

ТЕМЫ И ЗАДАНИЯ ПО УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

Тема 1. «Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний»

1. Понятие об иммунитете, характеристика его видов.
2. Способы иммунизации и химиопрофилактики.
3. Общая характеристика наиболее распространенных инфекционных заболеваний (ОРВИ, грипп, дизентерия, токсикоинфекции, сальмонеллез).
4. Основные профилактические мероприятия при аэрогенных инфекциях.
5. Основные профилактические мероприятия при кишечных инфекциях.
6. Основные профилактические мероприятия при гематогенных инфекциях.
7. Основные профилактические мероприятия при трансмиссивных инфекциях.
8. Основные профилактические мероприятия при грибковых инфекциях

Тема 2 «Гигиенические требования к строительству и эксплуатации гостиниц и организаций гостиничного типа»

1. Гигиенические требования к местам размещения, к планировке и отделке внутренних помещений гостиниц и организаций гостиничного типа.
2. Гигиенические требования к системе водоснабжения, канализации, отопления, вентиляции и освещенности гостиниц.
3. Гигиеническая оценка освещенности, воздухообмена и отопления жилых и производственных помещений.
4. Гигиенические требования к содержанию жилых помещений, мебели и мест общего пользования.
5. Гигиенические и противоэпидемические требования к бельевому хозяйству гостиниц.
6. Гигиенические требования к системе водоснабжения, канализации, отопления, вентиляции и освещенности гостиниц.

Тема 3 «Гигиенические требования к строительству и эксплуатации ресторанов и кафе»

1. Гигиенические требования к планировке и отделке внутренних помещений ресторанов и кафе.
2. Гигиенические требования к содержанию помещений.
3. Характеристика помещений для хранения скоропортящихся продуктов, их санитарная обработка.
4. Гигиенические требования к системе водоснабжения, канализации, отопления, вентиляции и освещенности ресторанов и кафе.

5. Гигиеническая оценка освещенности, воздухообмена и отопления производственных помещений.
6. Санитарные мероприятия, проводимые в ресторанах и кафе.

Тема 4 «Гигиенические основы сбалансированного рационального питания»

1. Гигиеническое значение белков.
2. Потребность организма в белках в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом. Содержание белков в различных продуктах.
3. Потребность в жирах в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом. Содержание жиров в различных продуктах.
4. Потребность в углеводах в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом.
5. Методы определения суточного расхода энергии.
6. Нормы калорийности пищевых рационов с учетом половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом.
7. Рассчитать собственный суточный расход энергии с учетом возраста, пола и физической нагрузки.

Тема 5 «Доброкачественность продуктов питания и профилактика пищевых отравлений»

1. Понятие о доброкачественности продуктов питания - внешний вид, запах, вкус, содержание пищевых добавок и фальсификация.
2. Гигиеническая оценка молока и молочных продуктов, мяса, колбасных изделий, рыбы, консервов, хлеба.
3. Пищевые отравления микробного и немикробного происхождения, их профилактика.
4. Температурно-влажностный режим и сроки хранения продуктов. Соблюдение принципа товарного соседства при хранении пищевых продуктов.
5. Санитарные правила кулинарной обработки продуктов.
6. Основные виды гельминтозов, встречающиеся на территории РФ.
7. Аскаридоз и его профилактика.
8. Энтеробиоз и его профилактика.
9. Трихинеллез и его профилактика.

Тема 6 «Гигиенические основы организации питания в туристических походах»

1. Принципы полноценного, сбалансированного питания туриста.
2. Особенности режима питания в различных климатических условиях.
- 3.

3. Подбор и хранение продуктов питания.
4. Гигиеническая оценка различных способов обработки продуктов.
5. Особенности приготовления пищи в туристическом походе.
6. Соблюдение водно-питьевого режима в туристическом походе.

Тема 7 «Основы личной гигиены»

1. Понятие «личная гигиена».
2. Элементы личной гигиены и их характеристика.
3. Барьерная функция кожи и правила ухода за ней.
4. Основные правила ухода за руками и ногами.
5. Гигиена полости рта.
6. Гигиена половой жизни.
7. Рациональный режим дня.
8. Гигиена сна.

Тема 8 «Гигиенические основы подготовки и проведения туристических походов»

1. Особенности организации режима похода (передвижение и отдых, распорядок дня) в зависимости от возраста и уровня подготовленности его участников.
2. Личное и групповое снаряжение, особенности его распределения среди участников.
3. Санитарно-эпидемиологическая оценка маршрута.
4. Требования к местам привалов, ночлегов и дневок.
5. Особенности личной гигиены в процессе подготовки и во время похода.
6. Личная гигиена с использованием подручных средств в экстремальных условиях.
7. Гигиенические требования к экипировке туриста в различных климатических условиях.
8. Правила ухода за одеждой и обувью в туристическом походе.
9. Обеспечение безопасности и оказание первой помощи при несчастных случаях в условиях похода.

Тема 9 «Гигиена лиц зрелого и пожилого возраста. Гигиенические основы восстановления работоспособности после трудовой деятельности»

1. Понятие о процессе старения.
2. Характеристика возрастных изменений организма у лиц зрелого и пожилого возраста.
3. Профилактическое значение занятий туризмом для лиц зрелого и пожилого возраста.
4. Неблагоприятные факторы труда, влияющие на состояние здоровья работников сферы туризма.
5. Общая характеристика средств восстановления работоспособности и профилактики профессиональных заболеваний.

6. Основные средства профилактики профессиональных заболеваний
7. Средства восстановления работоспособности различных профессиональных заболеваний.
8. Разработать перечень средств восстановления работоспособности при различных профессиональных заболеваниях (по заданию преподавателя).