



**ХМЕЛЬНИЦЬКА ОБЛАСНА РАДА**

**ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ УПРАВЛІННЯ ТА ПРАВА  
ІМЕНІ ЛЕОНІДА ЮЗЬКОВА**

**Кафедра філософії, соціально-гуманітарних наук та фізичного виховання**

---

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Рішення методичної ради університету  
29 серпня 2024 року,  
протокол № 1.

Перша проректорка, голова методичної ради  
університету, кандидатка наук з державного  
управління, доцентка

\_\_\_\_\_ Ірина КОВТУН

\_\_\_\_\_ 2024 року

м.п.

**НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ**  
навчальної дисципліни  
**«БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ»**  
для підготовки на першому освітньому рівні  
здобувачів вищої освіти ступеня бакалавра  
за спеціальністю 081 Право  
галузі знань 08 Право

**(денна форма навчання)**

м. Хмельницький

2024

**РОЗРОБНИК:**

Доцентка кафедри філософії, соціально-гуманітарних  
наук та фізичного виховання,  
кандидатка біологічних наук, доцентка  
28 серпня 2024 року

\_\_\_\_\_ Тетяна ВИГОВСЬКА

**СХВАЛЕНО**

Рішення кафедри філософії, соціально-гуманітарних наук  
та фізичного виховання  
29 серпня 2024 року, протокол № 1.

Завідувач кафедри, доктор філософських наук, професор  
29 серпня 2024 року

\_\_\_\_\_ Леонід ВИГОВСЬКИЙ

Декан юридичного факультету, кандидат юридичних  
наук, доцент  
\_\_\_\_\_ 2024 року

\_\_\_\_\_ Віктор ЗАХАРЧУК

Обліковий обсяг 0,87 ум. др. арк.

## ЗМІСТ

стор.

1.	Структура вивчення навчальної дисципліни			3
	1.1.	Тематичний план навчальної дисципліни	–	3
	1.2.	Лекції	–	4
	1.3.	Семінарські заняття	–	6
	1.4.	Самостійна робота студентів	–	9
	1.5.	Індивідуальні завдання	–	14
	1.6.	Підсумковий контроль	–	16
2.	Схема нарахування балів		–	18
3.	Рекомендовані джерела		–	19
4.	Інформаційні ресурси в Інтернеті		–	20

## 1. Структура вивчення навчальної дисципліни

## 4.1. Тематичний план навчальної дисципліни

№	Назва теми	Кількість годин											
		Денна форма навчання						Заочна форма навчання					
		Усього	у тому числі					Усього	у тому числі				
			Лекції	Сем. (прак).	Лабор.	Ін.зав.	СРС		Лекції	Сем. (прак).	Лабор.	Ін.зав.	СРС
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1.	Теоретичні основи безпеки життєдіяльності (БЖД).	13	2	2	-	-	9	15	1	-	-	-	14
2.	Природні небезпеки, характер їх проявів та дії на живі організми та об'єкти економіки.	17	4	4	-	-	9	15	1	1	-	-	13
3.	Техногенні небезпеки та їх наслідки.	17	4	4	-	-	9	15	2	1	-	-	12

4.	Небезпеки в соціумі. Особливості безпеки в період воєнного стану.	17	4	4	-	-	9	15	2	2	-	-	11
5.	Безпека в побуті та здоровий спосіб життя.	13	2	2		-	9	15	2	2			11
6.	Надання першої долікарської допомоги при нещасних випадках.	13	2	2		-	9	15	2				13
	<b>Всього годин</b>	<b>90</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>54</b>	<b>90</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>74</b>

### 1.2. Лекції

№	Назва і план теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	2	3	4
<b>I.</b>	Теоретичні основи безпеки життєдіяльності (БЖД).	2	1
1.1.	Базові поняття курсу БЖД: безпека, небезпека, ризик, надзвичайна ситуація, шкідливі і небезпечні виробничі чинники.		
1.2.	Ризик як кількісна оцінка небезпек.		
1.3.	Об'єкт та предмет дослідження БЖД, її основні завдання.		
1.4.	Система БЖД, що охоплює комплекс заходів на рівні держави, її основні підсистеми: охорона навколишнього природного середовища, охорона здоров'я населення, санітарно-епідеміологічна, охорона праці, пожежна, транспортна, біологічна, радіаційна та інші види безпеки.		
1.5.	Правові та нормативні основи забезпечення БЖД.		
<b>2.</b>	Природні небезпеки, характер їх проявів та дії на живі організми та об'єкти економіки.	4	1
2.1.	Види природних небезпек.		
2.2.	Характеристика небезпечних геологічних процесів і явищ: землетрусу, карсту, осідання ґрунту, зсувів, ерозії ґрунту.		
2.3.	Небезпечні метеорологічні явища: сильний вітер, ураган, смерч, шквали, зливи, спека, мороз, снігопад, град, ожеледиця.		
2.4.	Небезпечні гідрологічні процеси та явища: повені, паводки.		

2.5.	Пожежі в екосистемах.		
2.6.	Біологічні небезпеки: патогенні мікроорганізми, епідемії та пандемії, інфекційні хвороби.		
2.7.	Комплекс заходів з запобігання природних НС та організації дій щодо усунення їхніх негативних наслідків.		
<b>3.</b>	<b>Техногенні небезпеки та їх наслідки.</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
3.1.	Види техногенних небезпек та вражаючих чинників.		
3.2.	Промислові аварії та катастрофи.		
3.3.	Небезпечні ситуації на транспорті та аварії.		
3.4.	Поняття про гідродинамічні небезпеки.		
3.5.	Небезпечні чинники пожеж та вибухів.		
3.6.	Небезпека від іонізуючого випромінювання.		
3.7.	Класи небезпечних хімічних речовин за характером дії на організм людини.		
3.8.	Поняття про забруднення хімічними речовинами під час техногенних аварій.		
3.9.	Заходи та засоби захисту від техногенних небезпек.		
<b>4.</b>	<b>Небезпеки в соціумі. Особливості безпеки в період воєнного стану.</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
4.1.	Основні види соціальних небезпек.		
4.2.	Соціально-політичні конфлікти.		
4.3.	Заходи з попередження дії соціальних небезпек.		
4.4.	Види тероризму, його первинні, вторинні та каскадні вражаючі фактори.		
4.5.	Корупція і криміналізація суспільства як соціальна небезпека.		
4.6.	Сучасні інформаційні технології та безпека життєдіяльності людини.		
4.7.	Поводження людини в натовпі в небезпечних ситуаціях. Фактори, що підвищують індивідуальну імовірність наразитись на небезпеку.		
4.8.	Безпека та взаємодопомога населення під час воєнного стану в державі.		
4.9.	Безпека населення на території збройного протистояння. Поведінка населення при небезпечних знахідках.		
<b>5.</b>	<b>Безпека в побуті та здоровий спосіб життя.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
5.1.	Здоров'я людини як медико-біологічна та соціальна категорія.		
5.2.	Здоров'я і патологія.		
5.3.	Фактори, що забезпечують стабільність здоров'я.		
5.4.	Поняття про спосіб життя, його особливості у сучасних умовах.		
5.5.	Оздоровчі традиційні і нетрадиційні системи, методи оздоровлення.		
5.6.	Визначення та різновиди шкідливих звичок.		
5.7.	Методи боротьби зі шкідливими звичками.		
<b>6.</b>	<b>Надання першої долікарської допомоги при нещасних випадках.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
6.1.	Огляд місця знаходження постраждалого, первинний огляд постраждалого, виклик швидкої допомоги.		
6.2.	Забезпечення прохідності дихальних шляхів.		
6.3.	Штучне дихання і непрямий масаж серця.		

6.4.	Способи зупинки кровотеч.		
6.5.	Правила та прийоми накладання пов'язок на ран		
6.6.	Порядок надання допомоги постраждалому при пораненнях і кровотечах.		
6.7.	Домедична допомога при переломах.		
6.8.	Прийоми та способи іммобілізації стегна, гомілки, передпліччя із застосуванням табельних або підручних засобів.		
	Усього	18	10

### **1.3. Семінарські заняття**

#### **Семінарське заняття 1 (2 год.).**

##### **Тема 1. Теоретичні основи безпеки життєдіяльності (БЖД).**

##### **Питання для усного опитування та дискусії.**

1. Теоретичні основи БЖД (Безпека життєдіяльності).
2. Базові поняття: безпека, небезпека, ризик, надзвичайна ситуація, шкідливі і небезпечні виробничі чинники.
3. Ризик як кількісна оцінка небезпек.
4. БЖД як навчальна дисципліна і науковий напрям.
5. Об'єкт та предмет дослідження БЖД, її основні завдання.
6. Система БЖД, що охоплює комплекс заходів на рівні держави, її основні підсистеми: охорона навколишнього природного середовища, охорона здоров'я населення, санітарно-епідеміологічна, охорона праці, пожежна, транспортна, біологічна, радіаційна та інші види безпеки
7. Правові та нормативні основи забезпечення БЖД.

##### **Аудиторна письмова робота**

Виконання студентами тестових завдань з питань теми заняття.

##### **Методичні вказівки**

**Ключовими термінами, на розумінні яких базується засвоєння навчального матеріалу теми є:** БЖД як дисципліна і науковий напрям, безпека, небезпека, ризик, надзвичайна ситуація, шкідливі і небезпечні виробничі чинники, система БЖД.

**З метою глибокого засвоєння навчального матеріалу при самостійному вивченні теми студенту варто особливу увагу зосередити на таких аспектах:** виясненню змісту та функцій БЖД як навчального предмету, розумінню суті понять безпека, небезпека, ризик, надзвичайна ситуація, шкідливі і небезпечні виробничі чинники, системи БЖД, правових та нормативних документів забезпечення БЖД.

#### **Семінарське заняття 2 (4 год.).**

##### **Тема 2. Природні небезпеки, характер їх проявів та дії на живі організми та об'єкти економіки.**

##### **Питання для усного опитування та дискусії.**

1. Види природних небезпек.
2. Характеристика небезпечних геологічних процесів і явищ: землетрусу, карсту, осідання ґрунту, зсувів, ерозії ґрунту.
3. Небезпечні метеорологічні явища: сильний вітер, ураган, смерч, шквали, зливи, спека, мороз, снігопад, град, ожеледиця.
4. Небезпечні гідрологічні процеси та явища: повені, паводки.
5. Пожежі в екосистемах.

6. Біологічні небезпеки: патогенні мікроорганізми, епідемії та пандемії, інфекційні хвороби.

7. Комплекс заходів з запобігання природних НС та організації дій щодо усунення їхніх негативних наслідків.

### **Аудиторна письмова робота**

Виконання студентами тестових завдань з питань теми заняття.

#### **Методичні вказівки**

*Ключовими термінами, на розумінні яких базується засвоєння навчального матеріалу теми є:* геологічні процеси, явища (землетруси, вулкани, зсув, ерозія ґрунтів). метеорологічні явища: (сильні вітри, урагани, смерчі, сильна спека), гідрологічні явища (підтоплення). Пожежі. Патогенні мікроорганізми, пандемії, віруси.

*З метою глибокого засвоєння навчального матеріалу при самостійному вивченні теми студенту варто особливу увагу зосередити на таких аспектах:* виясненню основних методів виявлення вражаючих факторів на людину та економіку, розумінню комплексу заходів з запобігання природних НС та організації дій щодо усунення їхніх негативних наслідків.

### **Семінарське заняття 3 (4 год.).**

#### **Тема 3. Техногенні небезпеки та їх наслідки**

#### **Питання для усного опитування та дискусії.**

1. Види техногенних небезпек та вражаючих чинників.
2. Промислові аварії та катастрофи.
3. Небезпечні ситуації на транспорті та аварії.
4. Поняття про гідродинамічні небезпеки.
5. Небезпечні чинники пожеж та вибухів.
6. Небезпека від іонізуючого випромінювання.
7. Класи небезпечних хімічних речовин за характером дії на організм людини.
8. Поняття про забруднення хімічними речовинами під час техногенних аварій.
9. Заходи та засоби захисту від техногенних небезпек.

### **Аудиторна письмова робота**

Виконання студентами тестових завдань з питань теми заняття.

#### **Методичні вказівки**

*Ключовими термінами, на розумінні яких базується засвоєння навчального матеріалу теми є:* техногенні фактори небезпек, вражаючі фактори, небезпечні фактори, шум, вібрація, термічні фактори, електричні фактори, електромагнітні фактори, хімічні фактори, біологічні фактори, аварії, катастрофи.

*З метою глибокого засвоєння навчального матеріалу при самостійному вивченні теми студенту варто особливу увагу зосередити на таких аспектах:* як визначити стратегію і принципи забезпечення безпеки в умовах, де виникають техногенні небезпеки, вміти порівняти природні штучні джерела іонізуючих випромінювань, вміти класифікувати шкідливі хімічні та біологічні фактори небезпеки, давати характеристики хімічним та біологічним факторам, пояснювати сутність дії на організм людини токсичних хімічних речовин, аналізувати якість навколишнього середовища за вмістом шкідливих хімічних речовин, мікроорганізмів.

### **Семінарське заняття 4 (4 год.).**

**Тема 4. Небезпеки в соціумі. Особливості безпеки в період воєнного стану.**

#### **Питання для усного опитування та дискусії.**

1. Основні види соціальних небезпек.
2. Соціально-політичні конфлікти.
3. Заходи з попередження дії соціальних небезпек.
4. Види тероризму, його первинні, вторинні та каскадні вражаючі фактори.
5. Корупція і криміналізація суспільства.
6. Сучасні інформаційні технології та безпека життєдіяльності людини.
7. Поводження людини в натовпі в небезпечних ситуаціях.
8. Фактори, що підвищують індивідуальну імовірність наразитись на небезпеку.

### **Аудиторна письмова робота**

Виконання студентами тестових завдань з питань теми заняття.

#### **Методичні вказівки**

*Ключовими термінами, на розумінні яких базується засвоєння навчального матеріалу теми є: безпека, соціальна безпека, конфлікт, соціально-політичний конфлікт, війна, тероризм, корупція, криміналізація, натовп.*

*З метою глибокого засвоєння навчального матеріалу при самостійному вивченні теми студенту варто особливу увагу зосередити на таких аспектах: вивченню загальних закономірностей виникнення соціальних та політичних небезпек, розумінню сутті, причин та видів тероризму, заходів з попередження соціальних небезпек, правил уникнення небезпечних ситуацій.*

### **Семінарське заняття 5 (2 год.).**

#### **Тема 5. Безпека в побуті та здоровий спосіб життя.**

#### **Питання для усного опитування та дискусії.**

1. Здоров'я людини як медико-біологічна та соціальна категорія.
2. Здоров'я і патологія.
3. Фактори, що забезпечують стабільність здоров'я.
4. Поняття про спосіб життя, його особливості у сучасних умовах.
5. Оздоровчі традиційні і нетрадиційні системи, методи оздоровлення.
6. Визначення та різновиди шкідливих звичок.
7. Методи боротьби зі шкідливими звичками.

### **Аудиторна письмова робота**

Виконання студентами тестових завдань з питань теми заняття.

#### **Методичні вказівки**

*Ключовими термінами, на розумінні яких базується засвоєння навчального матеріалу теми є: здоров'я, патологія, спосіб життя, методи оздоровлення, шкідливі звички.*

*З метою глибокого засвоєння навчального матеріалу при самостійному вивченні теми студенту варто особливу увагу зосередити на таких аспектах: вивченню суті здоров'я, патології, способу життя, що забезпечує стабільність здоров'я в сучасних умовах.*

### **1.4. Самостійна робота студентів**

#### **Тема 1. Теоретичні основи безпеки життєдіяльності (БЖД).**

##### **Завдання 1.**

1. Охарактеризуйте об'єкт, предмет та завдання курсу «Безпека життєдіяльності».
2. Дайте визначення понять "життя" і "діяльність".
3. Дайте визначення поняття "життєдіяльність".
4. Поясніть основні принципи забезпечення життєдіяльності людини.



5. Сформулюйте основні визначення поняття "безпека".
6. Перерахуйте аксіоми безпеки життєдіяльності людини і суспільства.
7. Проаналізуйте суб'єкт та об'єкт в системі "людина – життєве середовище" та з'ясуйте в чому полягає складність даної системи.
8. Поясніть, чим займається безпека життєдіяльності як окрема галузь знань.
9. Назвіть, які права, що стосуються безпеки і життя, гарантуються громадянам Конституцією України.
10. Дайте характеристику основних законів законодавства України, що регламентують безпеку життєдіяльності населення.

### **Завдання 2.**

Підготуйте тези виступу на конференцію на тему: "Динаміка надзвичайних ситуацій в Україні за останні 10 років".

#### **Питання для самоконтролю**

1. Які функції виконує навчальна дисципліна «Безпека життєдіяльності».
2. В чому полягає головна мета дисципліни «Безпека життєдіяльності» та що є об'єктом її вивчення.
3. В чому полягає сутність поняття „життя” та що ми розуміємо під поняттям „життєдіяльність”.
4. Що ми розуміємо під поняттями „безпека” та „небезпека” та що відносимо до джерел небезпеки.
5. Які умови існування реальної небезпеки.

## **Тема 2. Природні небезпеки, характер їхніх проявів на живі організми та об'єкти економіки.**

### **Завдання 1**

1. Окресліть межі двох основних середовищ проживання людини: біосфери та техносфери.
2. Чим на вашу думку обумовлений гострий конфлікт між людиною біосферою?
3. Наведіть небезпеки сучасного середовища існування людини.
4. Наведіть класифікацію природних небезпек.
5. Охарактеризуйте атмосферні природні небезпеки.
6. Опишіть природні загрози тектонічного характеру.
7. Проаналізуйте топологічні природні загрози.

### **Завдання 2**

Підготувати 10 тестових завдань по даній темі.

#### **Питання для самоконтролю**

1. Що ми розуміємо під поняттям стихійні лиха?;
2. Що ми відносимо до тектонічних стихійних лих?;
3. В чому проявляються небезпеки виверження вулканів, землетрусів?;
4. Що ми відносимо до топологічних стихійних лих?;
5. Охарактеризуйте основні геологічні небезпечні явища;
6. Охарактеризуйте основні гідрологічні небезпечні явища;
7. В чому проявляється небезпека метеорологічних стихійних лих?;
8. Що ми відносимо до небезпечних кліматичних умов?;
9. Як проявляється небезпечна дія вітру?;
10. Охарактеризуйте особливості природних пожеж;
11. Перерахуйте основні заходи боротьби з лісовими низовими пожежами;
12. Які основні шляхи і способи передачі інфекцій?;
13. Що ми називаємо епідемією, епізоотією та епіфітотією. ?

## **Тема 3. Техногенні небезпеки та їхні наслідки.**

### **Завдання 1.**

1. Які небезпеки відносять до техногенних?
2. Як поділяються техногенні небезпеки за характером?
3. Які об'єкти вважаються потенційно небезпечними та як вони поділяються в залежності від виду небезпечних чинників?;
4. Які небезпечні радіаційні об'єкти розташовані на території України?;
5. Що ми відносимо до хімічно небезпечних об'єктів?;
6. Які об'єкти відносяться до пожежо- та вибухонебезпечних?;
7. Чим небезпечні об'єкти комунального господарства?.

### **Завдання 2.**

1. Поясніть, в чому полягає хімічне забруднення довкілля.
2. Поясніть, у чому полягає взаємодія людини з середовищем проживання, аксіома про потенційну небезпеку процесу взаємодії.
3. Поясніть, у чому полягає вплив небезпечних і шкідливих факторів антропогенного походження на організм людини.
4. Охарактеризуйте основні гідротехнічні споруди України і вкажіть причини можливого руйнування гребель;
5. Чим пояснюється особлива небезпека аварій в межах залізничних станцій?;
10. Дайте визначення поняття «аварія» та чим вона відрізняється від катастрофи;
6. Перерахуйте найголовніші джерела хімічних аварій та катастроф;
7. В чому проявляються небезпечні наслідки дії на людину і навколишнє середовище аварій з викидом радіоактивних речовин?

Підготувати тези виступу на конференцію на тему: "**Токсичні речовини їх вплив на організм та методи захисту від їх впливу**».

### **Питання для самоконтролю**

1. Дайте визначення небезпечного та шкідливого фактору.
2. Якими ознаками характеризуються негативні фактори?
3. Як поділяються негативні фактори за характером дії на людину?
4. Які фактори відносять до активної групи?
5. Які фактори відносять до пасивно-активної групи?
6. Які фактори відносять до пасивної групи?
7. Наведіть приклади негативного впливу механічних факторів та вкажіть способи захисту.
8. У чому полягає негативний вплив електричних і електромагнітних факторів? Вкажіть ,способи захисту.
9. Який негативний вплив можуть створити термічні фактори? Наведіть чинники, що супроводжують їх.
10. Наведіть класифікацію негативних хімічних факторів, вкажіть їх негативний вплив та способи захисту.
11. Поясніть поняття шуму та вібрації та їх вплив на організм людини.
12. Визначте джерела та засоби захисту від дії ІЧ та УФ випромінювань.
13. Як впливає електричний струм на організм людини?
14. Як впливає іонізуюче випромінювання на організм людини?
15. Методи захисту від біологічних факторів небезпек.
16. Вкажіть вплив на організм людини шкідливих речовин.
17. Дайте загальні характеристики біологічних факторів небезпек.
18. Поясніть вплив отруйних речовин на організм людини.
19. За якою ознакою вражаючі фактори поділяються на фізичні, хімічні, біологічні, соціальні, психофізіологічні?
20. Як називається подія техногенного характеру, що створює на об'єкті, території або акваторії загрозу для життя та здоров'я людей, спричиняє різні руйнування та завдає шкоди довкіллю?

#### **Тема 4. Небезпеки в соціумі. Безпека життєдіяльності населення та територій в умовах воєнного стану.**

##### **Завдання 1.**

1. Розкрийте зміст понять: природні джерела небезпеки, техногенні джерела небезпеки, соціальні джерела небезпеки, джерела політичних небезпек.
2. Що відносять до соціальних небезпек?
3. Що належить до політичних небезпек?
4. Опишіть соціально-політичні конфлікти.
5. Проаналізуйте які причини виникнення соціально політичних небезпек?
6. Дайте коротку характеристику небезпекам, які відносяться до соціально- політичних?
7. Як класифікують тероризм відповідно до спрямованості?
8. Тероризм. Правила поведінки під час захоплення у заручники.

##### **Завдання 2. .**

Підготувати 10 тестових завдань по даній темі.

##### **Питання для самоконтролю**

1. Наведіть загальні закономірності виникнення соціальних та політичних джерел небезпеки.
2. На які групи соціальні небезпеки поділяють за походженням?
3. У чому полягає небезпека від таких соціальних небезпек, як шантаж, шахрайство, бандитизм, розбій, згвалтування?
4. Охарактеризуйте небезпеки від алкоголізму, паління.
5. Дайте визначення небезпеки від терору, утримання заручників.
6. Що таке соціальний конфлікт? Поясніть принципи розв'язання соціальних конфліктів з урахуванням етики відносин конфліктуючих сторін.
7. Наведіть і поясніть основні типи конфліктів між людьми.
8. Перелічіть основні небезпеки в сучасному урбанізованому середовищі.
9. Наведіть соціальні та політичні небезпеки для людини у середовищі її мешкання.

#### **Тема 5. Безпека в побуті та здоровий спосіб життя.**

##### **Завдання 1.**

1. Означте поняття: діяльність, життєдіяльність, потреба.
2. Доведіть, що людина є цілісною єдністю біологічного, психологічного та соціального.
3. Чим можна пояснити той факт, що у визначенні здоров'я враховано не тільки фізичний, а й соціальний та психологічний аспекти?
4. Як сформулювати здоровий спосіб життя?
5. Обґрунтуйте методи попередження розвитку шкідливих звичок.
6. Назвіть причини, що сприяють залученню до вживання наркотиків.
7. Вкажіть соціальні, законодавчі та економічні шляхи подолання наркоманії в суспільстві.
8. Назвіть шляхи профілактики п'янства та алкоголізму.
9. Опишіть наслідки дії тютюнового диму на організм людини.
10. Поясніть як емоції впливають на здоров'я та працездатність людини.
11. Назвіть основні причини суїцидів. Які розрізняють категорії самогубств?
12. Яких правил слід дотримуватись, щоб не бути ошуканим?
13. Запропонуйте послідовність дій людині, якщо вона отримує погрози через телефон чи листом.
14. На що в першу чергу потрібно звертати увагу при шантажі?
15. Дайте визначення фізичного та психічного насильства. Запропонуйте способи їх уникнення.
16. Що може бути наслідком неправильної статевої поведінки?
17. Зробіть загальну характеристику захворювань, що передаються статевим шляхом.

##### **Завдання 2.**

Підготувати 10 тестових завдань по даній темі.

### **Питання для самоконтролю**

1. Що таке мікроклімат приміщення і його вплив на організм людини?
2. Назвіть параметри мікроклімату.
3. Дати визначення освітленості і в яких одиницях вона вимірюється.
4. Охарактеризуйте коефіцієнт природної освітленості.
5. Поясніть негативний вплив шуму на організм людини.
6. Визначте роль інфразвуку та ультразвук в середовищі життєдіяльності.
7. Поясніть причини виникнення вібрації та наслідки її негативного впливу на організм людини.
8. Назвіть та охарактеризуйте небезпечні дії електричного струму на людину.
9. Дайте характеристику загальним та місцевим електротравмам.

### **Завдання 1.**

1. Дайте визначення небезпечних і шкідливих факторів антропогенного походження.
2. Дайте оцінку сучасної радіаційної обстановки в Україні.
4. З'ясуйте фактори електричного струму, що впливають на організм людини.
5. Сформулюйте визначення гранично допустимого рівня (ГДР).
6. Які засоби захисту від надмірного шуму?
7. Охарактеризуйте біологічне забруднення довкілля.

## **Тема 6. Надання першої долікарської допомоги при нещасних випадках.**

### **Завдання 1.**

1. Назвіть види та можливі причини кровотеч.
2. Розкажіть про засоби та способи зупинки кровотеч.
3. Яка перша допомога надається при внутрішній кровотечі?
4. Перша допомога при вивисі.
5. Види та ознаки переломів кісток
6. Перша допомога при переломах хребта.
7. Назвіть основні ознаки клінічної смерті.
8. Визначте послідовність надання долікарської реанімації.
9. Які прийоми видалення сторонніх предметів з верхніх дихальних шляхів Ви знаєте?
10. Які ознаки свідчать про правильність і ефективність надання долікарської реанімації?

### **Завдання 2.**

Підготувати 10 тестових завдань по даній темі.

### **Питання для самоконтролю.**

1. Які травми може отримати водій чи пішохід при ДТП?
2. Основні причини дорожньо-транспортних подій?
3. Причини ураження електричним струмом.
4. Наслідки ураження електричним струмом.
5. Від чого залежить дія хімічної речовини на організм.
6. Шляхи потрапляння отрути в організм?
7. Шляхи виділення отрути з організму?
8. Назвіть причини отруєння грибами.

### **Індивідуальні завдання**

Індивідуальні завдання передбачаються у формі рефератів-оглядів. Завдання обирається студентом на початку семестру і виконується за усталеними вимогами.

#### **1.1.1. Основні вимоги до написання рефератів**

Реферат, незалежно від теми, містить визначені реквізити: титульна сторінка

встановленого зразка, вступ, розділи, висновки, список використаних джерел і додатки (у разі необхідності). У вступі розкривається місце обраної теми в курсі адміністративного права та нормативне забезпечення теми. В основній частині розкривається суть обраної теми та аналізуються існуючі проблеми. В кінці реферату підводяться короткі підсумки викладеного дослідження.

Обов'язково в тексті повинні бути посилання на джерела, що були використані при написанні реферату. Посилання подаються у квадратних дужках з вказівкою номера джерела, за яким воно внесене у список використаних джерел, та сторінки (якщо подається точна цитата або числові дані), наприклад [4, с.7].

Технічні вимоги: текст має бути набраний шрифтом Times New Roman, 14 кеглем через 1,5 інтервали. Поля: верхнє – 2,0 см, нижнє – 2,0 см, лівє – 3,0 см, правє – 1,0 см. Загальний обсяг реферату- огляду – від 10 до 15 сторінок формату А4.

### ***1.1.2. Темі рефератів***

1. Безпека людини – невід’ємна складова характеристики стратегічного напрямку розвитку людства.
2. Безпека життєдіяльності і споріднені науки та навчальні дисципліни.
3. Життя як вища форма існування матерії.
4. Класифікація небезпек – крок до забезпечення безпеки.
5. Система «людина-життєве середовище» та її компоненти.
6. Основні принципи управління ризиком.
7. Пожежі у природних екосистемах.
8. Вражаючі фактори природних пожеж, характер їхніх проявів та наслідки.
9. Біологічні небезпеки. Вражаючі фактори біологічної дії.
10. Характеристика особливо небезпечних хвороб -чума, холера.
11. Небезпечні патогенні мікроорганізми.
12. Негативні фактори виробничого середовища.
13. Іонізуюче випромінювання і забезпечення радіаційної безпеки.
14. Характеристика електромагнітних випромінювань та їх вплив на організм людини.
15. Хімічно-небезпечні об’єкти на Хмельниччині.
16. Хімічне забруднення навколишнього середовища.
17. Радіаційно - небезпечні об’єкти України.
18. Використання хімічної та біологічної зброї.
19. Позитивне та негативне у використанні хімічних речовин.
20. Характеристика шкідливих хімічних речовин та їх вплив на навколишнє середовище і людину.
21. Вплив радіоактивних речовин. Прилади контролю радіоактивного забруднення.
22. Масштаби захворювання та швидкість поширення соціальних хвороб в Україні.
23. Інфекційні хвороби (туберкульоз, гепатит, СНІД) та методи запобігання їх зараженню.
24. Загальні закономірності виникнення соціальних та політичних небезпек.
25. Навіювання як спосіб маніпулювання свідомістю людини.
26. Вплив ЗМІ на свідомість людини.
27. Шкідливі звички людини.
28. Людина і її здоров’я.
29. Стан здоров’я населення України.
30. Вплив кліматичних умов на здоров’я людини.
31. Обмін речовин в організмі людини.
32. Основні види харчових речовин.
33. Значення якості харчових продуктів у життєдіяльності людини.
34. Управління та нагляд за БЖД.
35. Правові основи БЖД.
36. Органи управління, сили і ресурси з попередження та регулювання на НС на державному рівні.

37. Загальні норми законодавства, підзаконних актів, що регламентують регулювання безпеки, зниження ризиків і пом'якшення наслідків НС.

38. Перша долікарська допомога при конкретних видах травм та захворюваннях.

### **1.2. Підсумковий контроль**

Підсумковий семестровий контроль проводиться у формі усного заліку

#### **Питання для підсумкового контролю**

1. Теоретичні основи БЖД (Безпека життєдіяльності).
2. Базові поняття: безпека, небезпека, ризик, надзвичайна ситуація, шкідливі і небезпечні виробничі чинники.
3. Ризик як кількісна оцінка небезпек.
4. БЖД як навчальна дисципліна і науковий напрям.
5. Об'єкт та предмет дослідження БЖД, її основні завдання.
6. Система БЖД, що охоплює комплекс заходів на рівні держави, її основні підсистеми: охорона навколишнього природного середовища, охорона здоров'я населення, санітарно-епідеміологічна, охорона праці, пожежна, транспортна, біологічна, радіаційна та інші види безпеки.
7. Контроль за функціонуванням системи безпеки життєдіяльності.
8. Правові та нормативні основи забезпечення БЖД.
9. Законодавча база, положення, інструкції.
10. Обов'язки та відповідальність технічних працівників за виконання законодавства з БЖД.
11. Види природних небезпек.
12. Характеристика небезпечних геологічних процесів і явищ: землетрусу, карсту, осідання ґрунту, зсувів, ерозії ґрунту.
13. Небезпечні метеорологічні явища: сильний вітер, ураган, смерч, шквали, зливи, спека, мороз, снігопад, град, ожеледиця.
14. Небезпечні гідрологічні процеси та явища: повені, паводки.
15. Пожежі в екосистемах.
16. Біологічні небезпеки: патогенні мікроорганізми, епідемії та пандемії, інфекційні хвороби.
17. Комплекс заходів з запобігання природних НС та організації дій щодо усунення їхніх негативних наслідків.
18. Види техногенних небезпек та вражаючих чинників.
19. Промислові аварії та катастрофи.
20. Небезпечні ситуації на транспорті та аварії.
21. Поняття про гідродинамічні небезпеки.
22. Небезпечні чинники пожеж та вибухів.
23. Небезпека від іонізуючого випромінювання.
24. Класи небезпечних хімічних речовин за характером дії на організм людини.
25. Поняття про забруднення хімічними речовинами під час техногенних аварій.
26. Заходи та засоби захисту від техногенних небезпек.
27. Основні види соціальних небезпек.
28. Соціально-політичні конфлікти.
29. Заходи з попередження дії соціальних небезпек.
30. Види тероризму, його первинні, вторинні та каскадні вражаючі фактори.
31. Корупція і криміналізація суспільства як соціальна небезпека.
32. Сучасні інформаційні технології та безпека життєдіяльності людини.
33. Поводження людини в натовпі в небезпечних ситуаціях.
34. Фактори, що підвищують індивідуальну імовірність наразитись на небезпеку.
35. Безпека та взаємодопомога населення під час воєнного стану в державі.
36. Безпека населення на території збройного протистояння.
37. Оповіщення та інформування населення.
38. Правила реагування на повітряну тривогу.
39. Дії населення за сигналом оповіщення та заповненню захисних споруд.

40. Поведінка населення при небезпечних знахідках.
41. Здоров'я людини як медико-біологічна та соціальна категорія.
42. Здоров'я і патологія.
43. Фактори, що забезпечують стабільність здоров'я.
44. Поняття про спосіб життя, його особливості у сучасних умовах.
45. Оздоровчі традиційні і нетрадиційні системи, методи оздоровлення.
46. Визначення та різновиди шкідливих звичок.
47. Методи боротьби зі шкідливими звичками.
48. Огляд місця знаходження постраждалого, первинний огляд постраждалого, виклик швидкої допомоги.
49. Забезпечення прохідності дихальних шляхів.
50. Штучне дихання і непрямий масаж серця.
51. Способи зупинки кровотеч.
52. Правила та прийоми накладання пов'язок на рани.
53. Порядок надання допомоги постраждалому при пораненнях і кровотечах.
54. Домедична допомога при переломах.
55. Прийоми та способи іммобілізації стегна, гомілки, передпліччя із застосуванням табельних або підручних засобів.

### 1.2.1. Приклад залікового білету

1. Об'єкт та предмет дослідження БЖД, її основні завдання.
2. Заходи та засоби захисту від техногенних небезпек.
3. Порядок надання допомоги постраждалому при пораненнях і кровотечах.

## 2. Схема нарахування балів

1.3. Нарахування балів студентам з навчальної дисципліни здійснюється відповідно до такої

схеми:

Вивчення навчальної дисципліни	
До 100 балів	
Очна (денна, вечірня) форма навчання	Заочна форма навчання
До 10 балів – за результатами навчання під час лекцій	До 5 балів – за результатами навчання під час лекцій
До 40 балів – за результатами навчання під час семінарських занять	До 25 балів – за результатами навчання під час семінарських занять
До 20 балів – за результатами самостійної роботи	До 40 балів – за результатами самостійної роботи

До 30 балів –  
за результатами складання семестрового  
контролю

1.4. Обсяг балів, здобутих студентом під час лекцій з навчальної дисципліни, обчислюється у пропорційному співвідношенні кількості відвіданих лекцій і кількості лекцій, передбачених навчальним планом, і визначається згідно з додатками 1 і 2 до Положення про організацію освітнього процесу в Хмельницькому університеті управління та права.

З цієї навчальної дисципліни передбачено проведення 9 лекційних занять за денною формою навчання.

Отже, студент може набрати під час лекцій таку кількість балів:

№ з/п	Форма навчання	Кількість лекцій за планом	Кількість відвіданих лекцій								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Денна	9	1.1	2.2	3.3	4.4	5.6	6.7	7.8	8.9	10
2.	Заочна	3	1,66	3,32	1,8	5					

1.5. Обсяг балів, здобутих студентом під час семінарських занять, обчислюється за сумою балів, здобутих під час кожного із занять, передбачених навчальним планом, і визначається згідно з додатком 3 до Положення про організацію освітнього процесу в Хмельницькому університеті управління та права.

З цієї навчальної дисципліни передбачено проведення 9 семінарських занять.

Перерозподіл кількості балів в межах максимально можливої кількості балів за самостійну роботу студентів та виконання індивідуальних завдань, наведено в наступній таблиці:

№ з/п	б тем	Номер теми						Усього балів
		1.	2.	3.	4.	5.	6.	
1.	Максимальна кількість балів за самостійну роботу	2.5	5.0	7,5	10,0	12.5	15	15
2.	Максимальна кількість балів за індивідуальне завдання	5						5
	Усього балів							20

### 3. Рекомендовані джерела

#### 3.1. Основні джерела

1. Атаманчук П.С., Мендерецький В.В., Панчук О.П., Чорна О.Г. Безпека життєдіяльності та охорона праці (Практичний курс): Навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: "Думка", 2010. 152 с.



2. Атаманчук П.С., Мендерецький В.В., Панчук О.П. Практикум з безпеки життєдіяльності та охорони праці: Навчально-метод посіб. Кам'янець-Подільський : ВОП Сисин О . В. , 2007 . 140 с.
3. Атаманчук П.С., Мендерецький В.В., Панчук О.П., Чорна О.Г. Безпека життєдіяльності (теоретичні основи): Навч. посіб. Кам'янець-Подільський : Буйницький О . А . , 2008. 108 с.
4. Безпека життєдіяльності у законах та підзаконних актах: навч.-метод. посіб. Вінниц. НМУ ім. М.І. Пирогова, каф. медицини катастроф та безпеки життєдіяльності; уклад. В. С. Тарасюк [та ін.]. Вінниця, 2005. 103 с.
5. Безпека праці: ергономічні та естетичні основи: Навч. посіб. / С . Апостолук, В . С . Джигирей . А . В . Апостолук та ін . Київ : Знання, 2006 . 215 с .
6. Безпека життєдіяльності. Нормативні документи для навчальних закладів. / Упор. Васильчук В.М. Київ : Форт, 2010. 1024 с.
7. Запорожець О.І. Безпека життєдіяльності. Київ : ЦУЛ, 2019. 448 с.
8. Іваськевич І.О. Ергономіка: Навч. посіб. Тернопіль : Економічна думка, 2002. 168 с.
9. Піскунова Л.Е. Безпека життєдіяльності: підручник / Л.Е. Піскунова, В.А. Прилипка, Т.О. Зубок. Київ : Гельветика, 2019. 456 с.
10. Пістун І.П. Практикум з безпеки життєдіяльності . Львів, 2000 . 112 с.
11. Плахтій П.Д., Савчук А.М., Підгорний В.К., Бурдейний І.М. Безпека життєдіяльності в запитаннях і відповідях: Навч . посібник / За ред. П . Д . Плахтія . Кам'янець-Подільський: ПП Мошак М . І . , 2005. 255 с
12. Ярошевська В.М. та ін. Словник термінів і понять з безпеки життєдіяльності . Київ : НМЦ, 2004 . 255 с.

### 3.2. Допоміжні джерела

1. Апанасенко Г.Л. Валеологія як наука (Лекція для лікарів- курсантів). Київ : 2001. 23 с.
2. Виговська Т.В. Канцерогенні фактори та канцерогенез . Методичні вказівки до вивчення теми "Хімічні шкідливі та небезпечні фактори". Хмельницький: ХУУП, 2007. 29 с.
3. Золотар О. О. Інформаційна безпека людини: теорія і практика : монографія. Київ : АртЕк, 2018. 446 с.
4. Запобігання інфікуванню соціально небезпечними хворобами під час виконаних службових обов'язків працівниками органів внутрішніх справ : метод. реком. / за ред. М. М. Алексійчука. Київ, 2014. 24 с.
5. Корнієнко О.В. Безпека життєдіяльності та підтримання психосоматичного здоров'я молоді: Монографія. - К.: " Київський університет", 2004.-264 .
6. Статистичний щорічник Хмельницької області. Хмельницький: Хмельницьке обласне управління статистики, 2023.

### 3.3. Інформаційні ресурси

1. Конституція України : Закон від 28.06.1996 № 254к/96-ВР. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/254к/96-вр> (дата звернення: 11.11.2016).
2. Кодекс цивільного захисту України. Чинний від 2012-11-21. : станом на 01.01.2019 р. К. : ВР України, 2012. Режим доступу : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/5403-17>.
3. Визначення категорій приміщень, будинків та зовнішніх установок за вибухопожежною та пожежною небезпечністю : ДСТУ Б В.1.1-36:2016. – На заміну НАПБ Б.03.002-2007 ; чинний від 2017-01-01. К. : Мінрегіон України, 2016. 66 с.
4. Основи законодавства України про охорону здоров'я № 2802-ХІІ від 19.11.92. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2801-12#Text>
5. Положення про єдину державну систему цивільного захисту : Чинний від 2014-01-31. К. : Кабінет Міністрів України, 2014. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/11-2014-п>.

6. Про захист людини від впливу іонізуючих випромінювань. Чинний від 1998-01-14. : станом на 29.09.2013 р. К. : ВР України, 1998. Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/15/98-вр>. 21
7. Автоматизовані системи раннього виявлення загрози виникнення надзвичайних ситуацій та оповіщення населення : ДБН В.2.5-76:2014. Чинний від 2014-06-01. Київ : УкрНДІЦЗ, 2014. 38 с.
8. Безпека у надзвичайних ситуаціях. Моніторинг джерел надзвичайних ситуацій. Основні положення : ДСТУ 7742:2015. Чинний від 2016-01-01. К. : ВНИИ ГЗ, 2015. 9 с.
9. НАПБ А.01.001-2014 Правила пожежної безпеки в Україні. *Офіційний вісник України* від 10.04.2014 №26.
10. Про забезпечення санітарного та епідемічного благополуччя населення: Закон України від 24.02.1994р., № 005 – XII, ВВР, 1995, №5. ст. 219