

ОПИС
навчальної дисципліни
«Загальна гігієна»
ІІІ семестр 2019-2020 н.р.

Ступінь вищої освіти – бакалавр
Галузь знань – 22 «Охорона здоров'я»
Спеціальність – 227 «Фізична терапія, ерготерапія»
Освітня програма – Фізична терапія, ерготерапія

1. Загальна характеристика дисципліни

Загальний обсяг дисципліни – 4 кредити ЄКТС.

Статус дисципліни – дисципліна самостійного вибору університету.

Навчально-науковий інститут фізичної культури і здоров'я.

Кафедра фізичної терапії, ерготерапії.

Курс – 2; **семестр** – 3; **вид підсумкового контролю** – залік.

Викладачі: к.мед.н., доц. Закаляк Н.Р., викладач Фігура О.А.

Форма навчання	Курс	Семестр	Загальний обсяг дисципліни	Кількість годин						Вид семестрового контролю	
				Аудиторні заняття					Самостійна робота	Залік	Екзамен
			Кредити ЄКТС	Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття	Семінарські заняття			
Денна	2	ІІІ	120/4	64	32	0	32	0	56	+	-

2. Зміст лекційного матеріалу

Тема 1. Гігієна, як наука і навчальна дисципліна та її завдання на сучасному етапі (2 год.)

Історія розвитку гігієни. Внесок вітчизняних і зарубіжних вчених в розвиток гігієни. Предмет і завдання гігієни. Загальна гігієна, як навчальна дисципліна та її завдання на сучасному етапі. Напрямки розвитку гігієни, зв'язок гігієни з іншими науками. Поняття про санітарію.

Тема 2. Гігієна повітряного середовища (4 год.)

Фізичні властивості повітря та їх гігієнічна оцінка. Хімічний склад повітря та його гігієнічна оцінка. Визначення температурного режиму приміщень, гігromетрія, барометрія, визначення швидкості руху повітря. Гігієнічна оцінка комплексного впливу мікроклімату на теплообмін людини. Гігієнічна оцінка впливу погодно-кліматичних умов на стан здоров'я людини.

Гігієнічне значення атмосферного повітря. Вплив якості атмосферного повітря на здоров'я населення. Санітарно-гігієнічні заходи з охорони повітряного середовища.

Тема 3. Гігієна світлового клімату (2 год.)

Гігієнічна оцінка світлового клімату. Визначення інтенсивності інфрачервоного і ультрафіолетового випромінювання. Визначення природної та штучної освітленості приміщень. Оцінка впливу освітлення на зорові функції.

Тема 4. Гігієна води (4 год.)

Гігієнічне значення води. Фізіологічне значення води. Склад природної води. Епідемічне значення води. Ендемічне значення води. Техногенне забруднення води хімічними речовинами. Гігієнічна оцінка якості води. Гігієнічна характеристика джерел водопостачання. Методи очищення та знезараження води.

Тема 5. Біологічні фактори. Профілактика інфекційних захворювань і гельмінтозів (2 год.)

Інфекційні захворювання та їх розповсюдження. Джерела, фактори і шляхи передачі інфекції. Імунітет, його види. Заходи щодо попередження виникнення інфекційних захворювань.

Тема 6. Основи гігієни харчування. (4 год.)

Поняття про «раціональне» та збалансоване харчування. Гігієнічні принципи раціонального харчування. Гігієнічні норми добових потреб людини в основних харчових речовинах. Енергетичні витрати людини та енергетична цінність їжі. Методи визначення енергетичних витрат. Режим харчування і його гігієнічні характеристики.

Гігієнічна характеристика основних харчових речовин (білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінеральних елементів).

Тема 7. Особливості харчування людей що займаються фізичними вправами і спортом. (2 год.)

Калорійність і якісний склад їжі спортсменів. Основні продукти харчування для спортсменів. Харчовий раціон спортсмена. Режим харчування осіб, які займаються фізкультурою і спортом. Основні вимоги до режиму і раціону харчування в дні змагань. Питний режим спортсменів.

Рекомендовані добові норми основних вітамінів для осіб, які займаються спортом. Рекомендовані добові норми основних мінеральних речовин для осіб, які займаються спортом. Біологічно активні харчові добавки для харчування спортсменів.

Тема 8. Гігієнічна оцінка харчового статусу. (2 год.)

Поняття про харчовий статус. Методи визначення і оцінки харчового статусу. Поняття “ідеальна вага”, “індекс маси тіла”, “худа маса тіла”, “вагостовий показник”, “показник дефіциту маси тіла”.

Тема 9. Гігієна дітей та підлітків. (2 год.)

Здоров'я дітей. Основні закономірності росту та розвитку дітей і підлітків. Акселерація і ретардація дітей і підлітків, гігієнічні наслідки. Гіпокінезія, гіперкінезія та їх профілактика. Гігієнічні основи харчування школярів. Гігієнічні основи фізичного виховання дітей і підлітків.

Тема 10. Гігієнічна оцінка фізичного розвитку та функціонального стану дітей і підлітків. (2 год.)

Дослідження та оцінка фізичного розвитку дітей і підлітків. Дослідження та оцінка функціонального стану дітей і підлітків.

Розробка стандартів фізичного розвитку дітей і підлітків. Оцінка колективного та фізичного розвитку дітей і підлітків.

Тема 11. Гігієнічні основи здорового способу життя. Особиста гігієна. Гігієнічні основи режиму дня. (2 год.)

Особиста гігієна та її особливості у людей, які займаються фізичними вправами. Гігієнічні основи режиму дня. Гігієна здорового способу життя. «Фактори ризику», які знижують рівень здоров'я людини. Інфекції, які передаються статевим шляхом і їх профілактика. Гігієна зору. Профілактика міопії. Гігієна слуху.

Тема 12. Гігієна загартовування. (2 год.)

Гігієнічні основи і принципи загартовування. Загартовування повітрям. Фізіологічні основи загартовування холодною водою. Види водних загартовуючих процедур. Фізіологічні основи загартовування сонячним випромінюванням і нормування сонячних ванн.

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 (веранди, навіси, солярій, пляжі, купальні, душові та ін.).

Тема 13. Гігієна відновлення фізичної працездатності. (2 год.)

Втома при м'язовій діяльності та її діагностика. Сучасні засоби відновлення. Гігієнічна характеристика медико-біологічних засобів відновлення. Гігієна застосування засобів відновлення спортивної працездатності.

Поняття про допінги. Гострі отруєння допінгами.

Курсивом виділено тематику для самостійного опрацювання.

3. Перелік практичних занять та розподіл балів

№	Теми практичних занять	К-ть год
1	Гігієна, як наука і навчальна дисципліна та її завдання на сучасному етапі	2
2	Гігієна повітряного середовища: гігієнічна оцінка фізичних і хімічних властивостей повітря; гігієнічна оцінка повітряного середовища в житлових приміщеннях і спортивних спорудах	4
3	Гігієна світлового клімату. Визначення природної та штучної освітленості приміщень	2
4	Гігієна води. Гігієнічна оцінка якості питної води та методів її очищення і знезараження	4
5	Біологічні фактори. Профілактика інфекційних захворювань і гельмінтозів	2
6	Основи гігієни харчування. Методики визначення енергетичних витрат організму	4
7	Особливості харчування людей що займаються фізичними вправами і спортом: гігієнічна оцінка повноцінності добового раціону спортсмена і розробка рекомендацій з його раціоналізації	2
8	Визначення і гігієнічна оцінка харчового статусу людини	2
9	Гігієна дітей та підлітків. Гігієнічні основи харчування, фізичного виховання дітей і підлітків	2
10	Гігієнічна оцінка фізичного розвитку та функціонального стану дітей і підлітків.	2
11	Гігієнічна оцінка здорового способу життя і режиму дня. Особиста гігієна	2
12	Гігієнічні основи процесу загартування	2
13	Гігієна відновлення фізичної працездатності	2

4. Самостійна робота студента

Зміст самостійної роботи студентів з дисципліни включає: опрацювання теоретичного лекційного матеріалу; самостійне опрацювання окремих тем навчальної дисципліни згідно з робочою програмою навчальної і виконання реферату або опорного конспекту самостійно вивченого матеріалу; підготовка до практичних занять; підготовка до усіх видів контролю (усного опитування, тестових завдань, самостійної письмової роботи, співбесіди з лектором).

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

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.

Система поточного та підсумкового контролю результатів навчання. Критерії оцінювання

Засвоєння студентами навчального матеріалу з дисципліни перевіряється шляхом усного та письмового опитування на практичних заняттях за темою лекції та навчального матеріалу, запланованого на самостійне опрацювання студентом, за результатами виконання підсумкової самостійної письмової роботи та співбесіди з лектором наприкінці семестру.

Поточна успішність ($\max = 100$) складається з балів, отриманих на практичних заняттях (60 балів), виконаної підсумкової самостійної письмової роботи (30 балів) та співбесіди з лектором (10 балів).

Загальний бал (60 балів) відповідей на практичних заняттях обчислюється за формулою:

$$X = \frac{A}{n} \cdot \frac{K}{5}, \text{ де}$$

X – загальний бал відповідей на практичних заняттях упродовж семестру.

K – максимальна кількість балів, які студент може отримати на практичних заняттях у семестрі (60 балів),

A – сума усіх поточних оцінок при вивченні дисципліни у семестрі за чотирибальною шкалою: «5», «4», «3», «2»,

n – кількість цих оцінок (не менше шести оцінок за семестр),

$\frac{A}{n}$ – середня оцінка за відповіді.

Кількість балів X заокруглюють до цілих. Якщо середня оцінка поточного контролю менша за 2.5, то $X = 0$.

Підсумкова самостійна письмова робота (30 балів) передбачає виконання описових та (або) тестових завдань з навчальної дисципліни.

Співбесіда з лектором (10 балів) проходить у вигляді опитування за окремими темами відповідно до програми навчальної дисципліни наприкінці семестру.

Результати поточного контролю є основою для отримання заліку. Залік отримують студенти, що виконали всі види робіт, які були передбачені робочою програмою, та набрали кількість балів не меншу за 60. Залік не передбачає обов'язкової присутності студента.

Оцінка виставляється за шкалами оцінювання: стобальною, національною і ЄКТС.

Залік за талоном №2 і перед комісією проводиться в усній формі з оцінюванням за стобальною шкалою. Розподіл 100 балів між видами робіт:

Відповіді на практичних заняттях	Підсумкова самостійна письмова робота	Співбесіда з лектором	Сума балів
60	30	10	100

Література

а) основна

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. Габолич. – 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.

б) допоміжна

5. 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.
6. 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.
7. 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.

