

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
проведения практических занятий по учебной дисциплине
«Общая гигиена»
для студентов 2 курса медико-профилактического факультета
по специальности «Медико-профилактическое дело»
(занятия 5-х часовые)

Тематический план утвержден на заседании кафедры экологической и профилактической медицины (протокол № 1 от 10.01.2025)

№	Наименование раздела (темы)
1	Гигиена питания Гигиеническая оценка энергетической ценности и нутриентной адекватности рациона питания 1. Законы рационального питания. 2. Критерии нормирования потребностей организма человека в питании, физиологические нормы питания населения. 3. Качественный дисбаланс питания, причины его возникновения и последствия. 4. Определение индивидуальных потребностей организма человека в энергии (по методике ВОЗ с использованием коэффициента физической активности) и нутриентах (с помощью сбалансированной мегакалории).
2	Гигиеническая оценка энергетической ценности и нутриентной адекватности рациона питания 1. Составление меню-раскладки с использованием метода 24-часового воспроизведения. 2. Расчет фактического потребления питательных веществ и энергетической ценности рациона питания по меню-раскладке с использованием метода 24-часового воспроизведения.
3	Гигиеническая оценка энергетической ценности и нутриентной адекватности рациона питания 1. Гигиеническая оценка адекватности фактического питания потребностям организма. 2. Разработка рекомендаций по рационализации питания.
4	Гигиеническая оценка статуса питания 1. Статус питания: определение, классификация. 2. Характеристика недостаточного, избыточного, оптимального и обычного статуса питания. 3. Этапы и методы оценки статуса питания. 4. Выявление лимитирующих факторов в питании.
5	Гигиеническая оценка статуса питания 1. Нормативы соматометрических показателей статуса питания. 2. Основные биохимические показатели, характеризующие статус питания. 3. Основные клинические показатели, характеризующие статус питания. 4. Показатели функционального состояния и адаптационных резервов организма, характеризующие статус питания. 5. Построение профиля физического развития. 6. Рекомендации по оптимизации статуса питания.
6	Гигиеническая оценка обеспеченности организма человека витаминами Методы изучения витаминной ценности рационов питания: анкетно-опросный, расчетный, весовой, химико-аналитический. Методы изучения витаминного статуса организма человека: соматометрический,

№	Наименование раздела (темы)
	физиометрический, общеклинический, соматоскопический, физиолого-биохимическое тестирование, гематологический и иммунологический. Гигиеническая оценка обеспеченности организма человека витаминами по соматоскопическим признакам и функциональным показателям (определение времени темновой адаптации, резистентности капилляров и др.). Рекомендации по оптимизации витаминной обеспеченности организма человека
7	Профилактика пищевых отравлений. 1. Пищевые отравления, понятие, классификация. Пищевые отравления микробной этиологии: виды, клинические проявления, меры профилактики. 2. Ботулизм и стафилококковый токсикоз: факторы передачи, клинические проявления, профилактика. Микотоксикозы и фикотоксикозы.
8	Профилактика пищевых отравлений. 1. Пищевые отравления немикробной природы. Химические интоксикации. 2. Пищевые отравления продуктами растительного и животного происхождения. Отравления ядовитыми грибами. 3. Методика расследования пищевых отравлений.
9	Санитарно-гигиеническое обследование предприятия общественного питания Экспресс-методы при обследовании предприятий общественного питания. Проведение мониторинга предприятия общественного питания на предмет соответствия требованиям законодательства в области санитарно-эпидемиологического благополучия населения.
10	Санитарно-гигиеническое обследование предприятия общественного питания Составление учебной аналитической (информационной) записки о результатах мониторинга.
11	Гигиенические основы питания человека при соматических заболеваниях. 1. Гигиенические принципы диетического (лечебного) питания человека. 2. Характеристика основных лечебных диет. 3. Виды лечебного питания. 4. Организация питания в организациях здравоохранения 5. Лечебно - профилактическое питание: понятие, характеристика, рационы.
12	Итоговое занятие по разделу «Гигиена питания»
Гигиена труда	
13	Факторы производственной среды 1. Гигиена труда, цель, задачи. Классификация видов труда. Гигиеническая классификация условий труда. Факторы, определяющие характер и условия труда. 2. Классификация труда по тяжести и напряженности. 3. Классификация опасных и вредных производственных факторов. Вредные профессиональные факторы в системе здравоохранения, основные направления профилактики. 4. Утомление, переутомление, их профилактика. Режим труда и отдыха. Физиолого-гигиеническая оценка.
14	Гигиеническая характеристика условий труда 1. Производственная пыль: классификация, свойства. Пылевые профессиональные заболевания, их профилактика. 2. Химический фактор. Яды: пути поступления, закономерности действия на

№	Наименование раздела (темы)
	<p>организм. Профессиональные отравления, проявления, профилактика.</p> <p>3. Производственный шум, вибрация: понятие, гигиеническая характеристика, действие на организм, способы защиты, профилактика шумовой и вибрационной болезни.</p>
15	<p>Гигиеническая характеристика условий труда в системе здравоохранения</p> <p>1. Вредные профессиональные факторы в системе здравоохранения.</p> <p>2. Основные направления профилактики профессиональных заболеваний медицинских работников.</p> <p>3. Профилактические медицинские осмотры и их роль в предупреждении профессиональных заболеваний.</p>
16	<p>Итоговое занятие по разделу «Гигиена труда»</p>
17	<p>Учебно-исследовательская работа по вопросам общей гигиены.</p> <p>Защита учебно-исследовательской работы студентов (УИРС).</p>