3 семестр

1. Гігієна як основа профілактики захворювань та здорового способу життя.
2. Профілактика громадська та особиста, первинна, вторинна та третинна, визначальні пріоритети.
3. Значення знань гігієни для формування професійного мислення та практичної діяльності.
4. Поняття про гігієнічний норматив, його різновиди, об'єкти, що підлягають нормуванню, значення у проведенні профілактичних заходів.
5. Санітарія як галузь практичної діяльності охорони здоров'я. Різновиди санітарії. Запобіжний державний та відомчий санітарний нагляд, його сутність, основні етапи.
6. Здоров'я та фактори, що його зумовлюють.
7. Поняття про індивідуальне суспільне здоров'я. Критерії та методи оцінки здоров'я. Загальна характеристика захворюваності.
8. Гігієна повітряного середовища. Фізіологічна та гігієнічна роль повітряного середовища.
9. Хімічний склад повітря, його забруднення.
10. Фізичні властивості повітря (температура, вологість, швидкість і напрям руху повітря, атмосферний тиск, електричний стан, радіоактивність).
11. Гігієнічне значення температури повітря. Поняття про тепловий комфорт. Поняття середньозваженої температури шкіри (СЗТШ).
12. Напрямок руху повітря, його гігієнічне значення. Гігієнічне значення «рози вітрів».
13. Гігієнічне значення атмосферного тиску.
14. Погода, клімат, фактори, що їх зумовлюють. Прямий і опосередкований вплив погоди на здоров'я людини.
15. Медичні класифікації погоди. Профілактика геліометеотропних реакцій сезонна, термінова. Вплив погоди на динаміку забруднення атмосферного повітря.
16. Клімат, здоров'я, працездатність. Акліматизація. Фази акліматизації. Кліматотропні реакції здорової та хворої людини, їх профілактика. Кліматичні особливості різних географічних регіонів.
17. Гігієна води. Вода як фактор навколишнього середовища, її гігієнічне значення.
18. Норми споживання води в залежності від рівня комунального і санітарно-технічного благоустрою населеного пункту, умов життя, перебування і діяльності людини.
19. Загальні гігієнічні вимоги до якості питної води, її органолептичних властивостей, хімічного складу, епідемічної безпеки. Наукове обґрунтування нормативів якості питної води.
20. Очищення та знезараження води.
21. Державні санітарні правила і норми якості води централізованих систем водопостачання - ДержСанПіН «Вода питна. Гігієнічні вимоги до якості води централізованого господарсько-питного водопостачання».
22. Гігієна ґрунту. Грунт, визначення поняття. Гігієнічна оцінка різних видів ґрунтів.
23. Джерела забруднення ґрунту в сучасних умовах індустріалізації та хімізації виробничих процесів. Вплив забруднення ґрунту на здоров'я і санітарні умови

життя населення.

24. Гігієна населених пунктів, будинків, приміщень. Загальні вимоги.
25. Урбанізація як соціально-гігієнічна проблема та її вирішення в різних країнах. Житло, соціально-гігієнічні проблеми житлового будівництва в Україні та інших країнах світу.
26. Вибір території для забудови населених пунктів, гігієнічні принципи їх планування. Державний санітарний нагляд за будівництвом житлових і громадських будівель, їх санітарно-технічним устаткуванням.
27. Гігієнічні вимоги до планування, забудови та озеленення населених місць.
28. Загальні вимоги до споруд та приміщень (орієнтація, будівельні матеріали, мікрокліматичні умови, освітлення, вентиляція, опалення).
29. Шум як фактор довкілля. Гігієнічні вимоги
30. Гігієнічна характеристика будівельних і оздоблювальних матеріалів.
31. Основні положення ДБН «Будинки і споруди», Санітарних регламентів для закладів освіти, Державних санітарних правил і норм влаштування, утримання загальноосвітніх навчальних закладів та організації навчально-виховного процесу.
32. Санітарно-гігієнічні вимоги до мікроклімату приміщень різного призначення.
33. Мікроклімат і його гігієнічне значення. Гігієнічне значення фізичних властивостей повітря (температури, вологості та швидкості руху).
34. Гігієнічні нормативи температури, вологості з урахуванням пори року. Санітарно-гігієнічні вимоги до систем забезпечення, що формують мікроклімат приміщень.
35. Гігієна опалення. Відповідність розрахунковій температурі системи опалення приміщень. Гігієнічні вимоги до систем опалення та нагрівальних приладів різних за призначенням приміщень. Методи і показники оцінки комплексної дії мікроклімату на організм людини (фізичне моделювання, ефективно-еквівалентні температури, результуючі температури та інші).
36. Санітарно-гігієнічні вимоги до освітлення приміщень різного призначення.
37. Гігієнічне значення природного і штучного освітлення у житлових та громадських приміщеннях, їх гігієнічна оцінка.
38. Методи оцінки природного освітлення приміщень.
39. Визначення коефіцієнта природної освітленості.
40. Визначення світлового коефіцієнта.
41. Визначення кута падіння та кута отвору.
42. Методика визначення коефіцієнта глибини заглиблення приміщення.
43. Визначення рівня штучної освітленості за об’єктивним методом та розрахунковим методом. Методика визначення штучної освітленості приміщень методом «Ватт».
44. Санітарно-гігієнічні вимоги до вентиляції приміщень різного призначення.
45.
46. Природна і штучна вентиляція. Місцеві системи штучної вентиляції виробничих приміщень, адміністративних та житлових приміщень.
47. Основні поняття про види, гігієнічне значення та показники вентиляції. Розрахунок коефіцієнта аерації.
48. Розрахунок кратності повітрообміну. Необхідний та фактичний об’єм і кратність вентиляції, їх наукове обґрунтування. Гігієнічні нормативи кратності обміну повітря з урахуванням пори року.
49. Поняття про повітряний куб. Визначення необхідного об’єму повітря за вуглекислотою.
50. Поняття про кондиціювання повітря. Державний санітарний нагляд за будівництвом житлових і громадських будівель, їх санітарно-технічним устаткуванням.
51. Гігієнічні вимоги до об’ємно-планувальних рішень, улаштування, обладнання, мікроклімату, вентиляції, освітлення та санітарно-технічного благоустрою основних приміщень навчальних закладів та виробничих приміщень.

52. Зрушення у стані здоров’я та захворюваності, які зумовлені дією чинників навколишнього середовища та умов перебування учнів у навчальних закладах.
53. Гігієнічні вимоги до планування, улаштування, обладнання, мікроклімату, вентиляції, освітлення та санітарно-технічного благоустрою основних приміщень навчальних закладів
54. Гігієнічні вимоги до навчальних меблів та їх фізіологічне обгрунтування. Правила маркування парт, інших начальних меблів та розсаджування учнів.

4-й семестр

1. Харчування та здоров’я. Аліментарний фактор як один із основних факторів впливу на найважливіші показники здоров’я населення (фізичний розвиток, народжуваність і тривалість життя, рівень працездатності, захворюваність і смертність).
2. Поняття про аліментарні захворювання, їх класифікацію (білково-енергетична недостатність, гіповітамінози, авітамінози), їх профілактика.
3. Принципи раціонального харчування.
4. Раціональне харчування як фізіологічно повноцінне харчування із урахуванням особливостей кожної людини, побудоване на наукових засадах. Значення раціонального харчування для здоров’я населення.
5. Поняття «тарілки здорового харчування» відповідно до рекомендацій МОЗ України, Центру громадського здоров’я та Української асоціації дієтологів.
6. Відповідність харчування енергетичним витратам людини. Енерговитрати людини нерегульовані і регульовані.
7. Поняття про основний обмін та специфічно-динамічну дію їжі. Рекомендації ВООЗ з оцінки енергетичних витрат з урахуванням віку людини, статі, ваги та фізичної активності.
8. Визначення добових енерговитрат за допомогою методики із використанням формул, рекомендованої Наказом Міністерства охорони здоров’я України, та хронометражно-табличного методу.
9. Принцип збалансованості раціону за хімічним складом щодо основних поживних речовин (білків, жирів, вуглеводів). Формула збалансованості раціону.
10. Принцип дотримання оптимального режиму харчування (кількість прийомів їжі, інтервали між ними, прийоми їжі в строго визначений час, раціональний розподіл їжі по окремим її прийомам).
11. Принцип різноманітності харчування. Поняття про есенціальні речовини, їх значення у харчуванні.
12. Принцип дотримання доброякісності їжі та хороших органолептичних якостей.
13. Принцип індивідуалізації харчування.
14. Гігієнічне значення білків у харчуванні.
15. Функції білків в організмі людини. Поняття про повноцінні та неповноцінні білки.
16. Поняття про стандартний «ідеальний» білок, гіпотетичний склад якого запропонований ФАО/ВООЗ (ФАО - продовольча й сільськогосподарська організація ООН; ВООЗ - Всесвітня організація охорони здоров’я).
17. Якісна оцінка білків методом амінокислотного скору.
18. Основні джерела білку тваринного походження (м'ясо, яйця, сир, риба, молоко). Основні джерела рослинного білку. Рекомендоване співвідношення тваринних і рослинних білків.
19. Поняття про білковий мінімум. Норми споживання білка на рівні 1,5-кратної величини білкового мінімуму. Кількість білку в харчовому раціоні із урахуванням віку людини, статі та фізичної активності.

20. Вплив білкової недостатності та нестачі харчового білка на організм людей різного віку. Вплив на організм людей надлишкового споживання білків. Причини та прояви порушення обміну білків.
21. Добова потреба осіб різного віку у білках відповідно до Наказу Міністерства охорони здоров'я України «Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії» (2017).
22. Гігієнічне значення жирів у харчуванні.
23. Функції жирів в організмі людини. Поняття про насичені та ненасичені жири, їх значення. Баланс насичених та ненасичених жирів у раціонах.
24. Вплив на організм нестачі та надмірного споживання жирів. Значення холестерину. Причини та прояви порушення обміну жирів.
25. Документи, якими регламентується порядок організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку.
26. Добова потреба дитячого населення у жирах до Наказу Міністерства охорони здоров'я України «Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії» (2017) та Санітарного регламенту для загальноосвітніх навчальних закладів. Потреба дитячого населення у жирах певної якості та розподіл по прийомам їжі відповідно до постанову Кабінету Міністрів України № 305від 24.03.2021 року «Про затвердження норм та Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку».
27. Співвідношення тваринних і рослинних жирів у харчуванні.
28. Гігієнічне значення вуглеводів у харчуванні.
29. Функції вуглеводів в організмі людини. Вуглеводи як основна складова частина харчового раціону. Вплив нестачі вуглеводів та надлишкового споживання на організм людей різного віку.
30. Поняття про глікемічний індекс вуглеводовмістних продуктів, як показник здатності продуктів змінювати концентрацію глюкози у крові. Функціональна класифікація вуглеводів відповідно до ступеня збільшення концентрації глюкози у крові.
31. Значення харчових волокон у харчуванні.
32. Добова потреба дорослого населення у вуглеводах (жінки, чоловіки) відповідно до Наказу Міністерства охорони здоров'я України «Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії» (2017).
33. Вимоги до вуглеводовмістних продуктів для дитячого контингенту відповідно Санітарних регламентів для загальноосвітніх та дошкільних навчальних закладів.
34. Потреба дитячого населення у вуглеводах певної якості та розподіл по прийомам їжі відповідно до постанову Кабінету Міністрів України № 305 від 24.03.2021 року «Про затвердження норм та Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку».
35. Потреба в вуглеводах при інтенсивному фізичному навантаженні.
36. Гігієнічне значення вітамінів та мінеральних речовин у харчуванні.
37. Значення вітамінів як біологічно активних речовин у харчуванні.
38. Гігієнічна роль водорозчинних вітамінів. Гігієнічна роль жиророзчинних вітамінів.
39. Потреба дорослого населення у вітамінах відповідно до формули збалансованого харчування.
40. Добова потреба дорослого населення у вітамінах (чоловіки, жінки) до Наказу Міністерства охорони здоров'я України «Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії» (2017).
41. Кількісний вміст мінеральних речовин й їхнє оптимальне співвідношення у фізіологічних нормах харчування відповідно до Наказу Міністерства охорони здоров'я України «Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії» (2017).

42. Постанова Кабінету Міністрів України від 24.03.2021 «Про затвердження норм та Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку». Вимоги до вітамінного харчування дітей відповідно до санітарних регламентів для закладів освіти. Рекомендовані добові величини споживання мінеральних речовин для людей розумової праці.
43. Гігієнічні принципи складання харчового раціону.
44. Режим харчування. Врахування тривалості затримки харчових продуктів у шлунку. Біоритмологічна відповідність режиму харчування.
45. Питний режим. Добова потреба у рідині для дорослого населення. Добова потреба у рідині для дітей і підлітків різних вікових груп відповідно до Постанови Кабінету Міністрів України від 24.03.2021 «Про затвердження норм та Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку». Гігієнічний нагляд за харчуванням різних вікових груп, професій.
46. Гігієнічні вимоги до температури страв (гарячі страви, другі страви, гарніри, напої). Терміни та умови зберігання гарячих страв. Умови й терміни зберігання страв, які залишилися невикористаними, та умови їх використання у подальшому.
47. Контроль за якістю страв на підприємствах ресторанного господарства. Вимоги гігієни до виготовлення і відпуску страв та прийому їжі.
48. Санітарна та нормативно-технічна документація, що визначає якість харчових продуктів і послуг за критеріями безпеки. Санітарно-гігієнічна оцінка.
49. Поняття «біоритми», «біоритмологія», «хроніогігієна». Класифікації найбільш поширених біологічних ритмів.
50. Циркудіанна система людини. Біологічні ритми та стан здоров'я людини. Передумови та причини виникнення медичної біоритмології як науки. Зв'язок біологічних ритмів з розумовою і фізичною працездатністю.
51. Методика визначення біоритмологічного типу працездатності.
52. Значення дослідження біоритмів для прискорення процесів відновлення і підвищення працездатності. Особливості відновлення з урахуванням віку, функціонального стану і біоритмів.
53. Поняття про раціональний добовий режим. Біоритмологічні принципи раціональної організації повсякденної діяльності людини.
54. Гігієнічні вимоги до структури добового режиму та тривалості основних компонентів у залежності від віку та функціонального стану.
55. Поняття про десинхроноз як основний вид хронопатології та як медичну і гігієнічну категорію.
56. Види десинхронозів. Хроногігієна, як основа профілактики десинхронозів.
57. Гігієна праці. Особливості гігієнічних вимог до фахівця (працівника).
58. Соціально-гігієнічне значення праці. Фізіологія праці, шкідливі фактори трудового процесу. Зміни фізіологічних процесів в організмі людини під час виконання роботи та їх фізіолого-гігієнічна оцінка.
59. Втома та перевтома, заходи попередження перевтоми. Поняття про професійні шкідливості та професійні захворювання, їх класифікація.
60. Захворювання, пов'язані з високим рівнем нервово-психічного напруження, інтенсифікацією виробничих процесів.
61. Організація робочого місця. Монотонність праці, її профілактика.
62. Вимушене положення тіла, напруження окремих органів і систем та профілактика захворювань, пов'язаних із ними. Профілактика захворювань, викликаних вимушеним положенням тіла.
63. Поняття про важкість та напруженість праці. Ергономіка.
64. Гігієнічні вимоги до режиму праці.
65. Шкідливі та небезпечні фактори умов праці та виробничого середовища.
66. Вплив фізичних факторів виробничого середовища (шум, вібрація, високочастотні

електромагнітні коливання тощо) на здоров’я працівників.

67. «Шумова» хвороба та її профілактика.
68. Вібраційна хвороба та її профілактика.
69. Оптимізація умов праці та її наукова організація. Професійні шкідливості та захворювання, їх запобігання.
70. Харчування в умовах екологічно несприятливого навколишнього середовища та шкідливих виробництв.
71. Основні види професійної патології, що зумовлена впливом виробничих чинників, та лікувально-профілактичні заходи.
72. Гігієнічні основи рухової активності.
73. Поняття про рухову активність. Біологічна потреба у русі у залежності від віку та статі людини. Основні фактори, що формують звичну рухову активність дітей. Значення рухової активності у профілактиці захворювань.
74. Гіподинамія та її наслідки. Гігієнічне нормування рухової активності. Гігієнічні принципи нормування фізичних навантажень при заняттях фізичними вправами. Гігієнічні правила організації активного відпочинку.
75. Гігієнічні основи загартовування. Гігієнічне значення загартовування.
76. Види загартовування. Основні фактори загартовування. Принципи, методи, засоби та режим загартовування з використанням природних чинників (сонячне випромінювання, повітря, вода тощо).
77. Методики загартовування повітрям, водою, сонячним випромінюванням. Оцінка загартованості організму.
78. Особиста гігієна як складова суспільної гігієни. Особиста гігієна як галузь гігієнічної науки, її зміст та значення для збереження і зміцнення здоров’я в сучасних умовах.
79. Гігієна одягу, взуття.
80. Гігієнічні вимоги до предметів побуту.