

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
проведения практических занятий по учебной дисциплине
«Общая гигиена»
для студентов 2 курса ФИС (ШТРИХИ)
2023-2024 весенний семестр

№	Наименование раздела (темы)
Среда обитания человека и ее гигиеническое значение	
1	<p>Гигиенические основы охраны здоровья населения.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Определение понятия медицинская профилактика. Цель и задачи медицинской профилактики. 2. Гигиеническое нормирование воздействие на организм человека факторов окружающей среды 3. Классификация медицинской профилактики и ее значение в системе гигиенических мероприятий. 4. Понятие «Донозологическая гигиеническая диагностика», значение в профилактике преморбидных состояний. 5. Концепция факторов риска как научная основа современных представлений о профилактике заболеваний
2	<p>Гигиеническая оценка влияния микроклимата и комплексного воздействия метеорологических факторов на здоровье человека.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Физические факторы атмосферы, их гигиеническая характеристика и влияние на организм (температура, влажность, подвижность воздуха, барометрическое давление, электрическое состояние воздушной среды, ионизация воздуха). 2. Понятие о микроклимате. Методы измерения и принципы гигиенического нормирования показателей микроклимата. 3. Гигиеническая оценка комплексного действия метеофакторов на организм.
3	<p>Гигиеническая оценка влияния условий размещения на здоровье человека.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Гигиеническая характеристика основных источников загрязнения воздуха в закрытых помещениях. 2. Естественная и искусственная вентиляция. Виды искусственной вентиляции воздуха, их гигиеническая характеристика. 3. Показатели, характеризующие эффективность вентиляции (объем вентиляции, кратность воздухообмена, воздушный куб). 4. Понятие о световом климате. 5. Гигиенические требования к естественному и искусственному освещению помещений.
4	<p>Гигиеническая оценка качества питьевой воды.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физиологическое, гигиеническое и эпидемиологическое значение питьевой воды. 2. Химический состав воды, влияние на здоровье и условия жизни людей. 3. Гигиеническая характеристика источников водоснабжения. 4. Основные гигиенические требования к качеству питьевой воды.
5	<p>Методы улучшения качества питьевой воды.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основные способы и методы улучшения качества воды. 2. Обеззараживание воды. 3. Современные подходы к обеззараживанию воды. 4. Специальные методы обработки воды.
Гигиена питания	
6	Гигиенический контроль за энергетической адекватностью и

№	Наименование раздела (темы)
	<p>сбалансированностью питания.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Понятие энергетического баланса в организме человека. Составные части суточных энергозатрат организма человека: 2. Физиологические нормы питания для различных групп населения. 3. Методы определения потребностей организма в энергии. 4. Определение индивидуальных потребностей организма в энергии и нутриентах..
7	<p>Гигиеническая оценка рационов питания.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Понятие о рациональном питании, физиолого-гигиенические требования к нему. 2. Расчет фактического потребления питательных веществ и энергетической ценности рациона питания по меню-раскладке с использованием метода 24-часового интервьюирования. 3. Алгоритм расчета и оценки количественного и качественного состава пищевого рациона. 4. Разработка рекомендаций по рационализации питания.
8	<p>Гигиеническая оценка статуса питания человека.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Статус питания: определение, классификация. 2. Характеристика недостаточного, избыточного, оптимального и обычного статуса питания. 3. Этапы и методы оценки статуса питания. 4. Рекомендации по оптимизации статуса питания.
9	<p>Гигиеническая оценка обеспеченности организма витаминами.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методы изучения витаминного статуса организма человека. 2. Гигиеническая оценка обеспеченности организма человека витаминами. 3. Рекомендации по оптимизации витаминной обеспеченности организма человека.