

Теми контрольних робіт з дисципліни
„Санітарія та гігієна туристичних комплексів»

1. Санітарія та гігієна – як навчальна дисципліна та її завдання.
2. Зміст понять «гігієна», «санітарія».
3. Гігієна атмосферного повітря. Фізичні властивості повітря. Повітряне середовище – як засіб загартовування туристів.
4. Гігієна атмосферного повітря. Хімічні властивості повітря, його гігієнічне значення.
5. Клімат, його вплив на здоров'я туристів. Акліматизація.
6. Гігієнічне значення води. Очищення і знезараження води. Гігієнічна характеристика питної води. Питний режим туристів.
7. Особиста гігієна туристів. Профілактика венеричних захворювань.
8. Гігієна одягу та взуття. Гігієнічні вимоги до матеріалів, з яких виготовляється одяг та взуття туристів.
9. Гігієнічні вимоги до режиму дня та харчування туристів.
10. Гігієнічні принципи загартовування. Гігієнічні вимоги до загартовування туристів.
11. Гігієнічні вимоги до загартовування повітрям, сонцем і водою.
12. Гігієнічні основи раціонального харчування. Значення білків, жирів та вуглеводів у харчуванні туристів.
13. Енергетичні витрати під час туристичної мандрівки, методи їх визначення. Калорійність їжі.
14. Гігієнічна характеристика основних харчових продуктів.
15. Склад добового раціону туристів.
16. Особливості харчування туристів залежності від виду туристичної мандрівки.
17. Харчування – як засіб прискорення процесів відновлення фізичної працездатності.
18. Харчування дітей під час мандрівок.
19. Харчування групи у екстремальних умовах.

20. Зберігання та транспортування продуктів під час туристичної мандрівки.
21. Водорозчинні вітаміни у харчуванні. Продукти, джерела водорозчинних вітамінів.
22. Жиророзчинні вітаміни у харчуванні. Продукти, джерела жиророзчинних вітамінів.
23. Мінеральні елементи у харчуванні. Джерела мінеральних речовин.
24. Гігієнічна оцінка засобів фізичної реабілітації (масаж, гідропроцедури, бані і сауна).
25. Втома, перевтома і перетренованість: характеристика цих явищ. Боротьба за перевтомою під час туристичної мандрівки.
26. Гігієнічна характеристика медико-біологічних засобів відновлення.
27. Обов'язки санінструктора туристичної мандрівки. Дорожня аптечка.
28. Механізми і джерела передачі інфекцій.
29. Харчові отруєння мікробного походження.
30. Харчові отруєння немікробного походження.