

Опис навчальної дисципліни

5.3. Загальна гігієна

Тип дисципліни:

вибіркова (вільного вибору студентів).

Семестр:

четвертий.

Обсяг дисципліни:

загальна кількість годин – 90 (кредитів ЄКТС – 3), аудиторні години: лекції – 32, практичні – 16.

Лектори:

к. мед. н., доцент Закаляк Н. Р.

Результати навчання:

- пояснити роль гігієнічної науки та практики в збереженні та зміцненні здоров'я людини на сучасному етапі розвитку суспільства;
- дати гігієнічну оцінку факторам зовнішнього середовища з позицій їх впливу на стан здоров'я людини;
- аналізувати і використовувати в практичній діяльності сприятливі (оздоровчі) чинники навколишнього середовища (сонячної радіації, клімату, погоди, інших фізичних, хімічних, біологічних факторів та умов);
- дати гігієнічну оцінку параметрів мікроклімату в житлових і громадських приміщеннях;
- оцінити адекватність харчування фізіологічним потребам здорового організму; оцінити харчовий статус людини;
- дослідити та оцінити фізичний і розвиток і функціональний стан дітей і підлітків;
- пояснити фізіологічні механізми загартовування холодною водою і сонячним випромінюванням;
- пояснити фізіологічні зміни в організмі, що виникають в процесі фізичної та розумової роботи з метою запобігання передчасної втоми, перевтоми та виникнення порушень у стані здоров'я.

Спосіб навчання:

аудиторне.

Необхідні обов'язкові попередні та супутні дисципліни:

- анатомія людини;
- фізіологія людини;
- біохімія;
- основи екології;
- спортивна медицина;
- спортивна фізіологія;
- теорія і методика фізичного виховання.

Зміст навчальної дисципліни:

Гігієна, як наука і навчальна дисципліна та її завдання на сучасному етапі. Гігієна повітряного середовища. Гігієна світлового клімату. Гігієна води. Біологічні фактори. Профілактика інфекційних захворювань і гельмінтозів. Основи гігієни харчування. Особливості харчування людей що займаються фізичними вправами і спортом. Гігієнічна оцінка харчового статусу. Гігієна дітей та підлітків. Гігієнічна оцінка фізичного розвитку та функціонального стану дітей і підлітків. Гігієнічні основи здорового способу життя. Особиста гігієна. Гігієнічні основи режиму дня. Гігієна загартовування. Гігієна відновлення фізичної працездатності.

Рекомендована література:

1. Гигиена физической культуры и спорта: учебник / И. В. Быков, А. Н. Гансбургский. – М., 2010. - 192 с.

2. Даценко І. І. Профілактична медицина. Загальна гігієна з основами екології / І. І. Даценко, Р. Д. Габович. – К. : Здоров'я, 1999. – 694 с.
3. Загальна гігієна: Посібник для практичних занять / За заг. ред. Даценко І. Л. : Світ, 2001. – 472 с.
4. Лаптев А. П. Гигиена (учебник для институтов и техникумов физической культуры) / А. П. Лаптев, С. А. Полиевский. – М.: ФиС, 1990. – 368 с.1. Гигиена физической культуры и спорта: учебник / И. В. Быков, А. Н. Гансбургский. – М., 2010. - 192 с.

Форми та методи навчання:

лекції, практичні заняття, самостійна робота.

Методи і критерії оцінювання:

- поточний контроль: усні відповіді і тестовий контроль на практичних заняттях, виконання індивідуальних завдань і групової самостійної роботи, співбесіда з лектором;
- підсумковий контроль: залік у четвертому семестрі.

100-бальна шкала оцінювання.

Мова навчання:

українська.

Кафедра:

здоров'я людини та фізичної реабілітації.