

# Основи гігієнічних знань

**Вибіркова дисципліна.**

**Блок освітніх компонентів вільного вибору студента в межах Університету**

**Викладач:** к.н.ф.в., доц. Вероніка Вадимівна Дорошенко

# Слово «гігієна» походить від грец. «hygieinos», що перекладається як «та, що приносить здоров'я».

Історія виникнення цієї назви пов'язана з давньогрецькою легендою про Асклепія (Ескулапа) – сина бога Сонця – Аполлона.

З дитинства Асклепій був слабкою і хворобливою дитиною. Батько Асклепія, бог Сонця Аполлон, який сам займався лікуванням, вирішив поселити його у Сонячній долині під наглядом кентаврів. Вони вилікували його від усіх недуг. Зміцнившись духом і тілом, Асклепій і сам почав лікувати людей, ставши богом лікарського мистецтва. Був народжений смертним, але за високе лікарське мистецтво отримав безсмертя. Обвитий змією жезл Асклепія використовується як медичний символ.

У цьому йому допомагали його діти – сини Махаон і Подалірій (лікували травми і захворювання героїв Троянської війни), і дочки – Гігієя («здоров'я»), Іасо («лікування») і Панацея («зцілення»). Панацея допомагала лікувати, а Гігієя, за віруваннями стародавніх греків, була богинею здоров'я і прагнула запобігати виникненню захворювань.

І ось від імені однієї з дочок Ескулапа (Гігієї) – і виникла назва профілактичної науки – гігієна.

Старша  
дочка бога  
лікування  
Гігієя –  
богиня  
здоров'я.



svadbo-love-prom.ua



www.theoi.com



World Health Organization



Символи чаші і змії стали міжнародними атрибутами медицини і фармації. Посудину Гігієї можна зустріти в будь-якій аптеці і лікарні.





**«Гігієна як наука переслідує велику і благородну мету – зробити розвиток людського організму найбільш досконалим, життя найбільш сильним, згасання найбільш уповільненим, а смерть найбільш віддаленою»**

**(засновник експериментальної гігієни в Англії *Едмунд Парке*)**

**Гігієна** відноситься до блоку медико-біологічних наук і є профілактичною дисципліною

**Основу профілактичних заходів** становить гігієнічне нормування або розробка гігієнічних нормативів.

**Гігієнічний норматив** - строгий діапазон параметрів факторів середовища, оптимальний і нешкідливий для збереження нормальної життєдіяльності і здоров'я людини, людської популяції і майбутніх поколінь.

**Гігієна** займається **здоров'ям здорових людей** (**індивідуальними здоров'ям**), **здоров'ям колективів** практично здорових людей, **здоров'ям населення країни** (**громадським здоров'ям**), популяції.

# Самостійні профільні галузі гігієни:

1. Комунальна гігієна

2. Гігієна праці

3. Гігієна дітей і підлітків

4. Шкільна гігієна

5. Гігієна харчування

6. Радіаційна гігієна

7. Військова гігієна

8. Гігієна фізвиховання та спорту

Санітарія (від лат. *sanita* - здоров'я) - галузь практичного застосування, розроблених гігієнічною наукою нормативів, санітарних правил та рекомендацій, що забезпечують оптимальні умови побуту, праці людей з метою збереження та зміцнення їх здоров'я.

## Основними завданнями вивчення дисципліни «*Основи гігієнічних знань*» є:

1. Показати значення впливу факторів зовнішнього середовища на організм людини та необхідність створювати оптимальні умови для роботи і відпочинку.

2. Ознайомити студента з науково-обґрунтованими санітарними вимогами до чинників зовнішнього середовища, розміщення, планування та утримання житлових та господарських об'єктів.

3. Навчити студентів практично використовувати гігієнічні знання, знання основ санітарного законодавства для оптимізації умов праці та побутового середовища, профілактики інфекцій, раціональної організації навчальної і трудової діяльності.

## Метою вивчення навчальної дисципліни «Основи гігієнічних знань»

є формування у студентів поглиблених знань про основні закономірності формування суспільного та індивідуального здоров'я та оволодіння практичними навичками його збереження і зміцнення шляхом використання гігієнічних засобів, наукове обґрунтування заходів щодо збереження, зміцнення, розвитку і управління здоров'ям, створити стійку мотивацію щодо дбайливого ставлення до власного здоров'я, сформувати комплекс оздоровчих та гігієнічних умінь і навичок, здоров'язбережувальну компетентність.



У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен набути таких результатів навчання:

**знати:**

- вплив факторів навколишнього середовища на стан здоров'я;

- методи гігієнічної оцінки впливу факторів навколишнього середовища на здоров'я;

- закони гігієнічної науки та загальні закономірності зв'язку здоров'я з факторами і умовами середовища життєдіяльності населення;

- основи профілактики захворювань інфекційного та неінфекційного походження;

- засади здорового способу життя та основи особистої гігієни;

**вміти:**

- практично використовувати методи та засоби впливу гігієнічних факторів на стан здоров'я людей різного віку;

- забезпечувати оптимальні гігієнічні умови під час трудової, навчальної та спортивної діяльності;

# Структура курсу

## 3-й семестр

**Змістовий модуль 1.** Гігієна як основа профілактики захворювань та здорового способу життя.

Тема 1. Теоретичні та практичні основи гігієни.

Тема 2. Здоров'я та фактори, що його зумовлюють.

Тема 3. Гігієнічна оцінка стану здоров'я та фізичного розвитку.

**Змістовий модуль 2.** Екогігієна та основи комунальної гігієни.

Тема 4. Гігієна повітряного середовища.

Тема 5. Гігієна ґрунту і води.

Тема 6. Гігієна населених пунктів, будинків, приміщень. Загальні вимоги.

**Змістовий модуль 3.** Санітарно-гігієнічна оцінка будівель та приміщень різного призначення

Тема 7. Санітарно-гігієнічні вимоги до мікроклімату приміщень різного призначення.

Тема 8. Санітарно-гігієнічні вимоги до освітлення приміщень різного призначення.

Тема 9. Санітарно-гігієнічні вимоги до вентиляції приміщень різного призначення.

Тема 10. Санітарно-гігієнічна оцінка будівель та приміщень різного призначення.

## 4-й семестр

**Змістовий модуль 1.** Загальні питання гігієни харчування.

Тема 1. Харчування та здоров'я.

Тема 2. Принципи раціонального харчування.

**Змістовий модуль 2.** Гігієнічна роль основних харчових речовин.

Тема 3. Гігієнічне значення білків у харчуванні.

Тема 4. Гігієнічне значення жирів у харчуванні.

Тема 5. Гігієнічне значення вуглеводів у харчуванні.

Тема 6. Гігієнічне значення вітамінів та мінеральних речовин у харчуванні.

Тема 7. Гігієнічна характеристика харчових раціонів.

**Змістовий модуль 3.** Хроногігієна, гігієна праці та гігієнічні основи рухової активності і загартовування.

Тема 8. Хроногігієна.

Тема 9. Гігієна праці. Особливості гігієнічних вимог до фахівця (працівника).

Тема 10. Гігієнічні основи рухової активності та загартовування.