

Робоча програма дисципліни «Гігієна»

СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 227 · ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, ЕРГОТЕРАПІЯ

БАКАЛАВР

120

Годин

Загальний обсяг дисципліни

4

Кредити ЕКТС

Відповідно до стандарту

4

Модулі

Змістовних блоки курсу



Загальна інформація про дисципліну

Ідентифікація

Назва: Гігієна

Спеціальність: 227 Фізична терапія, ерготерапія

ОП: Фізична терапія, ерготерапія / Фізична реабілітація

Ступінь: Бакалавр

Обсяг: 120 годин / 4 кредити ЄКТС

Модулів: 4 змістовних блоки

Призначення дисципліни

Дисципліна «Гігієна» формує у студентів системне розуміння закономірностей впливу факторів навколишнього середовища на здоров'я людини, принципів санітарно-гігієнічного нормування та профілактики захворювань. Курс охоплює ключові розділи загальної та спеціальної гігієни, що є фундаментальними для майбутньої реабілітаційної практики.

Дисципліна є обов'язковою для підготовки бакалаврів зі спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» та забезпечує формування загальних і фахових компетентностей, передбачених освітньо-професійною програмою.

Загальні компетентності

Аналітичне мислення

Здатність до аналізу, синтезу та критичного оцінювання гігієнічної інформації: виявлення причинно-наслідкових зв'язків між факторами середовища та станом здоров'я, формування обґрунтованих профілактичних висновків.

Комунікація

Здатність до усної та письмової комунікації: чітко пояснювати гігієнічні вимоги та санітарно-епідеміологічні норми, аргументовано відповідати на запитання, оформлювати санітарно-гігієнічні висновки та аналітичні записки.

Самоорганізація

Уміння самостійно навчатися, планувати роботу та організовувати виконання практичних і дослідницьких завдань у визначені строки, зокрема під час підготовки санітарно-гігієнічних оцінок та рефератів.

Командна робота

Відповідальність, ініціативність та готовність працювати в команді під час групового аналізу гігієнічних кейсів, обговорення санітарно-епідеміологічних ситуацій та спільного розроблення профілактичних заходів.

Студент повинен вміти: аналізувати навчальну, нормативну та санітарно-гігієнічну інформацію; виділяти головне та узагальнювати результати гігієнічних досліджень; планувати власну діяльність і дотримуватися дедлайнів; коректно спілкуватися з викладачами та одногрупниками; брати участь у командній роботі при розробці профілактичних програм.

Фахові компетентності

Розуміння основ гігієни

Розуміння сутності та закономірностей впливу фізичних, хімічних, біологічних і соціальних факторів навколишнього середовища на здоров'я людини. Знання ключових розділів загальної та спеціальної гігієни, вміння аналізувати їх у контексті реабілітаційної практики.

Санітарно-гігієнічна оцінка

Здатність проводити санітарно-гігієнічну оцінку умов навчання, праці та відпочинку: виявляти чинники ризику для здоров'я, оцінювати відповідність санітарним нормам, розробляти заходи з профілактики несприятливого впливу середовища.

Гігієна фізичної терапії

Знання гігієнічних основ фізичного виховання та спорту, гігієни реабілітаційного середовища. Розуміння зв'язку між дотриманням гігієнічних норм та ефективністю відновлення функцій організму пацієнтів у фізичній терапії та ерготерапії.

Нормативно-правова база

Орієнтування в нормативно-правовій базі у сфері охорони здоров'я та санітарно-епідеміологічного законодавства; використання наукових та інформаційних джерел для формування обґрунтованих гігієнічних висновків і суджень.

Результати навчання

01

Пояснення гігієнічних понять

Пояснювати сутність ключових понять і явищ: санітарія, епідеміологія, гігієнічне нормування, гранично допустима концентрація, профілактика, дезінфекція, здоровий спосіб життя, санітарно-епідеміологічний нагляд.

03

Аналіз факторів ризику

Аналізувати вплив чинників навколишнього, виробничого та соціального середовища на здоров'я людини; оцінювати ризики для пацієнтів у реабілітаційному процесі та розробляти рекомендації з їх мінімізації.

02

Характеристика розділів гігієни

Характеризувати основні розділи загальної та спеціальної гігієни, застосовувати методи гігієнічної оцінки середовища, визначати пріоритетні чинники ризику для здоров'я та розробляти профілактичні заходи.

04

Робота з нормативними джерелами

Орієнтуватися в нормативно-правовій та науковій базі з гігієни; використовувати санітарні норми і правила, наукові та інформаційні ресурси для підготовки обґрунтованих гігієнічних висновків та рекомендацій.

Загальна гігієна. Гігієна навколишнього середовища

1

Тема 1.1

Предмет і методи гігієни. Гігієна повітряного середовища

2

Тема 1.2

Гігієна води та водопостачання. Санітарна охорона водойм

3

Тема 1.3

Гігієна ґрунту. Санітарне очищення населених місць

4

Тема 1.4

Гігієна житла та лікувально-профілактичних закладів

Предмет гігієни. Гігієна повітряного середовища

Лекційний матеріал (2 год.)

Лекція 1: Предмет, завдання та методи гігієни. Зв'язок із фізичною терапією та ерготерапією. Поняття про санітарію, гігієнічне нормування та ГДК. Фізичні властивості повітря: температура, вологість, рухливість, атмосферний тиск та їх вплив на здоров'я людини.

Хімічний склад повітря: CO₂, O₂, пил, мікроорганізми. Забруднення атмосферного повітря. Гігієнічна оцінка мікроклімату. Вентиляція та кондиціювання приміщень реабілітаційних закладів.

Ключові питання лекції

- Предмет і методи гігієни, її роль у медичній реабілітації
- Фізичні та хімічні властивості повітря та їх нормування
- Вплив метеорологічних факторів на організм людини
- Гігієнічні вимоги до мікроклімату реабілітаційних приміщень
- Методи дослідження та оцінки повітряного середовища

Практичне заняття (2 год.)

Завдання 1. Визначення та гігієнічна оцінка параметрів мікроклімату навчального приміщення (температура, вологість, швидкість руху повітря) за допомогою приладів.

Завдання 2. Кейс: оцінка мікроклімату реабілітаційного залу та розроблення рекомендацій щодо його оптимізації для проведення занять з фізичної терапії.

Завдання 3. Тестування за ключовими термінами теми (10 питань).

Самостійна робота (7 год.)

- Опрацювання підручника: Пашко К. О. та ін. «Гігієна та екологія» — розділ «Гігієна повітряного середовища»
- Підготовка реферату: «Вплив мікроклімату на працездатність пацієнтів під час реабілітаційних занять»
- Складання схеми «Санітарно-гігієнічні вимоги до повітряного середовища приміщень»



Очікуваний результат: студент вміє оцінювати параметри мікроклімату, застосовувати методи гігієнічного дослідження повітряного середовища у реабілітаційній практиці.

Гігієна води та водопостачання

1

Якість води

Фізичні, хімічні та бактеріологічні показники. Норми питної води. ДСанПіН 2.2.4-171.

2

Джерела водопостачання

Підземні та поверхневі джерела. Зони санітарної охорони. Централізоване водопостачання.

3

Очищення води

Коагуляція, фільтрація, знезараження. Хлорування, озонування, УФ-опромінення.

4

Санітарна охорона

Охорона водойм від забруднення. Гігієнічні вимоги до води в реабілітаційних басейнах.

Лекційний матеріал (2 год.)

Фізіологічне та епідеміологічне значення води. Гігієнічні вимоги до якості питної води. Норми та методи оцінки питної води. Джерела водопостачання: підземні та поверхневі. Методи покращення якості води (очищення та знезараження). Санітарна охорона водойм. Особливі вимоги до води в лікувальних та реабілітаційних басейнах.

Практика (2 год.) та СРС (7 год.)

Практика: Органолептична та хімічна оцінка якості питної води за нормативними показниками; аналіз відповідності води гігієнічним вимогам; визначення придатності води для використання в реабілітаційних процедурах (гідрокінезіотерапія).

СРС: Опрацювання: Пашко К. О. та ін. «Гігієна та екологія» (Тернопіль: ТДМУ, 2022) — розділ «Гігієна води»; підготовка аналітичної записки про гігієнічні вимоги до водного середовища у реабілітаційних закладах.

Гігієна ґрунту та лікувально–профілактичних закладів

Тема 1.3 — Гігієна ґрунту (Лекція 3, 2 год.)

Склад та властивості ґрунту. Роль ґрунту як фактора здоров'я. Забруднення ґрунту: промислові, комунальні та сільськогосподарські чинники. Санітарна охорона ґрунту. Епідеміологічне значення ґрунту (геогельмінтози, правець). Санітарне очищення населених місць: збирання, транспортування та знешкодження ТПВ. Компостування, полігони ТПВ.

Практика (2 год.): Санітарна оцінка стану ґрунту на прибудинковій території реабілітаційного закладу; складання санітарно-гігієнічного висновку; кейс «Забруднення ґрунту важкими металами в рекреаційних зонах».

СРС (7 год.): Опрацювання: Пашко К. О. та ін. «Гігієна та екологія» (Тернопіль: ТДМУ, 2022) — розділ «Гігієна ґрунту»; підготовка реферату «Санітарна охорона ґрунту в умовах міського середовища».

Тема 1.4 — Гігієна лікувально–профілактичних закладів (Лекція 4, 2 год.)

Гігієнічні вимоги до будівництва та планування лікувальних і реабілітаційних закладів. Санітарно-протиепідемічний режим. Профілактика внутрішньолікарняних інфекцій (ВЛІ). Дезінфекція, стерилізація: методи та засоби. Особиста гігієна медичного та реабілітаційного персоналу. Санітарні вимоги до обладнання реабілітаційних залів та процедурних кабінетів.

Практика (2 год.): Оцінка санітарно-гігієнічного стану реабілітаційного кабінету; складання плану дезінфекційних заходів; аналіз нормативних вимог до обладнання фізіотерапевтичного кабінету.

СРС (7 год.): Опрацювання: Кашуба М. О., Корда М. М. «Біостатистика» (Тернопіль: ТДМУ, 2024) — методи гігієнічних досліджень; підготовка таблиці «Санітарно-протиепідемічний режим реабілітаційного закладу».

Гігієна харчування та гігієна праці

Тема 2.1

Гігієна харчування. Раціональне харчування фізичних терапевтів та їх пацієнтів. Харчові отруєння.

Тема 2.2

Вітаміни та мінеральні речовини. Гігієнічна оцінка харчового раціону. Харчові інфекції.

Тема 2.3

Гігієна праці. Виробничі шкідливості та професійні захворювання. Охорона праці в галузі реабілітації.

Тема 2.4

Гігієна праці фізичного терапевта та ерготерапевта. Ергономіка реабілітаційного робочого місця.

Гігієна харчування. Раціональне та лікувальне харчування

Лекційний матеріал (2 год.)

Поняття про раціональне харчування. Основні нутрієнти: білки, жири, вуглеводи — норми споживання та джерела. Енергетична цінність їжі та енерговитрати при різних видах реабілітаційних навантажень. Особливості харчування пацієнтів різних нозологічних груп. Гігієнічні вимоги до зберігання та кулінарної обробки продуктів. Харчові отруєння: класифікація, етіологія, профілактика.

Ключові питання

- Принципи раціонального харчування та їх значення у реабілітації
- Норми споживання основних нутрієнтів для різних категорій пацієнтів
- Лікувальне харчування в реабілітаційній практиці
- Харчові отруєння та інфекції: чинники, профілактика
- Гігієнічні вимоги до харчоблоків реабілітаційних установ

Практичне заняття (2 год.)

Завдання 1. Розрахунок добової потреби в енергії та основних нутрієнтах для пацієнта з різним руховим режимом реабілітації.

Завдання 2. Кейс: гігієнічна оцінка добового раціону пацієнта реабілітаційного відділення та складання рекомендацій з оптимізації харчування.

Завдання 3. Тестування за ключовими термінами теми (10 питань).

Самостійна робота (7 год.)

- Опрацювання: Пашко К. О. та ін. «Гігієна та екологія» (Тернопіль: ТДМУ, 2022) — розділ «Гігієна харчування»
- Підготовка реферату: «Лікувальне харчування як складова фізичної реабілітації»
- Складання таблиці «Класифікація та профілактика харчових отруень»



Очікуваний результат: студент вміє оцінювати харчовий раціон, розраховувати енергетичну цінність їжі та розробляти рекомендації з харчування для пацієнтів реабілітаційних закладів.

Вітаміни, мінерали та харчові інфекції



Лекційний матеріал (2 год.)

Роль вітамінів та мінеральних речовин у підтримці здоров'я та реабілітаційному процесі. Авітамінози та гіповітамінози: клінічні прояви, профілактика. Ендемічні захворювання, пов'язані з дефіцитом мікроелементів (йодна недостатність, залізодефіцитна анемія). Харчові інфекції: класифікація, умови виникнення, профілактика. Санітарно-гігієнічний контроль у закладах харчування.

Практика (2 год.) та СРС (7 год.)

Практика: Гігієнічна оцінка вітамінно-мінерального складу добового раціону за харчовим щоденником; визначення ризику вітамінної недостатності для пацієнтів реабілітаційного відділення; складання рекомендацій з корекції харчування.

СРС: Опрацювання: Єжова О. О., Кириченко В. І. «Основи популяризації здорового способу життя» (Суми: СумДУ, 2024); підготовка аналітичної записки «Роль вітамінів у відновленні після травм та захворювань опорно-рухового апарату».

Гігієна праці та ергономіка реабілітаційної діяльності

Тема 2.3 — Гігієна праці (Лекція 7, 2 год.)

Предмет і завдання гігієни праці. Класифікація виробничих шкідливостей: фізичні, хімічні, біологічні, психофізіологічні. Профілактика професійних захворювань. Гігієнічна класифікація умов праці. Поняття про ВТЕ та медичну реабілітацію. Охорона праці в закладах охорони здоров'я: нормативно-правова база.

Практика (2 год.): Аналіз умов праці фізичного терапевта; складання карти умов праці; оцінка виробничих шкідливостей у реабілітаційному закладі.

СРС (7 год.): Опрацювання: Пашко К. О. та ін. «Гігієна та екологія» (Тернопіль: ТДМУ, 2022) — розділ «Гігієна праці»; підготовка есе «Виробничий травматизм у галузі реабілітації: профілактика та попередження».

Тема 2.4 — Ергономіка реабілітаційного робочого місця (Лекція 8, 2 год.)

Ергономіка як наука: предмет, завдання, методи. Принципи організації ергономічного робочого місця фізичного терапевта та ерготерапевта. Запобігання синдрому хронічного перевантаження опорно-рухового апарату у реабілітаційного персоналу. Гігієнічні вимоги до організації праці при роботі з пацієнтами (правильна постава, підйом і переміщення). Освітлення, шум, вібрація у реабілітаційних приміщеннях.

Практика (2 год.): Оцінка ергономіки робочого місця ерготерапевта; розроблення рекомендацій з поліпшення умов праці реабілітаційного персоналу.

СРС (7 год.): Підготовка аналітичної записки «Ергономічні засади організації реабілітаційного простору в умовах стаціонару та амбулаторії».

Гігієна фізичного виховання і спорту. Гігієна дітей та підлітків

Тема 3.1

Гігієна фізичних вправ і спорту. Гігієнічне забезпечення реабілітаційних тренувань.

Тема 3.2

Гігієна спортивних споруд та реабілітаційного обладнання. Особиста гігієна спортсмена і пацієнта.

Тема 3.3

Гігієна дітей та підлітків. Фізичний розвиток і гігієнічні норми. Гігієна навчального процесу.

Тема 3.4

Гігієна осіб похилого та старечого віку. Особливості реабілітаційної роботи з геріатричними пацієнтами.

Гігієна фізичних вправ і спорту

Лекційний матеріал (2 год.)

Предмет і завдання гігієни фізичного виховання і спорту. Гігієнічні основи організації реабілітаційних занять: режим, навантаження, відпочинок. Загартовування як засіб підвищення резистентності організму. Методи загартовування: повітряні ванни, сонячне опромінення, водні процедури — їх гігієнічна оцінка. Гігієна занять у різних кліматичних умовах. Планування реабілітаційних навантажень з урахуванням гігієнічних принципів.

Ключові питання

- Гігієнічні принципи організації реабілітаційних занять
- Загартовування та його значення у фізичній реабілітації
- Гігієнічний контроль фізичних навантажень
- Профілактика перетренованості та фізичного перевантаження
- Особиста гігієна спортсмена та реабілітаційного пацієнта

Практичне заняття (2 год.)

Завдання 1. Оцінка гігієнічних умов проведення реабілітаційних занять у спортивному залі: температура, вологість, освітленість, вентиляція.

Завдання 2. Кейс: складання гігієнічно обґрунтованого розкладу реабілітаційних занять для пацієнта з травмою опорно-рухового апарату.

Завдання 3. Тестування за ключовими термінами теми (10 питань).

Самостійна робота (7 год.)

- Опрацювання: Свистун Ю. Д., Лаптев О. П. та ін. «Гігієна та гігієна спорту» (Львів: ЛДУФК) — розділ «Гігієна фізичних вправ»
- Підготовка реферату: «Гігієнічне забезпечення занять лікувальною фізичною культурою»
- Складання алгоритму «Гігієнічні вимоги до організації реабілітаційного тренування»



Очікуваний результат: студент вміє організовувати реабілітаційні заняття відповідно до гігієнічних принципів, оцінювати умови їх проведення та розробляти профілактичні рекомендації.

Гігієна спортивних споруд та особиста гігієна

Лекційний матеріал (2 год.)

Гігієнічні вимоги до будівництва та планування спортивних і реабілітаційних споруд: зали ЛФК, басейни, кабінети фізіотерапії. Вимоги до природного та штучного освітлення, вентиляції, покриття підлоги. Гігієна реабілітаційного обладнання: дезінфекція, обробка поверхонь. Особиста гігієна спортсмена та реабілітаційного пацієнта: гігієна тіла, одягу, взуття. Запобігання спортивному травматизму засобами гігієни.

Практика (2 год.) та СРС (7 год.)

Практика: Санітарно-гігієнічна оцінка реабілітаційного залу за нормативними показниками; складання акту санітарного обстеження; розроблення рекомендацій щодо дезінфекційного режиму обладнання.

СРС: Опрацювання: Єжова О. О. та ін. «Терапевтичні справи» (Львів: ЛДУФК, 2023) — гігієнічні аспекти організації занять; підготовка аналітичної записки «Санітарно-гігієнічні вимоги до реабілітаційних басейнів»; складання порівняльної таблиці «Вимоги до різних типів реабілітаційних приміщень».

- ❑ **Очікуваний результат:** студент вміє здійснювати санітарно-гігієнічну оцінку реабілітаційних приміщень та обладнання, розробляти режим дезінфекції.

Гігієна дітей та підлітків



Фізичний розвиток (дошкільний вік)

Закономірності росту та розвитку.
Методи оцінки фізичного розвитку
дітей. Гігієна дошкільних закладів.



Гігієна шкільного навчання

Вимоги до організації навчального
процесу. Гігієна навчального
середовища. Профілактика
шкільних хвороб.



Реабілітація дітей та підлітків

Особливості фізичної терапії та
ерготерапії у педіатрії. Вікові
норми фізичного навантаження.
Гігієна реабілітаційних занять для
дітей.

Лекційний матеріал (2 год.)

Анатомо-фізіологічні особливості дитячого та підліткового
організму. Закономірності росту і розвитку. Методи
оцінки фізичного розвитку: антропометрія, соматоскопія.
Гігієнічні вимоги до організації навчального процесу.
Профілактика порушень постави, сколіозу, міопії у
школярів. Особливості фізичної реабілітації дітей і
підлітків.

Практика (2 год.) та СРС (7 год.)

Практика: Антропометрія та оцінка фізичного розвитку
дитини за центильними таблицями; аналіз відповідності
шкільних меблів гігієнічним нормам; кейс «Профілактика
порушень постави у школярів засобами фізичної терапії».

СРС: Опрацювання: Філіпцова К. А., Топчій М. С. «Вікова
фізіологія та шкільна гігієна» (Одеса: Університет
Ушинського, 2023); підготовка реферату «Вікові
особливості організації фізичної реабілітації в
педіатричній практиці».

Гігієна осіб похилого та старечого віку

Лекційний матеріал (2 год.)

Демографічне старіння населення та актуальність гігієни геріатричних пацієнтів. Вікові зміни органів і систем. Особливості впливу факторів середовища на організм літньої людини. Гігієна харчування осіб похилого віку. Профілактика падінь як провідної причини травматизму в геріатрії. Вимоги до реабілітаційного середовища для осіб похилого та старечого віку. Психогігієна та соціальна реабілітація.

Ключові питання

- Анатомо-фізіологічні особливості старіння та їх гігієнічне значення
- Профілактика падінь у геріатричних пацієнтів
- Особливості харчування осіб похилого віку
- Гігієна реабілітаційного середовища для геріатричного пацієнта
- Психогігієна та соціальна адаптація у похилому віці

Практичне заняття (2 год.)

Завдання 1. Аналіз ризиків падінь у геріатричного пацієнта: складання профілактичної програми та рекомендацій з адаптації домашнього середовища.

Завдання 2. Кейс: оцінка харчового раціону та рухового режиму пацієнта 75 років із остеопорозом; розроблення гігієнічних рекомендацій.

Завдання 3. Дискусія: «Адаптація реабілітаційного простору до потреб геріатричного пацієнта».

Самостійна робота (7 год.)

- Опрацювання: Єжова О. О., Кириченко В. І. «Основи популяризації здорового способу життя» (Суми: СумДУ, 2024)
- Підготовка аналітичної записки «Гігієна та профілактика падінь у геріатричній реабілітації»
- Складання таблиці «Порівняльна характеристика реабілітаційного середовища для різних вікових груп»



Очікуваний результат: студент вміє визначати гігієнічні особливості реабілітаційної роботи з геріатричними пацієнтами та розробляти профілактичні програми.

Епідеміологія. Профілактика інфекційних і неінфекційних захворювань

Тема 4.1

Основи епідеміології. Епідемічний процес. Профілактика інфекційних захворювань у реабілітаційних закладах.

Тема 4.2

Імунопрофілактика. Дезінфекція та стерилізація в реабілітаційній практиці. ВЛІ.

Тема 4.3

Гігієна та профілактика неінфекційних захворювань. Здоровий спосіб життя у реабілітації.

Тема 4.4

Гігієна довкілля та здоров'я. Радіаційна гігієна. Охорона здоров'я населення в умовах надзвичайних ситуацій.

Основи епідеміології. Профілактика інфекційних захворювань

Лекційний матеріал (2 год.)

Предмет і завдання епідеміології. Епідемічний процес: джерела інфекції, механізми та шляхи передачі, сприйнятливий організм. Протиепідемічні заходи. Особливості поширення інфекцій у реабілітаційних закладах. Профілактика передачі збудників при фізичному контакті між пацієнтом і терапевтом. SARS-CoV-2 та постковідна реабілітація: гігієнічний аспект.

Ключові питання

- Ланки епідемічного процесу та їх гігієнічне значення
- Специфіка поширення інфекцій у реабілітаційних закладах
- Профілактика передачі збудників при роботі фізичного терапевта
- Постковідна реабілітація: гігієнічні аспекти
- Протиепідемічний режим і контроль у реабілітаційній установі

Практичне заняття (2 год.)

Завдання 1. Аналіз схеми епідемічного процесу конкретної інфекції у реабілітаційному закладі: визначення ланок, заходів переривання.

Завдання 2. Дискусія: «Протиепідемічний режим у реабілітаційному стаціонарі: теорія і практика».

Завдання 3. Складання алгоритму дій при виявленні інфекційного пацієнта у реабілітаційному відділенні.

Самостійна робота (7 год.)

- Опрацювання: Пашко К. О. та ін. «Гігієна та екологія» (Тернопіль: ТДМУ, 2022) — розділ «Основи епідеміології»
- Підготовка реферату «Профілактика внутрішньолікарняних інфекцій у фізіотерапевтичних та реабілітаційних відділеннях»
- Аналіз нормативних вимог щодо протиепідемічного режиму в закладах охорони здоров'я



Очікуваний результат: студент вміє аналізувати епідемічний процес, розробляти протиепідемічні заходи та застосовувати їх у реабілітаційній практиці.

Імунопрофілактика. Дезінфекція та ВЛІ

Лекційний матеріал (2 год.)

Імунопрофілактика: активна та пасивна. Вакцинація — основний метод специфічної профілактики. Національний календар щеплень. Дезінфекція: визначення, види (профілактична, осередкова, поточна, заключна). Методи та засоби дезінфекції. Стерилізація: методи, контроль якості. Антисептики і дезінфектанти. Внутрішньолікарняні інфекції (ВЛІ): поширеність, збудники, профілактика у реабілітаційних закладах.

Практика (2 год.) та СРС (7 год.)

Практика: Оцінка ефективності дезінфекційних засобів; складання схеми дезінфекції реабілітаційного обладнання; аналіз причин виникнення ВЛІ у конкретному клінічному кейсі та розроблення заходів профілактики.

СРС: Опрацювання: Пашко К. О. та ін. «Гігієна та екологія» (Тернопіль: ТДМУ, 2022) — розділ «Дезінфекція»; підготовка аналітичної записки «Профілактика ВЛІ як пріоритет безпеки пацієнтів у реабілітаційних закладах»; складання таблиці «Порівняльна характеристика методів дезінфекції».

- ❑ **Очікуваний результат:** студент вміє організовувати дезінфекційний та стерилізаційний режими у реабілітаційному закладі, знає методи профілактики ВЛІ.

Профілактика неінфекційних захворювань. Здоровий спосіб життя



Серцево-судинні захворювання

Чинники ризику артеріальної гіпертензії та ІХС. Роль фізичного терапевта у первинній і вторинній профілактиці.



Здоровий спосіб життя

Компоненти ЗСЖ: рухова активність, харчування, режим праці і відпочинку, відмова від шкідливих звичок.



Психогігієна

Психогігієна та психопрофілактика. Стрес-менеджмент. Роль психогігієни у комплексній реабілітації пацієнтів.

Лекційний матеріал (2 год.)

Неінфекційні захворювання (НІЗ) як глобальна проблема охорони здоров'я. Основні чинники ризику НІЗ: гіподинамія, незбалансоване харчування, куріння, зловживання алкоголем. Роль фізичного терапевта та ерготерапевта у первинній, вторинній та третинній профілактиці НІЗ. Компоненти здорового способу життя. Психогігієна та профілактика психічних розладів у реабілітаційних пацієнтів.

Практика (2 год.) та СРС (7 год.)

Практика: Оцінка чинників ризику НІЗ у конкретного пацієнта; розроблення індивідуальної програми здорового способу життя; дискусія «Роль фізичного терапевта як промоутера здоров'я».

СРС: Опрацювання: Єжова О. О., Кириченко В. І. «Основи популяризації здорового способу життя» (Суми: СумДУ, 2024); підготовка аналітичної записки «Фізична активність як інструмент профілактики неінфекційних захворювань»; аналіз міжнародних рекомендацій ВООЗ щодо рухової активності.

Радіаційна гігієна. Гігієна в умовах надзвичайних ситуацій

Лекційний матеріал (2 год.)

Основи радіаційної гігієни: природний радіаційний фон, джерела іонізуючого випромінювання. Гігієнічне нормування радіаційного навантаження. Захист від іонізуючого випромінювання у медичних закладах. Реабілітація осіб, постраждалих від радіаційного опромінення. Гігієна в умовах надзвичайних ситуацій та збройних конфліктів: особливості медичного забезпечення. Реабілітація учасників бойових дій: гігієнічні аспекти.

Ключові питання

- Джерела іонізуючого випромінювання та їх вплив на здоров'я
- Нормування радіаційного навантаження та захист персоналу
- Реабілітація постраждалих від радіаційного опромінення
- Гігієна медичного персоналу в умовах НС та збройних конфліктів
- Гігієнічні основи реабілітації ветеранів та учасників бойових дій

Практичне заняття (2 год.)

Завдання 1. Аналіз норм радіаційної безпеки у реабілітаційних закладах, де застосовують апарати з джерелами іонізуючого випромінювання.

Завдання 2. Дискусія: «Реабілітація учасників бойових дій: гігієнічні аспекти організації допомоги».

Завдання 3. Підготовка та презентація міні-проекту: «Гігієна в умовах воєнного стану: виклики та рішення для фізичних терапевтів».

Самостійна робота (7 год.)

- Опрацювання: Пашко К. О. та ін. «Гігієна та екологія» (Тернопіль: ТДМУ, 2022) — розділ «Радіаційна гігієна»
- Підготовка аналітичної записки «Гігієна реабілітаційної роботи з ветеранами»
- Аналіз нормативної бази з радіаційної безпеки в реабілітаційних закладах



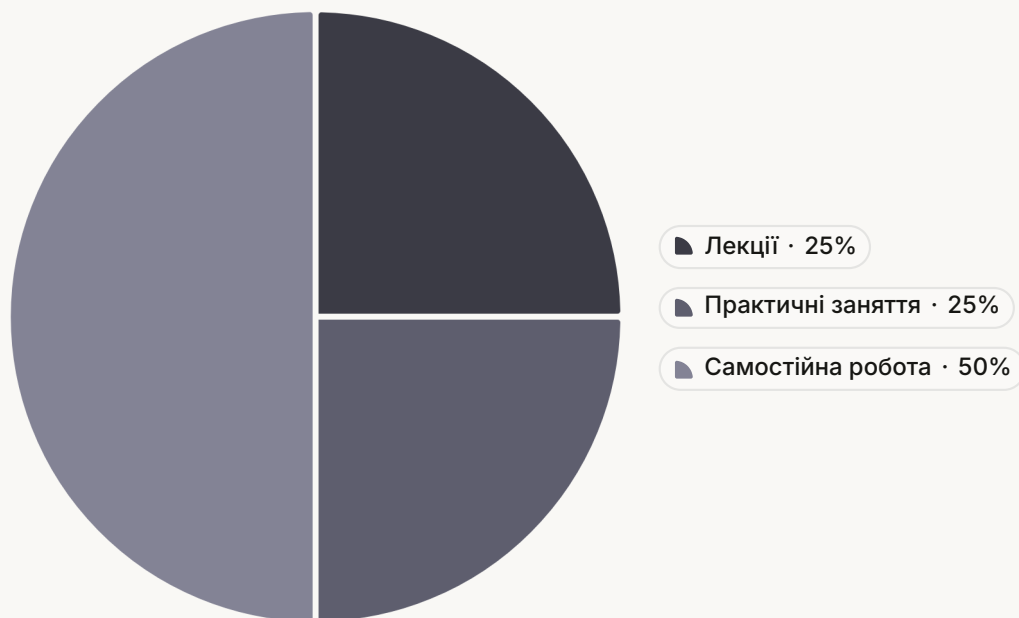
Очікуваний результат: студент вміє застосовувати принципи радіаційної гігієни та гігієни в умовах НС у реабілітаційній практиці, знає особливості роботи з постраждалими від надзвичайних ситуацій.

Розподіл навчального часу — 120 годин

Модуль	Тема	Лекції (год.)	Практичні (год.)	СРС (год.)
Модуль 1	Тема 1.1 — Гігієна повітряного середовища	2	2	7
	Тема 1.2 — Гігієна води та водопостачання	2	2	7
	Тема 1.3 — Гігієна ґрунту	2	2	7
	Тема 1.4 — Гігієна лікувально-профілактичних закладів	2	2	7
Модуль 2	Тема 2.1 — Гігієна харчування	2	2	7
	Тема 2.2 — Вітаміни, мінерали, харчові інфекції	2	2	7
	Тема 2.3 — Гігієна праці	2	2	7
	Тема 2.4 — Ергономіка реабілітаційного робочого місця	2	2	7
Модуль 3	Тема 3.1 — Гігієна фізичних вправ і спорту	2	2	7
	Тема 3.2 — Гігієна спортивних споруд та особиста гігієна	2	2	7
	Тема 3.3 — Гігієна дітей та підлітків	2	2	7
	Тема 3.4 — Гігієна осіб похилого та старечого віку	2	2	7
Модуль 4	Тема 4.1 — Основи епідеміології	2	2	7
	Тема 4.2 — Імунопрофілактика. Дезінфекція. ВЛІ	2	2	7
	Тема 4.3 — Профілактика НІЗ. Здоровий спосіб життя	2	2	7
	Тема 4.4 — Радіаційна гігієна. Гігієна в умовах НС	2	2	7
Разом	16 тем	30	30	60

 **Загальний обсяг: 120 годин = 4 кредити ЄКТС.** Розподіл є орієнтовним і може коригуватися відповідно до специфіки навчального процесу.

Структура навчального часу



Коментар до розподілу

Загальний обсяг — **120 годин (4 кредити ЄКТС)** — розподілено між трьома формами роботи для забезпечення балансу між теорією та практикою.

Лекції — 30 год. (25%)

Системне подання ключового теоретичного матеріалу з використанням наочних схем, таблиць і прикладів із реабілітаційної та санітарно-гігієнічної практики.

Практичні — 30 год. (25%)

Відпрацювання практичних навичок гігієнічної оцінки середовища, аналіз санітарно-епідеміологічних кейсів, дискусії та захист міні-проектів у реабілітаційному контексті.

Самостійна робота — 60 год. (50%)

Поглиблене вивчення, підготовка завдань, робота з нормативними документами та науковою літературою. Самостійна робота становить **50% обсягу дисципліни**.

Самостійна робота студентів — Детальний опис



Опрацювання літератури

Поглиблене вивчення теоретичного матеріалу за підручниками з гігієни та екології, санітарно-гігієнічного нормування, реабілітаційної медицини. Студент конспектує ключові положення, виділяє головні гігієнічні норми та порівнює підходи різних авторів до оцінки факторів ризику.



Індивідуальні завдання

Виконання аналітичних завдань (складання санітарно-гігієнічних характеристик, оцінка умов праці та відпочинку); творчих завдань — аналітичні записки, реферати, розробка гігієнічних рекомендацій для реабілітаційних закладів.



Робота з інформаційними ресурсами

Опрацювання офіційних сайтів: МОЗ України (moz.gov.ua), ДержСанЕпідСлужба, Верховної Ради (zakon.rada.gov.ua), ВООЗ (who.int). Аналіз санітарних норм і правил, пошук актуальної гігієнічної інформації для навчальних завдань.



Підготовка до занять

Підготовка до практичних занять (опрацювання нормативів, повторення теорії гігієни); підготовка до тестувань (ключові терміни, ГДК, норми); підготовка до контрольних робіт за кожним модулем (систематизація гігієнічних знань).

Форми контролю знань

1

Поточний контроль

Завдання: аналітичні та тестові вправи за темами змістовного модуля.

Оцінюються регулярність виконання завдань, якість санітарно-гігієнічних оцінок і рівень засвоєння матеріалу.

Поточний контроль формує накопичувальну оцінку протягом семестру. Проводиться після кожної теми у формі тестування (10–15 питань) або усного опитування.

2

Проміжний контроль

Самостійна робота — комплексне ситуаційне завдання або реферат, які охоплюють теми змістовних модулів (теоретичні питання гігієни, санітарно-гігієнічна оцінка, характеристика факторів ризику). Оцінюються повнота відповіді, аргументованість та обґрунтованість гігієнічних висновків.

Проводиться після завершення кожного змістовного модуля.

3

Підсумковий контроль

Іспит відповідно до навчального плану. Форма проведення — тестування та письмові відповіді на питання з гігієни. Підсумкова оцінка враховує результати поточного, проміжного та підсумкового контролю відповідно до встановленої шкали: **100-бальна система** з переведенням у національну шкалу та ЄКТС (A, B, C, D, E, FX, F).

Методи викладання

Викладання дисципліни «Гігієна» поєднує класичні академічні та інтерактивні методи, що забезпечує формування не лише міцної теоретичної бази, а й практичних навичок санітарно-гігієнічної оцінки, необхідних для майбутньої професійної діяльності фізичного терапевта та ерготерапевта.



Лекції

Системне подання теоретичного матеріалу з використанням наочних схем, санітарних норм, таблиць і прикладів із реабілітаційної та санітарно-гігієнічної практики.



Робота з нормативами

Опрацювання санітарних норм і правил, ДСанПіН, ДБН; формування навичок застосування нормативних документів у реабілітаційній практиці.



Кейс-стаді

Аналіз реальних санітарно-гігієнічних ситуацій у реабілітаційних закладах; студенти виявляють проблему, пропонують гігієнічне рішення та обґрунтовують профілактичні заходи.



Дискусії

Обговорення актуальних проблем гігієни у фізичній терапії та ерготерапії; розвиток критичного мислення, аргументації та поваги до доказової медицини.



Самостійне дослідження

Підготовка аналітичних записок, рефератів і презентацій з гігієнічної проблематики реабілітаційної медицини; розвиток навичок самостійного пошуку інформації.



Практичні вимірювання

Виконання гігієнічних вимірювань (мікроклімат, освітленість, рівень шуму); формування навичок санітарно-гігієнічного дослідження реабілітаційного середовища.



Усі методи спрямовані на формування компетентностей, передбачених освітньо-професійною програмою спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія».

Рекомендована література — Підручники та посібники (2022–2024 рр.)

1. Пашко К. О. та ін.

Гігієна та екологія: підручник / К. О. Пашко, М. О. Кашуба, О. В. Лотоцька та ін. — Тернопіль : ТДМУ, 2022. — 629 с.

2. Кашуба М. О., Корда М. М.

Біостатистика: підручник / М. О. Кашуба, М. М. Корда. — Тернопіль : ТДМУ, 2024. — 708 с.

3. Єжова О. О., Кириченко В. І.

Основи популяризації здорового способу життя: навч. посіб. / О. О. Єжова, В. І. Кириченко. — Суми : СумДУ, 2024. — 154 с.

4. Григус І. М., Нагорна О. Б.

Реабілітаційне обстеження в практиці фізичного терапевта: навч. посіб. / І. М. Григус, О. Б. Нагорна. — Одеса : ОЛДІ-ПЛЮС, 2023. — 150 с.

5. Єжова О. О. та ін.

Терапевтичні вправи: навч. посіб. із доповненою реальністю / О. О. Єжова, К. А. Тимрук-Скоропад, Л. М. Ціж, О. А. Ситник. — 3-тє вид., доп. — Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2024. — 160 с.

6. Філіпцова К. А., Топчий М. С.

Вікова фізіологія та шкільна гігієна: навч. посіб. — 2-ге вид., перероб. і доп. — Одеса : Університет Ушинського, 2023. — 312 с.

7. Григус І. М.

Фізична терапія в пульмонології: навч. посіб. / І. М. Григус. — Одеса : ОЛДІ-ПЛЮС, 2023. — 240 с.

8. Бабова К. Д. (ред.)

Реабілітація військовослужбовців в умовах санаторно-курортних та реабілітаційних закладів: монографія / за заг. ред. Бабова К. Д. — Одеса : «Поліграф», 2023.

Додаткова література та наукові статті

9. Григус І. М., Нагорна О. Б.

Основи фізичної терапії: навч. посіб. / І. М. Григус, О. Б. Нагорна. — Одеса : ОЛДІ-ПЛЮС, 2022. — 150 с. *Рекомендується для тем 2.3–2.4 (гігієна праці, ергономіка).*

11. Ціж Л. та ін.

Клінічна практика з фізичної терапії у магістратурі: методичні настанови / Л. Ціж, О. Купрієнко, К. Тимрук-Скоропад, Б. Крук. — Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2022. — 68 с. *Рекомендується для тем 3.1–3.2.*

10. Сокрут В. М. (ред.)

Фізична, реабілітаційна та спортивна медицина:
Нейрореабілітація: підручник / за заг. ред. В. М. Сокрута. — Львів : ФОП Марченко Т. В., 2023. *Рекомендується для тем 4.1–4.2.*

12. Єжова О. О. та ін.

Терапевтичні вправи: навч. посіб. із доповненою реальністю / О. О. Єжова та ін. — 2-ге вид., доп. — Львів : ЛДУФК, 2023. — 160 с. *Рекомендується для тем 3.1–3.2.*

Нормативно-правова база

→ Конституція України

Прийнята 28 червня 1996 р. Стаття 49 — право на охорону здоров'я. zakon.rada.gov.ua

→ Закон «Про основи законодавства України про охорону здоров'я» від 19.11.1992 № 2801-XII

Визначає правові, організаційні та фінансові засади охорони здоров'я. zakon.rada.gov.ua

→ Закон «Про забезпечення санітарного та епідемічного благополуччя населення» від 24.02.1994 № 4004-XII

Основний нормативний акт у сфері санітарного законодавства. zakon.rada.gov.ua

→ Закон «Про фізичну терапію та ерготерапію» від 06.11.2019 № 2289-VIII

Регулює діяльність у сфері фізичної терапії та ерготерапії в Україні. zakon.rada.gov.ua

→ ДСанПІН 2.2.4-171-10 «Гігієнічні вимоги до води питної»

Державні санітарні норми і правила щодо якості питної води. zakon.rada.gov.ua

Офіційні ресурси та фахові видання

Міністерство охорони здоров'я України

moz.gov.ua — нормативні документи, санітарні норми та правила, методичні рекомендації у сфері охорони здоров'я.

Верховна Рада України

zakon.rada.gov.ua — нормативно-правова база, законодавчі акти з питань санітарно-епідеміологічного законодавства.

Всесвітня організація охорони здоров'я

who.int — міжнародні настанови, рекомендації з гігієни, профілактики та реабілітації.

Державна служба України з питань праці

dsp.gov.ua — нормативні акти з охорони праці, гігієни виробничого середовища та ергономіки.

Журнал «Гігієна населених місць»

Провідне українське фахове видання з проблем гігієни та санітарії. Наукові статті, матеріали досліджень.

Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського

nbuv.gov.ua — електронні ресурси, наукові статті, монографії з гігієни та медичної реабілітації.

Державна служба статистики

ukrstat.gov.ua — статистичні дані для аналізу стану здоров'я населення та чинників ризику.

Міністерство освіти і науки України

mon.gov.ua — освітні стандарти, навчальні програми, методичні матеріали зі спеціальності 227.

Зв'язок дисципліни зі спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія»

Чому «Гігієна» для фізичних терапевтів?

Дисципліна «Гігієна» є невід'ємною складовою підготовки бакалаврів зі спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія». Розуміння гігієнічних основ формує у майбутніх терапевтів здатність забезпечувати безпечне реабілітаційне середовище, запобігати ВЛІ та відстоювати здоровий спосіб життя своїх пацієнтів.

Сучасний фахівець з фізичної терапії та ерготерапії працює в мультидисциплінарних командах, де розуміння санітарно-гігієнічних норм, ергономіки та профілактики є конкурентною перевагою та обов'язковою умовою безпечної практики.

Практичне значення для майбутньої кар'єри

- Забезпечення санітарно-гігієнічної безпеки реабілітаційного середовища для пацієнтів і персоналу
- Профілактика внутрішньолікарняних інфекцій при безпосередньому контакті з пацієнтами
- Застосування ергономічних принципів для збереження здоров'я терапевта
- Розробка індивідуальних рекомендацій з ЗСЖ для різних категорій пацієнтів
- Гігієнічне обґрунтування реабілітаційних програм з урахуванням вікових, нозологічних та середовищних чинників
- Промоція здоров'я та формування культури здорового способу життя у пацієнтів

Ключові компетентності курсу — Підсумок

Курс охоплює всі ключові розділи гігієнічної науки — від загальної гігієни середовища до спеціальної гігієни фізичної терапії — і формує у студентів цілісне розуміння профілактичного підходу в реабілітаційній практиці.

Бажаємо успіхів у вивченні Гігієни!

120

Годин

Загальний обсяг дисципліни

4

Кредити ЄКТС

Відповідно до стандарту

16

Тем

У 4 змістовних модулях

8

Джерел

Рекомендованої літератури 2022–2024 рр.

«Гігієна — це мистецтво сприяти здоров'ю та запобігати хворобам.» — Макс фон Петтенкофер

Спеціальність 227 · Фізична терапія, ерготерапія / Фізична реабілітація · Бакалавр · 4 кредити ЄКТС