

**Экзаменационные вопросы
по курсу «Гигиена» для студентов 3 курса ДФПО и 4 курса ЗФПО**

1. Содержание и задачи гигиенической науки. Методы гигиены.
2. Гигиеническое и физиологическое значение воздуха. Понятие об атмосфере.
3. Химический состав атмосферного воздуха. Влияние загрязнителей атмосферного воздуха на организм человека.
4. Температура воздуха, ее гигиеническое значение для здоровья человека.
5. Факторы, которые влияют на терморегуляцию организма человека. Перегревание и переохлаждение.
6. Влажность воздуха, ее гигиеническое значение для человека. Измерение влажности.
7. Атмосферное давление, его влияние на состояние здоровья. Измерение атмосферного давления.
8. Солнечная радиация. Биологическое и гигиеническое значение ее составных частей.
9. Гигиеническая оценка освещения. Методы измерения освещенности.
10. Гигиеническая характеристика воздушной среды закрытых помещений, влияние на здоровье человека
11. Физиолого-гигиеническая роль воды в жизни человека. Нормы водопотребления.
12. Органолептические свойства воды.
13. Бактериологические показатели качества воды.
14. Типы водоисточников, их сравнительная характеристика.
15. Гигиеническая оценка атмосферных и поверхностных водоисточников.
16. Гигиеническая оценка подземных водоисточников.
17. Методы улучшения качества воды.
18. Методы обеззараживания воды, критерии оценки их эффективности.
19. Охрана водоисточников.
20. Гигиенические требования к качеству питьевой воды.
21. Эпидемиологическая роль качества воды.
22. Понятие о почве. Виды почв.
23. Гигиеническое и эпидемиологическое значение почвы, самоочищение почв.
24. Гигиеническая характеристика молодежного оздоровительного лагеря. Обустройство места для купания.
25. Гигиенические требования к земельному участку школы.
26. Гигиенические требования к зданию школы.
27. Гигиенические требования к внутренней планировке помещений школы.
28. Гигиенические требования к внутренней планировке помещений детского сада.
29. Правила расстановки и подбора ученической мебели в школе.
30. Гигиенический анализ учебного оборудования.
31. Утомление и переутомление, гигиеническое значение. Профилактика переутомлений

32. Динамика работоспособности в различные периоды учебной деятельности.
33. Нормирование учебных занятий в школе в течение учебной недели.
34. Нормирование учебных занятий в школе в течение учебного дня.
35. Формы физического воспитания учащихся в школе. Группы здоровья. Особенности индивидуального подхода к учащимся с хроническими заболеваниями.
36. Компоненты режима дня школьника, их гигиеническая оценка и нормирование.
37. Личная гигиена школьников. Уход за кожей и волосами.
38. Физиолого-гигиеническое значение питания. Понятие о гигиенически полноценном питании.
39. Энергетическая ценность пищи. Энерготраты при различных видах работ.
40. Функции белков, углеводов, липидов в питании человека.
41. Соблюдение режима питания. Режим питания в учреждениях образования.
42. Микроэлементы и витамины в питании человека.
43. Организация питания в учреждениях образования. Контроль за качеством.
44. Гигиенические основы и принципы закаливания.
45. Формы и методы закаливания воздухом.
46. Формы и методы закаливания водой.
47. Формы и методы закаливания солнцем.
48. Гигиенические требования к построению режима дня спортсмена.
49. Гигиенические требования к построению тренировочных занятий.
50. Особенности режима питания спортсмена в различные периоды спортивной деятельности.
51. Особенности режима питания спортсмена в различных климатических условиях.
52. Режим приема жидкости спортсмена и туриста.
53. Причины и профилактика спортивного травматизма.
54. Гигиеническая оценка легкоатлетического стадиона.
55. Гигиеническая оценка спортивного зала.
56. Гигиенические требования к спортивному инвентарю. Контроль за состоянием спортивного инвентаря.
57. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
58. Гигиеническое обеспечение туристической деятельности.
59. Гигиена бассейна.
60. Гигиена плавания. Профессиональные заболевания пловцов.

Доцент

М.В. Головач