

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра біохімії та гігієни

ГІГІЄНА У ЕРГОТЕРАПІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

**Програма
дисципліни спеціалізації**

підготовки

бакалаврів

галузь знань:

22 Охорона здоров'я

спеціальності: 227 Фізична терапія та ерготерапія

Навчальна програма з дисципліни «Гігієна у ерготерапії та реабілітації» для студентів спеціальності 227 Фізична терапія та ерготерапія

1 с. (денна форма навчання)

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ: доц. Шавель Х.Є.

Навчальна програма затверджена на засіданні кафедри біохімії та гігієни

Протокол № 1 від “15” серпня 2024 року

Завідувач кафедри біохімії та гігієни _____ д.б.н. Борецький Ю.Р.

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету фізичної терапії та ерготерапії

Протокол від. “ _____ ” _____ 2024 року № _____

Голова _____ (Вовканич А.С.)
(підпис) (прізвище та ініціали)

ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни “Гігієна у ерготерапії та реабілітації” складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів спеціальності 227 «Фізична терапія та ерготерапія».

Предметом вивчення навчальної дисципліни є природні та гігієнічні чинники зовнішнього середовища, раціональне харчування, питання особистої гігієни, засоби для прискорення відновлення фізичної працездатності після різноманітних травм та ушкоджень, гігієнічні вимоги до лікувально-профілактичних та санаторно-курортних закладів, заходи профілактики виникнення харчових інфекцій та харчових отруєнь, гігієнічні основи рухової активності дітей та підлітків.

Міждисциплінарні зв'язки: гігієна, біохімія, фізіологія, теорія фізичного виховання, спортивна медицина.

Програма навчальної дисципліни складається з двох змістових модулів.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни “Гігієна у ерготерапії та реабілітації” є створення у студентів уявлення про значення і роль гігієни в системі підготовки фахівців з ерготерапії та реабілітації, використанні засобів для прискорення відновлення фізичної працездатності після різноманітних травм та ушкоджень, залучаючи природні та гігієнічні чинники зовнішнього середовища, знаючи гігієнічні вимоги до лікувально-профілактичних та санаторно-курортних закладів, використовуючи раціональне харчування, що сприятиме збереженню здоров'я та подовженню життя людей.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни “Гігієна у ерготерапії та реабілітації” є:

- з'ясувати предмет, об'єкт, методи дослідження та основні завдання гігієни;
- ознайомитись із основними напрямками розвитку гігієни;
- з'ясувати механізм дії фізичних властивостей повітря і води на організм людини;
- навчитися проводити санітарно-гігієнічну оцінку мікрокліматичних умов та умов довкілля на організм людини;
- вивчити гігієнічні вимоги до лікувально-профілактичних та санаторно-курортних закладів;
- засвоїти гігієнічні принципи раціонального харчування людини;
- з'ясувати роль і значення основних харчових речовин (білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінеральних елементів);
- з'ясувати значення режиму харчування і його впливу на здоров'я;
- засвоїти гігієнічні вимоги до використання засобів фізичного виховання для дітей, підлітків, осіб середнього, зрілого та похилого віку;
- засвоїти основи особистої гігієни людини;
- з'ясувати дані про основні складові здорового способу життя людини;
- ознайомитись із основними закономірностями і принципами загартовування людини;
- ознайомитись з гігієнічною характеристикою сучасних медико-біологічних

засобів відновлення фізичної працездатності;

– оволодіти знаннями про харчові інфекції та харчові отруєння, заходами їх попередження.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати :

- методи досліджень, які використовуються у гігієні;
- гігієнічні особливості впливу факторів зовнішнього середовища на організм людей;
- питання особистої гігієни та режиму дня;
- принципи та методи загартовування;
- гігієнічні особливості фізичного виховання дітей, підлітків, осіб середнього, старшого та похилого віку;
- гігієнічні вимоги до лікувально-профілактичних та санаторно-курортних закладів;
- гігієнічні особливості раціонального харчування;
- використання засобів відновлення працездатності при тих чи інших порушеннях;
- причини виникнення інфекційних захворювань та харчових отруєнь, заходи їх профілактики.

вміти :

- визначати температуру, вологість, атмосферний тиск та швидкість руху повітря;
- визначати органолептичні властивості води, її хімічний склад;
- давати гігієнічну оцінку лікувально-профілактичним та санаторно-курортним закладам;
- проводити оцінку ефективності загартовуючих процедур;
- проводити санітарно-гігієнічне обстеження різних приміщень;
- визначати енергетичні витрати людей таблично-хронометражним методом;
- визначати хімічний склад та калорійність добового раціону харчування людей за даними меню-розгортки;
- давати гігієнічну оцінку повноцінності добового раціону харчування та рекомендації щодо його корекції;
- вміти оцінювати фізичний розвиток дітей та підлітків;
- проводити гігієнічну оцінку режиму дня дітей та підлітків.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 90 годин/ 3 кредити ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1.

Тема 1. Вступ у гігієну. Гігієна зовнішнього середовища (повітря, води, ґрунту):

Основні етапи становлення і роль вітчизняних та закордонних вчених у розвитку гігієни.

- визначення температури повітря та атмосферного тиску, їх гігієнічна оцінка;
- визначення вологості та швидкості руху повітря, їх гігієнічна оцінка;
- застосування ультрафіолетового випромінювання для санації повітря реабілітаційних залів.

Гігієна води та ґрунту:

- функції води у гігієні;
- визначення органолептичних властивостей води, їх гігієнічна оцінка;
- визначення хімічного складу води та гігієнічна оцінка бактеріального забруднення води;
- питна вода та шляхи покращення її якості;
- вплив води на здоров'я людей.

Тема 2. Гігієнічні основи раціонального харчування:

- визначення енергетичних витрат людини таблично-хронометричним методом та їх оцінка;
- визначення хімічного складу і калорійності добового раціону харчування (за даними меню-розгортки);
- гігієнічна оцінка повноцінності добового раціону харчування, розробка рекомендацій щодо раціоналізації харчування;
- дієтичне харчування;
- гігієнічна оцінка продуктів харчування;
- особливості харчування дітей, підлітків, осіб середнього, старшого та похилого віку.

Змістовий модуль 2.

Тема 1. Здоров'язберігаючі заходи:

- методики та принципи загартовування; особливості загартовування дітей та підлітків; методика оцінки ефективності загартовуючих процедур;
- оптимальний руховий режим як основа здоров'я дітей;
- гігієнічна оцінка режиму дня дітей шкільного віку;
- гігієнічні особливості добового режиму школяра;
- поняття про здоровий спосіб життя, його складові.

Тема 2. Втома та засоби відновлення працездатності людини.

- поняття про втому, шляхи її діагностики;
- групи засобів відновлення працездатності людини.
- гігієнічні вимоги до педагогічних та психологічних засобів відновлення спортивної працездатності;
- загальна характеристика медико-біологічних засобів відновлення працездатності.

Тема 3. Інфекційні захворювання, харчові отруєння, гельмінтози. профілактика їх виникнення:

- поняття про інфекційні захворювання;
- періоди розвитку та шляхи передачі інфекції;

- імунітет, державні заходи попередження виникнення і поширення інфекцій;
- найпоширеніші харчові інфекції та харчові отруєння, їх причини виникнення та заходи профілактики.

3. Рекомендована література

Основна

1. Гігієна у фізичній реабілітації: підручник / К.О. Пашко, Д.В. Попович, О.В. Лотоцька та ін. — Тернопіль : ТДМУ, 2019. — 360 с.
2. Загальна гігієна: Посібник для практичних занять / За заг. ред. Даценко І. І. Л. : Світ, 2001. — 472 с.
3. Пушкар М. П. Основи гігієни / М. П. Пушкар. — К. : Олімпійська література, 2004. — 92 с.
4. Свистун Ю. Д. Гігієна фізичного виховання і спорту: [посіб для вищ. навч. Закл. III-IV рівня акредитації у галузі фіз. виховання і спорту] / Свистун Ю. Д., Гурінович Х. Є. — Львів: НФВ «Українські технології», 2010. — 342 с.
5. Свистун Ю.Д. Гігієна та гігієна спорту: [підручник для вищ. навч. закл.] / Свистун Ю. Д., Лаптев О.П., Полієвський С.О., Шавель Х. Є. — Львів: НФВ «Українські технології», 2014. — 302 с.
6. Шавель Х.Є. Лабораторний практикум з гігієни фізичного виховання і спорту / Шавель Х.Є., Свистун Ю.Д., Тимочко-Волошин Р.І., Борецький Ю.Р. Л.: Растр-7, 2022. — 188 с.

Допоміжна

1. Гігієна та екологія: Підручник / За заг. ред. В.Р.Бардова. — Вінниця: Нова книга, 2006. — 720 с.
2. Гігієна харчування з основами нутриціології: Підручник; У 2 кн. / За заг. ред. В.І. Ципріяна. — К.: Медицина, 2007. — 528 с.
3. Загальна гігієна: Посібник для практичних занять / За заг. ред. Даценко І. І. — Л. : Світ, 2001. — 472 с.

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання - залік

5. Засоби діагностики успішності навчання

Усне опитування, тести, письмові контрольні роботи.

Залікові вимоги

- Гігієна як наука та її завдання. Історична довідка про гігієну.
- Гігієна у ерготерапії та реабілітації гігієна як навчальна дисципліна, її основні завдання.
- Санітарно-гігієнічні методи досліджень.
- Температура повітря як його фізична властивість. Гігієнічна характеристика впливу температури повітря на організм людини.

- Атмосферний тиск як його фізична властивість. Гігієнічна характеристика впливу атмосферного тиску на організм людини.
- Вологість, як фізична властивість повітря. Гігієнічна характеристика впливу вологості повітря на організм людини.
- Рух повітря як його фізична властивість. Гігієнічна характеристика впливу швидкості руху повітря на організм людини.
- Прилади для вимірювання температури повітря, принципи їх роботи.
- Прилади для вимірювання вологості повітря, принципи їх роботи.
- Прилади для вимірювання швидкості руху повітря, принципи їх роботи.
- Прилади для вимірювання атмосферного тиску повітря, принципи їх роботи.
- Сонячна радіація як фізична властивість повітря. Вплив хвиль різної довжини на організм людини.
- Хімічний склад повітря, його гігієнічне значення.
- Клімат, його вплив на організм людини. Акліматизація.
- Фізіологічні функції води, їх роль у життєдіяльності людини.
- Санітарно-гігієнічні та господарські функції води, їх роль у життєдіяльності людини.
- Вимоги до питної води.
- Очищення і знезараження води: суть понять та методи.
- Органолептичні властивості води, методики їх визначення.
- Бактеріологічні показники забруднення води, їх характеристика.
- Гігієнічне значення визначення азотистих сполук та твердості води.
- Гігієнічне значення ґрунту.
- Поняття про здоровий спосіб життя, його складові. Шкідливі звички – руйнівники здоров'я.
- Особиста гігієна людини: особливості догляду за шкірою, волоссям та ротовою порожниною.
- Гігієнічні вимоги до повсякденного одягу.
- Гігієнічні вимоги до тканин, з яких виготовляють одяг.
- Гігієнічні вимоги до взуття.
- Що таке освітленість? Назвати її одиниці вимірювання. Принцип роботи люкметра.
- Що таке світловий коефіцієнт та коефіцієнт природної освітленості? Назвати основні положення санітарно-гігієнічної оцінки освітлення різних приміщень.
- Методика гігієнічної оцінки освітлення, опалення та вентиляції у різних приміщеннях.
- Поняття про режим дня. Гігієнічні вимоги до розпорядку дня дітей та підлітків.
- Поняття «загартовування», ефекти загартовування, принципи.
- Загартовування сонячними променями: принципи, методи.
- Загартовування повітрям: принципи, методи.
- Загартовування водою: принципи, методи.
- Фази реакції організму людини на дію холодового подразника.
- Гігієнічні принципи загартовування. Критерії оцінки ефективності загартовування.

- Поняття про фізичний розвиток. Акселерація та ретардація. Методика оцінки фізичного розвитку.
- Дослідження соматометричних ознак фізичного розвитку.
- Дослідження соматоскопічних ознак фізичного розвитку.
- Дослідження фізіометричних ознак фізичного розвитку.
- Оптимальний руховий режим як основа здоров'я дітей
- Поняття про раціональне харчування. Енергетичні витрати людини, методи їх визначення. Калорійність харчування.
- Засвоюваність їжі та режим харчування.
- Роль білків у харчуванні людини.
- Роль вуглеводів у харчуванні людини.
- Роль жирів у харчуванні людей.
- Режим харчування та засвоюваність їжі.
- Водорозчинні вітаміни в харчуванні людей. Добові потреби. Продукти харчування, які містять водорозчинні вітаміни.
- Жиророзчинні вітаміни в харчуванні спортсменів. Добові потреби. Продукти харчування, які містять жиророзчинні вітаміни.
- Мінеральні елементи в харчуванні людей. Добові потреби. Продукти харчування, які містять мінеральні речовини.
- Втома, класифікація проявів втоми. Гігієнічні заходи профілактики втоми.
- Втома при м'язовій діяльності та її діагностика.
- Гігієнічна характеристика медико-біологічних засобів відновлення.
- Гігієнічні вимоги до педагогічних і психологічних засобів відновлення фізичної працездатності.
- Особливості застосування засобів відновлення.
- Гідропроцедури, їх вплив на організм людини.
- Гігієнічна характеристика сауни та лазні як медико-біологічного засобу відновлення.
- Сучасні фармакологічні засоби відновлення та їх характеристика.
- Поняття про інфекцію, епідемію, пандемію та спорадичні захворювання. Особливості збудників інфекційних захворювань.
- Шляхи передачі збудників інфекційних захворювань.
- Державні заходи попередження інфекційних захворювань. Імунітет.
- Загальна характеристика харчових інфекцій, причини їх виникнення та заходи профілактики.
- Періоди розвитку інфекційного захворювання.
- Поняття «харчове отруєння», «харчова інтоксикація»: профілактика їх виникнення.
- Харчові отруєння мікробного походження. Заходи профілактики.
- Харчові отруєння немікробного походження. Заходи профілактики.
- Гельмінтози: причини виникнення, заходи профілактики.