

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка
Навчально-науковий інститут фізичної культури і здоров'я
Кафедра здоров'я людини та фізичної реабілітації

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

з навчальної дисципліни

ЗАГАЛЬНА ГІГІЄНА

для студентів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
галузі знань 22 Охорона здоров'я
спеціальності 227 Фізична терапія, ерготерапія

Схвалено на засіданні кафедри
Протокол № 2 від 22.02. 2019 р.
Завідувач кафедри Флюнт І.С.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ

1. Опрацювати матеріал на тему «Історія розвитку гігієни. Внесок вітчизняних і зарубіжних вчених в розвиток гігієни». Зробити опорний конспект та підготуватися до обговорення теми на практичному занятті.
2. Опрацювати матеріал на тему «Поняття про санітарію». Зробити опорний конспект та підготуватися до обговорення теми на практичному занятті.
3. Підготувати реферат на тему «Гігієнічне значення атмосферного повітря. Вплив якості атмосферного повітря на здоров'я населення» і бути готовим до обговорення теми на практичному занятті.
4. Підготувати реферат на тему «Фізіологічне значення води. Склад природної води. Епідемічне значення води» і бути готовим до обговорення теми на практичному занятті.
5. Опрацювати матеріал на тему «Ендемічне значення води. Техногенне забруднення води хімічними речовинами». Зробити опорний конспект та підготуватися до обговорення теми на практичному занятті.
6. Підготувати реферат на тему «Гігієнічна характеристика основних харчових речовин (білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінеральних елементів)» і бути готовим до обговорення теми на практичному занятті.
7. Опрацювати матеріал на тему «Рекомендовані добові норми основних вітамінів і мінеральних речовин для осіб, які займаються спортом». Зробити опорний конспект та підготуватися до обговорення теми на практичному занятті.
8. Підготувати реферат на тему «Біологічно активні харчові добавки для харчування спортсменів » і бути готовим до обговорення теми на практичному занятті.
9. Підготувати реферат на тему «Акселерація і ретардація дітей і підлітків, гігієнічні наслідки. Гіпокінезія, гіперкінезія та їх профілактика» і бути готовим до обговорення теми на практичному занятті.

10. Опрацювати матеріал на тему «Розробка стандартів фізичного розвитку дітей і підлітків. Оцінка колективного та фізичного розвитку дітей і підлітків». Зробити опорний конспект та підготуватися до обговорення теми на практичному занятті.

11. Опрацювати матеріал на тему «Гігієна зору. Профілактика міопії. Гігієна слуху». Зробити опорний конспект та підготуватися до обговорення теми на практичному занятті.

12. Опрацювати матеріал на тему «Розтирання снігом і моржування. Штучні джерела ультрафіолетового випромінювання (ртутно-кварцові лампи, еритемні люмінесцентні лампи). Загартування розрядженим повітрям та його фізіологічні основи. Гігієнічні вимоги до місць проведення загартовуючих процедур». Зробити опорний конспект та підготуватися до обговорення теми на практичному занятті.

13. Підготувати реферат на тему «Поняття про допінги. Гострі отруєння допінгами» і бути готовим до обговорення теми на практичному занятті.

Рекомендована література:

а) основна 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.
5. Закаляк Н. Р. Загальна гігієна та гігієна фізичних вправ: тексти лекцій / Н.Р. Закаляк. – Дрогобич: Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2017. – 148с.

б) допоміжна література

6. Матрошилін О. Г. Гігієна харчування під час занять фізичними вправами / методичні матеріали до самостійної роботи для студентів денної та заочної форм навчання спеціальностей 8.01020302 Фізична реабілітація та 8.01020101 Фізичне виховання. – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2013. – 65 с.

7. Матрошилін О.Г., Філь В. М. Фізіологія та гігієна харчування: навчальний посібник / О. Матрошилін, В. Філь. – Дрогобич: Видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2014. – 176с.
8. Флюнт І. С., Гудзан Н.Ф., Філь В. М. Вікова фізіологія та шкільна гігієна. Методичні матеріали до практичних робіт [для студентів напряму підготовки «Біологія» заочної форми навчання] / Флюнт І.С., Гудзан Н.Ф., Філь В.М. – Дрогобич: Видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2014. – 40с.