

МІЖРЕГІОНАЛЬНА
АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



МАУП



**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
дисципліни**

“ГІГІЄНА”

(для бакалаврів)

МАУП

Київ 2004



Підготовлено доцентом *О. А. Присяжнюк*

Затверджено на засіданні кафедри фізичної реабілітації та рекреації
(протокол №2 від 19.01.04)

Схвалено Вченою радою Міжрегіональної Академії управління персоналом

Присяжнюк О. А. Навчальна програма дисципліни “Гігієна” (для бакалаврів). — К.: МАУП, 2004. — 12 с.

Навчальна програма містить пояснювальну записку, навчально-тематичний план, програмний матеріал до вивчення дисципліни “Гігієна”, питання для самоконтролю, а також список рекомендованої літератури.

© Міжрегіональна Академія
управління персоналом (МАУП), 2004

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма дисципліни “Гігієна” розрахована на студентів, які навчаються за спеціальностями “Фізична реабілітація та рекреація”, “Управління фізкультурою, спортом та туризмом. Менеджмент”.

Мета дисципліни — дати студентам теоретичні знання та сформувати практичні навички для майбутньої професійної діяльності.

Лекційний курс відображає основні закономірності формування суспільного та індивідуального здоров'я в умовах впливу різноманітних чинників навколишнього середовища.

Лабораторні заняття спрямовані на закріплення теоретичного матеріалу, викладеного під час лекцій. Студенти повинні навчитися практично використовувати методи та засоби впливу гігієнічних чинників на стан здоров'я людей різного віку.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН вивчення дисципліни “ГІГІЄНА”

№ пор.	Назва теми
1	Вступ. Предмет і завдання гігієни
2	Здоров'я та чинники, що його зумовлюють
3	Гігієна повітряного середовища
4	Гігієна води та ґрунту
5	Несприятливі біологічні чинники зовнішнього середовища
6	Гігієна населених місць, будівель і приміщень
7	Гігієна праці
8	Особиста гігієна
9	Гігієна харчування
10	Гігієнічні умови навчання та виховання підростаючого покоління

**ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ
до вивчення дисципліни**

“ГІГІЄНА”

Тема 1. Вступ. Предмет і завдання гігієни

Методи гігієнічних досліджень.

Предмет і завдання гігієни. Зв'язок гігієни з іншими науками.

Практичні завдання гігієни, профілактична спрямованість санітарно-гігієнічних заходів.

Історія розвитку гігієни.

Література [1; 3; 4; 7]

Тема 2. Здоров'я та чинники, що його зумовлюють

Роль спадкових і екологічних чинників способу життя у формуванні здоров'я населення.

Поняття про індивідуальне суспільне здоров'я.

Критерії та методи оцінки здоров'я.

Загальна характеристика захворюваності.

Література [1; 7–10; 18]

Тема 3. Гігієна повітряного середовища

Фізіологічна та гігієнічна роль повітряного середовища.

Фізичні властивості повітря (температура, вологість, швидкість і напрямок руху повітря, атмосферний тиск, електричний стан, радіоактивність).

Хімічний склад повітря, ступінь його забруднення.

Погода, клімат, чинники, що їх зумовлюють.

Література [1; 3; 4; 8; 9; 30]

Тема 4. Гігієна води та ґрунту

Гігієнічна характеристика питної води.

Джерела та системи водопостачання.

Очищення та обеззараження води.

Гігієнічна характеристика ґрунту, його роль у передачі захворювань.

Література [1; 4; 13; 30]

Тема 5. Неприятливі біологічні чинники зовнішнього середовища

Загальна характеристика збудників інфекційних хвороб, масові захворювання (епідемії, пандемії).

Профілактика інфекційних захворювань.

Імунітет, його види та механізми.

Література [1; 7; 32]

Тема 6. Гігієна населених місць, будівель і приміщень

Вибір території для забудови населених пунктів, гігієнічні принципи їх планування.

Загальні вимоги до споруд і приміщень (орієнтація, будівельні матеріали, мікрокліматичні умови, освітлення, вентиляція, опалення).

Література [1; 3; 7]

Тема 7. Гігієна праці

Оптимізація умов праці, її наукова організація.

Шкідливі професії та професійні захворювання, засоби щодо їх запобігання.

Література [35; 37]

Тема 8. Особиста гігієна

Особиста гігієна як складова суспільної гігієни.

Гігієна шкіри та порожнини рота.

Гігієна одягу, взуття.

Гігієнічні вимоги до предметів побуту.

Організація раціонального режиму дня.

Загартовування, його види, принципи.

Література [1; 17; 41]

Тема 9. Гігієна харчування

Значення раціонального харчування для здоров'я населення.
Принципи збалансованого харчування.
Гігієнічна роль основних харчових речовин.
Принципи складання харчового раціону, режим харчування.
Питний режим.

Література [19; 29; 39; 40; 43]

Тема 10. Гігієнічні умови навчання та виховання підростаючого покоління

Вікові особливості дітей та підлітків.
Фізичний розвиток як показник стану здоров'я.
Акселерація.
Захворюваність дітей, її кількісні та якісні характеристики.
Раціональний добовий режим.
Особливості харчування дітей та підлітків.
Загартовування, його вплив на дитячий організм.
Гігієнічні вимоги до учбових приміщень та їх обладнання.

Література [1; 10; 14; 27; 38; 41]

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Завдання гігієни.
2. Формулювання основних законів гігієни.
3. Гігієнічні методи досліджень.
4. Що таке профілактика? Її види.
5. Що таке санітарія? Як практично реалізуються санітарно-гігієнічні вимоги?
6. Як розвивалась гігієна?
7. Що таке здоров'я?
8. Чинники, від яких залежить стан здоров'я.
9. Які показники враховуються при гігієнічній оцінці повітря?
10. Гігієнічне значення температури повітря.
11. Гігієнічне значення вологості повітря.
12. Гігієнічне значення напрямку та швидкості руху повітря.
13. Гігієнічне значення атмосферного тиску.

14. Гігієнічне значення електричного стану повітря.
15. Гігієнічне значення радіоактивності повітря.
16. Що таке погода, клімат, мікроклімат, акліматизація?
17. Чинники, що формують і характеризують погоду.
18. Хімічний склад повітря.
19. Чим забруднюється повітря?
20. Яким гігієнічним вимогам повинна відповідати питна вода?
21. Які органолептичні властивості повинна мати питна вода?
22. Як нормується вміст солей в питній воді?
23. Які показники використовуються для оцінки бактеріальної забрудненості води?
24. Які інфекційні захворювання передаються водним шляхом?
25. Як очищують воду?
26. Як знезаражують воду?
27. Як очищують і знезаражують воду в польових умовах?
28. Які джерела питної води використовуються?
29. Як забезпечується санітарна охорона джерел водопостачання?
30. Як беруться проби води для аналізу?
31. Гігієнічне значення ґрунту.
32. Неприятливі біологічні чинники зовнішнього середовища, їх властивості.
33. Форми інфекційних масових захворювань розрізняють.
34. Що таке імунітет? Його види.
35. Які санітарно-гігієнічні умови беруться до уваги при виборі місцевості для будівництва населених пунктів?
36. Які мікрокліматичні умови рекомендуються для житлових приміщень?
37. Які види опалювання використовуються в житлових приміщеннях?
38. Види вентиляції приміщень.
39. За допомогою яких показників оцінюють ефективність вентиляції приміщень?
40. За допомогою яких показників оцінюють природне освітлювання приміщень?
41. Як оцінюється штучне освітлення приміщення?
42. Гігієнічне значення зелених насаджень.
43. Суть здорового способу життя.

44. Гігієнічні принципи раціонального режиму.
45. Правила особистої гігієни.
46. Гігієнічні вимоги до повсякденного одягу.
47. Гігієнічні вимоги до повсякденного взуття.
48. Як впливає алкоголь на організм?
49. Як впливають наркотики на організм?
50. Гігієнічне значення занять фізичною культурою.
51. Які гігієнічні особливості слід враховувати при організації занять фізичною культурою для осіб середнього та похилого віку?
52. Що являє собою загартування? Його результати.
53. Яким принципам повинен відповідати процес загартування?
54. Загартування повітрям.
55. Загартування водою.
56. Загартування сонцем.
57. Яка допомога надається при тепловому або сонячному ударах?
58. Що таке раціональне харчування?
59. Функції їжі.
60. З чого складаються загальні енерговитрати людини?
61. Методи оцінки енерговитрат людини.
62. Норми харчування дорослого населення України.
63. Значення білків у харчуванні.
64. Значення жирів у харчуванні.
65. Значення вуглеводів у харчуванні.
66. Значення вітамінів для організму людини.
67. Роль жиророзчинних вітамінів у харчуванні.
68. Роль водорозчинних вітамінів у харчуванні.
69. Значення мінеральних речовин у харчуванні.
70. Значення мікроелементів у харчуванні.
71. Значення макроелементів у харчуванні.
72. Яким повинен бути режим харчування?
73. Яким повинен бути питний режим?
74. Критерії оцінки стану здоров'я дітей та підлітків. Групи здоров'я.
75. Як визначаються рівень фізичного розвитку школярів та його гармонійність?
76. Що таке акселерація?

77. За якими показниками оцінюється захворюваність школярів?
78. Яким чином реалізується оздоровча функція школи?
79. Які особливості харчування дітей та підлітків?
80. На які зони поділяється земельна ділянка школи?
81. Гігієнічні вимоги до класної кімнати.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Основна

1. *Лаптев А. П., Полиевский С. А.* Гигиена: Учеб. для ин-тов и техникумов физической культуры. — М.: ФиС, 1990. — 368 с.
2. *Лаптев А. П., Малышева И. Н.* Практикум по гигиене: Пособие для институтов физической культуры. — М.: ФиС, 1981. — 151 с.
3. *Литвинова Г. О.* Гігієна з основами екології. — К.: Здоров'я, 1999. — 368 с.
4. *Лиходід В. С.* Гігієна в запитаннях та відповідях. — Запоріжжя: Стат, 1998. — 86 с.
5. *Лиходід В. С.* завдання з гігієни (педагогічна практика в школі). — Запоріжжя: Стат, 1998. — 48 с.
6. *Методические указания к лабораторным и практическим занятиям по учебному курсу "Гигиена школьная и физических упражнений"* для студентов III курса факультета физического воспитания / Сост. С. В. Завгородняя. — Запорожье: ЗГУ, 1988. — 88 с.

Додаткова

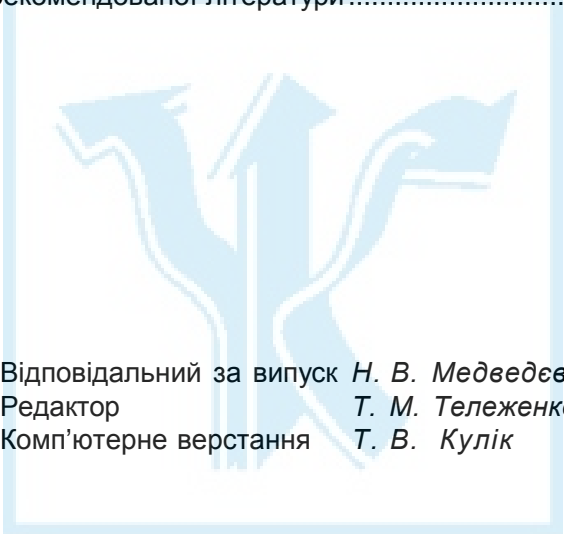
7. *Буштуева К. А., Случанко И. С.* Методы и критерии оценки состояния здоровья населения в связи с загрязнением окружающей среды. — М.: Медицина, 1979. — 160 с.
8. *Войтенко В. П.* Здоровье здоровых. — К.: Здоровье, 1991. — 248 с.
9. *Гигиена детей и подростков: Руководство для санитарных врачей* / Г. Н. Сердюковская, А. Г. Сухарев, Е. М. Белостоцкая и др.; Под ред. Г. Н. Сердюковской, А. Г. Сухарева. — М.: Медицина, 1986. — 496 с.

10. *Гигиена детей и подростков: Учебник / Под ред. Г. Н. Сердюковской.* — М.: Медицина, 1980. — 320 с.
11. *Гончарук Е. И., Бороненко Ю. В., Марценюк Н. И.* Изучение влияния факторов окружающей среды на здоровье населения. — К.: 1989. — 43 с.
12. *Гончарук Е. И.* Гигиеническое значение почвы в формировании здоровья населения // Гигиена и санитария. — 1990. — № 4. — С. 5.
13. *Діти України в умовах перехідного періоду. Аналіз ситуації.* — К.: Генеза, 1996. — 81 с.
14. *Дорожнова К. П.* Роль социальных и биологических факторов в развитии ребенка. — М.: Медицина, 1983. — 160 с.
15. *Загальна гігієна: пропедевтика гігієни: Підручник / Є. Г. Гончарук, Ю. І. Кундієв, В. Г. Бордов та ін. / За ред. Є. Г. Гончарука.* — К.: Вища шк., 1995. — 552 с.
16. *Зільман С. Л., Зільман В. Л., Шевченко С. М.* Гігієнічне виховання учнів. — К.: Рад. шк., 1988. — 123 с.
17. *Казначеев В. П., Баевский Р. М., Берсенева А. П.* Донозологическая диагностика в практике массовых обследований населения. — Л.: Медицина, 1980. — 208 с.
18. *Каневская Л. Я.* Питание школьника. — М.: Медицина, 1989. — 61 с.
19. *Кириллов В. Ф., Книжников В. А., Коренков И. П.* Радиационная гигиена. — М.: Медицина, 1988. — 336 с.
20. *Костенецкий М. И., Грибиненко Г. Т.* Эхо Чернобыля в Запорожье. — Запорожье: Берегиня, 1992. — 46 с.
21. *Куценко В. И.* Сфера воспроизводства здоровья населения (социально-экономический и региональный аспект). — К.: Наук. думка, 1994. — 223 с.
22. *Лаптев А. П.* Гигиена: Учеб. для техникумов физической культуры. — М.: ФиС, 1983. — 176 с.
23. *Лисицын Ю. П., Сахно А. В.* Здоровье человека — социальная ценность. — М.: Мысль, 1988. — 29 с.
24. *Мизун Ю. Г., Мизун П. Г.* Магнитные бури и здоровье. — М.: СП “Корона”, 1990. — 47 с.
25. *Общая гигиена / Под ред. Г. И. Румянцев, М. П. Воронцова.* — М.: Медицина, 1990. — 288 с.
26. *Омельченко Л. І., Починок Т. В.* Загартування дітей і підлітків. — К.: Здоров'я, 1989. — 72 с.

27. *Преварский Б. П., Буткевич Г. А.* Клиническая велоэргометрия. — К.: Здоровье, 1985. — 80 с.
28. *Ревелль П., Ревелль Ч.* Среда нашего обитания: В 4 кн. — Кн. 1. Народонаселение и пищевые ресурсы. — М.: Мир, 1994. — 340 с.
29. *Ревелль П., Ревелль Ч.* Среда нашего обитания: В 4 кн. — Кн. 2. Загрязнение воды и воздуха. — М.: Мир, 1995. — 296 с.
30. *Ревелль П., Ревелль Ч.* Среда нашего обитания: В 4 кн. — Кн. 3. Энергетические проблемы человечества. — М.: Мир, 1995. — 291 с.
31. *Ревелль П., Ревелль Ч.* Среда нашего обитания: В 4 кн. — Кн. 4. Здоровье и среда, в которой мы живем. — М.: Мир, 1995. — 191 с.
32. *Руководство к лабораторным занятиям по гигиене детей и подростков / Под ред. Н. Н. Кардашенко.* — М.: Медицина, 1989. — 264 с.
33. *Руководство к лабораторным занятиям по гигиене детей и подростков: Учеб. пособие / В. И. Берзинь, И. И. Слепушкина, А. Г. Глущенко и др.* — К.: Выща шк., 1989. — 320 с.
34. *Руководство по профилактической медицине.* — М.: Новая слобода, 1993. — 160 с.
35. *Румянцев Г. И., Козлова Т. А., Вишневская Е. П.* Руководство к практическим занятиям по общей гигиене. — М.: Медицина, 1980. — 239 с.
36. *Семенова В. В., Топорков В. В.* Домашний гигиенический справочник. — СПб.: Химия, 1995. — 304 с.
37. *Смоляр В. И.* Гигиенические проблемы роста детей и подростков. — К.: Здоровье, 1985. — 128 с.
38. *Смоляр В. И.* Рациональное питание. — К.: Наук. думка, 1991. — 368 с.
39. *Сорока Н. Ф.* Питание и здоровье. — Мн.: Беларусь, 1994. — 350 с.
40. *Хрипкова А. Г., Антропова М. В., Фарбер Д. А.* Возрастная физиология и школьная гигиена. — М.: Просвещение, 1990.
41. *Чернобыльская катастрофа / Под ред. В. Г. Барьяхтара.* — К.: Наук. думка, 1995. — 559 с.
42. *Эйхлер В.* Яды в нашей пище. — М.: Мир, 1993. — 189 с.

ЗМІСТ

Пояснювальна записка	3
Навчально-тематичний план вивчення дисципліни “Гігієна”	3
Програмний матеріал до вивчення дисципліни “Гігієна”	4
Питання для самоконтролю	6
Список рекомендованої літератури	9



Відповідальний за випуск *Н. В. Медведєва*
Редактор *Т. М. Тележенко*
Комп'ютерне верстання *Т. В. Кулік*

МАУП

Зам. № ВКЦ-1849

Міжрегіональна Академія управління персоналом (МАУП)
03039 Київ-39, вул. Фрометівська, 2, МАУП