспекти громадського здоров'я**

Навчальний час: 3 години.

Навчальні питання:

1. Гендерні аспекти формування та збереження здоров'я
2. Механізми збереження здоров'я при стресах і адаптації.

Література: [1-6].

### **Лекція 8. Роль здорового способу життя у збереженні і зміцненні громадського здоров'я**

Навчальний час: 2 години.

Навчальні питання:

1. Роль вчених у створенні комплексу профілактичних здоров'язберігаючих заходів.
2. Історична роль профілактичної медицини у запобіганні захворюванням.

Література: [1-6].

## **ПЛАН СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ** (I курс, I-II семестр)

**Семінарське заняття 1.** Методи дослідження наукової дисципліни громадське здоров'я.  
Навчальні питання:

1. Групи здоров'я.
2. Роль санітарної освіти у формуванні здоров'я.
3. Універсальна формула здоров'я (цілісність, відповідальність, компетентність)

Навчальний час – 2 години.

**Семінарське заняття 2.** Особливості формування складових здоров'я та здорового способу життя.

Навчальні питання:

1. Прийоми фізичного оздоровлення організму.
2. Методи фізичного оздоровлення організму.

Навчальний час – 2 години.

**Семінарське заняття 3.** Комплекс демографічних показників.

Навчальні питання:

1. Показники народжуваності і смертності.
2. Показники інвалідності.

Навчальний час – 1 година.

**Семінарське заняття 4.** Законодавче та нормативне забезпечення діяльності по сприянню покращення здоров'я.

Навчальні питання:

1. Вітчизняний досвід.
2. Закордонний досвід.

Навчальний час – 3 година.

**Семінарське заняття 5.** Здоровий спосіб життя і фізична культура.

Навчальні питання:

5. Лікувальна фізкультура: її роль та значення.
  6. Вплив режиму дня на психофізіологічні показники.
  7. Вплив фізичного навантаження на розумову діяльність.
- Вплив оздоровчої фізичної культури на організм

Навчальний час – 3 години.

## **ПЛАН ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ** (I курс, I-II семестр)

**Практичне заняття 1.** Базові ознаки індивідуального і громадського здоров'я.

Навчальні питання:

1. Ознаки здоров'я.
2. Індивідуальне здоров'я.
3. Громадське здоров'я.

Навчальний час – 2 години.

**Практичне заняття 2.** Здоровий спосіб життя.

Навчальні питання:

1. Поняття рухової активності.
2. Оздоровче тренування.
3. Загартування.
4. Раціональне харчування.
5. Раціональний режим праці і відпочинку

Навчальний час – 1 година.

**Практичне заняття 3.** Моніторинг та оцінка діяльності з покращення громадського здоров'я.

Навчальні питання:

1. Організація системи контролю.
2. Методологія оцінки громадського здоров'я.

Навчальний час – 1 година.

**Практичне заняття 4.** Індивідуальний медичний підхід до охорони здоров'я.

Навчальні питання:

1. Особливості залучення експертів з питань реабілітації громадських неурядових організацій для формування реабілітації осіб із обмеженими можливостями.
2. Особливості роботи медико-реабілітаційної експертної комісії.

Навчальний час – 3 години.

**Практичне заняття 5.** Основні показники здоров'я дітей та підлітків України.

Навчальні питання:

1. Вікова динаміка захворюваності.
2. Основні типи захворювань дітей та підлітків.
3. Основні причини захворювань.
4. Методики дослідження психо-фізіологічних показників дітей та підлітків.

Навчальний час – 3 години.

**ПЛАН САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ**

(I курс, I-II семестр)

**ТЕМИ РЕФЕРАТИВ, ДОПОВІДЕЙ, ПОВІДОМЛЕНЬ****Робочою програмою навчальної дисципліни передбачено такі самостійні завдання:**

1. Прийоми і методи фізичного оздоровлення організму.
2. Особливості рухової активності різних груп населення з урахуванням віку, характеру праці, стану здоров'я.
3. Особливості впливу способу життя на здоров'я людини.
4. Вплив несприятливого навколишнього середовища на стан здоров'я населення.
5. Шляхи відновлення організму.
6. Планування програм сприяння покращання громадського здоров'я.
7. Концепція сприяння покращенню громадського здоров'я.
8. Планування програм сприяння покращенню громадського здоров'я.

9. Діяльність ВООЗ, міжнародних та національних організацій з охорони громадського здоров'я.
10. Особливості формування складових здоров'я та здорового способу життя.
11. Планування програм сприянню покращання громадського здоров'я.
12. Основні показники здоров'я людей працездатного віку Україні.
13. Основні показники здоров'я людей похилого віку Україні.
14. Особливості застосування оздоровчої фізичної культури у фізичній реабілітації.
15. Шляхи оздоровлення організму.

## **РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА**

### **Основна (базова):**

1. Адирхаєва Л.В., Адирхаєв С.Г., Корнійко У.В. Здоровий спосіб життя як чинник, що забезпечує розвиток рухової активності студентської молоді: Навчальний посібник / Під ред. Адирхаєвої Л.В. – К: КиМУ, 2011. – 160 с.
2. Паффенбаргер Р.С., Ольсен Э. Здоровый образ жизни: Пер. с англ.- К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
3. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О.Яременко, О.Балакірева, О.Вакуленко та ін. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000. – 208 с.
4. Валеологія: підручник / Н.І. Коцур, Л.С. Гармаш, І.О. Калиниченко, Л.П. Товкун.- Корсунь-Шевченківський, 2011. – 581 с.
5. Єжова О.О. Здоровий спосіб життя. Навчальний посібник. – Суми : Університетська книга, 2010. – 125 с.

### **Допоміжна:**

6. Коцур Н.І. Валеологія. Навчально-методичний посібник / Н.І. Коцур, Л.С. Гармаш. Л.П. Товкун- Переяслав-Хмельницький: ПанТот.- 2009.- 284 с.

### **Інформаційні ресурси**

1. <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/main/a#Find> - законодавча база України;
2. <http://www.ligazakon.ua/ru/> - законодавча база України;
3. [http://library.nlu.edu.ua/BIBLIOTEKA/INTERNET/R\\_4.htm](http://library.nlu.edu.ua/BIBLIOTEKA/INTERNET/R_4.htm) - сайти наукових бібліотек України;
4. <http://www.nbu.gov.ua/> - сайт Національної бібліотеки України ім. В.І. Вернадського;
5. <http://www.library.gov.ua/> - сайт Національної медичної бібліотеки України.