

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«САМОДОПОМОГА ТА ТАКТИЧНИЙ САМОКОНТРОЛЬ ЗДОРОВ'Я В КРИЗОВИХ УМОВАХ»



Ступінь освіти – другий (магістерський)

Спеціальність - 281 Публічне управління та адміністрування

Освітня програма- публічне управління та адміністрування

Тривалість викладання - 4 чверть

Кількість кредитів - 4 кредити ЕКТС (120 годин)
(120 годин)

Заняття:

лекції: 2 години на тиждень

практичні: 2 години на тиждень

Мова викладання українська

Сторінка курсу в СДО НТУ «ДП»:

Кафедра, що викладає: Державного управління і місцевого самоврядування (ДУМС)

	Викладачі: Хожило Ірина Іванівна д.держ.упр., професор, професор кафедри Персональна сторінка https://palsg.nmu.org.ua/ua/kafedra/teachers/Khozhylo/Khozhylo.php E-mail: Khozhylo.I.I@nmu.one
	Кравцова Тетяна Василівна к.т.н., доцент, доцент кафедри Персональна сторінка https://palsg.nmu.org.ua/ua/kafedra/teachers/Kravtsova/Kravtsova.php E-mail: Kravtsova.T.V@nmu.one

1. Анотація до курсу

Дисципліна «Самодопомога та тактичний самоконтроль здоров'я в кризових умовах» створена для тих здобувачів вищої освіти, хто прагне почуватися впевнено та діяти злагоджено в непередбачуваних ситуаціях. Ця навчальна дисципліна поєднує сучасні знання і практичні навички збереження фізичного та психічного здоров'я, самодопомоги, управління стресом, швидкого реагування на потенційні загрози та техніки швидкого ресурсного відновлення організму. Студенти оволодіють здатністю правильно оцінювати власний стан здоров'я та самопочуття, розпізнавати небезпечні симптоми, контролювати психоемоційні реакції та приймати обґрунтовані рішення в умовах дефіциту часу й ресурсів. В рамках викладання цієї дисципліни особливу увагу приділено практичним алгоритмам дій у кризових, надзвичайних і воєнних умовах. Дисципліна формує важливу життєву компетентність: здатність зберігати самоконтроль, піклуватися про себе та бути готовим ефективно діяти тоді, коли від правильного рішення може залежати здоров'я і безпека людини.

2. Мета та завдання курсу

Мета дисципліни – формування у здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти незалежно від спеціальності здатності до усвідомленого управління власним фізичним і психоемоційним станом, збереження життя та здоров'я, своєчасного розпізнавання загрозливих чинників і критичних змін стану організму, прийняття обґрунтованих рішень щодо самодопомоги та безпечної поведінки в умовах кризових, надзвичайних і воєнних ситуацій, що передбачає розвиток навичок ситуаційної оцінки ризиків, саморегуляції, стресостійкості, тактичного мислення та відповідальної поведінки в умовах невизначеності й підвищеної небезпеки,.

Завдання курсу:

знати і розуміти: принципи самодопомоги, тактичного самоконтролю здоров'я та безпечної поведінки, розвитку здатності здійснювати оперативну оцінку власного фізичного і психоемоційного стану;

вміти: розпізнавати потенційні загрози, застосовувати алгоритми дій у кризових умовах та адаптувати поведінкові стратегії до ситуацій невизначеності відповідно до сучасних підходів збереження життя і здоров'я.

3. Результати навчання

- продемонструвати *розуміння* сутності усвідомленого управління власним фізичним і психоемоційним станом, збереження життя та здоров'я, своєчасного розпізнавання загрозливих чинників і критичних змін стану організму в кризових ситуаціях;

- продемонструвати *розуміння* сутності теоретичної й практичної усвідомленого управління власним фізичним і психоемоційним станом, збереження життя та здоров'я, своєчасного розпізнавання загрозливих чинників і критичних змін стану організму, у т.ч. галузевих та міжнародних протоколів (протоколів Міжнародного Червоного Хреста та рекомендацій ВООЗ, МОЗ України); *дотримання* організаційних принципів надання домедичної допомоги населенню та самодопомоги; *вміння аргументувати* та *обґрунтувати, публічно доводити* авторську позицію;

- продемонструвати *розуміння* сутності та здатність розпізнавати стани, загрозливі для життя і здоров'я; *застосовувати* основні принципи оцінки стану постраждалих; забезпечувати власну інфекційну безпеку та безпеку оточуючих при своєчасного розпізнавання загрозливих чинників і критичних змін стану організму, прийняття обґрунтованих рішень щодо самодопомоги та безпечної поведінки в умовах кризових, надзвичайних і воєнних ситуацій;

- продемонструвати *здатність* щодо тактичного самоконтролю здоров'я та безпечної поведінки, розвитку здатності здійснювати оперативну оцінку власного фізичного і психоемоційного стану, *вміння ідентифікувати* потенційні загрози, *уміння застосовувати* алгоритми дій у кризових умовах та адаптувати поведінкові стратегії до ситуацій невизначеності відповідно до сучасних підходів збереження життя і здоров'я.

4. Структура курсу

Тиждень	Тематика занять	Вид занять	Ресурси	Оцінка
1	Вступ до курсу Мета, завдання, результати Політика курсу Навчальні матеріали Система та критерії оцінювання	Лекція	Силабус Презентація курсу Методичні рекомендації Рекомендовані джерела ККР для проведення заліку	–
	Тема 1. Теоретико-концептуальні засади самодопомоги та збереження здоров'я в кризових умовах		Презентація за темою Рекомендовані джерела	0-5
	Практичне заняття «Оцінювання індивідуальних ризиків та алгоритми безпечної поведінки в кризових ситуаціях»	Практичне заняття	Методичні рекомендації	0-5
2	Тема 2. Тактичний самоконтроль стану здоров'я: мета, завдання, принципи організації	Лекція	Презентація за темою Рекомендовані джерела Спеціалізовані веб-ресурси	0-5
	Практичне заняття «Практика тактичного самоконтролю фізичного стану та розпізнавання критичних симптомів»	Практичне заняття	Методичні рекомендації Спеціалізовані веб-ресурси	–
3	Тема 2. Тактичний самоконтроль стану здоров'я: ризики та рішення в кризових ситуаціях	Лекція	Презентація за темою Рекомендовані джерела Спеціалізовані веб-ресурси	–
	Практичне заняття «Особиста безпека осіб, що надають домедичну допомогу»	Практичне заняття	Методичні рекомендації Спеціалізовані веб-ресурси	0-10
4	Тема 3. Фізична самодопомога та алгоритми дій при невідкладних станах	Лекція	Презентація за темою Рекомендовані джерела Спеціалізовані веб-ресурси	-
	Практичне заняття «Алгоритми фізичної самодопомоги при невідкладних станах»		Методичні рекомендації Спеціалізовані веб-ресурси	0-5
5	Тема 3. Фізична самодопомога та алгоритми дій при невідкладних станах: травми, кровотечі, опіки, гіпертонічний криз	Лекція	Презентація за темою Рекомендовані джерела Спеціалізовані веб-ресурси	0-2
	Практичне заняття «Алгоритми фізичної самодопомоги при травмах в умовах дефіциту ресурсів»	Практичне заняття	Методичні рекомендації	0-10

Тижні	Тематика занять	Вид занять	Ресурси	Оцінка
6	Тема 4. Психологічна самодопомога та психоемоційна стійкість у кризових умовах	Лекція	Презентація за темою Рекомендовані джерела	-
	Практичне заняття «Техніки психологічної самопомоги в умовах стресу»	Практичне заняття	Методичні рекомендації Спеціалізовані веб-ресурси	-
7	Тема 4. Психологічна самодопомога та психоемоційна стійкість в умовах збройного конфлікту	Лекція	Презентація за темою Рекомендовані джерела	0-3
	Практичне заняття «Характеристики основних технік саморегуляції в умовах стресу»	Практичне заняття	Методичні рекомендації Спеціалізовані веб-ресурси	0-10
8	Тема 5. Комплексна модель безпечної поведінки та самозбереження в кризових умовах	Лекція	Презентація за темою Рекомендовані джерела Спеціалізовані веб-ресурси	0-5
	Практичне заняття «Розроблення індивідуальної стратегії самозбереження та підтримання здоров'я в кризових умовах»	Практичне заняття	Методичні рекомендації Спеціалізовані веб-ресурси	-
	Практичне заняття (тестування)	Практичне заняття	Підсумковий тест	0-40

Індивідуальне завдання – підготовка доповіді з мультимедійним супроводженням за однією з тем самостійної роботи, доповідь на навчально-практичних конференціях, реферативна робота.

Теми індивідуальних завдань:

1. Самодопомога як складова формування культури безпеки та відповідального ставлення до власного здоров'я.
2. Алгоритми самоконтролю фізичного стану людини в умовах стресу та кризових ситуацій.
3. Методи психологічної самопомоги та управління емоційним станом у кризових умовах.
4. Тактичне мислення та прийняття рішень в умовах невизначеності, небезпеки й дефіциту часу.
5. Особиста аптечка як елемент індивідуальної готовності до надзвичайних ситуацій: принципи комплектації та використання.
6. Збереження фізичного здоров'я та працездатності в умовах обмежених ресурсів і тривалого стресового навантаження.
7. Цифрові технології та мобільні застосунки для моніторингу стану здоров'я і забезпечення особистої безпеки.
8. Розроблення персонального алгоритму дій і самопомоги в умовах кризової або надзвичайної ситуації.

5. Технічне обладнання та/або програмне забезпечення

На лекційних заняттях обов'язково мати з собою гаджети зі стільниковим інтернетом.

Активованій аккаунт університетської пошти (student.i.p@nmu.one) на Microsoft Office365.

Перевірений доступ з ПК чи мобільного гаджета до застосунків Microsoft Office: Teams, Moodle.

Інстальований на ПК та мобільних гаджетах пакет програм Microsoft Office (Word, Excel, Power Point).

6. Система оцінювання та вимоги

6.1. Навчальні досягнення здобувачів вищої освіти за результатами вивчення курсу оцінюватимуться за шкалою, що наведена нижче:

Рейтингова шкала	Інституційна шкала
90 – 100	відмінно
74-89	добре
60-73	задовільно
0-59	незадовільно

Загальні критерії досягнення результатів навчання відповідають описам 7-го кваліфікаційного рівня НРК.

6.2. Здобувачі вищої освіти можуть отримати **підсумкову оцінку** з навчальної дисципліни **на підставі поточного оцінювання знань** за умови, якщо набрана кількість балів з поточного тестування та виконання і захисту практичних робіт складатиме не менше 60 балів. Максимально за поточною успішністю здобувач вищої освіти може набрати 100 балів.

Теоретична частина оцінюється за результатами участі у дискусіях під час інтерактивних лекцій, виконанню та презентації результатів індивідуального завдання, зміст якого описано у розділі 4 (участь у дискусіях та презентація результатів окремих завдань оцінюється в межах 100 балів відповідно до Загальних критеріїв досягнення результатів навчання для 7-го кваліфікаційного рівня за НРК (магістр)» (див. «Положення про оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти Національного технічного університету «Дніпровська політехніка» <https://cutt.ly/1ORACPD>) із подальшим перерахунком відповідно до розподілу балів за окремими темами та завданнями, див. у табл. розділу 4). Загалом за участь у дискусіях і захист результатів виконання індивідуального завдання отримується **максимум 60 балів**.

Практичні роботи (індивідуальні і командні завдання, розподіл балів див. у табл. розділу 4) виконуються під час практичних занять (презентація результатів окремих завдань оцінюється в межах 100 балів відповідно до Загальних критеріїв досягнення результатів навчання для 7-го кваліфікаційного рівня за НРК (магістр)» (див. «Положення про оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти Національного технічного університету «Дніпровська політехніка» <https://cutt.ly/1ORACPD>) із подальшим перерахунком відповідно до розподілу балів за окремими темами та завданнями, див. у табл. розділу 4). При несвоєчасному здаванні практичної роботи оцінка знижується вдвічі. У сумі за практичну частину курсу при поточному оцінюванні отримується **максимум 40 балів**.

Отримані бали за теоретичну частину та практичні роботи додаються і є підсумковою оцінкою за вивчення навчальної дисципліни. Максимально за поточною успішністю здобувач вищої освіти може набрати 100 балів.

Розподіл максимальної кількості балів за складовими поточного контролю:

Теоретична частина	Практична частина	Разом
60	40	100

6.3. Критерії оцінювання підсумкової роботи. У випадку якщо здобувач вищої освіти за поточною успішністю отримав менше 60 балів та/або прагне поліпшити оцінку проводиться

підсумкове оцінювання (залік) під час сесії. Якщо здобувач не здав у письмовій формі виконаних індивідуальних завдань (дві практичні роботи), він отримує незадовільну підсумкову оцінку з дисципліни.

Залік проводиться у вигляді комплексної контрольної роботи, яка включає запитання з теоретичної та практичної частини курсу. Білет складається з **60 тестових завдань** із чотирма варіантами відповідей, одна правильна відповідь оцінюється в 1 бал (**разом 60 балів**) та **10 тестових завдань** з практичної частини, кожне з запитань оцінюється максимум у 4 бали (**разом 40 балів**), причому:

- 4 бали – відповідність еталону;
- 3 бали – відповідність еталону з незначними помилками;
- 2 бали – часткова відповідність еталону, питання повністю не розкриті;
- 1 бал – невідповідність еталону, але відповідність темі запитання;
- 0 балів – відповідь не наведена або не відноситься до теми запитання.

Отримані бали за відкриті та закриті тести додаються і є підсумковою оцінкою за вивчення навчальної дисципліни. Максимально за підсумковою роботою здобувач вищої освіти може набрати 100 балів.

7. Політика курсу

7.1. Політика щодо академічної доброчесності. Академічна доброчесність здобувачів вищої освіти є важливою умовою для опанування результатами навчання за дисципліною і отримання задовільної оцінки з поточного та підсумкового контролів. Академічна доброчесність базується на засудженні практик списування (виконання письмових робіт із залученням зовнішніх джерел інформації, крім дозволених для використання), плагіату (відтворення опублікованих текстів інших авторів без зазначення авторства), фабрикації (вигадування даних чи фактів) що можуть використовуватися в освітньому процесі. Політика щодо академічної доброчесності регламентується положенням «Положення про систему запобігання та виявлення плагіату у Національному технічному університеті «Дніпровська політехніка»:

http://www.nmu.org.ua/ua/content/activity/us_documents/System_of_prevention_and_detection_of_plagiarism.pdf.

У разі порушення здобувачем вищої освіти академічної доброчесності (списування, плагіат, фабрикація), робота оцінюється незадовільно та має бути виконана повторно. При цьому викладач залишає за собою право змінити тему завдання.

7.2. Комунікаційна політика.

Здобувачі вищої освіти повинні мати активовану університетську пошту.

Обов'язком здобувача вищої освіти є перевірка один раз на тиждень (щонеділі) поштової скриньки на НТУ Microsoft Office та відвідування групи дисципліни у Microsoft Teams.

Рекомендуємо створити профілі та підписатися на сторінку кафедри державного управління і місцевого самоврядування у Facebook: <https://www.facebook.com/kafedra.publicmanagement/>.

Протягом тижнів самостійної роботи обов'язком здобувача вищої освіти є робота у рамках дисципліни дистанційно у застосунку Microsoft Teams та на корпоративній платформі Moodle (www.do.nmu.org.ua).

Усі письмові запитання до викладача стосовно дисципліни мають надсилатися на університетську електронну пошту або до групи у Microsoft Teams.

7.3. Політика щодо перескладання.

Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

7.4. Відвідування занять.

Для здобувачів вищої освіти денної форми відвідування занять є обов'язковим.

Поважними причинами для неявки на заняття є хвороба, участь в університетських заходах, відрядження, які необхідно підтверджувати документами у разі тривалої (два тижні) відсутності.

Про відсутність на занятті та причини відсутності здобувач вищої освіти має повідомити викладача або особисто, або через старосту.

Якщо здобувач вищої освіти захворів, ми рекомендуємо залишатися вдома і навчатися за допомогою дистанційної платформи.

Здобувачу вищої освіти, чий стан здоров'я є незадовільним і може вплинути на здоров'я інших здобувачів вищої освіти, буде пропонуватися залишити заняття (така відсутність вважатиметься пропуском з причини хвороби).

Оцінки неможливо отримати під час консультацій або інших додаткових годин спілкування з викладачем. За об'єктивних причин (наприклад, міжнародна мобільність) навчання може відбуватись дистанційно - в онлайн-формі, за погодженням з викладачем.

7.5. Політика щодо оскарження оцінювання. Якщо здобувач вищої освіти не згоден з оцінюванням його знань він може оскаржити виставлену викладачем оцінку у встановленому порядку.

7.6. Зарахування результатів навчання, які отримані у неформальній освіті. Здобувачі вищої освіти має право на зарахування результатів навчання, які отримані у неформальній освіті, за окремими темами або видами навчальної активності із попереднім погодженням з викладачем дисципліни та гарантом освітньої програми. Визнання результатів здійснюється за наявності відповідних сертифікатів.

7.7. Участь в анкетуванні. Наприкінці вивчення курсу та перед початком сесії здобувачам вищої освіти буде запропоновано анонімно заповнити електронні анкети (MS Forms). Посилання на форму буде розміщено у Teams курсу. Заповнення анкет є важливою складовою вашої навчальної активності, що дозволить оцінити дієвість застосованих методів викладання та врахувати ваші пропозиції стосовно покращення змісту навчальної дисципліни.

8.Рекомендовані джерела інформації

Основні

1. Актуальні книги з військової медицини, які можна завантажувати і читати в електронному вигляді.
<https://lib.pdmu.edu.ua/storage/resource/files/KBZOXV42ffJogj5lxYOjysmknHwcdQxdQX1jMGsw.pdf>
2. Державне управління охороною здоров'я: теорія і практика : навч. посіб. у таблицях і схемах / І. І. Хожило, С. М. Мороз. Дніпро, 2020.
3. Домедична допомога в екстремальних ситуаціях та медичний захист населення в надзвичайних ситуаціях : навчальний посібник для підготовки фахівців першого (освітньо-професійного) рівня, галузь знань 22 «Охорона здоров'я», спеціальність 227 «Фізична терапія, ерготерапія» (1 курс) (за загальною редакцією Волянського П.Б. та Гринзовського А.М.) / Гринзовський А.М., Волянський П.Б., Калашченко С.І. та ін.]. Київ : ІДУЦЗ, 2018. 216 с.
4. Домедична підготовка : навч. посіб. / кол. авт.: В. В. Кікінчук, С. О. Книженко, Т. І. Савчук та ін. ; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2021. 176 с.
5. Домедична підготовка : навч. посіб. / О. Таранова, В. Придатко. Вінниця : ФОП Рогальська І. О., 2020. 160 с.
6. Кравцов О., Кравцова Т. Цифровізація медицини – запорука ефективного здоров'язбереження. Трансформація системи публічного управління створенням

здоров'язбережувального та безпечного простору України (модернізація, інновації, розвиток): II Міжнародна науково-практична конференція, м. Переяслав, 11 червня 2021 року. Переяслав : Університет Григорія Сковороди, 2021. 245 с. С. 141-148.

7. Основи медичних знань та охорони здоров'я : навч. посіб. для проведення практичних робіт студентів вищих навчальних закладів / О. Д. Мойсак, О. В. Тимчик. Київ : КУ ім. Б. Грінченка, 2018. 77 с.

8. Основи тактичної медицини: навчальний посібник. Київ : НУОУ, 2020. 168 с. <https://nuou.org.ua/assets/files/kvp/kvp-otm-2022.pdf>

9. Підручник тактичної бойової допомоги потерпілим. Укладачі: Костянтин Трінус, Ксенія Трінус. Київ: КМУ, 127 с. <https://surl.li/ybwota>

Нормативні документи

1. Конституція України : Закон України від 28 черв. 1996 р. № 254к/96- ВР. URL: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/254к/96-вр>.

2. Основи законодавства України про охорону здоров'я : Закон України від 19 листоп. 1992 р. № 2801-XII. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/go/2801-12>.

3. Про затвердження Порядків надання домедичної допомоги особам при невідкладних станах: наказ МОЗ України від 09.03.2022 № 441. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0356-22#Text>

4. Про екстрену медичну допомогу : Закон України від 05.07.2012 р. № 5081-VI. – URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/5081-17>

5. Про затвердження переліків лікарських засобів та виробів медичного призначення, які повинні бути в складі аптечок медичних загальновійськових індивідуальних, аптечки автомобільної загальновійськової, наплічника медичного загальновійськового санітара та наплічника медичного загальновійськового санітарного інструктора : наказ Міністерства охорони здоров'я України від 28.07.2016 р. № 784. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/go/z0113-17>.

6. Про удосконалення підготовки з надання домедичної допомоги осіб, які не мають медичної освіти : наказ МОЗ України від 04.08.2021 № 1627. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v1627282-21#Text>

7. Про затвердження Порядку підготовки та підвищення кваліфікації осіб, які зобов'язані надавати домедичну допомогу : Постанова Кабінету Міністрів України від 171 21.11.2012 № 1115. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/1115-2012-п>

8. Екстрена медична допомога: догоспітальний етап. Новий клінічний протокол : наказ МОЗ України 05.06.2019 № 1269. : https://www.dec.gov.ua/wp-content/uploads/2020/07/2019_1269_nkp_ekstren_ditdor.pdf

Додаткові

1. Всесвітня організація охорони здоров'я. Перша психологічна допомога: посібник для працівників на місцях. Женева : ВООЗ. <https://pp.ippo.kubg.edu.ua/2022/04/13/%D0%BF%D0%B5%D1%80%D1%88%D0%B0-%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B0-%D0%BF%D1%96%D0%B4%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%BC%D0%BA%D0%B0-%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1/>

2. Psychological First Aid: Guide for Field Workers. World Health Organization, War Trauma Foundation and World Vision International. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241548205>

3. International Committee of the Red Cross. First Aid in Armed Conflicts and Other Situations of Violence : guidance materials. <https://reliefweb.int/report/world/first-aid-armed-conflicts-and-other-situations-violence>

4. World Health Organization. Mental Health and Psychosocial Support in Emergencies. <https://www.emro.who.int/media/news/mental-health-and-psychosocial-support-in-emergencies.html>
5. Centers for Disease Control and Prevention. Emergency Preparedness and Response: Individual and Family Preparedness Resources. <https://www.aft.org/health-hub/emergency-preparedness>
6. European Resuscitation Council Guidelines for Resuscitation. Latest edition. [https://www.resuscitationjournal.com/article/S0300-9572\(25\)00282-5/fulltext](https://www.resuscitationjournal.com/article/S0300-9572(25)00282-5/fulltext)
7. Міністерство охорони здоров'я України. Базові правила домедичної допомоги та рекомендації щодо дій населення в умовах надзвичайних ситуацій. <https://moz.gov.ua/uk/moz-nagadue-bazovi-pravila-domedichnoi-dopomogi>
8. Червоний Хрест України. Навчальні матеріали з першої допомоги, мінної безпеки та реагування в кризових ситуаціях. <https://redcross.org.ua/fat/guide-firstaid/>

Інформаційні ресурси

1. Міністерство охорони здоров'я України. [Офіційний сайт МОЗ України](#)
2. Центр громадського здоров'я МОЗ України. [Офіційний сайт](#)
3. [Український Червоний Хрест](#)
4. [Всесвітня організація охорони здоров'я \(WHO\)](#)
5. [International Committee of the Red Cross \(ICRC\)](#)
6. [Stop the Bleed — American College of Surgeons](#)
7. [European Resuscitation Council](#)
8. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського. <http://www.nbuv.gov.ua/>
9. [PubMed — National Library of Medicine](#)
10. [Офіційний вебпортал Верховної Ради України](#)