

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
УЛЬЯНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
Медицинский факультет
Кафедра Общественного здоровья и здравоохранения

Е.В. Алабина

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ГИГИЕНА»

Ульяновск, 2019

УДК 613 (075.8)
ББК 51.2я73
А 45

*Рекомендовано к введению в образовательный процесс решением Ученого совета
Института медицины, экологии и физической культуры
Ульяновского государственного университета
(протокол №10/220 от 22.06.2020 г.)*

Рецензент – к.м.н. доцент Мерцалова С.Л.

Алабина Е.В.

А 45 Методические указания для самостоятельной работы студентов по дисциплине «Гигиена»/Алабина Е.В. - Ульяновск, УлГУ, 2019.

Методические указания подготовлены в соответствии с рабочей программой дисциплины «Гигиена». В структуру входят методические указания по каждой изучаемой теме согласно плану внеаудиторной самостоятельной работы. Методические указания предназначены для студентов медицинского факультета, обучающихся по специальностям 31.05.01 – Лечебное дело, 31.05.02 – Педиатрия.

© Алабина Е.В. 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Содержание дисциплины.....	4
Перечень практических навыков.....	7
Чек-листы для освоения практических навыков.....	7
Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	7

Пояснительная записка

Методические указания предназначены для организации самостоятельной работы обучающихся во внеаудиторное время при освоении учебной дисциплины «Гигиена». Данная дисциплина является базовой частью дисциплин программы специалитета 31.05.01 – Лечебное дело, 31.05.02 – Педиатрия.

Самостоятельная внеаудиторная работа — это планируемая в рамках учебного плана деятельность обучающихся, которая осуществляется по заданию, при методическом руководстве и контроле преподавателя, но без непосредственного участия.

Цель самостоятельной внеаудиторной работы – овладение теоретическими знаниями, умениями и навыками, развитие самостоятельности, организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровней.

Задачи организации самостоятельной внеаудиторной работы в том, чтобы:

1. Мотивировать обучающихся к освоению учебных программ.
2. Расширить кругозор студентов, углубить их знания
3. Способствовать развитию общих и профессиональных компетенций.
4. Создать условия для формирования способности обучающихся к самообразованию, самоуправлению и саморазвитию.

Для внеаудиторного изучения предлагаются вопросы по темам, основной материал которых не может быть в достаточном объеме рассмотрен на аудиторных занятиях.

На первой лекции преподаватель объясняет студентам, что такое внеаудиторные занятия, как их выполнять, чем пользоваться при выполнении, как оцениваются выполненные задания.

Внеаудиторные задания выполняются к соответствующему итоговому контролю.

При подготовке к практическому занятию студентам предлагается воспользоваться библиографическим списком, указанная литература которого находится в фондах научной библиотеки УлГУ или в базах электронных библиотечных систем.

Содержание дисциплины

Раздел 1. Гигиена как наука. Методология гигиены.

Занятие 1. История становления и развития гигиены. Предмет, содержание и задачи гигиены. Методы гигиенических исследований.

Темы докладов:

1. История становления и развития гигиены. Ведущие ученые, их вклад в развитие гигиены.
2. Предмет, содержание и значение гигиены.
3. Гигиена как основа профилактической медицины, связь гигиены с другими науками. Место гигиены в системе медицинского образования.
4. Методы гигиенических исследований.

Раздел 2. Гигиена воздушной среды.

Занятие 2. Климат и здоровье. Гигиенические проблемы акклиматизации.

Темы докладов:

1. Общая гигиеническая характеристика климатов. Гигиенические проблемы в климатологии.
2. Климат и здоровье. Сезонные заболевания и метеопатические реакции.
3. Акклиматизация к различным климатическим условиям, ее проблемы, гигиеническое значение.
4. Влияние климата на здоровье и условия жизнедеятельности.
5. Использование климата в лечебно-оздоровительных целях.

Занятие 3. Современные проблемы экологии. Экология и здоровье человека.

Темы докладов:

1. Современные проблемы экологии (загрязнение воздушной среды). Характеристика основных источников загрязнения, влияние на организм человека.
2. Современные проблемы экологии (загрязнение воды и почвы). Характеристика основных источников загрязнения, влияние на организм человека.

Раздел 3. Гигиена питания.

Занятие 4. Пищевые добавки: классификация, характеристики, требования.

Темы докладов:

1. Общие сведения о пищевых добавках. Определение и классификация. Безопасность пищевых добавок.
2. Характеристика пищевых добавок по химическому составу и воздействию на организм. Условия применения пищевых добавок.

Занятие 5. Особенности питания беременных и кормящих

Темы докладов:

1. Рациональное питание беременных.

2. Питание в первой половине беременности.
3. Питание во второй половине беременности.
4. Витамины, минералы в питании беременных.
5. Примерное меню, режим питания, потребность в жидкости.
6. Питание при осложненной беременности.

Занятие 6. Особенности питания детей раннего возраста.

Темы докладов:

1. Организация питания детей раннего возраста.
2. Особенности питания детей при грудном вскармливании.
3. Особенности питания детей при искусственном вскармливании.

Занятие 7. Организация питания детей в дошкольных и школьных учреждениях.

Темы докладов:

1. Разработка рационов питания в детских дошкольных учреждениях.
2. Вопросы организации питания в школах.
3. Набор продуктов и составление меню-раскладки в соответствии с возрастными группами

Занятие 8. Особенности питания в пожилом и старческом возрасте.

Темы докладов:

1. Изменения в пищеварительной системе в процессе старения организма.
2. Иммунная система пожилых людей.
3. Потребность в пищевых веществах.
4. Режим питания в пожилом возрасте.

Раздел 4. Гигиена больничных учреждений.

Занятие 9. Особенности планировки специализированных отделений больниц.

Темы докладов:

1. Особенности планировки терапевтического отделения.
2. Особенности планировки хирургического отделения.
3. Особенности планировки инфекционного отделения.
4. Особенности планировки гинекологического отделения.

Занятие 10. Особенности профессиональной деятельности врачей различных специальностей.

Темы докладов:

1. Работа врачей хирургического профиля, врачей анестезиологов, акушеров-гинекологов, терапевтов.
2. Особенности профессиональной деятельности врачей, проводящих ультразвуковые исследования.

Раздел 5. Радиационная гигиена.

Занятие 11. Радиологические отделения больницы. Организация радиационной безопасности при работе с открытыми и закрытыми источниками.

Темы докладов:

1. Организация радиационной безопасности медперсонала в радиологических отделениях, при рентгенологических исследованиях. Принципы защиты от ионизирующих излучений.
3. Гигиенические требования к размещению, планировке и оборудованию радиологических отделений больницы. Гигиена труда в радиологических отделениях больницы, лабораториях и в рентгенологических кабинетах.

Занятие 12. Гигиеническая оценка токсичности промышленных ядов. Гигиеническая оценка электромагнитных излучений.

Темы докладов:

1. Промышленные яды и профессиональные отравления. Общие закономерности действия промышленных ядов. (пути проникновения, формы проявления, факторы, определяющие действие ядов).
2. Характеристика и виды электромагнитных излучений.
3. Источники генерации различных видов электромагнитных излучений.
4. Биологическое действие различных видов электромагнитных излучений.
5. Профилактические мероприятия при работе с источниками электромагнитных излучений.

Раздел 6. Гигиена труда и охрана здоровья работающих.

Занятие 13. Гигиена труда в сельском хозяйстве: механизаторы, животноводство, работа с пестицидами и минеральными удобрениями. Меры профилактики.

Темы докладов:

1. Профессиональные вредности механизаторов, характеристика, профилактические мероприятия.
2. Профессиональные вредности животноводов, характеристика, профилактические мероприятия.
3. Профессиональные вредности при работе с пестицидами и минеральными удобрениями, характеристика, профилактические мероприятия.
4. Сельскохозяйственный травматизм и борьба с ним.

Занятие 14. Производственный травматизм.

Темы докладов:

1. Производственный травматизм - определение, классификация, причины, профилактические мероприятия.

Раздел 7. Гигиенические основы здорового образа жизни. Современные проблемы личной гигиены.

Занятие 15. Здоровый образ жизни и вопросы личной гигиены. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиеническая оценка

натуральных и искусственных материалов. Гигиенические требования к средствам по уходу за кожей, волосами и полостью рта.

Темы докладов:

1. Гигиенические принципы здорового образа жизни. Личная гигиена как часть общественной гигиены.
2. Гигиена тела и кожи. Гигиеническая характеристика средств по уходу за кожей.
3. Гигиена зубов и полости рта. Гигиеническая характеристика средств по уходу за зубами и полостью рта.
4. Гигиенические требования к одежде, обуви как к средствам защиты от неблагоприятных факторов внешней среды в различных климатических условиях. Гигиеническая характеристика натуральных и искусственных материалов.
5. Закаливание организма. Значение, основные принципы. Средства и методы закаливания.

Перечень практических навыков: не предусмотрен программой

Чек-листы для освоения практических навыков: не предусмотрены программой

**Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
основная литература:**

1. Общая гигиена [Электронный ресурс]: учебник / А. М. Большаков. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. Режим доступа: <http://client.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970436875.html>
2. Гигиена [Электронный ресурс] / Мельниченко П. И., Архангельский В. И., Козлова Т. А., Прохоров Н. И., Семеновых Г. К., Семеновых Л. Н. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014. Режим доступа: <http://client.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970430835.html>

дополнительная литература:

1. Гигиена детей и подростков. Руководство к практическим занятиям [Электронный ресурс]: учебное пособие / Кучма В.Р., Ямщикова Н.Л., Барсукова Н.К. и др. Под ред. В.Р. Кучмы - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. Режим доступа: <http://client.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970434994.html>
2. Гигиена труда [Электронный ресурс]: учебник / Н. Ф. Измеров, В. Ф. Кириллов - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. Режим доступа: <http://client.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970436912.html>
3. Гигиена питания [Электронный ресурс]: Руководство для врачей / А.А. Королев. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - Режим доступа: <http://client.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970437063.html>
4. Ниезмухамедова М. Б. Гигиена воды и водоснабжения: учеб.-метод. пособие к практ. занятиям по общ. гигиене / М. Б. Ниезмухамедова, Н. Н. Мурыванова. - Ульяновск: УлГУ, 2011. - 51 с.-

<http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/99>

5. Ниезмухамедова Муазам Бободжановна. Гигиена воздушной среды: учеб.-метод. пособие к практ. занятиям по общей гигиене / Ниезмухамедова Муазам Бободжановна, Н. Н. Мурыванова; Ульяновск. гос. ун-т, ИМЭиФК, каф. обществ. здоровья и здравоохранения. - Ульяновск: УлГУ, 2010. - 44 с. - <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/102>

учебно-методическая литература:

1. Сборник заданий по общей гигиене [Электронный ресурс] / Калишев М.Г., Жарылкасын Ж.Ж., Петров В.И., Коваленко Л.М., Рогова С.И., Жакетаева Н.Т., Изденова Н.Р., Чурекова В.И., Мацук Е.В., Игельманова Б.М., Жарылкасынова А.М. - М.: Литтерра, 2016. Режим доступа: <http://client.studentlibrary.ru/book/ISBN9785423502348.html>
2. Ниезмухамедова М. Б. Гигиена труда: учебно-методическое пособие к практическим занятиям по гигиене / М. Б. Ниезмухамедова, С. В. Еремина; УлГУ, ИМЭиФК. - Ульяновск: УлГУ, 2018. - Загл. с экрана. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 1,82 МБ). - Текст: электронный.- <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/1421>