

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ВИКОНАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ «БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ»

Тема № 1. Основні поняття та визначення безпеки життєдіяльності

1.1 Історія розвитку БЖД, сучасний стан безпеки життєдіяльності у світі. Об'єкт вивчення БЖД, основні методи дослідження в БЖД.

1.2 Місце та роль безпеки життєдіяльності в системі наукових знань людства.

1.3 Класифікація небезпек, шкідливі та небезпечні фактори. Основні принципи забезпечення безпеки за ознаками їх реалізації.

1.4 Ризик як кількісна характеристика оцінки ступеня небезпеки; методи визначення ризику; максимально сприятливий рівень індивідуального ризику. Напрями забезпечення безпеки життєдіяльності людини. Якісний і кількісний аналіз ризику.

Основні поняття: безпека, життєдіяльність, життя, небезпека, ідентифікація, таксономія, номенклатура, квантифікація, ризик.

Рекомендована література :

Основна: 1,3,4,6,9.

Додаткова: 2,4,9.

Питання для самоконтролю

1 У чому суть економічної вигоди БЖД: для суспільства в цілому, фірми (підприємства), окремої людини?

2 Поясніть такі терміни і визначення: «небезпека», «фактор небезпеки», «джерело небезпеки», «безпека». Наведіть приклади.

3 Які існують етапи розвитку наукового напрямку «Безпека життєдіяльності»?

4 Розвиток БЖД на сучасному етапі.

5 Яка основна мета та завдання напрямку БЖД?

6 Що таке таксономія небезпек?

7 За якими ознаками класифікують небезпеки?

8 Дайте визначення поняттю "ризик".

9 В чому різниця між «нешасним випадком», «травмою», «захворюванням» і «катастрофою»?

10 У чому різниця індивідуального і соціального ризику?

11 Як визначається соціальний ризик?

12 Які умови необхідні для виникнення НС?

13 Які принципи, методи, засоби забезпечення безпеки відомі ?

Перелік індивідуальних завдань

1. Підготувати інформаційне повідомлення на тему

- «Історія розвитку безпеки життєдіяльності»,
- «Основні етапи розвитку БЖД»,

- «Вчені, які внесли вагомий внесок у розвиток БЖД»,
 - «Сучасний стан безпеки у світі»,
 - «Вплив розвитку цивілізації на рівень безпеки людини»,
 - «Основні проблеми безпеки життєдіяльності».
2. Підготувати презентацію на тему «Сучасний стан безпеки у світі».
 3. Підготувати проект на тему ««Вчені, які внесли вагомий внесок у розвиток БЖД»».

Тема № 2. Людина як елемент системи «людина – життєве середовище»

2.1. Складові елементи системи «людина – життєве середовище». Характеристика основних аналізаторів людини. Показники здоров'я людини та фактори, які на нього впливають. Класифікація рефлексів.

2.2. Оцінювання стану навколишнього середовища відповідно вимогам здорового та безпечного існування; методам нормалізації умов життєдіяльності людини в певних ситуаціях.

2.3. Розробка комплексу заходів щодо безпечного життя людини.

2.4. Зв'язок між фізіологічними властивостями людини та її безпекою. Використання значення антропометричних характеристик людини при вирішенні питань безпеки життєдіяльності.

Основні поняття: людина, машина, середовище, аналізатор, здоров'я, рефлекс, рецептори, інтенсивність відчуття, гомеостаз, психіка, нервова система, темперамент, характер, людський фактор, потреби.

Рекомендована література :

Основна: 1,3,4, 6.

Додаткова: 2,4, 9.

Питання для самоконтролю

1. Що є основою життєдіяльності людини?
2. Які необхідні умови безпеки в системі «людина – життєве середовище»?
3. В чому полягається суть адаптації?
4. В чому полягається суть рефлексу?
5. З яких елементів складається аналізатор людини?
6. Що відображає абсолютна і відносна чутливість рецепторів аналізаторів людини?
7. Які аналізатори людини Ви знаєте? Яка їхня роль у забезпеченні життєдіяльності людини?
8. Які складові психічної діяльності людини Ви знаєте? У чому їхня суть?
9. Методи оцінювання стану навколишнього середовища
10. Методам нормалізації умов життєдіяльності людини в певних ситуаціях.

Перелік індивідуальних завдань

1. Підготувати інформаційне повідомлення на тему
 - «Адаптація як особлива властивість живих організмів»,
 - «Історія досліджень аналізаторів живих організмів»,
 - «Історія дослідження рефлексів»,
 - «Вплив психічного стану людини на повсякденне життя та професійну діяльність»,
 - «Вплив розвитку цивілізації на психічний стан людини»,
 - «Вплив розвитку цивілізації на фізичний стан людини».
2. Підготувати презентацію на тему «Людина як елемент системи «людина – життєве середовище».
3. Підготувати проект на тему «Вплив розвитку цивілізації на психічний стан людини».

Тема № 3. Техногенні небезпеки та їх вплив на життєдіяльність людини

- 3.1. Загальні закономірності виникнення та класифікація техногенних небезпек.
- 3.2. Засоби колективного та індивідуального захисту від техногенних небезпек.
- 3.3. Вплив електромагнітних полів та випромінювань на організм людини, доза опромінення, класифікація та засоби захисту людини. Вплив електричного струму на людину, його можливі наслідки, нещасні випадки, пов'язані з дією електричного струму. Дотримання техніки безпеки при користуванні електроприладами
- 3.4. Види шуму та вібрації, їх дія на людину.
- 3.5. Основні принципи забезпечення радіаційної безпеки.

Основні поняття: радіаційна безпека, іонізуюче випромінювання, експозиційна доза, поглинута доза, еквівалентна доза, електромагнітне поле, електромагнітне випромінювання, лазерне випромінювання, електробезпека, електрофтальмія, металізація шкіри, електроопік, техногенна небезпека.

Рекомендована література :

Основна: 1,3,4, 6,8,12.

Додаткова: 2,4, 9.

Питання для самоконтролю

1. Як класифікуються ЕМП та випромінювання?
2. Навести характеристику ЕМП антропогенного походження.
3. Вплив вібрації на організм людини.
4. Природа іонізуючого випромінювання.
5. Як впливає електричний струм на організм людини?
6. Як поділяються електричні удари залежно від наслідків?
7. Основні причини нещасних випадків, пов'язаних із дією електричного струму.
8. Вплив шуму на організм людини?
9. Джерела електромагнітних випромінювань та їх вплив на організм людини.

10. Норми та заходи радіаційної безпеки.

11. В чому відмінність між активними та пасивними впливами на людину?

12. Які шкідливі та небезпечні чинники можуть виникати при зміні мікроклімату?

Перелік індивідуальних завдань

1. Підготувати інформаційне повідомлення на тему

- «Наймасштабніші техногенні катастрофи світу»
- «Вплив техносфери на людину»
- «Історія розвитку вчень про техносферу»
- «Чорнобильська трагедія: причини та наслідки»
- «Найбільші радіаційні катастрофи світу»
- «Розвиток атомної фізики: переваги та недоліки»

2. Підготувати презентацію на тему «Наймасштабніші техногенні катастрофи світу»

3. Підготувати проект на тему «Чорнобильська трагедія: причини та наслідки»

Тема № 4. Природні небезпеки

4.1. Класифікацією природних небезпек, загальні закономірності їх виникнення.

4.2. Вплив природних небезпек і їх шкідливих чинників на організм людини.

4.3. Характеристика тектонічних, топологічних та метеорологічних стихійних лих. Наслідки природних небезпек.

4.4. З'ясувати що таке ГДК, ГДР, їх дію на живий організм. Класифікацію ГДК.

Основні поняття: небезпека, природня небезпека, землетрус, повені, зсуви, ГДК, ГДР, токсини, епіцентр та гіпоцентр вулкану, цунамі, смерч, кислотний дощ.

Рекомендована література :

Основна: 2, 5, 8, 11.

Додаткова: 2, 4, 9

Питання для самоконтролю

1. Чому кислотний дощ, пилові бурі, зсуви, землетруси та інші тектонічні явища відносяться до природно-техногенних небезпек?

2. Які небезпеки можна віднести до топологічних ?

3. Які небезпеки можна віднести до тектонічних ?

4. Які небезпеки можна віднести до метеорологічних ?

5. Що називається гранично допустимою концентрацією?

6. Яка відмінність ГДР від ГДК ?

7. Класифікація ГДК?

8. В чому полягає небезпека впливу патогенних мікроорганізмів на людину?

9. Як утворюється смерч та цунамі?

10. Види землетрусів?

Перелік індивідуальних завдань

1. Підготувати інформаційне повідомлення на тему

- «Наймасштабніші топологічні небезпеки»
- «Метеорологічні небезпеки та їх наслідки»
- «Наслідки кислотних дощів»

2. Підготувати презентацію на тему «Наймасштабніші тектонічні небезпеки»

3. Підготувати проект на тему «Явища, що відносять до природно-техногенних небезпек».

Тема № 5. Соціально – політичні небезпеки

5.1. Класифікація та ознаки соціально – політичних небезпек. Причини виникнення соціальних надзвичайних ситуацій: політичних, релігійних, економічних, національних.

5.2. Природно-соціальні небезпеками. Соціальні хвороби. Захворювання, які передаються статевим шляхом. СНІД.

5.3. З'ясувати що таке соціум, суспільство, соціальна група, негативні фактори соціального середовища. Джерела соціальних небезпек. Джерела політичних небезпек.

5.4. Дати визначення соціальному конфлікту, тероризму, терористичним актам. Розглянути джерела соціальних конфліктів, форми перебігу конфліктів (відкрита та закрита). Війна як крайній прояв політичного конфлікту. Криміногенна ситуація в Україні. Глобальна злочинність.

5.5. Самозахист у ситуаціях, пов'язаних із насильством. Соціальні небезпеки: алкоголізм, куріння, наркоманія. Психічна залежність. Фізична залежність. Наркоманія.

Основні поняття: соціальна небезпека, надзвичайна ситуація, об'єктна НС, місцева НС, регіональна НС, національна НС, глобальна НС, стихійне лихо, катаклізм, катастрофа, аварія, тероризм, війна, злочинність, алкоголізм, наркоманія, куріння, СНІД.

Рекомендована література :

Основна: 1,3,4, 6

Додаткова: 2,4, 9

Питання для самоконтролю

1. Наведіть класифікацію соціально – політичних небезпек?
2. Наведіть класифікацію подій, що спричиняють появу надзвичайної ситуації.
3. Що призводить до виникнення соціальних надзвичайних ситуацій?
4. Які ви знаєте джерела соціальних та політичних небезпек?
5. Як покинути палити? Пом'якшення згубної дії тютюну.
6. Які хвороби називають соціальними? Чому?
7. Соціально-політичне середовище і його значення ?
8. Небезпека і наслідки війни.

9. Чи становить небезпеку для оточуючих ВІЛ-інфікована людина на робочому місці? Відповідь поясніть.
10. Грунт для виникнення тероризму, його причини, форми та засоби.
11. Шляхи уникнення екстремальних ситуацій криміногенного характеру.
12. Небезпеки від алкоголю.

Перелік індивідуальних завдань

1. Підготувати інформаційне повідомлення на тему
 - «Соціальні хвороби, їх причини та наслідки»
 - «ВІЛСНІД – стосується кожного»
 - «Аналіз сучасного тероризму»
 - «Куріння та молодь»
2. Підготувати презентацію на тему «ВІЛСНІД – стосується кожного».
3. Підготувати проект на тему «Куріння та молодь».

Тема № 6. Безпека життєдіяльності в умовах надзвичайних ситуацій

6.1. Причини виникнення і особливостями розвитку НС, класифікацією НС (класифікаційні ознаки характеру НС, рівень (масштаб) НС (об'єктовий, місцевий, регіональний, державний), динаміка становлення НС, наявність постраждалих і загиблих, матеріальний збиток, порушення умов життєдіяльності).

6.2. Специфіка поведінки людини під час НС. Необхідно розглянути емоційно-поведінкову активність людини, включаючи активне реагування, зниження емоційно-рухової активності.

6.3. Загальні правила виживання в екстремальних умовах НС, сповіщення населення у разі виникнення НС, принципи і способи захисту населення при НС, використання захисних споруд, засобів індивідуального захисту, включаючи підручні засоби.

6.4. Основні прийоми і способи проведення аварійно-рятувальних робіт при ліквідації наслідків НС. Правила поведінки при наданні долікарської допомоги потерпілим.

6.5. Проведення дезактивації, дегазації, дезінфекції у разі масштабних НС.

Основні поняття: НС, глобальна НС, об'єктова НС, дезактивація, дегазація, дезінфекція, ліквідація, аварійно – рятувальні роботи, долікарська допомога.

Рекомендована література :

Основна: 1,2,8,9,10.

Додаткова: 2,4, 9,11.

Питання для самоконтролю

1. Які причини призводять до виникнення надзвичайних ситуацій?
2. За яких надзвичайних ситуацій необхідна евакуація населення?
3. Назвіть основні організаційні заходи щодо захисту населення в умовах НС.

4. Дайте характеристику захисним спорудам цивільної оборони.
5. За якими ознаками класифікуються НС?
6. Як впливає на поведінку людини в НС ?
7. В чому полягають особливості емоційно-поведінкової активності людини при НС?
8. Як поділяються НС за масштабом?
9. Дайте визначення терміна «надзвичайна ситуація»?
10. Яка відмінність між дезактивацією та дезінфекцією?

Перелік індивідуальних завдань

1. Підготувати інформаційне повідомлення на тему
– «Наймасштабніші НС»
2. Підготувати презентацію на тему «Наймасштабніші НС».
3. Підготувати проект на тему «Проведення аварійно-рятувальних робіт»

Тема № 7. Організація та управління безпекою життєдіяльності

7.1. Правові, нормативні й організаційні основи БЖД (Конституція України, законодавство України про охорону здоров'я, праці, навколишнього середовища, кримінальне законодавство, Закони України «Про цивільну оборону», «Про забезпечення санітарно-епідемічного благополуччя населення», «Про дорожній рух», «Про пожежну безпеку»).

7.2. Принципи забезпечення безпеки життєдіяльності, контроль за дотриманням законодавства з безпеки життєдіяльності та відповідальність за його порушення.

7.3. Забезпечення питань БЖД державними органами, такими як Кабінет Міністрів України, Національна Рада з безпечної життєдіяльності населення, Державний Комітет з нагляду за охороною праці України, Міністерство України з питань надзвичайних ситуацій і в справах захисту населення від наслідків Чорнобильської катастрофи, Міністерство внутрішніх справ України, органи місцевої державної адміністрації і місцевого самоврядування.

Основні поняття: Конституція України, законодавчі акти з БЖД, здоров'я населення, сфера дії законодавчого акта, органи державного управління з БЖД, правові основи БЖД, нормативні акти.

Рекомендована література :

Основна: 1,3,4, 6,9,12.

Додаткова: 2,4, 9,11,

Питання для самоконтролю

1. Назвіть основні принципи забезпечення національної безпеки.
2. Які основні економічні задачі необхідно вирішувати при керуванні БЖД?
3. Які існують нормативні документи по забезпеченню БЖД у процесі виробничої діяльності?

4. Назвіть основні статті Конституції України, що гарантують безпеку життєдіяльності людини.

5. Назвіть функції управління безпекою життєдіяльності.

6. Охарактеризуйте методи і заходи забезпечення безпеки життєдіяльності?

7. Як здійснюється контроль за дотриманням законодавства з безпеки життєдіяльності?

8. Якими органами видаються підзаконні акти з питань безпеки життєдіяльності?

9. Назвіть законодавчі акти, які регламентують питання безпеки життєдіяльності.

10. Чому витрати на забезпечення безпеки і збиток, що виникає при реалізації небезпеки, можна підсумовувати під час економічного аналізу ризику?

Перелік індивідуальних завдань

1. Підготувати інформаційне повідомлення на тему «Законодавча база в безпеки життєдіяльності».

2. Підготувати презентацію на тему «Правові, нормативні та організаційні основи БЖД».

3. Підготувати проект на тему «Законодавча база в безпеки життєдіяльності».

5. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

5.1. Основні законодавчі та нормативно-правові акти

1. Конституція України. Основний закон. – К., 1996.
2. Норми радіаційної безпеки України (НРБУ-97). - Київ: Відділ поліграфії Українського центру держсанепіднагляду МОЗ України, 1998. - 125 с.
3. Про забезпечення санітарного та епідеміологічного благополуччя населення: Закон України // Відомості Верховної Ради України. – 1994. – № 27.
4. Про захист людини від впливу іонізуючих випромінювань: Закон України від 14 січня 1998 р. – К., 1998.
5. Про охорону здоров'я: Закон України. – К., 1992.
6. Про охорону праці: Закон України. – К., 1992.
7. Про пожежну безпеку: Закон України. – К., 1993.
8. Про цивільну оборону України: Закон України від 3 лютого 1993 р. – К., 1993.
9. Про захист людини від впливу іонізуючих випромінювань: Закон України від 14 січня 1998 р. – К., 1998.
10. Про охорону здоров'я: Закон України. – К., 1992.
11. Про пожежну безпеку: Закон України. – К., 1993.

5.2. Основна література

1. Пістун І. П. Безпека життєдіяльності : Навч. посібник / І. П. Пістун. – Суми : Університетська книга, 2000. – 301с.
2. Желібо Є. П. Безпека життєдіяльності : Навч. посібник / Є. П. Желібо, В. В. Зацарний ; За ред. Желібо Є.П. – К : Каравела, 2001. – 320с.
3. Пістун І. П. Безпека життєдіяльності : Навч. посібник / І. П. Пістун. – 2-ге вид., стер. – Суми : Університетська книга, 2003. – 301с.
4. Яремко З. М. Безпека життєдіяльності : Навч. посібник / З. М. Яремко. – К : Центр навчальної літератури, 2005. – 320с.
5. Ярошевська В. М. Безпека життєдіяльності : Підручник / В. М. Ярошевська. – 2-ге вид. – К : Професіонал, 2006. – 560с.
6. Заплатинський В. М. Безпека життєдіяльності : Опорний конспект лекцій / В. М. Заплатинський. – К : КНТЕУ, 2005. – 207с.
7. Безпека життєдіяльності : Навч. посібник / Ю. С. Скобло, В. Г. Цапко, Д. І. Мазоренко, Л. М. Тіщенко ; За ред. В.Г. Цапка. – 4-е вид., перероб. і допов. – К : Знання, 2006. – 397с.
8. Лапін В. М. Безпека життєдіяльності людини : навч.посібник / В. М. Лапін. – 6-е вид., перероб. і допов. – К. : Знання, 2007. – 332с.

9. Безпека життєдіяльності : опорний конспект лекцій / уклад. О.С. Болілий. – К. : КНТЕУ, 2007. – 91с.
10. Безпека життєдіяльності : підручник / В. П. Пішак, М. М. Радько, О. О. Воробйов та ін. ; за ред. М.М. Радька. – Чернівці : Книги-XXI, 2008. – 360с.
11. Мягченко О. П. Безпека життєдіяльності людини та суспільства : навч. посібник / О. П. Мягченко. – К. : Центр учбової літератури, 2010. – 384 с.
12. Безпека життєдіяльності : опорний конспект лекцій / авт. О. С. Болілий. – К. : КНТЕУ, 2010. – 91 с.

5.3. Додаткова література

1. Пістун І. П. Практикум з безпеки життєдіяльності : Навч. посібник / І. П. Пістун, А. П. Березовський ; За ред. Піскуна І.П. – Суми : Університетська книга, 2000. – 232с.
2. Пістун І. П. Безпека життєдіяльності (психологічні аспекти). Практичні заняття. : Навч. посібник / І. П. Пістун, Ю. В. Кіт. – Л : Афіша, 2000. – 239с.
3. Гайченко В. А. Основи безпеки життєдіяльності людини : Навч. посібник / В. А. Гайченко, Г. М. Коваль. – К : МАУП, 2002. – 232с. : іл.
4. Про пожежну безпеку : Довідково-інформаційні матеріали. На допомогу керівнику, власнику, орендарю. – К : Альтернативи, АртЕк, 2002. – 224с. – (Добровільне пожежне товариство України).
5. Профілактика негативних явищ серед учнівської та студентської молоді (наркоманія, алкоголізм, СНІД) : Навч.-метод. посібник / В. Є. Сорочинська, О. А. Удалова, В. С. Штифурак, О. Ю. Удалова. – К : Європ. ун-ту, 2003. – 168с.
6. Порядочний Л. В. Безпека в надзвичайних ситуаціях та цивільна оборона : Навч. посібник / Л. В. Порядочний, В. М. Заплатинський. – К : КНТЕУ, 2003. – 301с.
7. Ярошевський М. М. Словник термінів і понять з безпеки життєдіяльності : Навч. посібник / М. М. Ярошевський, В. М. Ярошевська, Д. М. Диновський. – 2-ге вид., доп. і доопр. – К : Професіонал, 2004. – 256с.
8. Панкратов О. М. Безпека життєдіяльності людини у надзвичайних ситуаціях : Навч. посібник / О. М. Панкратов, О. К. Міляєв. – К : КНЕУ, 2005. – 232с.
9. Чепига М. П. Стимуляція здоров'я та інтелекту / М. П. Чепига, С. М. Чепига. – 2-ге вид., перероб. і допов. – К : Знання, 2006. – 347с.
10. Халмурадов Б. Д. Безпека життєдіяльності. Перша допомога в надзвичайних ситуаціях : Навч. посібник / Б. Д. Халмурадов. – К : Центр навчальної літератури, 2006. – 138с.

11. Безпека життєдіяльності : нормативні документи для навчальних закладів. – 4-те вид., допов. і перероб. – К. : Основа, 2010. – 1024 с.
12. Сорочинська В. Є. Профілактика наркоманії та алкоголізму серед учнівської і студентської молоді / В. Є. Сорочинська, О. А. Удалова, В. С. Штифурак. – Вінниця, 2002. – 123 с.

5.4. Internet-джерела

1. Офіційне інтернет - представництво Президента України <http://www.president.gov.ua/>.
2. Міністерство екології та природних ресурсів України <http://www.menr.gov.ua/>.
3. Міністерство України з питань надзвичайних ситуацій та у справах захисту населення від наслідків Чорнобильської катастрофи <http://www.mns.gov.ua/>.
4. Рада національної безпеки і оборони України <http://www.rainbow.gov.ua/>.
5. Постійне представництво України при ООН <http://www.uamission.org/>.
6. Новини про поточні події у світі, в т. ч. про надзвичайні ситуації <http://www.100top.ru/news/> (російською мовою).
7. Сайт, присвячений землетрусам та сейсмічному районуванню території <http://www.scgis.ru/russian/>.
8. Сайт, присвячений надзвичайним ситуаціям природного характеру <http://chronicl.chat.ru/>.
9. Український інститут досліджень навколишнього середовища і ресурсів при Раді національної безпеки і оборони України <http://www.erriu.ukrtel.net/index.htm>.
10. <http://www.dnopr.kiev.ua> - Офіційний сайт Державного комітету України з промислової безпеки, охорони праці та гірничого нагляду (Держгірпромнагляду).
11. <http://www.social.org.ua> - Офіційний сайт Фонду соціального страхування від нещасних випадків на виробництві та професійних захворювань України.
12. <http://base.safework.ru/safework> - Библиотека безопасного труда МОТ.
13. <http://www.nau.ua> - Інформаційно-пошукова правова система «Нормативні акти України (НАУ)».