

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Миколаївський національний аграрний університет
Інженерно-енергетичний факультет

Кафедра методики професійного навчання

БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ТА ОСНОВИ ОХОРОНИ ПРАЦІ

методичні рекомендації

з вивчення дисципліни та виконання практичних робіт для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти ОПП С «Соціальні науки, журналістика та інформація» С4 «Психологія» денної та заочної форми здобуття вищої освіти»

УДК 331.45:331.462
Б39

Друкується за рішенням науково-методичної комісії інженерно-енергетичного факультету Миколаївського національного аграрного університету від 22. 09. 2026 р., протокол № 01.

Укладач:

Короленко В.Л. – канд. пед. наук, старший викладач кафедри методики професійного навчання, Миколаївського національного аграрного університету;

Рецензенти:

Марченко Д. Д. – канд. тех. наук, доцент кафедри тракторів та сільськогосподарських машин, експлуатації і технічного сервісу, Миколаївського національного аграрного університету;

Білюк О. Г. – кандидатка педагогічних наук, доцент кафедри спеціальної та інклюзивної освіти, Навчально-наукового педагогічного інституту імені В.О. Сухомлинського Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова.

© Миколаївський національний
аграрний університет, 2026

Зміст

	ВСТУП	4
1	Мета та завдання дисципліни «Безпека життєдіяльності та основи охорони праці»	6
2	Зміст дисципліни «Безпека життєдіяльності та основи охорони праці»	8
3	Перелік питань для дисципліни «Безпека життєдіяльності та основи охорони праці»	19
4	Список використаної літератури	23

ВСТУП

На сучасному етапі розвитку цивілізації безпека людини та людства в цілому розглядається як головне питання. Концепція сталого розвитку людства ООН є основою для вирішення питання. Концепція сталого розвитку людства ООН є основою для вирішення низки проблем щодо безпеки людини, зокрема розвитку освіти в даній галузі.

Людина та її здоров'я є найбільшою цінністю нашої держави, яка докладає чимало зусиль для створення умов безпечної життєдіяльності населення України. Один із найважливіших напрямів – належна освіта з проблем безпеки. Це відображено у Концепції освіти з напрямку «Безпека життя і діяльності людини» та реалізується через вивчення комплексу дисциплін: валеології, екології, охорони праці, ергономіки, цивільної оборони тощо, чільне місце серед яких посідає безпека життєдіяльності.

Забезпечення підготовки спеціалістів, які володіють ґрунтовими теоретичними знаннями та практичними навиками, постійно вимагає вдосконалення організаційних форм навчання, спрямованих на опанування конкретними видами професійної діяльності.

У процесі вивчення «Безпеки життєдіяльності та основи охорони праці» у закладах вищої освіти, покликаної забезпечити відповідні сучасним вимогам знання т студентів про загальні закономірності виникнення і розвитку небезпек, надзвичайних ситуацій, їх властивості можливий вплив на життя і здоров'я людини та сформувати необхідні в майбутній практичній діяльності спеціаліста уміння і навички для їх ліквідації і запобігання ним, захисту людей та навколишнього середовища.

Мета посібника – допомогти студентам у підготовці та виконанні контрольних робіт та перевірити свої знання по кожній темі навчального плану. Контрольні питання охоплюють основні розділи програми з безпеки життєдіяльності.

Студентам пропонується теоретичні питання з напрямків, що передбачені робочою програмою з дисципліни «Безпека життєдіяльності та основи охорони праці» яка розроблена на основі типової навчальної програми нормативної дисципліни «Безпека життєдіяльності та основи охорони праці» для закладів вищої освіти. До теоретичних питань включені питання з особистої безпеки, психо-соціальних аспектів життєдіяльності людини, визначення рівня ризику травмування. Теоретичні завдання містять питання щодо історії виникнення проблем із напрямку безпеки життєдіяльності та основи охорони праці (вміння оцінити сталість БЖД та ООП); етапів розробки проблем та правових,

нормативних та організаційних основ БЖД та ООП; умов та причинно-наслідкового зв'язку подій, що призвели до травми або загибелі людини; таксономії небезпек; ризику як фактора потенційної небезпеки; індивідуального та соціального ризиків; концепції соціального приємного рівня ризику; життя та здоров'я людини у мовах існуючого в країні рівня безпеки; надійності функціонування системи «людина-машина»; характеристик аналізаторів людини; психічних характеристик особистості; фізіологічних потреб людини; основ раціонального харчування; факторів, які обумовлюють спроможність людини протистояти небезпеці; дії наркотичних речовин; соціально-психологічних складових діяльності людини; емоційних аспектів життєдіяльності; використання елементів теорії інформації; екологічної безпеки життя; радіаційної безпеки.

МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ»

Навчальна дисципліна «Безпека життєдіяльності та основи охорони праці» є нормативною дисципліною, що включається в навчальні плани як дисципліна обов'язкового вибору. Обсяг навчального часу для вивчення дисципліни «Безпека життєдіяльності» визначений державними вимогами (спільний наказ Міністерства освіти і науки України, Міністерства України з питань надзвичайних ситуацій та у справах захисту населення від наслідків Чорнобильської катастрофи та Державного комітету України з промислової безпеки, охорони праці та гірничого нагляду від 21.10.2010 року, № 969/922/216 «Про організацію та вдосконалення навчання з питань охорони праці, безпеки життєдіяльності та цивільного захисту у вищих навчальних закладах України») і не повинен бути меншим 54 академічних годин (1,5 кредиту ECTS). У процесі опанування навчальним матеріалом студенти виконують семестрову контрольну-модульну роботу. Форма підсумкового контролю знань – диференційний залік.

Навчальна дисципліна «Безпека життєдіяльності та основи охорони праці» займає провідне місце у структурно-логічній схемі підготовки фахівця за освітнім ступенем «бакалавр», оскільки є дисципліною, що використовує досягнення та методи фундаментальних та прикладних наук з філософії, біології, фізики, хімії, соціології, психології, екології, економіки, менеджменту тощо і дозволяє випускнику вирішувати професійні завдання за певно. спеціальністю з урахуванням ризику виникнення внутрішніх і зовнішніх небезпек, що спричиняють надзвичайні ситуації та їхніх негативних наслідків.

Мета вивчення дисципліни полягає у набутті студентом компетенцій, знань, умінь і навичок для здійснення професійної діяльності за спеціальністю з урахуванням ризику виникнення техногенних аварій й природних небезпек, які можуть спричинити надзвичайні ситуації та привести до несприятливих наслідків на об'єктах господарювання, а також формування у студентів відповідальності за особисту та колективну безпеку.

Завдання вивчення дисципліни передбачає опанування знаннями, вміннями та навичками вирішувати професійні завдання з обов'язковим урахуванням галузевих вимог щодо забезпечення безпеки персоналу та захисту населення в небезпечних та надзвичайних ситуаціях і формування мотивації щодо посилення особистої відповідальності за забезпечення гарантованого рівня безпеки функціонування об'єктів галузі, матеріальних та культурних цінностей в межах науково-обґрунтованих критеріїв прийнятого ризику.

Засвоївши дисципліну «Безпека життєдіяльності та основи охорони праці» майбутні бакалаври повинні володіти сукупністю загальнокультурних та професійних

компетенцій з питань безпеки життєдіяльності та основи охорони праці у відповідних напрямках підготовки для вирішення професійних завдань, пов'язаних із гарантуванням збереження життя та здоров'я персоналу об'єкта господарювання в умовах небезпечних і надзвичайних ситуаціях.

В результаті вивчення дисципліни «Безпека життєдіяльності та основи охорони праці» бакалаври повинні мати такі головні загальнокультурні та професійні компетенції.

Загальнокультурні компетенції охоплюють:

- культуру безпеки і ризик – орієнтоване мислення, при якому питання безпеки, захисту і збереження навколишнього середовища розглядаються як найважливіші пріоритети в житті й діяльності;

- знання сучасних проблем і головних завдань безпеки життєдіяльності та вміння визначити коло своїх обов'язків з питань виконання завдань професійної діяльності з урахуванням ризику виникнення небезпек, які можуть спричинити надзвичайні ситуації та привести до несприятливих наслідків на об'єктах господарювання;

- вміння оцінити середовище перебування щодо особистої безпеки, безпеки колективу, суспільства, провести моніторинг небезпечних ситуацій та обґрунтувати головні підходи та засоби збереження життя, здоров'я та захисту працівників в умовах загрози і виникнення небезпечних та надзвичайних ситуацій;

- здатність приймати рішення щодо безпеки в межах своїх повноважень.

Професійні компетенції за видом діяльності охоплюють:

виробничо-технологічна діяльність:

- здатність орієнтуватися в основних методах і системах забезпечення техногенної безпеки, обґрунтовано вибирати відомі пристрої, системи та методи захисту людини і природного середовища від небезпек;

- вміння оцінити сталість функціонування об'єкту господарювання в умовах надзвичайних ситуацій та обґрунтувати заходи щодо її підвищення;

- вміння обґрунтувати та забезпечити виконання комплексу робіт на об'єкті з попередження виникнення надзвичайних ситуацій. Локалізації та ліквідації їхніх наслідків;

організаційно-управлінська діяльність:

- здатність орієнтуватися в основних нормативно-правових актах в області забезпечення безпеки;

- знання організаційно-правових заходів забезпечення безпечної життєдіяльності та вміння обґрунтувати та забезпечити виконання у повному обсязі заходів з колективної та особистої безпеки;

- вміння забезпечити координацію зусиль виробничого колективу в попередженні виникнення надзвичайних ситуацій та ліквідації їх наслідків;

проектно-конструкторська діяльність:

- вміння ідентифікувати небезпечні чинники природного та техногенного середовищ і віднайти шляхи відвернення їхньої вражаючої дії використовуючи імовірнісні структурно-логічної моделі;

- вміння оцінити безпеку технологічних процесів і обладнання та обґрунтувати заходи щодо її підвищення;

- вміння обґрунтувати нормативно-організаційні заходи забезпечення безпечної експлуатації технологічного обладнання та попередження виникнення надзвичайних ситуацій;

педагогічно-консультативна діяльність:

- обґрунтування та методичне забезпечення проведення навчання серед працівників та населення з питань безпеки життєдіяльності та основи охорони праці та дій за надзвичайних ситуацій;

- вміння надати допомогу та консультації працівникам та населенню з практичних питань безпеки життєдіяльності та основи охорони праці та захисту у надзвичайних ситуаціях;

контрольно-консультативна діяльність:

- оцінити стан готовності підрозділу до роботи в умовах загрози і виникнення НС за встановленими критеріями і показниками та надавати консультації працівникам організації (підрозділу) щодо підвищення його рівня;

- здатність аналізувати механізми впливу небезпек на людину, визначити характер взаємодії організму людини з небезпеками середовища існування з урахуванням специфіки механізму токсичної дії небезпечних речовин, енергетичного впливу та комбінованої дії вражаючих факторів.

ЗМІСТ ДИСЦИПЛІНИ «БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ТА ОСНОВА ОХОРОНИ ПРАЦІ»

Модуль №1.

Тема № 1. Теоретичні основи безпеки життєдіяльності та охорони праці

План:

1. Поняття безпеки життєдіяльності та охорони праці.
2. Небезпеки, ризики та їх класифікація.
3. Людина як суб'єкт безпеки життєдіяльності.
4. Основні принципи забезпечення безпечних умов життєдіяльності та праці.

Завдання:

1. Розкрити сутність понять «небезпека», «ризик», «безпека», «безпечні умови праці».
2. Скласти класифікацію основних небезпек за походженням.
3. Проаналізувати небезпечні фактори, які можуть виникати в побуті, навчанні та професійній діяльності.
4. Розробити короткі рекомендації щодо формування особистої культури безпеки.

Питання для обговорення:

1. У чому полягає взаємозв'язок БЖД та охорони праці?
2. Чим небезпека відрізняється від ризику?
3. Які чинники впливають на поведінку людини в небезпечній ситуації?
4. Яку роль відіграє культура безпеки?
5. Чому людський фактор є важливим у системі безпеки?
6. Які принципи мають бути покладені в основу забезпечення безпеки?

Література для підготовки до теми № 1.

1. Ткачук А. І., Пуляк О. В. Безпека життєдіяльності та основи охорони праці в галузі : навч. посіб. Кропивницький : РВВ ЦДПУ ім. В. Винниченка, 2022. 204 с.
2. Дембіцька С. В., Кобилянська І. М., Кобилянський О. В., Пугач В. М. Безпека життєдіяльності : навч. посіб. Вінниця : ВНТУ, 2022. 156 с.
3. Мелех Л. В. Безпека життєдіяльності та охорона праці : навч. посіб. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. 219 с.
4. Грибан В. Г., Фоменко А. Є., Казначеев Д. Г. Безпека життєдіяльності та охорона праці. Дніпро : Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, 2022. 388 с.
5. Кожемяко Т. В., Коваль Ю. В. Безпека життєдіяльності : навч. посіб. Черкаси, 2023. 111 с.
6. Беліков А. С., Шаломов В. А., Подкопаєв С. В. та ін. Безпека життєдіяльності : підручник / за заг. ред. А. С. Белікова. Дніпро : Журфонд, 2024. 240 с.

7. Запорожець О., Заплатинський В., Халмурадов Б. та ін. Безпека життєдіяльності : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2024. 448 с.

8. Костенко Є. Я., Кривцова М. В., Калиняк М. М., Ньорба-Бобиков М. М. Охорона праці в галузі. Безпека життєдіяльності. Цивільний захист : навч. посіб. Ужгород : ДВНЗ «УжНУ», 2025. 220 с.

Тема № 2. Аналіз небезпек та оцінювання професійних ризиків

План:

1. Виявлення небезпечних і шкідливих факторів.
2. Методи аналізу та оцінювання ризиків.
3. Професійні ризики та їх попередження.
4. Заходи щодо зниження рівня ризику.

Завдання:

1. Проаналізувати робоче місце працівника та визначити можливі небезпеки.
2. Побудувати просту схему «небезпека — ризик — наслідки — профілактичні заходи».
3. Оцінити один із професійних ризиків за ймовірністю виникнення та тяжкістю наслідків.
4. Запропонувати комплекс заходів для зменшення визначеного ризику.

Питання для обговорення:

1. Для чого необхідно оцінювати професійні ризики?
2. Які фактори визначають рівень ризику?
3. Чим відрізняються небезпечні та шкідливі виробничі фактори?
4. Які методи оцінювання ризиків можна застосовувати?
5. Чому профілактика небезпек є ефективнішою за ліквідацію наслідків?
6. Яку роль відіграє працівник у запобіганні професійним ризикам?

Література для підготовки до теми № 2.

1. Дембіцька С. В., Кобилянська І. М., Кобилянський О. В., Пугач В. М. Безпека життєдіяльності : навчальний посібник. Вінниця : ВНТУ, 2022. 156 с.
2. Мелех Л. В. Безпека життєдіяльності та охорона праці : навчальний посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. 219 с.
3. Маслова О. В., Гончарова І. П. Ризикоорієнтовні підходи в охороні праці : електронний навчальний курс. Біла Церква : БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2023. 76 с.
4. Третьякова Л. Д., Мітюк Л. О. Ризик-орієнтований підхід до вибору засобів індивідуального захисту органів зору : навчальний посібник. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2023. 220 с.
5. Беліков А. С., Шаломов В. А., Подкопаєв С. В. та ін. Безпека життєдіяльності : підручник / за заг. ред. А. С. Белікова. Дніпро : Журфонд, 2024. 240 с.
6. Запорожець О., Заплатинський В., Халмурадов Б. та ін. Безпека життєдіяльності : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2024. 448 с.
7. Костенко Є. Я., Кривцова М. В., Калиняк М. М., Ньорба-Бобиков М. М. Охорона праці в галузі. Безпека життєдіяльності. Цивільний захист : навчальний посібник. Ужгород : ДВНЗ «УжНУ», 2025. 220 с.

Тема № 3. Природні небезпеки та захист від них

План:

1. Основні види природних небезпек.
2. Землетруси, повені, буревії та інші небезпечні природні явища.
3. Правила поведінки людини під час природних небезпек.
4. Запобігання та мінімізація наслідків природних надзвичайних ситуацій.

Завдання:

1. Скласти класифікацію природних небезпек.
2. Розробити алгоритм дій людини під час повені або сильної бурі.
3. Проаналізувати можливі природні небезпеки для конкретного регіону.

4. Скласти перелік необхідних заходів особистої безпеки під час природної надзвичайної ситуації.

Питання для обговорення:

1. Які природні небезпеки є найбільш поширеними?
2. Чому неможливо повністю усунути природні ризики?
3. Як прогнозування допомагає зменшити наслідки природних небезпек?
4. Які правила поведінки є універсальними під час природних НС?
5. Яке значення має своєчасне оповіщення населення?
6. Як підготовленість людини впливає на наслідки надзвичайної ситуації?

Література для підготовки до теми № 3.

1. Дембіцька С. В., Кобилянська І. М., Кобилянський О. В., Пугач В. М. Безпека життєдіяльності : навч. посіб. Вінниця : ВНТУ, 2022. 156 с. Видання охоплює питання природних небезпек, надзвичайних ситуацій, їх попередження та організації дій людини.

2. Русакова Т. І., Золотько О. В., Долженкова О. В., Левицька О. Г., Войтенко Ю. В. Безпека життєдіяльності та цивільний захист : навч. посіб. Дніпро, 2022. 148 с.

3. Кожемяко Т. В., Коваль Ю. В. Безпека життєдіяльності : навч. посіб. Черкаси, 2023. 111 с.

4. Сонько С. П. та ін. Надзвичайні ситуації та цивільний захист населення : навч. посіб. з дисциплін «Безпека життєдіяльності», «Цивільний захист» та «Надзвичайні ситуації в умовах змін клімату» / за ред. С. П. Сонька. Умань : Сочінський М. М., 2025. 324 с.

5. Курепін В. М., Іваненко В. С. Цивільний захист. Надзвичайні ситуації мирного та воєнного часу. Частина 1. Надзвичайні ситуації природного характеру: дії населення при загрозі та у разі виникнення надзвичайних ситуацій : навч. посіб. Миколаїв : МНАУ, 2025. 428 с.

6. Курепін В. М., Курепін Д. В., Іваненко В. С. Цивільний захист : навч. посіб. Миколаїв : МНАУ, 2025. 415 с.

Тема № 4. Техногенні небезпеки та безпека виробничого середовища

План:

1. Поняття та види техногенних небезпек.
2. Небезпечні фактори виробничого середовища.
3. Аварії, катастрофи та їх можливі наслідки.
4. Профілактика техногенних небезпек.

Завдання:

1. Класифікувати основні техногенні небезпеки.
2. Проаналізувати небезпеки на одному з промислових або енергетичних об'єктів.
3. Розробити алгоритм дій працівника у разі виникнення аварійної ситуації.
4. Запропонувати профілактичні заходи для запобігання техногенній аварії.

Питання для обговорення:

1. Які небезпеки належать до техногенних?
2. Яку роль відіграє технічний стан обладнання?
3. Як людський фактор може спричинити аварію?
4. Які заходи запобігають техногенним аваріям?
5. Як повинні діяти працівники при виникненні аварійної ситуації?
6. Чому важливе регулярне навчання персоналу?

Література для підготовки до теми № 4.

1. Беліков А. С., Шаломов В. А., Подкопаєв С. В., Харченко В. В. та ін. Безпека життєдіяльності : підручник / за заг. ред. А. С. Белікова. Дніпро : Журфонд, 2024. 240 с.
2. Єремєєв І. С., Дичко А. О. Екологічна природна та техногенна безпека : підручник. Київ : Видавничий дім «Гельветика», 2022. 434 с.
3. Мезенцева І. О. Безпека виробничих процесів і устаткування. Частина 1. Організаційні та технічні заходи безпеки трудового процесу : навч. посіб. Харків : НТУ «ХП», 2022. 246 с.

4. Чалий Д. О., Сукач Ю. Г., Бабаджанова О. Ф., Гаврись А. П. Профілактична діяльність у сфері цивільного захисту, техногенної та пожежної безпеки : практичний посібник. Львів : Растр-7, 2024.

Модуль № 2.

Тема № 5. Хімічні, біологічні та радіаційні небезпеки

План:

1. Хімічні небезпеки та їх вплив на організм людини.
2. Біологічні небезпеки та інфекційні ризики.
3. Радіаційні небезпеки та їх характеристика.
4. Заходи захисту від хімічних, біологічних і радіаційних факторів.

Завдання:

1. Скласти порівняльну характеристику хімічних, біологічних та радіаційних небезпек.
2. Визначити основні шляхи потрапляння небезпечних речовин в організм людини.
3. Розробити алгоритм дій людини у разі повідомлення про хімічне забруднення території.
4. Визначити основні засоби індивідуального та колективного захисту.

Питання для обговорення:

1. Які речовини можуть становити хімічну небезпеку?
2. Які існують шляхи поширення біологічних небезпек?
3. Чим небезпечне іонізуюче випромінювання?
4. Які принципи лежать в основі радіаційного захисту?
5. Яке значення має використання засобів індивідуального захисту?
6. Які помилки поведінки можуть збільшити вплив небезпечного фактора?

Література для підготовки до теми № 5.

1. Васійчук В. О., Токарева М. О. Довідник «Хімічна безпека» : навч. посіб. Київ : ФОП Я. Яроченко, 2022. 146 с.
2. Григор'єва Л. І. Радіаційна екологія та радіаційна безпека : навч. посіб. Миколаїв : ЧНУ ім. Петра Могили, 2023. 228 с.
3. Новаківський Є. В., Бондар Б. М. Радіаційна безпека і дозиметричний контроль : навч. посіб. для виконання практичних робіт. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2023. 30 с.
4. Сукач Ю. Г., Рогуля А. О., Бабаджанова О. Ф., Токарева М. О. Цивільний захист : навч. посіб. Львів : КП «Палітурник», 2022. 306 с.
5. Хрутьба В. О., Зюзюн В. І., Хорькова Г. В., Спасіченко О. В. Основи безпеки людини : навч. посіб. Київ : НТУ, 2022. 225 с.
6. Цвіркун С. В. Небезпеки радіаційного, хімічного та біологічного походження : навч. посіб. Черкаси : Черкаський інститут пожежної безпеки ім. Героїв Чорнобиля НУЦЗ України, 2022. 129 с.
7. Яворський Я. П., Тарасюк У. І., Корж Г. І., Бурова О. П. Безпека життєдіяльності : навч. посіб. Львів : Левада, 2022. 272 с.

Тема № 6. Пожежна безпека та безпечна поведінка

План:

1. Основи пожежної безпеки.
2. Причини виникнення пожеж.
3. Засоби та способи гасіння пожеж.
4. Правила евакуації та поведінки під час пожежі.

Завдання:

1. Визначити основні причини виникнення пожеж у побуті та на виробництві.
2. Скласти алгоритм дій людини при виявленні пожежі.
3. Проаналізувати план евакуації приміщення та визначити основні евакуаційні шляхи.
4. Визначити правила використання первинних засобів пожежогасіння.

Питання для обговорення:

1. Які основні причини пожеж?
2. Які умови необхідні для виникнення горіння?
3. Чому під час пожежі необхідно діяти швидко, але без паніки?
4. Які засоби пожежогасіння використовують у різних ситуаціях?
5. Які правила необхідно дотримуватися під час евакуації?
6. Які типові помилки люди допускають під час пожежі?

Література для підготовки до теми № 6.

1. Біла книга цивільного захисту України : інформаційне видання ДСНС / за заг. ред. П. Б. Волянського. Київ, 2023. 272 с.
2. Кушнір А. П., Чалий Д. О. Системи пожежної та охоронної сигналізації : навч. посіб. Львів : СПОЛОМ, 2022. 298 с.
3. Мацьків О. Професійна та цивільна безпека : навч. посіб. Київ : Яроченко Я. В., 2022. 235 с.
4. Оношко І., Кобко Є., Чекригін О., Оношко О. Державний нагляд у сфері пожежної та техногенної безпеки : навч. посіб. Львів : Галицька Видавнича Спілка, 2023. 210 с.
5. Придатко В., Чалий Д., Міллер О. Державний нагляд у сфері пожежної та техногенної безпеки : навч. посіб. Львів : ЛДУ БЖД, 2022. 514 с.
6. Рожков А. Пожежна безпека та цивільний захист : poradnik dla голів та управлінців освітою територіальних громад / за заг. ред. А. Грищенко, А. Мацокіна. Київ : Швейцарсько-український проєкт DECIDE – «Децентралізація для розвитку демократичної освіти», 2022. 72 с.

Тема № 7. Електрична безпека та безпека в побуті

План:

1. Електричний струм як небезпечний фактор.
2. Причини електротравматизму.

3. Основні заходи електробезпеки.
4. Безпечна експлуатація побутових електроприладів.

Завдання:

1. Визначити основні небезпеки, пов'язані з використанням електрообладнання.
2. Скласти правила безпечного користування побутовими електроприладами.
3. Проаналізувати ситуацію з можливим ураженням електричним струмом та визначити правильний порядок дій.
4. Скласти перелік профілактичних заходів щодо попередження електротравм.

Питання для обговорення:

1. Від чого залежить тяжкість ураження електричним струмом?
2. Які порушення правил електробезпеки є найбільш небезпечними?
3. Чому не можна використовувати пошкоджені електроприлади?
4. Які засоби захисту використовують під час роботи з електроустановками?
5. Як діяти при виявленні пошкодження електропроводки?
6. Які правила електробезпеки необхідно дотримуватися в побуті?

Література для підготовки до теми № 7.

1. Безпека життєдіяльності та охорона праці : навч. посіб. / В. Г. Грибан, А. Є. Фоменко, Д. Г. Казначеев. Дніпро : ДДУВС, 2022. 388 с.
2. Дембіцька С. В., Кобилянська І. М., Кобилянський О. В., Пугач В. М. Безпека життєдіяльності : навч. посіб. Вінниця : ВНТУ, 2022. 156 с.
3. Мелех Л. В. Безпека життєдіяльності та охорона праці : навч. посіб. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. 219 с.
4. Мезенцева І. О. Безпека виробничих процесів і устаткування. Частина 1. Організаційні та технічні заходи безпеки трудового процесу : навч. посіб. Харків : НТУ «ХП», 2022. 246 с.
5. Хрутьба В. О., Зюзюн В. І., Хорькова Г. В., Спасіченко О. В. Основи безпеки людини : навч. посіб. Київ : НТУ, 2022. 225 с.

6. Беліков А. С., Шаломов В. А., Подкопаєв С. В. та ін. Безпека життєдіяльності : підручник / за заг. ред. А. С. Белікова. Дніпро : Журфонд, 2024. 240 с.

7. Запорожець О., Заплатинський В., Халмурадов Б. та ін. Безпека життєдіяльності : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2024. 448 с.

8. Костенко Є. Я., Кривцова М. В., Калиняк М. М., Ньорба-Бобиков М. М. Охорона праці в галузі. Безпека життєдіяльності. Цивільний захист : навч. посіб. Ужгород : ДВНЗ «УжНУ», 2025. 220 с.

Тема № 8. Соціальні, психологічні та інформаційні небезпеки

План:

1. Соціальні небезпеки та їх характеристика.
2. Психологічні фактори небезпечних ситуацій.
3. Інформаційні загрози та цифрова безпека.
4. Запобігання соціальним і психологічним ризикам.

Завдання:

1. Визначити основні види соціальних небезпек.
2. Проаналізувати вплив стресу на поведінку людини в небезпечній ситуації.
3. Скласти правила безпечної поведінки в інформаційному середовищі.
4. Запропонувати способи запобігання конфліктним і психологічно небезпечним ситуаціям.

Питання для обговорення:

1. Які небезпеки належать до соціальних?
2. Як психологічний стан людини впливає на безпеку?
3. Чому паніка може ускладнювати дії під час НС?
4. Які основні інформаційні загрози існують у цифровому середовищі?
5. Як захистити персональні дані?
6. Яку роль відіграє інформаційна грамотність у забезпеченні безпеки?

Література для підготовки до теми № 8.

1. Байдик В. В., Гопкало Ю. П., Корнієнко І. О., Лунченко Н. В., Луценко Ю. А., Мороз Р. А., Саврасов М. В. Психологічна безпека освітнього середовища: методи, технології, шляхи формування : практичний посібник / за наук. ред. Н. В. Лунченко. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2024. 134 с.
2. Байдик В. В., Гопкало Ю. П., Корнієнко І. О., Лунченко Н. В., Луценко Ю. А., Мороз Р. А., Саврасов М. В., Ткачук І. І. Формування безпечного освітнього простору закладу освіти в діяльності працівників психологічної служби / за наук. ред. Н. В. Лунченко, І. І. Ткачук. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2023. 111 с.
3. Духневич В. М., Сіверс З. Ф. Забезпечення психологічної безпеки учасників освітнього процесу : методичні рекомендації. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 58 с.
4. Поворознюк А. І., Поворознюк О. А. Управління інформаційною безпекою : метод. вказівки до виконання практичних занять. Харків : НТУ «ХПІ», 2022. 123 с.
5. Титаренко Т. М., Гундертайло Ю. Д., Дворник М. С., Климчук В. О., Лазоренко Б. П., Ларіна Т. О., Мирончак К. В., Савінов В. В. Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід : практичний посібник / за ред. Т. М. Титаренко, М. С. Дворник. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 160 с.

ПЕРЕЛИК ПИТАНЬ ДЛЯ ДИСЦИПЛІНИ

«БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ТА ОСНОВИ ОХОРОНИ ПРАЦІ»

1. Наукові засади безпеки життєдіяльності
2. Основні поняття та визначення у безпеці життєдіяльності.
3. Класифікація джерел небезпеки.
4. Небезпечні та шкідливі фактори життєвого середовища.
5. Основні групи небезпечних та шкідливих факторів.
6. Системно-структурний підхід та системний аналіз - методологічна основа безпеки життєдіяльності.
7. Система «людина життєве середовище» та її компоненти.
8. Рівні системи «людина життєве середовище»

9. Загальна оцінка та характеристика небезпек.
10. Оцінка ризику небезпеки.
11. Концепція прийнятного (допустимого) ризику.
12. Управління ризиком.
13. Якісний аналіз небезпек.
14. Людина та її біологічні і соціальні ознаки.
15. Діяльність людини.
16. Природне середовище життєдіяльності людини.
17. Техносфера.
18. Небезпека вулиць міст і сіл.
19. Соціально-політичне середовище життєдіяльності людини.
20. Небезпеки здоров'ю людини пов'язані із забрудненням довкілля.
21. Небезпеки здоров'ю людини пов'язані з забрудненням довкілля відходами хімічних виробництв.
22. Небезпеки здоров'ю людини пов'язані з дією надмірного шуму.
23. Найвідоміші техногенні катастрофи на території України.
24. Небезпеки зараження інфекційними хворобами.
25. Види ураження організму людини електричним струмом.
26. Вплив електричного струму на організм людини. Правила безпечної експлуатації електроприладів.
27. Небезпеки здоров'ю людини пов'язані із забрудненням харчових продуктів.
28. Небезпека на мережах газопостачання.
29. Побутові небезпеки.
30. Вплив негативних факторів на здоров'я людини.
31. Небезпеки для здоров'я людини, пов'язані з водою.
32. Хімічні вражаючі фактори техногенних небезпек.
33. Основні характеристики іонізуючих випромінювань.
34. Природні іонізуючі випромінювання.
35. Штучні джерела іонізуючих випромінювань.
36. Одиниці вимірювання радіоактивних випромінювань.
37. Біологічна дія іонізуючих випромінювань.
38. Радіаційна безпека.
39. Загальна характеристика електромагнітних полів.
40. Вплив електромагнітних полів на організм людини.
41. Загальна характеристика електричної енергії.
42. Особливості впливу електричного струму на організм людини.
43. Хімічні фактори небезпеки.
44. Біологічні фактори небезпеки.
45. Заходи щодо рятування потерпілих при пожежі.
46. Основні визначення здоров'я.
47. Дія шуму і вібрації на організм людини.
48. Психофізіологічні фактори небезпек.

49. Фактори, які впливають на продуктивність праці.
50. Літосферні стихійні лиха.
51. Виверження вулканів та їх характеристика.
52. Землетруси та їх характеристика.
53. Зсуви і селі та їх характеристика.
54. Рекомендації щодо правил поведінки при землетрусах, зсувах та селях.
55. Гідросферні стихійні лиха.
56. Повені та їх характеристика.
57. Снігові лавини та їх характеристика.
58. Рекомендації щодо правил поведінки при повенях та снігових лавинах.
59. Атмосферні стихійні лиха.
60. Антропогенний вплив на навколишнє середовище.
61. Аварії з викидом радіоактивних речовин у навколишнє середовище.
62. Аварії з витоком сильнодіючих отруйних речовин.
63. Пожежі та вибухи.
64. Соціально-політичні небезпеки.
65. Війни.
66. Тероризм.
67. Аварії на транспорті.
68. Екстремальні ситуації криміногенного характеру та способи їх уникнення.
69. Соціальні небезпеки: алкоголізм, тютюнокуріння.
70. Природно-техногенні небезпеки.
71. Природно-соціальні небезпеки.
72. Небезпеки в сучасному урбанізованому середовищі.
73. Забруднення атмосфери міст.
74. Забруднення міських приміщень.
75. Забруднення питної води в містах.
76. Шумове, вібраційне та електромагнітне забруднення міст .
77. Причини виникнення та класифікація надзвичайних ситуацій.
78. Запобігання виникнеш по надзвичайних ситуацій.
79. Визначення рівня надзвичайних ситуацій, регламент подання інформації про їх загрозу або виникнення.
80. Призначення першої долікарської допомоги та загальні принципи її надання.
81. Надання першої допомоги при враженні діяльності мозку, зупинці дихання та серцевої діяльності.
82. Перша допомога при кровотечах та ушкодженнях м'яких тканин.
83. Перша допомога при вивихах, розтягуваннях і розривах зв'язок та при переломах кісток.
84. Долікарська допомога при термічних впливах та хімічних опіках.
85. Допомога при отруєннях.
86. Допомога при ураженні електричним струмом та блискавкою.

- 87. Надання першої допомоги при утопленні.
- 88. Правові основи безпеки життєдіяльності

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Нижченаведений перелік рекомендованої літератури містить джерела переважно загального характеру, які можна використати для виконання практичних робіт «Безпека життєдіяльності та основи охорони праці».

1. Безпека життєдіяльності та цивільний захист : навчальний посібник / Т. І. Русакова, О. В. Золотко, О. В. Долженкова та ін. Дніпро : ПП Вахмістров О. Є., 2022. 148 с.
2. Грибан В. Г., Фоменко А. Є., Казначеев Д. Г. Безпека життєдіяльності та охорона праці : підручник. Дніпро : ДДУВС, 2022. 388 с.
3. Левченко О. Г., Землянська О. В., Праховнік Н. А., Зацарний В. В. Безпека життєдіяльності та цивільний захист : підручник. Київ : Каравела, 2021. 267 с.
4. Пістун І. П., Березовецький А. П., Березовецький С. А. Охорона праці в галузі сільського господарства (рослинництво) : навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2025. 367 с.
5. Пістун І. П., Березовецький А. П., Березовецький С. А. Охорона праці в галузі сільського господарства (тваринництво, птахівництво) : навчальний посібник. Одеса : Олді+, 2025. 504 с.
6. Пожарова О. В. Охорона праці : навчальний посібник. Одеса, 2022. 86 с.
7. Серіков Я. О., Халмурадов Б. Д., Сінгаєвський О. М., Серікова К. С. Основи охорони праці : підручник. Київ : SBA Print, 2026. 250 с.
8. Сірик А. О. Безпека життєдіяльності та охорона праці : курс лекцій. Київ : НУХТ, 2024. 141 с.
9. Чернявська В. О., Дуброва Н. Й. Основи безпечної праці : навчальний посібник. Київ : ТОВ «ПРОПАПР», 2023. 240 с.

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ТА ОСНОВИ ОХОРОНИ ПРАЦІ

Методичні рекомендації

Укладач: **Короленко** Віктор Леонтійович

Формат 60 x 84 1/16. Умовн. друк. арк. 5,7.
Тираж 20 прим. Зам. №.....

Надруковано у видавничому відділі
Миколаївського національного аграрного університету.
54010 м. Миколаїв, вул. Георгія Гонгадзе, 9

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 4490
від 5.02.2013р.