

Примерный перечень контрольных вопросов по дисциплине «ГИГИЕНА»

1. Введение в дисциплину

1. Гигиена: определение, цель, предмет, задачи, методы и место в медицине.
2. Окружающая среда как совокупность природных и социальных элементов.
3. Гигиеническая диагностика: определение, цель, предмет, методы, порядок проведения.
4. Предпатологические состояния: определение, признаки, критерии оценки.
5. Краткий исторический очерк развития гигиены.

2. Гигиеническая характеристика атмосферного воздуха.

1. Воздушная среда как среда обитания человека.
2. Химический состав атмосферного воздуха.
3. Физические свойства атмосферы и их влияние на здоровье.
4. Понятие о климате и погоде.
5. Классификация климатов.
6. Влияние климата и погоды на здоровье.
7. Метеотропные заболевания человека и их профилактика.

3. Антропогенные факторы окружающей среды и их влияние на здоровье населения.

1. Источники загрязнения воздушного бассейна населенных мест.
2. Количественная и качественная характеристика загрязнения атмосферы.
3. Классификация атмосферных загрязнений по агрегатному состоянию.
4. Важнейшие газообразные загрязнения: физико-химические свойства, токсичность, механизм действия, симптомы острых и хронических отравлений.
5. Профилактика отравлений.
6. Меры борьбы с атмосферными загрязнениями.
7. Организация мониторинга за состоянием атмосферного воздуха.

4. Гигиеническая характеристика почвы.

1. Понятие почвы и ее состав.
2. Химический состав почвы.
3. Биогеохимические провинции.
4. Роль почвы в кругообороте микробов в окружающей среде.
5. Бактериальный состав почвы.
6. Почва как резервуар и фактор передачи возбудителей инфекционных и паразитарных заболеваний человека.
7. Методы исследований и гигиеническая оценка почвы.
8. Профилактика заболеваний человека, связанных с загрязнением почвы.

5. Гигиеническая характеристика природных источников воды.

1. Физиолого-гигиеническое, эпидемиологическое значение воды и нормы ее потребления.
2. Источники природной воды и их гигиеническая характеристика.
3. Методы исследований и гигиеническая оценка показателей качества и безопасности питьевой воды.
4. Показатели микробного загрязнения воды: колииндекс, общее микробное число.
5. Значение вирусологического исследования воды в современных условиях.
6. Методы улучшения качества воды.
7. Методы контроля за полнотой обеззараживания воды.

6. Гигиеническая характеристика условий размещения в жилых помещениях.

1. Микроклимат жилища: определение, факторы микроклимата.

2. Методы исследований температуры, влажности, скорости движения воздуха в жилом помещении. Показатели комплексной оценки микроклимата.
3. Вентиляция: виды, методы исследования, гигиеническое значение.
4. Методы исследования и гигиеническая оценка естественного и искусственного освещения.
5. Гигиеническое значение шума, вибрации и электрического поля в условиях жилища.
6. Влияние микроклимата на организм человека.
7. Методы исследования и гигиенической оценки жилых помещений.

7. Гигиенические требования к строительству гражданских объектов.

1. Планировка и зонирование территории.
2. Типы застройки.
3. Влияние уровня благоустройства и санитарного состояния населенных мест на здоровье людей.
4. Зеленые насаждения и их гигиеническое значение.
5. Гигиенические требования к жилищу, строительным материалам, конструкциям и внутренней отделке.
6. Санитарно-техническое обслуживание жилищ.
7. Гигиеническая экспертиза проектов жилых зданий.

8. Питание и здоровье населения.

1. Пища как элемент окружающей среды.
2. Роль питания для сохранения и укрепления здоровья.
3. Нутрициология и входящие в нее науки.
4. Законы рационального питания.
5. Гигиеническое исследование и оценка фактического питания.
6. Определение, классификация и статус питания.
7. Методы исследования и гигиеническая оценка состояния здоровья в связи с характером питания (статуса питания).
8. Пути и коррекция статуса питания.

9. Гигиеническая характеристика пищевых продуктов.

1. Современные представления о химическом составе продуктов питания.
2. Классификация питательных веществ (нутриентов) по принципу незаменимости.
3. Незаменимые питательные вещества.
4. Заменяемые питательные вещества.
5. Содержание питательных веществ в продуктах питания.
6. Гигиеническая характеристика основных продуктов питания.
7. Методы исследований и гигиеническая оценка качества и безопасности продуктов питания.
8. Пищевые отравления: определение, классификация и клиническая картина.
9. Профилактика пищевых отравлений.

10. Гигиеническая характеристика одежды и обуви. Гигиенические требования к предметам быта и личной гигиены.

1. Барьерные, рецепторные и бактерицидные функции кожи.
2. Классификация одежды и обуви, их гигиеническое значение.
3. Гигиенические требования, предъявляемые к материалам для изготовления одежды и обуви.
4. Гигиеническая характеристика одежды и обуви из искусственных и синтетических материалов.
5. Гигиеническая оценка предметов быта и личной гигиены.

11. Здоровый образ жизни.

1. Здоровый образ жизни: определение, правила здорового образа жизни.
2. Гигиеническое значение одежды, обуви для активного отдыха, занятий физической культурой и спортом.
3. Определение места для занятий физической культурой и спортом.
4. Гигиеническая оценка спортивного оборудования и снаряжения.
5. Предупреждение развития вредных привычек.
6. Психогигиена.
7. Мероприятия по сохранению, укреплению психического здоровья и психологической поддержки.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная

1. Пивоваров, Ю.П. Гигиена и основы экологии / Ю.П. Пивоваров, В.В. Королик и др. – М., 2004.
2. Пивоваров, Ю.П. Гигиена и основы экологии / Ю.П. Пивоваров. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002.
3. Гончарук, Е.Н. Общая гигиена, пропедевтика гигиены / Е.Н. Гончарук и др. – Киев, 1999.
4. Общая гигиена / Под ред. Г.И. Румянцева, М.П. Воронцова. – М.: Медицина, 1990.
5. Румянцев, Г.И. Руководство к практическим занятиям по общей гигиене / Г.И. Румянцев, Т.А. Козлова, Е.П. Вишневская. – М., Медицина, 1980.
6. Пивоваров, Ю.П. Руководство к лабораторным занятиям по общей гигиене / Ю.П. Пивоваров. – М.: Медицина, 1983.

Дополнительная

7. Гигиена окружающей среды / Под ред. Г.И. Сидоренко. – М.: Медицина, 1985.
8. Никитин, Д.П. Окружающая среда и человек / Д.П. Никитин, Ю.В. Новиков. – М.: Высшая школа, 1986.
9. Королев, А.А. Гигиена питания / А.А. Королев. – М.: АСАДЕМУА, 2006.

ТЕХНОЛОГИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ ОБСЛУЖИВАНИЯ И ПИТАНИЯ НА ОБЪЕКТАХ ТУРИЗМА

Примерный перечень контрольных вопросов для проведения контрольных работ по дисциплине «Технология и организация обслуживания и питания на объектах ту- ризма»

1. Введение в дисциплину

1. Роль питания в развитии туристическо-оздоровительной деятельности.
2. Виды питания, используемые на объектах туризма и рекреации.
3. Традиции национальной белорусской кухни.
4. Персонализация питания.
5. Перспективные направления в развитии питания на объектах туристическо-оздоровительной деятельности.

Раздел 1. Физиолого-гигиенические основы питания

1.1. Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп детского и взрослого населения Республики Беларусь.

1. Классификация питательных веществ по принципу незаменимости.
2. Белки в питании человека. Аминокислотный состав белка. Нормы белков в питании.
3. Резервы белков, жиров и углеводов в организме человека.
4. Биологическая роль витаминов и минеральных веществ.
5. Принципы нормирования пищевых веществ и энергии.

1.2 Характеристика пищевой и биологической ценности продуктов питания

1. Понятия пищевая и биологическая ценность продуктов питания. Определение. Методы и показатели оценки.
2. Основные группы пищевых продуктов. Значение в питании человека.
3. Продукты питания, являющиеся источниками пластических веществ: белков и минеральных веществ-макроэлементов.
4. Продукты питания - источник незаменимых и биологически активных питательных веществ.
5. Обогащение (фортификация) пищевых продуктов.
6. Функциональные и специализированные пищевые продукты. Значение в питании человека.
7. Биологически активные добавки в пищу. Классификация. Значение в питании.

1.4 Физиолого-гигиенические основы здорового рационального питания детей и взрослого населения

1. Закон энергетической адекватности питания. Методы диагностики энергетического дисбаланса.
2. Закон нутриентной (пластической) адекватности питания. Формула сбалансированного питания А.А.Покровского.
3. Закон энзиматической адекватности питания. Врожденные и приобретенные энзимопатии.
4. Закон биоритмологической адекватности питания. Варианты режима питания и их физиологическое обоснование.
5. Физиолого-гигиеническое обоснование рационального питания детей.

1.4 Физиолого-гигиенические основы питания спортсменов

1. Энергетические затраты при различных видах физической нагрузки.
2. Потребности спортсменов в микронутриентах: витаминах и минеральных веществах.
3. Питание спортсменов в период тренировок и во время соревнований.
4. Особенности режима питания спортсменов.
5. Стрессорный иммунодефицит спортсменов. Меры профилактики.

1.5 Физиолого-гигиенические основы диетического и лечебного питания

1. Профилактическое питание. Определение. Цели и задачи.
2. Патология избыточности питания. Профилактика ожирения.
3. Болезни с алиментарными факторами риска. Метаболическая профилактика.
4. Принципы профилактического, лечебного и диетического питания.

Раздел 2. Планирование питания. Оформление нормативно-технической документации

2.1 Планирование туристов и отдыхающих в гостиничном комплексе

1. Определение потребностей туристов (отдыхающих) в пищевых веществах и энергии.
2. Диетический анамнез, определение, правила сбора.
3. Система обеспечения продуктами питания. Возможности и значение обеспечения свежими овощами и фруктами.
4. Питание по предварительным заказам и принципу «шведского стола».

2.2 Планирование питания туристов во время туристических походов и поездок

1. Порядок (алгоритм) планирования питания туристов во время туристических походов и поездок.
2. Варианты организации питания: силами и средствами туристическо-оздоровительного учреждения или сторонних организаций.
3. Выбор ассортимента продуктов, перечня блюд и режима питания.
4. Питание в пути следования по принципу «бортового питания».

2.3 Порядок разработки и оформления меню-раскладки пищевых продуктов

1. Структура меню-раскладки пищевых продуктов.
2. Определение выхода готовых блюд. Физиолого-гигиеническое значение величины выхода блюда.
3. Порядок разработки и методика оценки недельной меню-раскладки пищевых продуктов.
4. Правила оформления и утверждения меню-раскладки пищевых продуктов.

Раздел 3. Устройство и оборудование объектов общественного питания. Технологии приготовления пищи и формы обслуживания

3.1. Планировка, устройство и оборудование объекта общественного питания

1. Планировка объекта общественного питания. Рациональность размещения производственных помещений с учетом принципа поточности.
2. Размеры, отделка и оборудование производственных помещений.
3. Административно-бытовые помещения. Назначение, отделка, оборудование.
4. Организация хранения пищевых продуктов.

3.2. Характеристика технических средств для транспортировки, хранения пищевых продуктов и приготовления пищи

1. Устройство и оборудование авторефрижератора для транспортировки скоропортящихся пищевых продуктов.
2. Устройство и оборудование автотранспорта для перевозки нескоропортящихся продуктов питания.
3. Пищеваренные котлы-автоклавы. Устройство, технология варки пищи.
4. Технические средства приготовления пищи в полевых условиях.

3.3 Технологии приготовления пищи и формы обслуживания

1. Условия и сроки хранения особоскоропортящихся и скоропортящихся продуктов.
2. Технологии приготовления салатов из овощей.
3. Технологии приготовления блюд из мясного фарша.
4. Технологии приготовления блюд для диетического и лечебного питания.
5. Гигиенические требования к мытью столовой и кухонной посуды.

3.4 Санитарно-гигиенический контроль за состоянием объектов общественного питания

1. Принцип поточности «технологического» конвейера».
2. Гигиенические требования к производству кондитерских изделий.
3. Программа санитарного минимума для работников питания.
4. Требования к состоянию здоровья работников питания.
5. Лабораторный и инструментальный контроль.

Раздел 4. Производственный и гигиенический контроль за питанием

1.1 Контроль за фактическим питанием и состоянием здоровья в связи с характером питания

1. Контроль за полнотой закладки продовольствия.
2. Функциональные обязанности работников питания.
3. Методы контроля за фактическим питанием.
4. Контроль за витаминной и минеральной полноценностью питания.

1.2 Организация мероприятий по профилактике пищевых отравлений

1. Классификация пищевых отравлений
2. Пищевые отравления микробной природы. Меры профилактики.
3. Пищевые отравления немикробной природы. Меры профилактики.
4. Пищевые отравления пестицидами. Меры профилактики.
5. Гигиенические требования к условиям и срокам реализации готовой пищи.

1.3 Законодательные основы организации и контроля за питанием в Республике Беларусь

1. Закон Республики Беларусь «О санитарно-эпидемическом благополучии населения».
2. Закон Республики Беларусь «О качестве и безопасности продовольственного сырья и пищевых продуктов для жизни и здоровья человека».
3. Постановление Совета Министров РБ № 1236 от 10.08.2000 г. «Об утверждении Положения об осуществлении государственного санитарного надзора в Республике Беларусь».
4. Постановление Министерства здравоохранения РБ № 16 от 14.03.2011 г. «Об утверждении санитарных норм, правил и гигиенических нормативов «Требования к потреблению пищевых веществ и энергии для различных групп населения Республики Беларусь».

Список рекомендуемой литературы

Основная

1. Василенко, З.В. Предприятия общественного питания. Организация производства: учеб. пособие / З.В. Василенко, Т.И. Гискун – Мн.: Беларусь, 2007. – 213с.
2. Кабушкин, Н.И. Менеджмент туризма: Практикум. / Н.И. Кабушкин, В.И. Малашенко – Мн.: БГЭУ, 2005.- 250 с.
3. Кучер, Л.С. Организация обслуживания на предприятиях общественного питания: учеб. пособие для сред. спец. завед./ Л.С. Кучер – М.: Деловая литература, 2002.- 279 с.
4. Ляпина, И.Ю. Организация и технология гостиничного обслуживания: Учебник / И.Ю. Ляпина; под ред. А.Ю. Лапина.-М.: Проф. образование, 2001 – 208 с.
5. Обслуживание на предприятиях общественного питания: Учеб. пос. / Авт.-сост. Л.А. Радченко.- Р.-на Дону: Феникс, 2001.- 384 с.
6. Черных, Н.Б. Технология путешествий и организация обслуживания клиентов: Уч. пос. - / Н.Б. Черных. – М.: Советский спорт, 2002.-320 с.
7. О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения: Закон Респ. Беларусь, от 7 янв. 2012 г., №340-З
8. О качестве и безопасности продовольственного сырья и пищевых продуктов для жизни и здоровья человека: Закон Респ. Беларусь», от 29 июня 2003 г. № 217-З
9. О порядке расследования, учета и проведения лабораторных исследований в учреждениях санитарно-эпидемиологической службы при пищевых отравлениях: Инструкция МЗ от 20.12.73 г., № 1135-73.
10. Об утверждении Положения об осуществлении государственного санитарного надзора в Республике Беларусь: постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 17 нояб. 2006 г. № 1546.
11. Об утверждении санитарных норм, правил и гигиенических нормативов «Требования к потреблению пищевых веществ и энергии для различных групп населения Республики Беларусь: Постановление Мин.Здрав. Респ. Беларусь, 14.03.2011 г., №16. – Мн., 2011. -23 с.
12. Химический состав пищевых продуктов: справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов /под. ред. И.М. Скурихина и М.Н. Волгорева. – М.: Агропромиздат, 1987.-Кн.1.-223с.

Дополнительная

13. Бондаренко, Г.А. Менеджмент гостиниц и ресторанов: учебно - метод. пос./ Г.А. Бондаренко - Мн.: БГЭУ, 2003.-205 с.
14. Волков, Ю.Ф. Технология гостиничного обслуживания./ Ю.Ф. Волков - Р.-на Дону: Феникс, 2005.-384 с.
15. Культура питания: энциклопедический справочник / под.ред. И.А. Чаховского.-Мн.: Белорусская Советская энциклопедия им.П.Бровки, 1991. -540 с.
16. Хорошилов, И.Е. Клиническая нутрициология / И.Е. Хорошилов, П.Б. Панов.- СПб.:ЭЛБИ-СПб,2009. – 284 с.

ТУРИСТИЧЕСКО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Примерный перечень контрольных вопросов для проведения контрольных работ по дисциплине «Туристическо-оздоровительная деятельность»

1. Введение в дисциплину

1. Оздоровление.
2. Методы и технологии оздоровления.
3. Первичная, вторичная физиопрофилактика.
4. Показания для профилактики.
5. Уникальные природно-рекреационные ресурсы Республики Беларусь.
6. История развития и состояние санаторно-курортного дела в Беларуси.
7. Проблема оздоровления населения в современных условиях.

Раздел 1. Характеристика природно-рекреационных ресурсов Республики Беларусь и их оценка

1.1. Климатические ресурсы

1. Особенности климата в Республике Беларусь.
2. Основные климатообразующие факторы.
3. Оценка медико-климатических ресурсов: биоклиматический потенциал территории Беларуси и отдельных ее регионов.
4. Структура климата и погоды.
5. Возможности климатотерапии.

1.2. Географическая и геоботаническая оценка ландшафтов.

1. Бореальные подтаежные (смешанно-лесные) и суббореальные полесские (широколиственно-лесные) ландшафты.
2. Возвышенные ландшафты.
3. Средневысотные ландшафты.
4. Низменные ландшафты.
5. Эстетические качества ландшафтов и оценка ландшафтных условий для рекреационных целей.
6. Курортологическое и рекреационное использование ландшафтной растительности.
7. Отрицательные факторы ландшафтов республики, снижающие их эстетическую ценность.

1.3. Водно-рекреационные ресурсы

1. Речная сеть Республики Беларусь.
2. Распределение озер и озерности по областям Беларуси.
3. Водохранилища, карьерные водоемы.
4. Особенности водной рекреации.
5. Основные критерии оценки водно-рекреационных ресурсов.
6. Формирование структуры рекреационных центров в бассейнах рек и зонах поозерий.

1.4. Минеральные воды и лечебные рассолы

1. Лечебные и лечебно-столовые питьевые минеральные воды и показания для их применения.
2. Гидрокарбонатная вода, сульфатные воды, хлоридные воды, бромсодержащие воды.
3. Воды сложного состава.

4. Бутилированные минеральные воды Беларуси.
5. Бальнеологические минеральные воды и показания для их применения.
6. Минеральные воды с высоким содержанием органических веществ.

1.5. Лечебные грязи

1. Типизация лечебных грязей.
2. Торфяные грязи.
3. Сапропелевые грязи.
4. Использование лечебных грязей.
5. Показания и противопоказания для грязелечения.
6. Перспективы развития грязелечения.

1.6. Особо охраняемые природные территории в Республике Беларусь

1. Березинский биосферный заповедник - один из наиболее известных в мире биосферных заповедников.
2. Национальный парк «Беловежская пуща».
3. Национальный парк «Припятский»
4. Национальный парк «Браславские озера».
5. Нарочанский национальный парк.
6. Особенности использования особо охраняемых природных территорий республики для рекреационных целей.

Раздел 2. Оздоровительные технологии и показания для оздоровления

2.1. Гигиеническая оценка состояния здоровья

1. Определение, цель, задачи и методы гигиенической диагностики.
2. Гигиеническая оценка состояния окружающей среды.
3. Гигиеническая оценка здоровья .
4. Физическое состояние.
5. Нервно-психический статус.
6. Показатели болезненности.

2.2. Характеристика основных нарушений здоровья современного человека

1. Предболезнь.
2. Снижение иммунитета.
3. Аллергизация организма.
4. Снижение работоспособности.
5. Признаки преждевременного изнашивания и старения.
6. Диагностика предболезненных состояний.

2.3 Методы и технологии оздоровления

1. Методы, повышающие неспецифическую резистентность организма.
2. Климатотерапия.
3. Коррекция статуса питания.
4. Экскурсионный туризм.
5. Ландшафтотерапия.
6. Лечебная физкультура.
7. Показания и противопоказания для использования оздоровительных технологий.

Раздел 3. Планирование и организация туристическо-оздоровительной и спортивно-массовой работы

3.1. Методы оценки местных природно-рекреационных ресурсов и алгоритм принятия решения по их использованию в целях оздоровления

1. Первый этап принятия решения по использованию местных рекреационных ресурсов.
2. Второй этап принятия решения по использованию местных рекреационных ресурсов.
3. Третий этап принятия решения по использованию местных рекреационных ресурсов.
4. Четвертый этап принятия решения по использованию местных рекреационных ресурсов.

3.2. Планирование и организация туристическо-оздоровительной деятельности

1. План организации туристическо-оздоровительной деятельности.

3.3. Планирование и организация спортивно-массовой работы

1. Спортивно-массовая работа.
2. Спортивные игры.
3. Физическая и психологическая подготовка.
4. Выбор места и оборудование открытых спортивных площадок и сооружений.
5. Техника безопасности и контроль за состоянием здоровья.
6. Планирование и проведение спортивных игр.

Раздел 4. Организация санаторно-курортного дела

4.1. Характеристика санаторно-курортного потенциала Республики Беларусь

1. Санаторно-курортное дело.
2. Санаторно-курортные учреждения.
3. Цель и задачи санаторно-курортного лечения.
4. Территориальное размещение здравниц.

4.2. Организация и методы санаторно-курортного лечения

1. Организационно-штатная структура санаторно-курортных учреждений.
2. Руководящие документы.
3. Определение показаний и противопоказаний для санаторно-курортного лечения.
4. Организация взаимодействия с лечебно-профилактическими учреждениями.

4.3. Проблема и направления организации медицинского туризма

1. Медицинский туризм: определение, цель, задачи.
2. Показания для оздоровления.
3. Предболезненные состояния.
4. Главные неинфекционные болезни.
5. Болезни органов дыхания, пищеварительного тракта, костно-суставного аппарата.
6. Программы и методы оздоровления.
7. Содержание и методы гигиенического воспитания.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная

1. Ясовеев, М. Г. Природные факторы оздоровления / М. Г. Ясовеев, Ю. М. Досин, О. В. Крылова.- Минск, 2004.
2. Царфис, П. Г. География природных лечебных богатств СССР / П. Г. Царфис.- М.: Мысль, 1986.
3. Курорты и здравницы Беларуси / Под ред. Ю. М. Досина, И. И. Пирожника.- Минск: Изд-во «Беларуская энцыклапедыя ім. Петруся Броўкі», 2008.
4. Ясовеев, М. Г. Минеральные воды и лечебные пелоиды Беларуси / М. Г. Ясовеев, И. Ф. Аверченко, Н. В. Мазур.- Минск, 2005.
5. Головач, С. В. Торговые марки белорусских минеральных вод / С. В. Головач, Э. С. Кашицкий, М. Г. Ясовеев.- Минск: ОДО «Тонпик», 2004.
6. Пирожник, И. И. Основы географии туризма и экскурсионного обслуживания / И. И. Пирожник.- Минск: Университетское, 1985.
7. Потаев, Г.А. Рекреационные ландшафты: охрана и формирование / Г. А. Потаев.- Минск: Універсітэцкае, 1996.

Дополнительная

8. Муроx, В. И. Наш зеленый исцеляющий друг / В. И. Муроx, Л. И. Стекольников.- Минск: Ураджай, 1986.
9. Олифиренко, В. Т. Водотеплолечение / В. П. Олифиренко.- М: Медицина, 1986.
10. Улащик, В. С. Физиотерапия / В. С. Улащик.- Минск: Книжный дом, 2007.
11. Физиотерапия / Под ред. Г. Н. Пономаренко.- М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008.
12. Зюзенков, М. В. Курорты и санатории Беларуси (отбор и порядок направления больных): методические рекомендации / М. В. Зюзенков.- Минск : МГМИ, 2000.