

Утверждено на заседании

ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»

Протокол № \_\_\_\_ от 201\_\_ г.

УДК: 378.637.147.8(07)

П 50

**Авторы:**

**Полиевский С.А.** – д. м. н., профессор;

**Иванов А.А.** – д. п. н., доцент, завкафедрой гигиены, безопасности жизнедеятельности, экологии и сооружений РГУФКСМиТ;

**Григорьева О.В.** – к. п. н., доцент кафедры гигиены, безопасности жизнедеятельности, экологии и сооружений РГУФКСМиТ.

Под научной редакцией д. м. н. профессора **Полиевского С.А.**

**Рецензенты:**

**Жилов Ю.Д.** – д. м. н., профессор, заслуженный работник высшей школы РФ;

**Лаптев А.П.** – д. м. н., профессор кафедры гигиены, безопасности жизнедеятельности, экологии и сооружений РГУФКСМиТ, заслуженный деятель науки РФ.

Учебно-методическое пособие **«Комплексный междисциплинарный практикум по гигиене, экологии и БЖД»** предназначено для студентов как руководство при проведении практических занятий по дисциплинам гигиене, экологии и БЖД. Пособие составлено в соответствии с программами соответствующих курсов, в его основу положен многолетний опыт преподавания этих предметов студентам РГУФКСМиТ на кафедре гигиены, БЖД, экологии и сооружений

## Содержание:

<b>Предисловие .....</b>	<b>5</b>
<b>Введение. Терминология.....</b>	<b>5</b>
<b>Компетенции, умения и навыки по дисциплинам (предметам) практикума ....</b>	<b>13</b>
<b>Перечень практических навыков и умений, осваиваемых в ходе изучения дисциплины .....</b>	<b>16</b>
<b>Раздел I. Внешняя, социальная и спортивная среда.....</b>	<b>17</b>
1.1 Гигиена.....	17
1. Практическое занятие: Гигиеническая оценка физических свойств воздуха (атмосферное давление, температура, влажность), оценка отопления жилых и спортивных помещений .....	17
2. Практическое занятие: Гигиеническая оценка физических свойств воздуха (скорость и направление движения воздуха); кататермометрия; оценка вентиляции помещений .....	45
3. Практическое занятие: Гигиеническая оценка механического, химического и микробного загрязнения воздуха.....	59
4. Практическое занятие: Значение инсоляции и гигиенические требования к ней; нормативы.....	70
5. Практическое занятие: Значение воды в жизнедеятельности человека и факторы риска здоровью, обусловленные питьевой водой .....	84
6. Практическое занятие: Профилактические мероприятия в управлении рисками при разных видах водопользования .....	106
Использованная литература .....	132
7. Практическое занятие: Гигиена почвы и очистка населенных мест. Характеристика почв.....	133
8. Практическое занятие: Теория и расчет экоспортивных рисков (на примере экстремальных условиях горной среды) .....	139
Контрольные вопросы .....	152
9. Практическое занятие: Деловая игра: «Природа и человек» .....	154
10. Практическое занятие: Выявление мотивации к здоровому образу жизни.....	173
11. Практическое занятие: Основы закаливания организма .....	184
1.2 БЖД.....	206
12. Практическое занятие: Радиационная безопасность (Методическая разработка практического занятия по БЖД) .....	206
Контрольные вопросы .....	230
13. Практическое занятие: Ситуации криминогенного характера на улице ..	234
Контрольные вопросы .....	237
14. Практическое занятие: Организация и порядок эвакуации при ЧС... ..	240
Контрольные вопросы .....	247
15. Практическое занятие: Обеспечение личной безопасности пассажира на транспорте .....	248
Приложения к практическому занятию .....	249

16. Практическое занятие: Комплексная оценка нервно-психической личной устойчивости в экстремальных ситуациях.....	254
17. Практическое занятие: Алгоритмы действий лиц, попавших в террористическую ситуацию.....	264
<b>Раздел II. Питание .....</b>	<b>270</b>
2.1 Гигиена + экология.....	270
1. Практическое занятие: Определение суточных энерготрат организма.....	270
2. Практическое занятие: Расчет калорийности и качественного состава фактического суточного пищевого рациона.....	280
3. Практическое занятие: Гигиеническая экспертиза пищевой, биологической ценности, доброкачественности и безопасности основных продуктов питания .....	292
Приложение 2 .....	308
4. Практическое занятие: Гигиеническая оценка обеспеченности рациона и организма человека витамином С.....	316
5. Практическое занятие: Составление научно обоснованного пищевого рациона. Коррекция фактического пищевого рациона .....	327
6. Практическое занятие: Составление суточного рациона при помощи диетотестера (для студенток) .....	330
2.2 БЖД.....	339
7. Практическое занятие: Контроль за питанием населения в экстремальных ситуациях природных и техногенных катастроф (методическая разработка практического занятия по БЖД) .....	339
8. Практическое занятие: Расследование и профилактика пищевых отравлений.....	356
9. Практическое занятие: Санитарное содержание помещений пищеблока, оборудования, инвентаря и посуды.....	366
<b>Раздел III. Справочно-методические материалы для подготовки студентов к контролю знаний и практических навыков.....</b>	<b>381</b>
Вопросы для контроля знаний студентов по экогигиене и БЖД.....	381
Практические навыки .....	390
Основные экогигиенические нормативы.....	392
1. Практическое занятие: Экология здорового питания: нитраты, их влияние на организм человека .....	400
Темы рефератов для самостоятельной учебно-исследовательской работы студентов (УИРС) .....	416
Основные практические вопросы дисциплин, входящие в экзаменационные билеты для студентов .....	418
Приложение .....	420