

Протокол № 9

Здоровий спосіб життя, особиста гігієна. Фізична культура, основи загартовування. Гігієнічна оцінка миючих засобів і лазень. Гігієнічна оцінка тканин, побутового, виробничого і лікарняного одягу.

Мета:

1. Оволодіти знаннями про здоровий спосіб життя, методи та засоби боротьби з наркоманією, токсикоманією, алкоголізмом, тютюнопалінням, методами впровадження їх в практику охорони здоров'я населення. Засвоїти основи особистої гігієни, методи і засоби загартовування організму.

2. Засвоїти методику гігієнічної оцінки тканин різного призначення за їх фізико-хімічними властивостями та засобів індивідуального захисту тіла, сенсорних органів, органів дихання. Оволодіти методикою гігієнічної оцінки лазень та миючих засобів.

Завдання для самостійної роботи під час підготовки до заняття (письмово):

1. Здоровий спосіб життя. Методи та засоби здорового способу життя. Програма здорового способу життя.
2. Загартування як засіб збереження та зміцнення здоров'я. Основні принципи загартування.
3. Шкідливі та небезпечні звички – наркоманія, токсикоманія, алкоголізм, тютюнопаління як загроза здоровому способу життя, їх профілактика.
4. Гігієнічні вимоги до тканин, одягу та взуття.
5. Гігієнічні вимоги до синтетичних миючих засобів.

Рекомендована література:

1. Загальна гігієна. Пропедевтика гігієни. /Є.Г.Гончарук, Ю.І.Кундієв, В.Г.Бардов/. За редакцією Є.Г. Гончарука. - К.: Вища школа, 1995. - С.479-485.
2. Общая гигиена. Пропедевтика гигиены. /Е.И. Гончарук, Ю.И. Кундиев, В.Г. Бардов и др. - К.: Вища школа, 2000. - С.561-568, С.578-592.
3. Габович Р.Д., Познанський С.С., Шахбазян Г.Х.. Гігієна. - К.: Здоров'я, 1983.- С. 305-310.
4. Даценко І.І., Габович Р.Д. Профілактична медицина. (Загальна гігієна з основами екології). Вид. 2-ге. - К. „Здоров'я”, 2004. – С. 608-638.
5. Нікберг І.І., Сергета І.В., Цимбалюк Л.І. Гігієна з основами екології. – К., „Здоров'я”, 2001, - С.382-420.