

Теми контрольних робіт з гігієни

1. Гігієна – як навчальна дисципліна та її завдання.
2. Історична довідка про гігієну.
3. Гігієна атмосферного повітря. Фізичні властивості повітря.
4. Гігієна атмосферного повітря. Хімічні властивості повітря, його гігієнічне значення.
5. Прилади для вимірювання температури, атмосферного тиску та вологості повітря. Принципи їх роботи.
6. Гігієнічне значення води. Хімічні властивості води.
7. Очищення і знезараження води. Вимоги до питної води.
8. Гігієнічні основи раціонального харчування. Значення білків, жирів та вуглеводів у харчуванні.
9. Енергетичні витрати та методи їх визначення. Калорійність їжі.
10. Водорозчинні вітаміни в харчуванні. Продукти, джерела водорозчинних вітамінів.
11. Жиророзчинні вітаміни в харчуванні. Продукти, джерела жиророзчинних вітамінів.
12. Мінеральні елементи в харчуванні. Продукти, джерела мінеральних речовин.
13. Гігієнічна характеристика основних харчових продуктів.
14. Вимоги до харчування спортсмена на навчально-тренувальних зборах.
15. Харчування – як засіб прискорення процесів відновлення фізичної працездатності.
16. Гігієнічні вимоги до режиму харчування.
17. Епідеміологічні фактори зовнішнього середовища та профілактика інфекційних захворювань серед спортсменів.
18. Гігієна одягу та взуття. Гігієнічні вимоги до матеріалів, з яких виготовляється спортивний одяг та взуття.
19. Гігієнічні вимоги до режиму дня.
20. Гігієнічні вимоги до загартовування спортсмена.
21. Гігієнічні вимоги до загартовування повітрям і сонцем.
22. Гігієнічна оцінка організації навчального процесу у школі.
23. Гігієнічні вимоги до уроку фізичної культури в школі.

24. Гігієна фізичного виховання осіб середнього та похилого віку.
25. Гігієнічні вимоги до класних приміщень та їх обладнання.
26. Поняття про здоровий спосіб життя. Шкідливі звички – руйнівники тренуваності.
27. Втома, перевтома, перетренованість. Гігієнічні заходи до профілактики цих явищ.
28. Особиста гігієна спортсмена. Гігієна статевого життя спортсмена. Профілактика венеричних захворювань.
29. Гігієнічна характеристика медико-біологічних засобів відновлення.
30. Гігієнічна оцінка організації навчального процесу у школі.
31. Енергетичні витрати та методи їх визначення. Калорійність їжі.
32. Заходи щодо попередження інфекційних захворювань у колективі.