



# Силабус дисципліни «Гігієна»

СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 227 · ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, ЕРГОТЕРАПІЯ · ФІЗИЧНА  
РЕАБІЛІТАЦІЯ · БАКАЛАВР

120

Годин загальний обсяг дисципліни

4

Кредити ЄКТС відповідно до  
стандарту

4

Змістовних модулів курсу

# Загальна інформація про дисципліну

## Ідентифікація

**Назва:** Гігієна

**Спеціальність:** 227 Фізична терапія, ерготерапія / Фізична реабілітація

**Ступінь:** Бакалавр

**Обсяг:** 120 годин / 4 кредити ЄКТС

**Модулів:** 4 змістовних блоки курсу

## Мета дисципліни

Дисципліна «Гігієна» формує у студентів спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» / «Фізична реабілітація» системне розуміння впливу факторів навколишнього середовища на здоров'я людини та основ профілактичної медицини. Курс спрямований на розвиток здатності застосовувати гігієнічні знання у реабілітаційній практиці, оцінювати умови праці та відпочинку пацієнтів, дотримуватися санітарно-гігієнічних норм у закладах охорони здоров'я. Особлива увага приділяється гігієні фізичних навантажень, лікувально-фізкультурному середовищу та особистій гігієні реабілітолога й пацієнта.

## Форми навчання

- Лекції — 30 годин
- Практичні заняття — 30 годин
- Самостійна робота — 60 годин

# Компетентності та результати навчання

## Загальні компетентності

Здатність до аналізу, синтезу та критичного оцінювання інформації в галузі гігієни та профілактичної медицини: виявлення факторів ризику для здоров'я, порівняння нормативних вимог, формування обґрунтованих висновків і застосування знань у практичній реабілітаційній діяльності. Уміння самостійно навчатися, планувати роботу та організовувати виконання гігієнічних завдань у визначені строки, зокрема під час підготовки аналітичних звітів і практичних завдань.

Здатність до усної та письмової комунікації: чітко пояснювати гігієнічні поняття та нормативи, аргументовано відповідати на запитання, оформлювати звіти та аналітичні матеріали. Відповідальність, ініціативність, дисциплінованість та готовність працювати в команді під час проведення санітарно-гігієнічних оцінок та обговорення профілактичних заходів.

- Аналізувати наукову, нормативну та санітарно-гігієнічну документацію
- Виділяти головне та узагальнювати результати гігієнічних досліджень
- Планувати власну діяльність і дотримуватися дедлайнів
- Коректно спілкуватися з викладачами та одногрупниками
- Брати участь у командній роботі та розподіляти обов'язки

## Фахові компетентності

Розуміння сутності гігієни як основи профілактичної медицини, знання закономірностей впливу факторів довкілля на організм людини. Здатність оцінювати гігієнічний стан навколишнього середовища, умов праці, харчування, водопостачання, а також гігієну закладів охорони здоров'я та реабілітаційних центрів.

Здатність застосовувати методи гігієнічних досліджень для оцінки ризиків здоров'ю пацієнтів і персоналу, дотримуватися санітарно-протиепідемічного режиму у відділеннях фізичної терапії та ерготерапії, забезпечувати профілактику інфекційних та неінфекційних захворювань.

- Характеризувати гігієнічне значення факторів навколишнього середовища
- Оцінювати гігієнічні умови реабілітаційних закладів
- Застосовувати гігієнічні нормативи у практичній діяльності
- Орієнтуватися в санітарному законодавстві України
- Здійснювати профілактику захворювань засобами гігієни

# Результати навчання

Після успішного завершення курсу студент повинен демонструвати такі результати навчання:

1

## Знання та розуміння

Пояснювати сутність ключових гігієнічних категорій та понять: санітарно-гігієнічне нормування, гранично допустимі концентрації, фактори ризику, здоровий спосіб життя, профілактика, дезінфекція, санітарія. Характеризувати основні закономірності впливу факторів довкілля на організм людини та здоров'я пацієнтів.

2

## Аналіз та оцінювання

Аналізувати гігієнічні умови навколишнього середовища, закладів охорони здоров'я та реабілітаційних центрів. Оцінювати ризики для здоров'я пацієнтів і персоналу, порівнювати відповідність умов чинним санітарним нормативам і державним стандартам.

3

## Застосування знань

Застосовувати методи гігієнічних досліджень та санітарно-епідеміологічного нагляду у практичній діяльності фізичного терапевта. Використовувати нормативно-правову базу та наукові джерела для обґрунтування профілактичних заходів та гігієнічних рекомендацій пацієнтам.

4

## Комунікація та рефлексія

Аргументовано надавати рекомендації щодо дотримання гігієнічних норм пацієнтам та їхнім родичам. Формувати відповідальне ставлення до особистої гігієни, профілактики захворювань і здорового способу життя у контексті майбутньої фахової діяльності.

# Модуль 1. Загальна гігієна та гігієна довкілля

## ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 1

### Тема 1.1

**Гігієна як наукова дисципліна.** Визначення, мета, завдання та методи гігієни. Місце гігієни у системі профілактичної медицини. Зв'язок гігієни з фізичною терапією та ерготерапією. Санітарне законодавство України. Поняття здоров'я, хвороби та факторів ризику.

### Тема 1.2

**Гігієна атмосферного повітря та мікроклімату.** Фізичні та хімічні властивості повітря. Температура, вологість, рух повітря, атмосферний тиск. Забруднення атмосфери та вплив на здоров'я. Гігієнічні вимоги до мікроклімату приміщень реабілітаційних закладів.

### Тема 1.3

**Гігієна води та водопостачання.** Вода як фактор навколишнього середовища, її гігієнічне значення. Джерела водопостачання. Гігієнічні вимоги до якості питної води. Методи очищення та знезараження води. Водний фактор у поширенні захворювань.

### Тема 1.4

**Гігієна ґрунту та поводження з відходами.** Гігієнічне значення ґрунту. Самоочищення ґрунту. Класифікація відходів. Санітарні вимоги до збору, зберігання та утилізації медичних відходів у реабілітаційних закладах. Профілактика забруднення довкілля.

# Модуль 2. Гігієна харчування та комунальна гігієна

## ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 2

### Тема 2.1

**Гігієна харчування.** Раціональне харчування як основа здоров'я. Поживні речовини та їх значення. Аліментарні захворювання. Харчові отруєння: класифікація, профілактика. Особливості харчування осіб із різними нозологіями в умовах реабілітації. Харчовий статус пацієнта.

### Тема 2.2

**Гігієна житла та умов проживання.** Гігієнічні вимоги до житлових і суспільних будівель. Природне та штучне освітлення, інсоляція. Вентиляція та опалення. Шум і вібрація як фактори ризику. Доступність середовища для осіб з обмеженими можливостями здоров'я — ерготерапевтичний аспект.

### Тема 2.3

**Гігієна закладів охорони здоров'я та реабілітаційних центрів.** Санітарно-гігієнічні вимоги до лікувально-профілактичних і реабілітаційних закладів. Санітарно-протиепідемічний режим. Профілактика внутрішньолікарняних інфекцій. Дезінфекція та стерилізація обладнання у фізіотерапевтичних та реабілітаційних кабінетах.

# Модуль 3. Гігієна праці та фізичних навантажень

## ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 3

### Тема 3.1

#### **Гігієна праці та виробнича санітарія.**

Класифікація умов праці. Виробничі шкідливості: фізичні, хімічні, біологічні, психосоціальні. Гігієна праці медичних працівників і фізичних терапевтів.

Профілактика професійних захворювань. Ергономіка робочого місця реабілітолога.

### Тема 3.2

#### **Гігієна фізичних вправ та спорту.**

Гігієнічні основи фізичного виховання та лікувальної фізкультури. Гігієна місць занять фізичними вправами (зали ЛФК, басейни, спортивні майданчики).

Вимоги до одягу та взуття під час занять. Загартовування організму та його гігієнічні основи.

### Тема 3.3

#### **Особиста гігієна та здоровий спосіб життя.**

Гігієна шкіри, порожнини рота, волосся, одягу та взуття. Режим дня, сну та відпочинку. Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я. Роль фізичного терапевта й ерготерапевта у формуванні здорового способу життя пацієнтів і їх оточення.

# Модуль 4. Гігієна дітей, підлітків та соціальна гігієна

## ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 4

### Тема 4.1

**Гігієна дітей та підлітків.** Особливості фізичного розвитку та здоров'я дітей різного віку. Гігієнічні вимоги до дитячих навчальних закладів і реабілітаційних відділень. Гігієна навчальної діяльності. Фізична активність дітей: гігієнічні норми та рекомендації для фізичних терапевтів.

### Тема 4.2

**Гігієна осіб похилого віку та маломобільних груп населення.** Особливості гігієни при геріатричній реабілітації. Адаптація навколишнього середовища до потреб осіб з інвалідністю. Гігієна харчування та рухового режиму пацієнтів з обмеженими функціональними можливостями. Ерготерапевтичні підходи до адаптації побутових умов.

### Тема 4.3

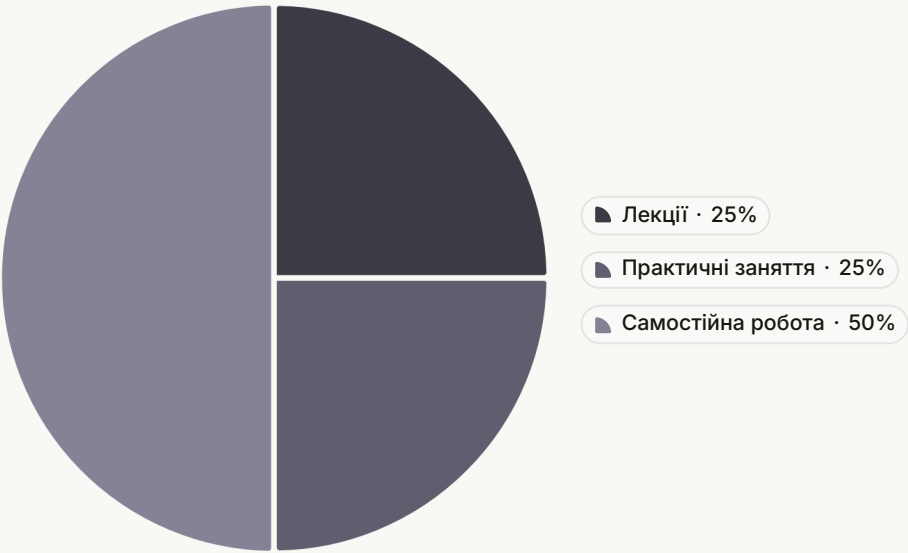
**Соціальна гігієна та організація охорони здоров'я.** Громадське здоров'я та його показники. Демографічна ситуація в Україні. Організація медичної профілактики. Роль первинної, вторинної та третинної профілактики у діяльності фізичного терапевта та ерготерапевта. Здоровий спосіб життя як стратегічна мета.

### Тема 4.4

**Екологія та здоров'я. Санітарно-епідеміологічний нагляд.** Основи медичної екології. Вплив екологічних факторів на захворюваність населення. Радіаційна гігієна. Організація санітарно-епідеміологічного нагляду в Україні. Роль ВООЗ та міжнародних організацій у сфері охорони здоров'я населення.

# Розподіл навчального часу — 120 годин

| Модуль   | Тема                                                                    | Лекції (год.) | Практичні (год.) | Самостійна робота (год.) |
|----------|-------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------|--------------------------|
| Модуль 1 | Тема 1.1 — Гігієна як наукова дисципліна                                | 2             | 2                | 4                        |
|          | Тема 1.2 — Гігієна атмосферного повітря та мікроклімату                 | 2             | 2                | 4                        |
|          | Тема 1.3 — Гігієна води та водопостачання                               | 2             | 2                | 4                        |
|          | Тема 1.4 — Гігієна ґрунту та поводження з відходами                     | 2             | 2                | 4                        |
| Модуль 2 | Тема 2.1 — Гігієна харчування                                           | 2             | 2                | 4                        |
|          | Тема 2.2 — Гігієна житла та умов проживання                             | 2             | 2                | 4                        |
|          | Тема 2.3 — Гігієна закладів охорони здоров'я та реабілітаційних центрів | 4             | 4                | 8                        |
| Модуль 3 | Тема 3.1 — Гігієна праці та виробнича санітарія                         | 4             | 4                | 8                        |
|          | Тема 3.2 — Гігієна фізичних вправ та спорту                             | 4             | 4                | 8                        |
|          | Тема 3.3 — Особиста гігієна та здоровий спосіб життя                    | 2             | 2                | 4                        |
| Модуль 4 | Тема 4.1 — Гігієна дітей та підлітків                                   | 2             | 2                | 4                        |
|          | Тема 4.2 — Гігієна осіб похилого віку та маломобільних груп             | 2             | 2                | 4                        |
|          | Тема 4.3 — Соціальна гігієна та організація охорони здоров'я            | 2             | 2                | 4                        |
|          | Тема 4.4 — Екологія та здоров'я. Санітарно-епідеміологічний нагляд      | 2             | 2                | 4                        |
| Разом    |                                                                         | 30            | 30               | 60                       |



## Структура навчального часу

- Загальний обсяг — **120 годин (4 кредити ЄКТС)** — розподілено між трьома формами роботи для забезпечення балансу між теорією та практикою.
- **Лекції (30 год. — 25%):** подача ключового теоретичного матеріалу з гігієни
  - **Практичні (30 год. — 25%):** відпрацювання гігієнічних навичок, аналіз нормативів, ситуаційні задачі
  - **Самостійна робота (60 год. — 50%):** поглиблене вивчення, підготовка аналітичних завдань

📖 Самостійна робота становить **50% обсягу дисципліни** — студенти навчаються самостійно аналізувати санітарні нормативи та застосовувати гігієнічні знання на практиці.

# Самостійна робота студентів та методи викладання

## Форми самостійної роботи

### Опрацювання літератури

Поглиблене вивчення теоретичного матеріалу за підручниками з гігієни та екології, нормативно-правовими актами, санітарними нормами і правилами, науковими статтями у фахових виданнях. Конспектування ключових положень, порівняння підходів різних авторів.

### Індивідуальні завдання

Виконання аналітичних завдань щодо оцінки гігієнічних умов та санітарного стану закладів, підготовка есе, аналітичних записок, міні-досліджень з актуальних питань гігієни у сфері фізичної терапії та ерготерапії. Обґрунтування профілактичних рекомендацій.

### Робота з інформаційними ресурсами

Опрацювання офіційних сайтів: МОЗ України ([moz.gov.ua](http://moz.gov.ua)), ДУ «Центр громадського здоров'я» ([phc.org.ua](http://phc.org.ua)), Державна служба України з питань праці ([dsp.gov.ua](http://dsp.gov.ua)). Аналіз санітарних норм, статистики захворюваності, пошук актуальної інформації.

### Підготовка до занять

Підготовка до практичних занять шляхом опрацювання нормативних документів, повторення теоретичного матеріалу; підготовка до тестувань через вивчення ключових термінів і гігієнічних нормативів; систематизація знань перед контрольними роботами.

## Методи викладання

### → Лекції

Системне подання теоретичного матеріалу з використанням наочних схем, таблиць санітарних нормативів і прикладів із реабілітаційної практики; студенти ведуть конспекти та задають уточнювальні запитання.

### → Кейс-стаді

Аналіз реальних ситуацій щодо порушень санітарних норм у закладах охорони здоров'я; студенти виявляють гігієнічні проблеми, пропонують заходи профілактики та обґрунтовують висновки.

### → Практичні дослідження

Оцінка гігієнічних умов навчальних і реабілітаційних приміщень; проведення санітарно-гігієнічного аналізу води, повітря, харчових продуктів за стандартизованими методиками.

### → Робота з нормативами

Опрацювання санітарних норм і правил, ДСанПіН, ДБН та протоколів ВООЗ; формування навичок критичного аналізу нормативної документації та її застосування у практичній діяльності.

### → Самостійне дослідження

Підготовка аналітичних записок, рефератів і презентацій за гігієнічною тематикою; розвиток навичок самостійного пошуку й систематизації інформації з питань профілактики та здоров'я.

# Форми контролю знань

1

## Поточний контроль

Завдання: аналітичні та тестові вправи за темами змістовного модуля.

Оцінюються регулярність виконання завдань, якість відповідей і рівень засвоєння матеріалу. Поточний контроль формує накопичувальну оцінку протягом семестру. Включає усні опитування, письмові відповіді на запитання, розв'язання ситуаційних задач із гігієни та участь у практичних дослідженнях.

2

## Проміжний контроль

Самостійна робота — комплексне ситуаційне завдання або реферат, які охоплюють теми змістовних модулів (теоретичні питання, гігієнічна оцінка умов, аналіз нормативних документів). Оцінюються повнота відповіді, правильність аналізу та обґрунтованість профілактичних висновків. Проводиться після кожного змістовного модуля.

3

## Підсумковий контроль

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

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

# Рекомендована література та ресурси

## Навчальна та наукова література (2022–2025)

1. Бабієнко В. В., Мокієнко А. В., Грузевський О. А., Опря Є. В. Гігієна закладів охорони здоров'я: навч. посіб. — Одеса : ОДМУ, 2022.
2. Бабієнко В. В., Мокієнко А. В. Пропедевтика гігієни: підручник. Т. 1–2. — Одеса : ОДМУ, 2022.
3. Пашко К. О., Кашуба М. О., Лотоцька О. В. та ін. Гігієна та екологія: підручник. — Тернопіль : ТДМУ, 2022. — 629 с.
4. Кашуба М. О., Корда М. М. Біостатистика: підручник. — Тернопіль : ТДМУ, 2024. — 708 с.
5. Кашуба М. О., Корда М. М. Гігієна та екологія. Ч. 1. Гігієна праці: підручник. — Тернопіль : ТДМУ, 2025. — 252 с.
6. Богачова О. С., Літовченко О. Л., Олійник Ю. О. Гігієна та основи екології: силабус освітнього компонента для ОПП «Фізична терапія, ерготерапія». — Харків : ХНМУ, 2024.
7. Григус І. М., Нестерчук Н. Є. Гігієна та екологія: навч. посіб. для здобувачів спеціальності 227. — Рівне : НУВГП, 2023.
8. Попович Д. В., Бондарчук В. І., Владимірова Н. І. Термінологічний словник з фізичної терапії. — Тернопіль : ТНМУ, 2024. — 76 с.
9. Бакалюк Т., Барабаш С., Бондарчук В. та ін. Практичні навички фізичного терапевта: дидактичні матеріали. — Київ, 2022. — 164 с.
10. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. — Geneva : World Health Organization, 2022.

## Офіційні інтернет-ресурси

1. Міністерство охорони здоров'я України. — URL: <https://moz.gov.ua/>
2. Центр громадського здоров'я МОЗ України. — URL: <https://phc.org.ua/>
3. Державна служба України з питань праці. — URL: <https://dsp.gov.ua/>
4. Верховна Рада України (законодавство у сфері санітарії). — URL: <https://zakon.rada.gov.ua/>
5. Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського. — URL: <https://nbuv.gov.ua/>
6. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ). — URL: <https://www.who.int/>
7. Журнал «Довкілля та здоров'я» (електронне видання). — URL: <https://www.dovkil-zdorov.kiev.ua/>
8. Репозитарій ОДМУ — навчально-методичні матеріали з гігієни. — URL: <https://repo.odmu.edu.ua/>



Рекомендована література охоплює видання **2022–2025 років**, адаптовані до потреб студентів спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» відповідно до вимог актуальності навчально-методичного забезпечення.