

Утверждаю  
Заведующий кафедрой общей гигиены  
ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н. Бурденко  
Минздрава России

д.м.н., профессор  В.И. Попов

« 31 » августа 2017 г.

**КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАЧЕТА**  
**по элективному курсу**  
**«Гигиенические основы здоровьесбережения в образовательной среде»**  
**для студентов 2 курса педиатрического факультета**

1. Здоровье как состояние и свойство организма. Уровни оценки здоровья населения. Факторы, обеспечивающие здоровье. Вклад факторов образа жизни и условий труда в популяционное здоровье.
2. Стресс. Теория стресса Ганса Селье. Гормоны стресса. Опасность хронического стресса для здоровья.
3. Способы профилактики психоэмоционального стресса в жизни школьников и студентов.
4. Роль физической активности и закаливания в сохранении здоровья.
5. Основные требования к построению оптимального режима труда и отдыха, его роль в обеспечении здоровья и долголетия.
6. Значение рационального питания в укреплении здоровья и профилактике заболеваний.
7. Причины и последствия формирования зависимостей (курения, алкоголизма, наркомании) среди молодежи.
8. Проблемы, обуславливающие ухудшение состояния здоровья населения России.
9. Здоровый образ жизни. Уровни формирования ЗОЖ: социальный, инфраструктурный и личностный.
10. Характеристика процессов адаптации организма. Понятие о болезни и донозологических состояниях.
11. Адаптация, ее виды. Особенности адаптации студентов к процессу обучения. Методы оценки адаптированности студентов.
12. Биоритмы в жизни человека. Классификация биоритмов.
13. Биоритмы и работоспособность.

14. Основные психофизиологические функции: память и внимание. Характеристика и виды памяти и внимания.

15. Основные методы исследования памяти и внимания.

16. Здоровьесберегающие технологии: классификация, методы, формы, способы реализации.

17. Здоровьесберегающие принципы построения и проведения уроков в школе.

18. Критерии оценки состояния здоровья школьников. Понятие «школьные болезни».

19. Группы состояний здоровья детей и подростков.

20. Гигиеническая оценка и методы изучения режима дня учащихся, основные принципы его построения.

21. Гигиеническая оценка школьной мебели, группы, размеры школьной парты. Гигиеническое значение правильной рабочей позы.

22. Концепция факторов риска хронических неинфекционных заболеваний (сердечно-сосудистых, злокачественных новообразований).

23. Управление факторами риска с целью профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

24. Базовые принципы и виды профилактики. Понятие о медицинской профилактике.

25. Информационные технологии и их значение в формировании здоровьесберегающего образовательного процесса. Задачи интернет-сайтов, ориентированных на вопросы здоровьесбережения.

26. Здоровьесберегающая среда с использованием информационно-компьютерных технологий.

27. Гигиенические требования к работе с персональным компьютером (расположение, освещенность, микроклимат и т.д.).

28. Гигиенические требования к компьютерным классам высших учебных заведений.

29. Факторы риска и меры профилактики при работе на персональном и планшетном компьютерах.

30. Современные особенности питания различных слоев населения.

31. Гигиенические требования к питанию студентов.

32. Проблемы обеспечения качества пищевых продуктов и пути их решения.

33. Алиментарно-зависимые заболевания, их характеристика.

34. Белки пищи, их физико-химические свойства. Пищевая ценность белков.

35. Липиды, строение, классификация и роль в питании.

36. Строение, классификация и свойства углеводов. Роль в питании.
37. Общая характеристика физиологической роли витаминов, их классификация.
38. Минеральные вещества, классификация, роль в питании.
39. Понятие «биологически активные добавки», их использование в качестве способов оптимизации питания.
40. Классификация и функции БАД. Нутрицевтические, парафармацевтические препараты, пробиотики.
41. Цели использования БАД в питании человека. Обеспечение безопасности и контроль качества БАД.
42. Эколого-гигиенические проблемы современности. Характеристика приоритетных региональных проблем.
43. Влияние загрязнения атмосферного воздуха на здоровье населения.
44. Эколого-зависимые заболевания, классификация. Характеристика факторов, влияющих на организм человека.
45. Загрязнение атмосферного воздуха, воды и почвы как серьезная геоэкологическая проблема современности.
46. Заболевания, связанные с загрязнением водной среды.
47. Урбанизация как проблема, особенности жизни в крупных городах. Заболевания, характерные для жителей крупных промышленных центров.