

Львівський державний університет фізичної культури

Курс I
Факультет спорту

Кафедра валеології і
спортивної медицини

Методична розробка № 1

Практичні заняття № 1

Тема: **БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ І ГАЛУЗЬ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ.**

КОНКРЕТНІ ЗАВДАННЯ

1. Опитування студентів по темі
2. Практична частина. Статистична оцінка небезпечних і шкідливих чинників для життя людини.
3. На підставі соціологічного підходу провести статистичну оцінку небезпечних чинників для життя людини використовуючи бальну систему.

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. Безпека життєдіяльності як наука і навчальна дисципліна.
2. Характеристика та аналіз основних понять в безпеці життєдіяльності.
3. Джерела безпеки та їх класифікація.
4. Система «людина - життєве середовище» та її компоненти.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Геврих Є. Безпека життєдіяльності: навч. посіб./ Геврих Є. – К. : Знання. – 2008. – 381 с.
2. Желібо Є.П. Безпека життєдіяльності: Навчальний посібник для студентів вищих закладів освіти України 1-4 рівнів акредитації /Желібо Є.П., Заверуха Н.М., Зацарний В.В.; за ред. Є.П. Желібо і В.М. Пічі. - Київ: “Каравела”, Львів: “Новий Світ-2000”.- 320 с.

3. Джигирей В.С. Безпека життєдіяльності. Навчальний посібник / Джигирей В.С., Жидецький В.Ц. – Вид.3-тє, доповнене. – Львів: Афіша, 2000. – 256 с.
4. Бакка М.Т. Охорона і безпека життєдіяльності людини: Конспект лекцій / М.Т. Бакка, А.С. Мельничук, В.І. Сівко – Житомир: Льонок, 1995. – 351 с.
5. Островерха Ю. Охорона життя і здоров'я учнів та безпека їх життєдіяльності. Матеріали на допомогу вчителю./ Ю. Островерха, І. Пістун, М. Хобзей. Частина 1. –Л.: СПОЛОМ.- 1999.- 159 с.

Зав. кафедрою валеології
та спортивної медицини

О.І. Шиян

Львівський державний університет фізичної культури

Курс I
Факультет спорту

Кафедра валеології і
спортивної медицини

Методична розробка № 2

Практичні заняття № 2

**Тема: ФІЗІОЛОГІЧНІ, ПСИХОЛОГІЧНІ ТА СОЦІАЛЬНІ
ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ.**

КОНКРЕТНІ ЗАВДАННЯ

1. Опитування студентів по темі.
2. Практична частина. Психофізіологічні особливості людини та безпека життєдіяльності.
3. Оцінити окремі елементи психофізіологічної надійності людини за допомогою тестів.

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. Психофізіологічні особливості людини.
2. Процес соціалізації особистості.
3. Роль харчування у збереженні здоров'я.
4. Роль фізичного навантаження у збереженні здоров'я.
5. Особливості розумової праці.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Геврих Є. Безпека життєдіяльності: навч. посіб./ Геврих Є. – К. : Знання. – 2008. – 381 с.
2. Желібо Є.П. Безпека життєдіяльності: Навчальний посібник для студентів вищих закладів освіти України 1-4 рівнів акредитації /Желібо Є.П., Заверуха Н.М., Зацарний В.В.; за ред. Є.П. Желібо і В.М. Пічі. - Київ: "Каравела", Львів: "Новий Світ-2000".- 320 с.

3. Навчальна програма нормативної дисципліни „Безпека життєдіяльності” для вищих навчальних закладів. Затверджено Міністерства освіти України 4 грудня 1998 р.
4. Пістун І.П. Безпека життєдіяльності (Психофізіологічні аспекти). Практичні заняття: навч. посібник. / І.П. Пістун, Ю.В. Кіт - Львів, “Афіша”, 2000.- 239 с.
5. Пістун І.П. Основи безпеки життєдіяльності / І.П. Пістун, М.К. Хобзей, А.П. Березовецький – Л. : Сполом, 2000. – 160 с.
6. Цапко В.Г. Безпека життєдіяльності: підручник/ В.Г. Цапко – К. : Знання. – 2008. – 397 с.

Зав. кафедрою валеології
та спортивної медицини

О.І. Шиян

Львівський державний університет фізичної культури

Курс I
Факультет спорту

Кафедра валеології і
спортивної медицини

Методична розробка № 3

Практичні заняття № 3

Тема: **ПРОБЛЕМА ЗДОРОВ'Я ТА БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ.**

КОНКРЕТНІ ЗАВДАННЯ

1. Опитування студентів по темі.
2. Практична частина. Валеологія — наука про індивідуальне здоров'я. Дати визначення поняття „здоров'я” відмінне від визначення ВООЗ
3. Оцінка фізичного стану школяра.

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. Поняття здоров'я за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) та інших інституцій.
2. Фізичне, психічне, духовне, соціальне здоров'я.
3. Культура здоров'я та безпека життєдіяльності.
4. Стан здоров'я, стан хвороби, "3-й стан".
5. Показники здоров'я людини й та тривалості життя у світі, в Україні, в регіоні.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Геврих Є. Безпека життєдіяльності: навч. посіб./ Геврих Є. – К. : Знання. – 2008. – 381 с.
2. Желібо Є.П. Безпека життєдіяльності: Навчальний посібник для студентів вищих закладів освіти України 1-4 рівнів акредитації /Желібо Є.П., Заверуха Н.М., Зацарний В.В.; за ред. Є.П. Желібо і В.М. Пічі. - Київ: “Каравела”, Львів: “Новий Світ-2000”.- 320 с.
3. Закон України "Про розвиток фізичної культури і спорту". Заставний Ф.Д. Населення України. - Львів: М. "Край", тов.

- української мови ім. Т.Шевченка "Просвіта", 1993. - 224 с.
4. Лапін В.М. Безпека життєдіяльності людини / В.М. Лапін - Львівський банківський коледж, 1998. –182 с.
 5. Пістун І.П. Безпека життєдіяльності (Психофізіологічні аспекти). Практичні заняття: навч. посібник. / І.П. Пістун, Ю.В. Кіт - Львів, "Афіша", 2000.- 239 с.
 6. Цапко В.Г. Безпека життєдіяльності: підручник/ В.Г. Цапко – К. : Знання. – 2008. – 397 с.

Зав. кафедрою валеології
та спортивної медицини

О.І. Шиян

Львівський державний університет фізичної культури

Курс I
Факультет спорту

Кафедра валеології і
спортивної медицини

Методична розробка № 4

Практичні заняття № 4

Тема: **ЗАХВОРЮВАННЯ І ПОШКОДЖЕННЯ ЯК НАСЛІДКИ
ПОРУШЕННЯ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ.**

КОНКРЕТНІ ЗАВДАННЯ

1. Опитування студентів по темі.
2. Практична частина. Визначення ступеню ризику розвитку серцево-судинних захворювань.
3. Анкета Душаніна С.О. „Оцінка ступеню розвитку серцево-судинних захворювань”). Виявити вплив чинників на Вашу серцево-судинну систему.

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. Поняття стану хвороби, “3-й стан”. Класифікація хворіб, стадії перебігу.
2. Механізми передачі інфекційних захворювань.
3. Профілактика інфекційних захворювань.
4. Пошкодження, причини та наслідки. Надання першої долікарської допомоги.
5. Які хвороби викликають віруси, бактерії, які захворювання передаються кишковим шляхом?
6. Які клітини організму найбільш чутливі до дії ВІЛ, який найпоширеніший шлях передачі ВІЛ-інфекції в Україні?

ЛІТЕРАТУРА:

1. Геврих Є. Безпека життєдіяльності: навч. посіб./ Геврих Є. – К. : Знання. – 2008. – 381 с.

2. Желібо Є.П. Безпека життєдіяльності: Навчальний посібник для студентів вищих закладів освіти України 1-4 рівнів акредитації /Желібо Є.П., Заверуха Н.М., Зацарний В.В.; за ред. Є.П. Желібо і В.М. Пічі. - Київ: "Каравела", Львів: "Новий Світ-2000".- 320 с.
3. Лапін В.М. Безпека життєдіяльності людини / В.М. Лапін - Львівський банківський коледж, 1998. –182 с.
4. Пістун І.П. Безпека життєдіяльності (Психофізіологічні аспекти). Практичні заняття: навч. посібник. / І.П. Пістун, Ю.В. Кіт - Львів, "Афіша", 2000.- 239 с.
5. Цапко В.Г. Безпека життєдіяльності: підручник/ В.Г. Цапко – К. : Знання. – 2008. – 397 с.
6. Малая медицинская энциклопедия / Ред. Покровский В.И.- М: Сов. энциклопедия,. – 1990.

Зав. кафедрою валеології
та спортивної медицини

О.І. Шиян

Львівський державний університет фізичної культури

Курс I
Факультет спорту

Кафедра валеології і
спортивної медицини

Методична розробка № 5

Практичні заняття № 5

**Тема: ДЖЕРЕЛА НЕБЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ ТА
ЗАХОДИ ЗАПОБІГАННЯ ЇХ НАСЛІДКІВ.**

КОНКРЕТНІ ЗАВДАННЯ

1. Опитування студентів по темі.
2. Складіть таблицю “Джерела техногенних небезпек, небезпечні ситуації, вражаючі фактори, що загрожують здоров’ю людини та заходи збереження його”.

Джерело небезпеки	Небезпечна ситуація	Вражаючий фактор	Заходи попередження та їх характеристика
-------------------	---------------------	------------------	--

Охарактеризувати 10 чинників.

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. Джерела техногенних небезпек та їх вплив на життєдіяльність людини. Засоби та заходи від негативної дії джерел небезпеки.
2. Джерела соціальних та політичних небезпек та їх вплив на людину.
3. Небезпечні фактори, причини та небажані наслідки, пов’язані з урбанізацією середовища життєдіяльності людини. Загальні правила користування і поведінки у приміщеннях багатоповерхових будинків.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Геврих Є. Безпека життєдіяльності: навч. посіб./ Геврих Є. – К. : Знання. – 2008. – 381 с.

2. Желібо Є.П. Безпека життєдіяльності: Навчальний посібник для студентів вищих закладів освіти України 1-4 рівнів акредитації /Желібо Є.П., Заверуха Н.М., Зацарний В.В.; за ред. Є.П. Желібо і В.М. Пічі. - Київ: "Каравела", Львів: "Новий Світ-2000".- 320 с.
3. Лапін В.М. Безпека життєдіяльності людини / В.М. Лапін - Львівський банківський коледж, 1998. –182 с.
4. Пістун І.П. Безпека життєдіяльності (Психофізіологічні аспекти). Практичні заняття: навч. посібник. / І.П. Пістун, Ю.В. Кіт - Львів, "Афіша", 2000.- 239 с.
5. Цапко В.Г. Безпека життєдіяльності: підручник/ В.Г. Цапко – К. : Знання. – 2008. – 397 с.
6. Малая медицинская энциклопедия / Ред. Покровский В.И.- М: Сов. энциклопедия,. – 1990.

Зав. кафедрою валеології
та спортивної медицини

О.І. Шиян

Львівський державний університет фізичної культури

Курс I
Факультет спорту

Кафедра валеології і
спортивної медицини

Методична розробка № 6

Практичні заняття № 6

Тема: **БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ В УМОВАХ ПРИРОДНИХ НЕБЕЗПЕК.**

КОНКРЕТНІ ЗАВДАННЯ

1. Опитування студентів по темі.
2. Визначити профілактичні заходи захисту від дії літосферних небезпек.
3. Визначити потенційну небезпеку отруєння грибами та рослинами.
4. Вибрати ефективні засоби захисту від бактеріальних та вірусних захворювань.

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. Причини та характер виникнення абіотичних природних небезпек.
2. Небезпека дії підвищених і понижених рівнів температури, вологості, тиску та швидкості руху повітря.
3. Загальні заходи і засоби захисту від бактеріальних та вірусних захворювань.
4. Небезпека життя та здоров'ю людей від отруйних рослин та грибів.
5. Небезпека контакту з тваринами та комахами.
6. Основні заходи, спрямовані на попередження та мінімізацію негативних наслідків природних небезпек.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Геврих Є. Безпека життєдіяльності: навч. посіб./ Геврих Є. – К. : Знання. – 2008. – 381 с.
2. Желібо Є.П. Безпека життєдіяльності: Навчальний посібник для студентів вищих закладів освіти України 1-4 рівнів акредитації /Желібо

- Є.П., Заверуха Н.М., Зацарний В.В.; за ред. Є.П. Желібо і В.М. Пічі. - Київ: "Каравела", Львів: "Новий Світ-2000".- 320 с.
3. Лапін В.М. Безпека життєдіяльності людини / В.М. Лапін - Львівський банківський коледж, 1998. –182 с.
 4. Пістун І.П. Безпека життєдіяльності (Психофізіологічні аспекти). Практичні заняття: навч. посібник. / І.П. Пістун, Ю.В. Кіт - Львів, "Афіша", 2000.- 239 с.
 5. Цапко В.Г. Безпека життєдіяльності: підручник/ В.Г. Цапко – К. : Знання. – 2008. – 397 с.

Зав. кафедрою валеології
та спортивної медицини

О.І. Шиян

Львівський державний університет фізичної культури

Курс I
Факультет спорту

Кафедра валеології і
спортивної медицини

Методична розробка № 7

Практичні заняття № 7

Тема: **НАДЗВИЧАЙНІ СИТУАЦІЇ ТА УМОВИ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ.**

КОНКРЕТНІ ЗАВДАННЯ

1. Опитування студентів по темі.
2. Охарактеризувати дії долікарської допомоги при враженні електричним струмом за наступним планом:
3. Звільнення потерпілого від дії електричним струмом до 1000 В.
4. Звільнення потерпілого від враження електричним струмом з напругою понад 1000 В.
5. Три стани людського організму внаслідок дії електроструму.
6. Допомога потерпілому. Способи штучного дихання.

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. Надзвичайні ситуації, визначення, причини, класифікація.
2. Надзвичайні ситуації природного характеру та заходи зниження їх наслідків.
3. Техногенні надзвичайні ситуації та принципи, способи та засоби захисту населення.
4. Безпека життєдіяльності людини в умовах соціально-політичного характеру.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бакка М.Т. Охорона і безпека життєдіяльності людини: Конспект лекцій / М.Т. Бакка, А.С. Мельничук, В.І. Сівко – Житомир: Льонок, 1995. – 351 с.
2. Геврих Є. Безпека життєдіяльності: навч. посіб./ Геврих Є. – К. :

- Знання. – 2008. – 381 с.
3. Желібо Є.П. Безпека життєдіяльності: Навчальний посібник для студентів вищих закладів освіти України 1-4 рівнів акредитації /Желібо Є.П., Заверуха Н.М., Зацарний В.В.; за ред. Є.П. Желібо і В.М. Пічі. - Київ: “Каравела”, Львів: “Новий Світ-2000”.- 320 с.
 4. Лапін В.М. Безпека життєдіяльності людини / В.М. Лапін - Львівський банківський коледж, 1998. –182 с.
 5. Пістун І.П. Безпека життєдіяльності (Психофізіологічні аспекти). Практичні заняття: навч. посібник. / І.П. Пістун, Ю.В. Кіт - Львів, “Афіша”, 2000.- 239 с.
 6. Цапко В.Г. Безпека життєдіяльності: підручник/ В.Г. Цапко – К. : Знання. – 2008. – 397 с.

Зав. кафедрою валеології
та спортивної медицини

О.І. Шиян

Львівський державний університет фізичної культури

Курс I
Факультет спорту

Кафедра валеології і
спортивної медицини

Методична розробка № 8

Практичні заняття № 8

Тема: **ОРГАНІЗАЦІЯ І УПРАВЛІННЯ БЕЗПЕКОЮ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ.**

КОНКРЕТНІ ЗАВДАННЯ

1. Опитування студентів по темі.

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. Правові, нормативні та організаційні основи безпеки життєдіяльності.
2. Принципи забезпечення безпеки життєдіяльності.
3. Методи та засоби щодо забезпечення безпеки життєдіяльності.
4. Система державних органів управління і нагляду за безпекою життєдіяльності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Геврих Є. Безпека життєдіяльності: навч. посіб./ Геврих Є. – К. : Знання. – 2008. – 381 с.
2. Желібо Є.П. Безпека життєдіяльності: Навчальний посібник для студентів вищих закладів освіти України 1-4 рівнів акредитації /Желібо Є.П., Заверуха Н.М., Зацарний В.В.; за ред. Є.П. Желібо і В.М. Пічі. - Київ: "Каравела", Львів: "Новий Світ-2000".- 320 с.
3. Лапін В.М. Безпека життєдіяльності людини / В.М. Лапін - Львівський банківський коледж, 1998. –182 с.
4. Цапко В.Г. Безпека життєдіяльності: підручник/ В.Г. Цапко – К. : Знання. – 2008. – 397 с.
5. "Основи законодавства України про охорону здоров'я". "Смертність населення України: головні причини, шляхи подолання негативних тенденцій / Журнал Академії медичних наук України. том 2, № 2,1996.

6. Джигирей В.С. Безпека життєдіяльності. Навчальний посібник / Джигирей В.С., Жидецький В.Ц. – Вид.3-тє, доповнене. – Львів: Афіша, 2000. – 256 с.
7. Лапін В.М. Безпека життєдіяльності людини / В.М. Лапін - Львівський банківський коледж, 1998. –182 с.

Зав. кафедрою валеології
та спортивної медицини

О.І. Шиян

Теми та зміст самостійної роботи

Тема 1. Теми для доповідей, рефератів:

- 2) Безпека людини – невід’ємна складова характеристики стратегічного напрямку розвитку людства.
- 3) Класифікація небезпек - перший крок до забезпечення безпеки.
- 4) На прикладі реальних подій та ситуацій, взятих з життя або наведених в засобах масової інформації, визначити серйозність та ймовірність небезпеки.

Тема 2. Теми для доповідей, рефератів:

- 1) Значення якості харчових продуктів у життєдіяльності людини.
- 2) Врахування біоритмів в управлінні життєдіяльністю людини.
- 3) Психіка людини і безпека життєдіяльності.

Тема 3. Теми для доповідей, рефератів і контрольних робіт:

- 1) Навколишнє середовище і здоров’я людини.
- 2) Проблеми „третього стану” в самопочутті людини.
- 3) Залежність здоров’я людини від кліматичних умов навколишнього середовища.

Тема 4. Теми для доповідей, рефератів:

- 1) Екологічні проблеми в Україні.
- 2) Фактори, які становлять загрозу для генофонду української нації.
- 3) Соціальні хвороби.
- 4) СНІД – чума XXI століття.
- 5) Наркоманія – шлях у безодню.

Тема 5. Теми для доповідей, рефератів:

1. Оцінка впливу техносфери.
2. Психофізіологічні фактори небезпеки життєдіяльності людини.
3. Значення психологічного клімату в колективі.

Тема 6. Теми для доповідей, рефератів:

1. Природні небезпеки на території України.
2. Динамічні явища поверхні Землі і безпека людини.
3. Промениста енергія Сонця і життєдіяльність людини.

Тема 7. Теми для доповідей, рефератів:

1. Причини виникнення надзвичайних ситуацій техногенного характеру на території України.
2. Профілактичні заходи попередження надзвичайних ситуацій.
3. Аварія на ЧАЕС: причини та наслідки.