

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВИКОНАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

“Основи екології та профілактичної медицини”

СТРУКТУРА ТА ФОРМИ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ (СРС)

Усі без винятку студенти мають виконувати пізнавальні завдання, що відповідають їх власному рівню. Самостійна робота студентів сприяє забезпеченню максимального інтелектуального розвитку. Вона дає можливість та створює умови для отримання всіх необхідних здібностей, вмінь, знань та навичок. Самостійна робота це індивідуалізоване самонавчання, яке планується спільно з викладачем. Індивідуальна самостійна робота студентів може відрізнятися за обсягом, змістом і темпом. Ці характеристики самостійної роботи студент та викладач планують разом. Викладач дає методичні поради щодо самостійного виконання завдань, складає графік консультацій та контролю, рекомендує літературу або інші дидактичні матеріали для набуття потрібних здібностей, вмінь, знань та навичок. Індивідуальна самостійна робота студентів, з одного боку, допомагає добре опанувати навчальний матеріал, що з якихось причин не був засвоєний на достатньому рівні і його потрібно проробити повторно, з іншого – студентам надає можливість розв’язати завдання підвищеної складності, формувати інваріантне, креативне, нестандартне мислення. Самостійна робота студентів відбувається в аудиторіях, також можуть бути позааудиторні форми: проходити в бібліотеці, музеї. Студенти отримують і виконують домашні завдання. Самостійна робота студентів значно підвищувати рівень і якість знань, ефективно сприяти формуванню та розвитку в студентів професійних знань та навичок. До того ж її завдання – оптимізувати розумову активність студента. Це дозволить йому розкрити свої здібності, самостійно отримувати та застосовувати знання як у професійній діяльності, так і в житті.

1. Місце самостійної роботи студентів у освітньому процесі:

- а) аудиторний час;
- б) позааудиторний час.

2. Обов’язковість самостійної роботи студентів:

- а) обов’язкова (домашні завдання, практичні, лабораторні роботи, академічна різниця);
- б) добровільна (участь у конкурсах, олімпіадах, вікторинах, студентських наукових конференціях, виступи в гуртках, підготовка наукових повідомлень, підготовка публікацій).

ПОШУК МАТЕРІАЛІВ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

Добір літератури для самостійної роботи треба починати з відомих джерел – підручників, енциклопедій, періодичних фахових видань. Для розширення

джерел самостійної роботи слід звернутися до довідково- бібліографічного апарату бібліотеки – системи каталогів, картотек, покажчиків (бібліографічних та допоміжних), сукупності видань довідникового характеру. У пошуку матеріалів для самостійної роботи слід пам'ятати про літературу довідникового характеру. Це універсальні та галузеві енциклопедії, енциклопедичні словники, всілякі довідники, словники тощо.

ЗМІСТ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

Зміст самостійної роботи студентів визначається навчальною програмою, методичними матеріалами, завданнями та вказівками викладача. Самостійну роботу студентів забезпечує система навчально- методичних засобів, передбачених для вивчення конкретного освітнього компонента: підручники, навчальні та методичні посібники, конспекти лекцій викладача, практикум, навчально-методичний комплекс освітнього компонента тощо. Самостійній роботі студентів передують лекції, на яких розглядаються базові та проблемні положення освітнього компонента. Під час самостійної роботи студенти мають ознайомитися з основними питаннями кожної теми, опрацюючи рекомендовану літературу, законодавчі та нормативні акти, чинні стандарти, періодичні видання.

Види завдань: пошук та реферування наукової літератури; виконання певної практичної роботи; аналіз та синтез результатів досліджень; опрацювання певного матеріалу за навчальною літературою та створення структурної схеми прочитаного матеріалу.

Контроль за виконанням самостійної роботи здійснюють згідно з вимогами і критеріями, описаними у навчально-методичному комплексі освітнього компонента. Формами контролю за самостійною роботою можуть бути усне опитування на практичній роботі, перевірка письмових робіт (здійснених самостійно дослідних, індивідуальних, творчих завдань, рефератів), опитування на іспиті. Виконання завдань самостійної роботи є обов'язковим.

ФОРМИ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

1. Огляд по темі – письмово написати короткий огляд на 1-2 сторінки по темі, що рекомендується із залученням додаткового матеріалу, друкованих видань й інформаційних ресурсів.
2. Доповідь. При написанні доповіді по заданій темі необхідно скласти план, підібрати основні джерела. Працюючи з джерелами необхідно систематизувати отримані знання, зробити висновки й узагальнення.
3. Реферат – короткий виклад у письмовому виді або у формі наукової праці. Виклад матеріалу носить проблемно-тематичний характер, показуючи різні точки зору, а також власні погляди на проблему. Зміст реферату повинен бути логічним. Обсяг реферату 10 друкованих сторінок.

4. Презентація проекту – доповідь з розробленою презентацією проекту, що містить основні положення з даної теми.

АЛГОРИТМ ВИКОНАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Алгоритм виконання самостійної роботи включає **планування, вивчення матеріалу, виконання завдання та самоконтроль**. Це процес, що передбачає самостійне визначення мети, планування дій, вивчення необхідної інформації, виконання завдання та оцінку результату.

Етапи виконання самостійної роботи

1. Планування та визначення мети:

- Ознайомтеся з темою та вимогами до роботи, визначте, що саме потрібно зробити.
- Визначте, скільки часу вам знадобиться на кожний етап роботи.

2. Вивчення навчального матеріалу:

- Прочитайте рекомендовані джерела (підручники, конспекти, статті).
- Визначте ключові поняття, формули та ідеї, які будуть використані в роботі.
- За необхідності зверніться до додаткових джерел інформації.

3. Виконання завдання:

- Дотримуйтеся плану, який ви склали на першому етапі.
- Виконуйте завдання, застосовуючи набуті знання. Це може бути розв'язання задач, написання есе, підготовка реферату тощо.

4. Самоконтроль та оцінка:

- Перевірте свою роботу на наявність помилок та невідповідностей.
- Порівняйте результат із поставленою метою та вимогами.
- Оцініть, наскільки добре ви зрозуміли матеріал, і визначте, що ще потрібно доробити.

Важливі аспекти самостійної роботи

- **Самостійність:** Навчіться виконувати всі операції самостійно: ставити мету, планувати, контролювати і оцінювати.
- **Керівництво викладача:** Робота виконується за завданням і під керівництвом викладача, але без його безпосередньої участі.
- **Регламентація часу:** Самостійна робота повинна відповідати навчальному плану. Час, відведений на неї, становить від 1/3 до 2/3 загального часу, відведеного на вивчення дисципліни, а зміст визначається робочою навчальною програмою та методичними рекомендаціями викладача.

ТЕМИ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Тема 1. Вступ. Перспективи розвитку профілактичного напрямку медицини

- 1. Загальна характеристика антропогенного впливу на навколишнє середовище.

- 2. Сучасний стан навколишнього середовища, дія денатурованого природного середовища на органи людини, здоров'я населення в цілому та на інші складові біосфери.
- 3. Законодавчі акти про охорону навколишнього середовища.
- 4. Основні етапи в історії розвитку гігієни. Внесок українських учених у розвиток гігієнічної науки і санітарної практики.
- 5. Значення гігієни в діяльності середніх медичних працівників.

Тема 2. Навколишнє середовище та здоров'я. Чинники ризику виникнення захворювань

- 1. Гігієнічне значення сонячної радіації, оздоровчий вплив на організм людини.
- 2. Поняття про погоду, клімат, мікроклімат, акліматизацію. Медичні аспекти акліматизації.
- 3. Метеотропні реакції та хвороби, їх профілактика.
- 4. Хімічний склад атмосферного повітря, гігієнічне значення окремих його складових. Забруднення атмосферного повітря: характеристика джерел забруднення атмосфери природного та антропогенного походження, основні забруднювачі.
- 5. Наслідки забруднення атмосфери, вплив на здоров'я та санітарні умови проживання населення.
- 6. Заходи щодо санітарної охорони атмосферного повітря.

Тема 3. Гігієна ґрунту та очищення населених пунктів

- 1. Наслідки нераціонального використання ґрунту.
- 2. Забруднення ґрунту екзогенними хімічними та радіоактивними речовинами, мікро-організмами. Шляхи міграції забруднень з ґрунту до організму людини.
- 3. Санітарна охорона ґрунту.

Тема 4. Гігієна води та водопостачання населених пунктів

- 1. Водні епідемії.
- 2. Зв'язок хімічного складу води з виникненням ендемічних захворювань (флюороз, карієс, водно-нітратна метгемоглобінемія тощо).
- 3. Основні принципи (схема) опорядкування водогону з підземних та поверхневих джерел водопостачання.
- 4. Особливості водопостачання окремих приміщень у разі відсутності водогону (сільські школи, лікарні, літні оздоровчі табори тощо).
- 5. Заходи щодо охорони водних ресурсів. Нагляд за водопостачанням (в умовах ФАПу, здоров'я пункту).

Тема 5. Гігієна житла

- 1. Повітряне середовище в громадських та житлових приміщеннях, можливі зміни його фізичних та хімічних властивостей, вплив на організм людини.
- 2. Причини вогкості в житлі, заходи щодо боротьби з нею.
- 3. Гігієнічні вимоги до упорядження та експлуатації гуртожитків, сільських будівель і польових станів.

Тема 6. Гігієна харчування

- 1. Харчування як один із головних чинників, що впливають на здоров'я людини; захворювання, пов'язані з недоліками харчування.
- 2. Значення для організму людини харчових речовин: білків, жирів, вуглеводів, мінеральних речовин, вітамінів.
- 3. Вітамінна забезпеченість організму (поняття про гіповітамінози, авітамінози, гіпервітамінози).
- 4. Макро- та мікроелементози, умови їх виникнення
- 5. Гігієнічна характеристика окремих харчових продуктів (м'яса, риби, молока, злаків та продуктів їх переробки, овочів, фруктів) — склад, епідеміологічне значення. Органолептичні ознаки псування харчових продуктів.
- 6. Особливості гігієни працівників громадського харчування, контроль за їх здоров'ям.

Тема 7. Здоровий спосіб життя. Особиста гігієна

- 1. Гігієнічні основи здорового способу життя. Організація пропаганди здорового способу життя, методи та засоби санітарно-освітньої роботи.
- 2. Загартування і фізична культура — елементи особистої гігієни.
- 3. Особиста гігієна: предмет вивчення, роль у профілактиці інфекційних та неінфекційних захворювань. Значення особистої гігієни для фельдшера.
- 4. Догляд за шкірою, волоссям, нігтями, ротовою порожниною.
- 5. Гігієнічні вимоги до взуття. Профілактика намуляння та пітливості ніг.
- 6. Гігієна одягу: основні гігієнічні вимоги до тканин, гігієнічна характеристика окремих видів тканин. Вимоги до окремих видів одягу, їх призначення.

Тема 8. Гігієна праці

- 1. Види праці (розумова, фізична).
- 2. Втома, перевтома Заходи профілактики передчасної втоми, перевтоми.
- 3. Значення режиму праці та відпочинку.
- 4. Гігієнічні вимоги щодо обладнання та утримання промислових підприємств

Тема 9. Гігієна дітей та підлітків

- 1. Гігієнічні вимоги щодо упорядкування та обладнання літніх оздоровчих таборів, утримання дітей у них.
- 2. Роль фельдшера в проведенні профілактичної роботи в дитячих дошкільних закладах та літніх оздоровчих таборах.

Тема 10. Гігієна лікувально-профілактичних закладів

- 1. Особливості планування та експлуатації приймального, хірургічного, інфекційного, акушерського відділень.
- 2. Гігієна праці медичного персоналу.
- 3. Особиста гігієна медичних працівників.
- 4. Гігієнічні вимоги до організації харчування хворих. Вітамінізація страв.

Кількість годин самостійної роботи з освітнього компонента

№ з/п	Назва тем	Кількість годин
<i>2 семестр</i>		
1.	Вступ. Перспективи розвитку профілактичного напрямку медицини	2
2.	Навколишнє середовище та здоров'я. Чинники ризику виникнення захворювань	3
3.	Гігієна ґрунту та очищення населених пунктів	2
4.	Гігієна води та водопостачання населених пунктів	3
5.	Гігієна житла	3
6.	Гігієна харчування	4
7.	Здоровий спосіб життя. Особиста гігієна.	4
8.	Гігієна праці	2
9.	Гігієна дітей і підлітків	3
10.	Гігієна лікувально-профілактичних закладів	4
	Усього	30

ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ

З метою кращого засвоєння матеріалу з освітнього компонента програмою і навчальним планом ОПП передбачене виконання індивідуальних завдань:

1. Здобувачам ФПО пропонуються теми для написання рефератів.

Наприклад:

1. Історія розвитку екології.

2. Значення вчення академіка В.І. Вернадського про біосферу.
3. Біосфера. Складові біосфери, еволюція біосфери.
4. Класифікація живих організмів у системі дії екологічних факторів.
5. Популяція. Визначення, складові частини, види. Динамічні закони існування популяцій.
6. Екологічна система, основні екосистеми біосфери.
7. Біогеоценоз. Визначення. Умови організації та існування.
8. Кругообіг речовин у біосфері. Кругообіг вуглецю, азоту, фосфору у біосфері.
9. Озоновий шар Землі, його екологічне значення.
10. Атмосфера, її структура. Склад атмосферного повітря. Значення для живих організмів.
11. Гідросфера, її хімічні і фізичні властивості. Значення для живих організмів.
12. Екологічне значення якості води. Запаси води на Землі.
13. Літосфера, її будова, хімічні та фізичні властивості.
14. Ноосфера. Визначення, характеристика. Шляхи перетворення біосфери в ноосферу.
15. Екологія людини. Визначення, основні поняття.
16. Загальні закономірності адаптації організму людини до різних умов. Біоритми.
17. Урбанізація. Наслідки урбанізації.
18. Поняття про біоритми. Біоритмологія. Акліматизація.
19. Поняття про екологічно зумовлені та екологічно залежні захворювання.
20. Демографічні проблеми в Україні.
21. Побічний вплив лікарських речовин на довкілля та здоров'я людини.
22. Проблема антропогенного впливу на довкілля.
23. Фізичні фактори навколишнього середовища. Вплив на живі організми.
24. Хімічні фактори навколишнього середовища. Вплив на живі організми.
25. Основні джерела та шляхи забруднення навколишнього середовища.
26. Глобальні забруднювачі навколишнього середовища (важкі метали, пестициди, поліхлоровані біфеніли тощо), їх вплив на людину і навколишнє середовище.
27. Причини виникнення та наслідки кислотних дощів, парникового ефекту, озонових дір.
28. Джерела забруднення навколишнього середовища в медицині і в хіміко-фармацевтичній промисловості.
29. Забруднення довкілля шкідливими викидами автотранспорту. Токсичні речовини, що утворюються під час роботи автотранспорту.
30. Фізичні фактори забруднення довкілля (шум, вібрація, ЕМП). Джерела забруднення.
31. Радіоактивне забруднення. Поняття про норми радіаційної безпеки.
32. Вплив ТЕС, АЕС, ГЕС на екосистему.
33. Природні та антропогенні катастрофи.
34. Екологічна ситуація в Україні. Екологічні наслідки аварії на ЧАЕС.
35. Характеристика стічних вод. Способи їх очистки.
36. Сучасні способи знешкодження та утилізації твердих побутових відходів, промислових і токсичних відходів.
37. Комплекс заходів охорони атмосферного повітря від забруднення.

38. Комплекс заходів охорони водних об'єктів від забруднення.
39. Екологічний моніторинг.
40. Військова діяльність та екологія.
41. Біотехнології. Генетична інженерія. Генетично модифіковані продукти.
42. Нормативно-правові основи захисту навколишнього середовища в Україні.

2. Створення презентацій;
3. виготовлення стендів, тощо.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З ПІДГОТОВКИ ТА НАПИСАННЯ РЕФЕРАТУ

Реферат одна з основних науково-дослідних робіт студентів.

Реферат (лат.):

- 1) доповідь на встановлену тему, що містить огляд відповідних літературних та інших джерел;
- 2) виклад змісту наукової роботи, книги, статті.

У навчальній практиці реферат розглядається, як правило, у першому значенні. Тематика рефератів зазвичай визначається викладачем, але студент може проявляти і свою ініціативу.

Розрізняють декілька видів рефератів:

- літературний (оглядовий),
- методичний,
- інформаційний,
- бібліографічний,
- полемічний і ін.

Структура реферату повинна включати наступні складові частини і розділи:

1. Титульний аркуш.
2. Зміст.
3. Вступ.
4. Основний зміст.
5. Висновки.
6. Список використаних джерел.
7. Додатки (якщо є).

Титульний аркуш. Робота починається з титульного аркуша, на якому зазначаються назва коледжу, ОПП, за якою навчається студент, прізвище, ім'я та по батькові студента, курс і група, назва і вид роботи (реферат), дані про керівника, місто і рік виконання роботи.

Зміст - це наочна схема, перелік всіх без винятку заголовків роботи із зазначенням сторінок. Заголовки повинні бути написані так, щоб за розташуванням можна було судити про їх співвідношення між собою за значимістю (глави, розділи, параграфи і т.п.).

Вступ. Обґрунтування вибору теми:

- Актуальність, зв'язок із сьогоденням, значущість у майбутньому;
- Нові, сучасні підходи до вирішення проблеми;
- Наявність суперечливих точок зору на проблему в науці і бажання в них розібратися;
- Протилежність побутових уявлень і наукових даних про досліджувані факти;
- Особисті мотиви і обставини виникнення інтересу до даної теми;
- Мета і значимість теми.

Основний зміст:

- Сутність проблеми або виклад об'єктивних наукових відомостей по темі реферату;
- Критичний огляд джерел;
- Власні версії, відомості, оцінки.

Висновки:

- Основні висновки;
- Результати та особиста значущість виконаної роботи; перспективи продовження роботи над темою.

Список використаних джерел. У списку літератури дається перелік використаної літератури в алфавітному порядку з повним бібліографічним описом джерел та нумерацією по порядку. При цьому в нього включається лише та література, на яку було зроблено посилання в тексті або витримки, з якої вони цитувалися. Спочатку перераховується література українською мовою, потім на іноземній.

Додатки. У додатки включається другорядний матеріал, наприклад анкети, первинні результати вимірювань, схеми приладів і т.п.

Вимоги до оформлення текстового матеріалу

Реферат повинен бути у друкованому вигляді через 1,5 інтервалу на одній стороні стандартного аркуша А4 210x297 мм з дотриманням таких розмірів полів: верхнє і нижнє - 20 мм, праве - 10 мм, ліве - 30 мм. Кожен рядок повинен містити не більше 60-65 знаків, включаючи інтервали, шрифт - 14. Обсяг реферату не повинен перевищувати 30 і бути не менше 10 сторінок друкованого тексту.

Номери сторінок вказуються у правому верхньому куті без крапок і літерних знаків. Кожна сторінка нумерується. Першою сторінкою вважається титульний аркуш (нумерація на ній не ставиться), другий - зміст.

Назви основних розділів пишуться прописними буквами, а підрозділів - малими.

Заголовки даються по центру і зверху і знизу відокремлюються від основного тексту трьома інтервалами; крапки в кінці заголовків і підзаголовків не ставляться.

Текст повинен ділитися на абзаци, якими виділяються відносно відокремлені за змістом частини. Кожен абзац починається з нового рядка, відступ 5 друкованих знаків.

Порядок підготовки реферату:

1. Вибір теми.
2. Підбір літературних джерел.
3. Консультація з викладачем.
4. Складання плану реферату.
5. Вивчення змісту літературних джерел.
6. Систематизація накопиченого матеріалу відповідно до плану.
7. Написання реферату, оформлення висновків та опис бібліографічних джерел.
8. Захист реферату.

Структура реферату:

1. Титульна сторінка
2. План (3-5 пунктів)
3. Вступ
4. Виклад матеріалу за планом
5. Висновки
6. Список використаних джерел

7. Додатки (за необхідності)

Оформлення посилань на джерела.

Зв'язок списку літератури з текстом здійснюється за допомогою посилань, для нумерації яких використовуються арабські цифри.

Як правило, при підготовці реферату використовуються такі групи джерел: словники, довідники, монографії, збірники, наукові доповіді на конференціях, симпозіумах, енциклопедії і т.д.; газетні та журнальні статті, в яких наводяться нові дані науки і фактологічний матеріал. У міру вивчення літератури на окремих аркушах робляться короткі виписки найбільш важливих положень, потім вони розподіляються з питань плану. Дуже важливо, щоб було розкрито основний зміст кожного підпитання і всього питання в цілому.

Після того, як реферат готовий, необхідно уважно його прочитати, зробивши необхідні доповнення і поправки, усунути повторення думок, виправити текст.

Оформлення реферату доцільніше виконувати на комп'ютері з використанням сучасних текстових і графічних редакторів, електронних таблиць.

Бібліографічний опис науково-методичної літератури в списку

У список літератури входять різні джерела, опис яких має свою специфіку.

Основна література для самостійної роботи

Основи профілактичної медицини: підручник/П. С. Бебешко, Ю. С. Скоробреха, О. П. Коріняк. – К.; ВСВ “Медицина”, 2010. – 184 с.

Основи екології та профілактична медицина: підручник/Д. О. Ластков, І. В. Сергета, О. В. Швидкий та ін. – К.: ВСВ “Медицина”, 2017. – 472 с.

Загальна гігієна з основами екології / За ред. проф. В.А. Кондратюка. — Тернопіль: Укрмедкнига, 2003.

Загальна гігієна з основами екології / За ред. І.І. Нінберга, І.В. Сергети, Л.І. Цимбалюка. — К.: Здоров'я, 2001.

Загальна гігієна та екологія людини / За ред. В.Г. Бардова та І.В. Сергети. — Вінниця: Нова книга, 2002.

Загальна гігієна: посібник для практичних занять / За ред. І.І. Даценко. — Львів: Світ, 2001.

