Опис навчальної дисципліни

1.8. Загальна гігієна
Тип дисципліни:
дисципліна самостійного вибору університету
Семестр:
третій.
Обсяг дисципліни:
загальна кількість годин – 120 (кредитів ЄКТС – 4), аудиторні години: лекції – 32, практичні – 32.
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;
– біологія з основами генетики;
– загальна теорія здоров'я;
– біохімія.
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: відповіді на практичних заняттях, виконання самостійних завдань, підсумкової самостійної письмової роботи, співбесіда з лектором;

– підсумковий контроль: залік у третьому семестрі.

100-бальна шкала оцінювання.

Мова навчання:

українська.

Кафедра:

кафедра фізичної терапії, ерготерапії.