

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра біохімії та гігієни

САНІТАРІЯ ТА ГІГІЄНА ТУРИСТИЧНИХ КОМПЛЕКСІВ

Програма

дисципліни спеціалізації

підготовки бакалаврів

галузь знань: 24 – «Сфера обслуговування»

спеціальність: 242 – «Туризм»

Навчальна програма з дисципліни «Санітарія та гігієна туристичних комплексів»
для студентів за спеціальністю 242 Туризм

VIII с. (денна форма навчання), IX с. (заочна форма навчання)

Розробник: доц. Шавель Х.Є.

Навчальна програма затверджена на засіданні кафедри біохімії та гігієни

Протокол № 1 від “ ” 2024 року

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

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету туризму

Протокол від. “ ” 20__ року № ____

Голова _____ (_____)
(підпис) (прізвище та ініціали)

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету ПЗО

Протокол від. “ ” 20__ року № ____

Голова _____ (_____)
(підпис) (прізвище та ініціали)

© _____, 20__ рік

© _____, 20__ рік

ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Санітарія та гігієна туристичних комплексів» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів спеціальності 242 «Туризм».

Предметом вивчення навчальної дисципліни є вплив соціальних і природних факторів на здоров'я туристів.

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

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни “Санітарія та гігієна туристичних комплексів” є надання студентам спеціальності “Туризм” необхідних знань в галузі санітарії та гігієни для підвищення стійкості організму до несприятливих факторів довкілля, втілення в життя необхідних санітарно-профілактичних заходів, спрямованих на збереження здоров'я, ведення здорового способу життя, забезпечення раціонального харчування, застосування гігієнічних факторів з метою підвищення працездатності залежно від вікових і статевих особливостей, видів туризму тощо, покращення умов активного відпочинку населення.

Основними завданнями вивчення дисципліни “Санітарія та гігієна туристичних комплексів” є:

- з'ясувати предмет, об'єкт, методи дослідження та основні завдання санітарії та гігієни, основні напрями їх розвитку;
- ознайомитись з санітарно-гігієнічними основами проектування, будівництва та експлуатації туристичних комплексів;
- оволодіти основними методами дослідження фізичних та хімічних властивостей повітря і води;
- засвоїти гігієнічні принципи раціонального харчування туристів;
- оволодіти методикою гігієнічної оцінки енергетичних витрат туристів, хімічного складу і калорійності добових раціонів харчування під час туристичних мандрівок;
- засвоїти основи особистої гігієни, розпорядку дня та їх особливості у туристів;
- з'ясувати основні компоненти здорового способу життя людини у сучасному світі;
- ознайомитись із основними закономірностями і принципами загартовування людини;
- оволодіти знаннями про використання харчових факторів з метою відновлення фізичної і розумової працездатності туристів;
- оволодіти знаннями про харчові отруєння і заходи щодо їх попередження.

В результаті вивчення дисципліни бакалавр з туризму повинен знати:

- методи досліджень, які використовуються у санітарії та гігієні;
- санітарно-гігієнічні особливості впливу факторів зовнішнього середовища на організм туристів;
- питання особистої гігієни та режиму дня;
- принципи та методи загартовування;
- гігієнічні особливості раціонального харчування туристів;
- використання засобів відновлення працездатності в обраному виді туризму;

- причини виникнення інфекційних захворювань та харчових отруєнь, заходи щодо їх профілактики під час проведення туристичних мандрівок.

вміти :

- визначати температуру, вологість, атмосферний тиск та швидкість руху повітря;
- визначати висоту розташування туристичного комплексу за результатами атмосферного тиску;
- визначати органолептичні властивості води, її хімічний склад;
- визначати вміст CO₂ у повітрі критич приміщень;
- проводити оцінку ефективності загартовуючих процедур;
- проводити санітарно-гігієнічне обстеження туристичних комплексів;
- визначати енергетичні витрати туристів таблично-хронометражним методом;
- визначати хімічний склад та калорійність добового раціону харчування туристів за даними меню-розгортки;
- давати гігієнічну оцінку повноцінності добового раціону харчування та рекомендації щодо його корекції;
- складати гігієнічні схеми відновлення працездатності в обраному виді туризму.

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

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1.

Тема 1. Вступ у гігієну та санітарію, їх історія розвитку. Гігієна та санітарія туристичних комплексів – як навчальна дисципліна. Методи досліджень, які використовуються у гігієні та санітарії.

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

Тема 2. Гігієнічні основи проектування, будівництва та експлуатації туристичних комплексів: методика гігієнічної оцінки освітлення, опалення, вентиляції та шумового фону туристичних комплексів; визначення вмісту CO₂ у приміщеннях туристичних комплексів та на місцевості; вимоги до будівництва та експлуатації їдалень туристичних комплексів.

Тема 3. Гігієна та санітарія повітряного середовища: визначення температури повітря, її санітарно-гігієнічна оцінка; визначення атмосферного тиску, його санітарно-гігієнічна оцінка; визначення висоти розміщення туристичного табору за результатами атмосферного тиску; визначення вологості повітря, її санітарно-гігієнічна оцінка; визначення швидкості руху повітря, її санітарно-гігієнічна оцінка; вплив забруднень повітряного середовища на організм туристів.

Тема 4. Гігієна та санітарія води і ґрунту: визначення органолептичних властивостей води; визначення хлорпотребности та залишкового хлору у воді; гігієнічна оцінка хімічного та бактеріального складу води; способи очищення та знезараження води в умовах туристичних мандрівок; питна вода та шляхи покращення її якості; вплив води на здоров'я людей.

Тема 5. Гігієнічні основи раціонального харчування. Особливості харчування залежно від видів туризму: визначення енергетичних витрат туристів 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 туристів; вимоги до харчування туристів під час та після мандрівок; особливості харчування дітей під час туристичних мандрівок; особливості харчування в екстремальних умовах.

Змістовий модуль 2.

Тема 1. Особиста гігієна. Гігієнічні основи режиму дня туристів. Гігієна спортивного одягу, взуття та спорядження туристів. Гігієна загартовування: методики та принципи загартовування; особливості загартовування дітей та підлітків; методика оцінки ефективності загартовуючих процедур.

Тема 2. Гігієнічні вимоги до реабілітаційних заходів на туристичних комплексах. розробка і складання гігієнічних схем відновлення працездатності: втома, перевтома та перетренованість; гігієнічні заходи щодо профілактики цих явищ; гігієнічне забезпечення підготовки в обраному виді туризму; гігієнічні вимоги до педагогічних та психологічних засобів відновлення фізичної працездатності.

Тема 3. Профілактика інфекційних захворювань, харчових отруєнь та гельмінтозів серед учасників туристичних мандрівок. Заходи щодо попередження інфекційних та венеричних захворювань у туристичному колективі. Епідеміологічні фактори зовнішнього середовища і профілактика інфекційних захворювань серед туристів.

3. Рекомендована література

Базова

1. Михайліченко Г.І. Практика організації туристичних подорожей: Навч. посіб. – К.: НТЕУ, 2003. – 156 с.
2. Пушкар М.П. Основи гігієни. – К.: Олімпійська література, 2004. – 92 с.
3. 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.
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. 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. Загальна гігієна. Посібник для практичних занять. / За заг. ред. Даценко І.І. –Л.: Світ, 2001. – 472 с.
2. Смоляр В.І. Фізіологія та гігієна харчування. – К., 2000. – 334 с.
3. Омельченко Л.І., Починок Т.В. Загартовування дітей та підлітків. – К.: Здоров'я, 2006. – 67 с.

4. Луцький Я. Туризм для всіх. – Івано-Франківськ, 2008. – 142 с.

Поточний контроль здійснюється під час проведення лабораторних робіт в усній та письмовій формах.

1. Опитування.
1. Перевірка завдань для самостійної роботи.
2. Перевірка матеріалів самопідготовки.
3. Виконання завдань лабораторних робіт.

Підсумковий контроль – залік (VIII семестр – денна форма; IX семестр – заочна форма навчання).

Залікові вимоги

1. Поняття «гігієна», «санітарія», їх завдання.
2. Історична довідка про розвиток гігієни і санітарії.
3. Санітарно-гігієнічні методи досліджень.
4. Фізичні властивості повітря, їх вплив на організм туристів.
5. Прилади для вимірювання температури та вологості повітря, принципи їх роботи.
6. Прилади для вимірювання атмосферного тиску та швидкості руху повітря, принципи їх роботи.
7. Хімічний склад повітря, його санітарно-гігієнічна характеристика.
8. Гігієнічні вимоги до питної води. Органолептичні властивості води.
9. Гігієнічне значення води. Бактеріологічні показники води.
10. Очищення та знезараження води.
11. Хімічний склад повітря, його санітарно-гігієнічне значення.
12. Особиста гігієна туриста: особливості догляду за шкірою, волоссям та зубами.
13. Гігієна спортивного одягу, взуття та спорядження туриста.
14. Поняття про здоровий спосіб життя. Шкідливі звички – руйнівники здоров'я.
15. Поняття про загартовування. Гігієнічні принципи загартовування.
16. Критерії оцінки ефективності загартовуючих процедур.
17. Фази реакції організму на дію холодового подразника.
18. Загартування сонячними променями: принципи, методи.
19. Загартування повітрям: принципи, методи.
20. Загартування водою: принципи, методи, різновиди процедур.
21. Поняття про раціональне харчування. Енергетичні витрати туриста. Калорійність харчування у мандрівці.
22. Роль білків у харчуванні туристів.
23. Роль жирів у раціоні харчування туристів.
24. Роль вуглеводів для учасників туристичних мандрівок.
25. Склад добового раціону туриста.
26. Засвоюваність їжі та режим харчування. Організація та режим харчування на маршруті.
27. Основні принципи харчування туристів.
28. Зберігання та транспортування продуктів харчування.
29. Особливості харчування туристів залежно від виду туристичної мандрівки (на

прикладі власного виду туризму).

30. Харчування дітей під час мандрівок.
31. Харчування туристичної групи у екстремальних умовах.
32. Водорозчинні вітаміни в харчуванні туристів. Продукти, джерела водорозчинних вітамінів.
33. Жиророзчинні вітаміни в харчуванні туристів. Продукти, джерела жиророзчинних вітамінів.
34. Мінеральні елементи в харчуванні туристів. Джерела мінеральних речовин.
35. Енергетичні витрати туристів та методи їх визначення.
36. Втома при м'язовій діяльності, її діагностика. Заходи щодо профілактики виникнення цього явища.
37. Боротьба із перевтомою під час туристичних мандрівок.
38. Сучасні засоби відновлення та їх гігієнічна характеристика.
39. Гігієнічна характеристика медико-біологічних засобів відновлення.
40. Гігієнічні вимоги до педагогічних і психологічних засобів відновлення працездатності.
41. Гігієна застосування засобів відновлення.
42. Поняття про інфекцію, епідемію і пандемію.
43. Механізми і джерела передачі інфекції, періоди розвитку інфекційного захворювання.
44. Державні заходи попередження інфекційних захворювань. Імунітет.
45. Загальна характеристика харчових інфекцій, кишкові інфекції: дизентерія, черевний тиф, паратифи А, В, С, холера: причини виникнення, заходи профілактики.
46. Поняття «харчове отруєння», «токсикоінфекція».
47. Харчові отруєння мікробного походження: сальмонельози, стафілококові інтоксикації, Харчові токсикоінфекції, викликані кишковою паличкою.
48. Ботулізм. Діарея туристів.
49. Харчові отруєння немікробного походження: харчові отруєння продуктами рослинного походження.
50. Харчові отруєння немікробного походження: харчові отруєння внаслідок міграції токсичних речовин із обладнання, інвентарю, пакувальних матеріалів.
51. Гельмінтози: причини виникнення, профілактика.