

**ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МЕДИКО-ПРИРОДНИЧИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
МЕДИЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

**КАФЕДРА МЕДСЕСТРИНСТВА І ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я
Спеціальність 229 «Громадське здоров'я» І9 «Громадське здоров'я»**

**Навчальна дисципліна
ПРОМОЦІЯ ЗДОРОВ'Я**

Атестація самостійної роботи

1. Промоція здоров'я. Основні форми та методи санітарної просвіти у формуванні здорового способу життя. Визначення понять «промоція здоров'я», «здоровий спосіб життя», «санітарна просвіта».
2. Значення формування здорового способу життя для збереження та зміцнення здоров'я населення. Провідні чинники способу життя, які впливають на стан здоров'я населення. Напрямки формування здорового способу життя.
3. Заклади охорони здоров'я, відомства та служби, які беруть участь у формуванні здорового способу життя. Роль центрів здоров'я у формуванні здорового способу життя. Завдання та зміст роботи центрів здоров'я, їх взаємодія з іншими закладами охорони здоров'я.
4. Методи та засоби медико-гігієнічного навчання та виховання населення, їх особливості в різних закладах охорони здоров'я.
5. Розробка профілактичних стратегій щодо зменшення негативного впливу захворюваності та травматизму на стан здоров'я населення. Розробка анкет для вивчення чинників, що впливають на стан здоров'я населення.
6. Міжнародні програми щодо забезпечення профілактичної діяльності системи охорони здоров'я. Методологічні та методичні основи вивчення здоров'я у залежності від стану навколишнього середовища.
7. Профілактика, як механізм збереження здоров'я населення, види профілактики. Профілактичні програми і стратегії профілактики захворювань. Значення профілактики в системі громадського здоров'я.
8. Визначення поняття «профілактика». Профілактика, як механізм збереження здоров'я населення. Види профілактики: первинна, вторинна, третинна. Профілактичний напрямок діяльності системи охорони здоров'я
9. Санітарно-гігієнічне виховання як складова частина медичної профілактики. Профілактичні програми і стратегії профілактики захворювань.

10. Політика і стратегія ВООЗ до профілактики. Організаційні основи профілактики в Україні. Концепція чинників ризику в розробці профілактичних програм.
11. Нормативно-правова база профілактичних програм охорони громадського здоров'я в Україні. Профілактика в системі громадського здоров'я.
12. Міжсекторальне співробітництво. Цільові профілактичні програми. Значення профілактики в системі громадського здоров'я.
13. Поняття про здоровий спосіб життя. Значення фізичної культури для здоров'я людини. Оцінка фізичної активності. Здоровий спосіб життя, визначення, зміст.
14. Критерії оцінки та показники здоров'я дітей і підлітків. Методика комплексної оцінки стану здоров'я дітей і підлітків. Особливості розподілу дітей і підлітків за групами здоров'я.
15. Фізичний розвиток як важливий критерій оцінки стану здоров'я. Основні показники фізичного розвитку. Методи оцінки фізичного розвитку дітей і підлітків (метод сигмальних відхилень, оцінка за шкалами регресії, комплексний та центильний методи).
16. Роль сімейної медсестри у формуванні сприятливих гігієнічних умов виховання та навчання дитини. Фізіолого-гігієнічні основи загартовування організму людини. Основні види, принципи та способи організації загартовування.
17. Профілактика гіпокінезії. Фізична культура як один з найважливіших елементів особистої гігієни в сучасних умовах. Види фізичної культури, гігієнічне значення ранкової гімнастики, перебування та прогулянок на свіжому повітрі. Організація гігієнічного контролю за дозуванням фізичних навантажень.
18. Значення раціонального режиму дня, праці, відпочинку у збереженні та зміцненні здоров'я людини. Поняття про режим дня та основні режимні елементи.
19. Особливості гігієнічного нормування добової діяльності учнів. Гігієнічні принципи складання та оцінки режиму дня дітей і підлітків різних вікових груп. Методи вивчення вікових психофізіологічних особливостей дітей та підлітків. Гігієнічні принципи раціональної організації фізичного виховання дітей і підлітків.
20. Види, засоби та форми фізичної культури в сучасних навчальних закладах. Поняття про рухову активність. Методи кількісного вимірювання та гігієнічної оцінки рухової активності.
21. Фізіолого-гігієнічні основи оцінки уроку фізичної культури. Гігієнічні вимоги до місць проведення занять з фізичного виховання. Профілактика втоми та перевтоми у збереженні та зміцненні здоров'я людини. Робота і

праця, визначення понять, соціально-гігієнічне значення праці. Фізіологія праці, шкідливі фактори трудового процесу.

22. Зміни фізіологічних процесів в організмі людини під час виконання роботи та їх фізіолого-гігієнічна оцінка. Поняття про важкість та напруженість праці. Втома та перевтома, заходи попередження перевтоми у збереженні та зміцненні здоров'я людини.
23. Гігієнічні аспекти практичної діяльності лікаря з обслуговування інкурабельних пацієнтів . Профілактика синдрому емоційного вигорання.
24. Захворювання, пов'язані з високим рівнем нервово-психічного напруження, інтенсифікацією виробничих процесів.
25. Організація робочого місця. Монотонність праці, її профілактика. Вимушене положення тіла, напруження окремих органів і систем та профілактика захворювань, пов'язаних з ними. Урбанізація як соціально-гігієнічна проблема, її позитивні та негативні аспекти.
26. Здорове харчування. Принципи здорового харчування. Наукові основи раціонального харчування. Теорії харчування, функції їжі та види харчування.
27. Принципи здорового раціонального харчування. Значення білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних речовин у харчуванні здорової та хворої людини.
28. Фізіологічні норми споживання енергії й основних харчових речовин для різних груп населення України. Особливості харчування дітей та осіб похилого віку.
29. Гігієнічні вимоги до добового раціону та режиму харчування. Тарілка харчування. Значення медичного контролю за харчуванням різних груп населення.
30. Методики визначення енерговитрат людини та потреб в основних нутрієнтах. Законодавчі норми фізіологічної потреби у харчових речовинах та енергії для різних груп населення їх наукове обґрунтування.
31. Гігієнічний нагляд за харчуванням різних вікових груп, професій, хворих в стаціонарах, оздоровчих закладах.
32. Парентеральне харчування, його гігієнічне обґрунтування. Методи консервування харчових продуктів, їх гігієнічна характеристика. Харчові добавки, їх гігієнічна характеристика
33. Попередження виникнення захворювань, пов'язаних з нераціональним харчуванням. Аліментарні та аліментарно-залежні захворювання, їх профілактика. Проблема надмірної маси тіла та ожиріння, як одна з найважливіших медико-соціальних проблем XXI століття.
34. Основні чинники, що сприяють зростанню глобальних показників надмірної маси тіла та ожиріння. Основні методи профілактики ожиріння.

35. Гігієнічні проблеми харчування в умовах воєнного стану, забрудненого навколишнього середовища та шкідливих виробництв .
36. Особиста гігієна, її зміст та значення для збереження і зміцнення здоров'я людини. Особиста гігієна як галузь гігієнічної науки, її зміст та значення для збереження і зміцнення здоров'я в сучасних умовах.
37. Гігієна тіла, шкіри та волосся. Сучасні мийні засоби, їх гігієнічна оцінка.
38. Гігієна порожнини рота та зубів, засоби догляду за ними, їх гігієнічна оцінка.
39. Загартовування. Основні фактори загартовування. Принципи, методи та засоби загартовування з використанням природних чинників (сонячне випромінювання, повітря, вода тощо).
40. Методика використання ультрафіолетового випромінювання з метою профілактики захворювань і санації повітряного середовища, біобезпека застосування ультрафіолетового випромінювання.
41. Поняття про психогігієну, психопрофілактику, медичну біоритмологію та хроногігієну, методи їх дослідження та гігієнічна оцінка.
42. Основи психогігієни. Психопрофілактика. Особливості впливу спадкових факторів та факторів середовища на психічне здоров'я дітей і підлітків.
43. Структура особливостей людини (властивості темпераменту та характеру, мотиваційна спрямованість, особливості нервово-психічного стану тощо).
44. Психогігієнічні принципи раціональної організації навчальної та професійної діяльності. Аутотренінг. Біологічні ритми та стан здоров'я. Поняття про біологічні ритми. Передумови та причини виникнення медичної біоритмології як науки. Основні біоритмологічні типи.
45. Десинхроноз як основний види хронопатології. Види десинхронозів. Біоритмологічні принципи раціональної організації навчальної та професійної діяльності. Поєднання часу навчальних занять з часом оптимуму фізіологічних функцій організму. Рухова активність як синхронізатор біологічних ритмів.
46. Раціональна організація вільного часу як важливий фактор реалізації амплітудно-фазової програми біоритмів. Хроногігієна як основа профілактики десинхронозів. Методика гігієнічної оцінки клімато-погодних умов та профілактика їх негативного впливу на здоров'я людини.
47. Значення одягу у збереженні здоров'я людини. Гігієна одягу та взуття. Значення одягу у збереженні здоров'я людини. Гігієнічні вимоги до різних видів тканин.
48. Порівняльна гігієнічна характеристика одягу та взуття з природних і штучних тканин та матеріалів. Вимоги до одягу і взуття для різних вікових груп населення.

49. Фізико-хімічні показники, які характеризують гігієнічні властивості тканин для одягу людей похилого віку. Гігієнічні вимоги до різних шарів одягу людей похилого віку.
50. Засоби особистої гігієни, методи їх дослідження та оцінки. Гігієнічна оцінка сучасних миючих засобів.
51. Шкідливі звички, їх вплив на здоров'я людини та профілактика їх виникнення.
52. Профілактика розповсюдження соціально значущих неінфекційних захворювань у формуванні здорового способу життя. Особливості захворюваності населення України на хвороби системи кровообігу (ХКС). Фактори, що провокують виникнення ХКС.
53. Організація медичної допомоги хворим на інсульт. Державні програми запобігання та лікуванню судинно-мозкових захворювань. Заходи профілактики ХКС. Особливості захворюваності населення України на хвороби системи кровообігу. Державні програми запобігання та лікуванню серцево-судинних та судинно-мозкових захворювань.
54. Захворюваність, поширеність і смертність від цукрового діабету (ЦД) в Україні. Причини виникнення та соціально-економічні наслідки ЦД. Основні методи профілактики цукрового діабету.
55. Захворюваність, поширеність і смертність від злоякісних новоутворень в Україні. Медико-соціальні особливості поширення злоякісних новоутворень. Організація надання допомоги хворим з онкологічною патологією.
56. Вплив тютюнокуріння, алкоголізму та наркоманії на здоров'я населення. Сучасні погляди на проблему наркоманії, токсикоманії, алкоголізму та куріння, причини виникнення та перспективи організації профілактики та медичної допомоги. Причини розповсюдження травматизму у світі та в Україні. Профілактика дитячого травматизму.
57. Захворюваність, поширеність і смертність від туберкульозу в Україні. Фактори підвищення захворюваності та смертності від туберкульозу. Організація медичної допомоги хворим на туберкульоз. Медична профілактика туберкульозу. Санітарно-протиепідемічна профілактика туберкульозу. Соціальна профілактика туберкульозу.
58. ВІЛ-інфекція/СНІД –найбільш соціально детермінована хвороба. Соціальні причини виникнення пандемії СНІДу. Основні медико-соціальні особливості розповсюдження ВІЛ- /СНІДу. Основні групи ризику населення щодо ВІЛ-інфекції/СНІДу.
59. Юридичні та правові засади боротьби з ВІЛ-/СНІДом. Організація медичної допомоги хворим на СНІД і ВІЛ інфекцію. Профілактика ВІЛ-інфекції/СНІДу. Інфекційні захворювання, що передаються через укуси іксодових кліщів та їх профілактика.