**ФЗОЖ Практическое занятие №1.**

**Тема: Здоровый образ жизни и его роль в сохранении здоровья населения.**

**1.Вопросы для рассмотрения:**

1. Актуальность проблемы здорового образа жизни
2. Определение понятий здоровье и здоровый образ жизни.
3. Основные элементы здорового образа жизни.
4. Основные средства формирования у населения гигиенического сознания и понятий здорового образа жизни.
5. Понятие о профилактике в гигиене. Общественная и индивидуальная медицинская профилактика. Первичная, вторичная и третичная профилактика.
6. Индивидуальная профилактика заболеваний.
7. Участие врача в составлении профилактических рекомендаций по коррекции образа жизни человека.

**2. Содержание самостоятельной работы**

1. Проведение индивидуального анонимного анкетирования по здоровому образу жизни.

2.Работа в группе по анализу отношения студентов к здоровому образу жизни.

**3. Рекомендуемая литература:**

1. «Гигиена с основами экологии человека» под ред. П.И. Мельниченко. – М.: ГЭОТАР-Медиа». – 2010 г. – 752 с.

2. Румянцев Г.И. Гигиена / Г.И. Румянцев, 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медицина, 2009. -608с.

3. Здоровый образ жизни и его составляющие: учебное пособие для студентов высших учебных заведений/ Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. -256 с.

4. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: учеб. пособие для студентов пед. вузов / В. В. Марков. - М. : Академия, 2001. - 320 с.

**ФЗОЖ Практическое занятие №2.**

**1. Тема: Питание как фактор здорового образа жизни**

1. Проблемы питания современного человека. Риск развития соматической патологии.

2. Гигиеническая оценка альтернативных теорий питания.

1) вегетарианство,

2) голодание,

3)теория раздельного питания,

4) питание по группе крови, и др.

3. Состояние питания как гигиенический показатель. Методы оценки пищевого статуса в практике врача лечебного профиля.

4. Организация питания населения, проживающего определенных климато-географических условиях.

5. Питание отдельных групп населения (беременных и кормящих, лиц пожилого возраста, спортсменов и пр.)

6. Защитно-адаптационная направленность питания при высоких физических нагрузках, стрессах)

**2. Содержание самостоятельной лабораторной работы**

1. Оценка пищевого статуса студента.

2. Определение содержания микро- и макроэлементов, основных витаминов в суточном рационе.

**3. Рекомендуемая литература:**

1. Общая гигиена: учебник / Под ред. акад. РАМН Г.И. Румянцева. — 2–е изд., перераб. и доп. — М.: ГЭОТАР–Медиа, 2009. — 608 с.

2. Гигиена с основами экологии человека: учебник / Под ред. проф. П.И. Мельниченко. — М.: ГЭОТАР–Медиа, 2010. — 752 с.

3. Румянцев Г.И., Козлова Т.А., Вишневская Е.П. Руководство к лабораторным занятиям по общей гигиене - М., 1980. - 239 с

4. Пивоваров Ю.П., Королик В.В. Руководство к лабораторным занятиям по гигиене и основам экологии человека. — М., 2006. — 512 с.

Дополнительная литература:

1. Гигиена питания: учебник / под ред проф. Петровского К.С. – М., 1975 г. - 412 стр.

2. Гигиена питания : Учебник / [А. А. Королев](http://absopac.rea.ru/OpacUnicode/index.php?url=/auteurs/view/11668/source:default). – 3-е изд., перераб. – М. : Academia, 2008. – 527 с.

http://www.scientificpsychic.com/fitness/diet-calculator-ru.html

**ФЗОЖ Практическое занятие № 3.**

**Тема: Чужеродные химические вещества в питании населения. БАД в питании.**

1. Контаминанты в пищевых продуктах, пути поступления в продукты питания и сырье. Токсическое действие металлов, пестицидов, антибиотиков.
2. Организация питания населения, проживающего в условиях экологического неблагополучия. Адаптированность питания к воздействию ксенобиотиков.
3. Организация питания населения, проживающего в условиях радиационного неблагополучия.
4. Понятие биологически активных добавок к пище, их роль в питании современного человека. Классификация БАД.
5. Характеристика нутрицевтиков.
6. Характеристика парафармацевтиков.
7. Обогащенные продукты и функциональные продукты
8. Генно-инженерные модифицированные продукты питания.
9. Нормативные и правовые вопросы использования БАД.
10. Пищевые добавки. Классификация, запрещенные добавки в РФ.

**2. Содержание самостоятельной лабораторной работы**

1. Решение ситуационных задач.

**3. Рекомендуемая литература:**

1. Общая гигиена: учебник / Под ред. акад. РАМН Г.И. Румянцева. — 2–е изд., перераб. и доп. — М.: ГЭОТАР–Медиа, 2009. — 608 с.

2. Гигиена с основами экологии человека: учебник / Под ред. проф. П.И. Мельниченко. — М.: ГЭОТАР–Медиа, 2010. — 752 с.

3. Румянцев Г.И., Козлова Т.А., Вишневская Е.П. Руководство к лабораторным занятиям по общей гигиене - М., 1980. - 239 с

4. Пивоваров Ю.П., Королик В.В. Руководство к лабораторным занятиям по гигиене и основам экологии человека. — М., 2006. — 512 с.

5. Методические указания 2.3.2. Пищевые продукты и пищевые добавки. Определение безопасности и эффективности биологически активных добавок к пище. МУК 2.3.2.721-98

6. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3.2.1290-03. "Гигиенические требования к организации производства и оборота биологически активных добавок к пище (БАД)" (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 17 апреля 2003 г.)

7. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3.2.1293-03 "Гигиенические требования по применению пищевых добавок" (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 18 апреля 2003 г.)

Дополнительная литература:

1. Гигиена питания: учебник / под ред проф. Петровского К.С. – М., 1975 г. - 412 стр.

2. Гигиена питания : Учебник / [А. А. Королев](http://absopac.rea.ru/OpacUnicode/index.php?url=/auteurs/view/11668/source:default). – 3-е изд., перераб. – М. : Academia, 2008. – 527 с.

**ФЗОЖ Практическое занятие № 4.**

**1. Тема: Современные аспекты организации занятий физическим воспитанием, физической культурой. Принципы закаливания.**

**2. Вопросы для рассмотрения:**

1. Особенности двигательной физической активности современного человека в условиях научно-технического прогресса и виды её недостаточности.

2. Задачи, основные формы и средства физической культуры. Основные требования к занятиям физической культурой.

3. Физиолого-гигиеническая оценка занятия физической культурой. Функциональные нагрузочные пробы. Оценка функционального состояния. Типы реакций сердечно-сосудистой системы на функциональные пробы.

4. Направления и задачи медицинского обеспечения физической культуры и спорта. Структура врачебно-физкультурной службы.

5. Заболевания и повреждения при нерациональном занятии физической культурой и спортом. Профилактика спортивного травматизма.

**3. Самостоятельная работа студентов:**

Выполнение и физиолого-гигиеническая оценка основных функциональных проб ( Штанге, Генчи, ортостатической).

**4 . Рекомендуемая литература:**

1. «Гигиена с основами экологии человека» под ред. П.И. Мельниченко. – М.: ГЭОТАР-Медиа». – 2010 г. – 752 с.
2. Румянцев Г.И. Гигиена / Г.И. Румянцев, 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медицина, 2009. -608с.
3. Здоровый образ жизни и его составляющие: учебное пособие для студентов высших учебных заведений/ Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. -256 с.
4. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: учеб. пособие для студентов пед. вузов / В. В. Марков. - М. : Академия, 2001. - 320 с.
5. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20 августа 2001г. N337 «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры»
6. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации (Минздравсоцразвития России) от 9 августа 2010 г. N 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».
7. Санитарные правила устройства  и содержания мест занятий по  физической культуре и спорту № 1567-76 г.Москва - 1978 г.

**ФЗОЖ Практическое занятие №5**

**1.Тема: Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к спортивным сооружениям для занятий физической культурой**

**2.Вопросы для рассмотрения:**

1. Общие требования к спортивным сооружениям. Гигиенические требования к размещению и земельным участкам спортивных и физкультурно-оздоровительных объектов

2. Открытые спортивные плоскостные сооружения (катки, бассейны для плавания на естественных водоёмах), требования к ним.

3. Гигиенические требования к закрытым спортивным сооружениям - плавательным бассейнам.

4. Спортивные залы. Общие требования, строительные размеры и расчетная единовременная пропускная способность, гигиенические требования к температурному режиму и кратности воздухообмена, нормы освещённости.

4. Санитарные требования к оборудованию. Санитарное содержание помещений. Личная гигиена сотрудников и посетителей физкультурно-оздоровительных учреждений

5. Требования к водоснабжению, канализации, отоплению и вентиляции спортивных и физкультурно-оздоровительных сооружений.

**3. Самостоятельная работа студентов:**

Решение ситуационных задач

**4.Рекомендуемая литература:**

1. «Гигиена с основами экологии человека» под ред. П.И. Мельниченко. – М.: ГЭОТАР-Медиа». – 2010 г. – 752 с.
2. Румянцев Г.И. Гигиена / Г.И. Румянцев, 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медицина, 2009. -608с.
3. Здоровый образ жизни и его составляющие: учебное пособие для студентов высших учебных заведений/ Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. -256 с.
4. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: учеб. пособие для студентов пед. вузов / В. В. Марков. - М. : Академия, 2001. - 320 с.
5. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации (Минздравсоцразвития России) от 9 августа 2010 г. N 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».
6. Санитарные правила устройства  и содержания мест занятий по  физической культуре и спорту № 1567-76 г.Москва - 1978 г.

**ФЗОЖ Практические занятия № 6**

**УИРС**

1. **Тема: Формирование здорового образа жизни населения без вредных привычек.**
2. **Цель:** знать виды влияния на организм табака, алкоголя, психоактивных веществ и т.п., меры борьбы с вредными привычками и значение профилактики по формированию здорового образа жизни.
3. **Темы для самостоятельной работы студентов:**

1.История развития табакокурения в России.

2.Основные компоненты табачного дыма (органические и неорганические),их влияние на организм человека. Фазы табачного дыма. Табачные фильтры, их свойства и применение.

3.Причины, побуждающие людей курить. Иллюзии курильщиков.

4.Социально-экономические последствия курения.

5.Влияние табакокурения на женский и детский организм. Профилактика табакокурения среди молодежи. Меры борьбы с курением.

6.Проблема пассивного курения. Законодательные основы борьбы с курением.

7. Социально-гигиенические особенности негативного действия на организм некоторых видов курения (кальян, сигары).

8.Эпидемиологические аспекты употребления наркотических средств, связь с ВИЧ и гепатитом В.

9.Характеристика основных групп наркотических средств. Их определение в организме человека.

10.Основные признаки употребления наркотиков, их влияние на организм.

11.Профилактика наркомании, употребления ПАВ, их аналогов.

12.Основные этапы лечения наркомании.

13.История распространения алкоголизма.

14.Распространенность алкоголизма в России на современном этапе. Законодательные основы сокращения потребления алкоголя в РФ.

15.Проблема алкоголизма среди детей и подростков.

16.Влияние алкоголя на организм человека.

17.Пьянство и алкоголизм.

18.Проблема «пивного» алкоголизма. Энергетические напитки. Проект ФЗ « О запрещении продажи и распространения напитков, содержащих тонизирующие компоненты».

19. Интернет и другие виды зависимостей. Их влияние на организм

20. Неблагоприятные эффекты от использования косметологических средств.

21. Негативные последствия от несоблюдения правил личной гигиены.

**ФЗОЖ Практические занятия № 7**

1. **Тема 8. Правовое обеспечение профилактики неинфекционных заболеваний и формирование здорового образа жизни в Оренбургской области.**

2. Вопросы для рассмотрения:

1. Организация проведения диспансеризации определенных групп взрослого населения.

2. Нормативно правовая база медицинской профилактики в Российской Федерации:

а) Федеральное законодательство.

б) Приказы Министерства здравоохранения РФ и Минздравсоцразвития РФ.

в) Региональное Законодательство.

3. Основные задачи структурных подразделений ГБУЗ «Оренбургский областной центр медицинской профилактики».

4. Содержание самостоятельной работы

1. Проведение индивидуального анонимного анкетирования по здоровому образу жизни.

2. Работа в группе по анализу отношения студентов к здоровому образу жизни.

5. Рекомендуемая литература:

1. «Гигиена с основами экологии человека» под ред. П.И. Мельниченко. – М.: ГЭОТАР-Медиа». – 2010 г. – 752 с.

2. Румянцев Г.И. Гигиена / Г.И. Румянцев, 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медицина, 2009. -608с.

3. Здоровый образ жизни и его составляющие: учебное пособие для студентов высших учебных заведений/ Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. -256 с.

4. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: учеб. пособие для студентов пед. вузов / В. В. Марков. - М. : Академия, 2001. - 320 с.

**ФЗОЖ Практическое занятие № 8.**

**1. Тема: Влияние окружающей и производственной среды на формировании здорового образа жизни**

2. Вопросы для рассмотрения:

1. Каковы генетические предпосылки здоровья?

2. Что такое наследственность и среда? Какова их роль в патогенезе заболеваний?

3. Какова взаимосвязь организма с окружающей средой?

4. Группы социальных факторов, влияющих на здоровье:

а. Социально-экономические:

- условия труда;

- уровень квалификации;

- наличие дохода, его размер;

- уровень образования;

- организация отдыха и др.

б. Экологические:

- состояние воздуха, воды, почвы;

- особенности климата.

в. Социально-медицинские:

- качество медицинских услуг, их доступность.

г. Социально-биологические:

- пол;

- возраст;

- наследственность.

д. Социокультурные:

- уровень образования;

- гигиеническое обучение и воспитание.

е. Личностные:

- уровень общей культуры;

- ответственность за свое здоровье.

ж. Правовые:

- состояние нормативно-правовой базы в области

охраны здоровья.

3. Содержание самостоятельной работы

1. Решение ситуационных задач.

4. Рекомендуемая литература:

1. Общая гигиена: учебник / Под ред. акад. РАМН Г.И. Румянцева. — 2-е изд., перераб. и доп. —М.: ГЭОТАР-Медиа, 2009. — 608 с.

2. Гигиена с основами экологии человека: учебник / Под ред. проф. П.И. Мельниченко. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. — 752 с.

3. Румянцев Г.И., Козлова Т.А., Вишневская Е.П. Руководство к лабораторным занятиям по общей гигиене - М., 1980. - 239 с

4. Пивоваров Ю.П., Королик В.В. Руководство к лабораторным занятиям по гигиене и основам экологии человека. — М., 2006. — 512 с.

**ФЗОЖ Практическое занятие № 9.**

**Тема: Понятие и задачи личной гигиены, ее вклад в формирование здорового образа жизни.**

**1.Вопросы для рассмотрения:**

* 1. Исторические аспекты внедрения правил личной гигиены в формирование здорового образа жизни.
  2. Понятие «личная гигиена», основные правила.

а) Гигиена и уход за полостью рта, гигиеническая характеристика средств (зубная паста, зубной порошок, щетки, флоссы, зубочистки). Методика правильной чистки зубов;

б) Гигиена и уход за кожей. Гигиенические требования к составу косметологических средств в зависимости от типов кожи;

в) Гигиена и уход за волосами. Предназначение шампуней и бальзамов для волос, их характеристика;

г) Гигиена и уход за половыми органами в зависимости от пола. Применение средств интимной гигиены;

д) Гигиена одежды и постельных принадлежностей. Средства для стирки белья (порошки, кондиционеры, отбеливатели, пятновыводители)

е) Особенности гигиены и ухода за детьми (новорожденными, раннего, школьного и подросткового возрастов)

* 1. Химические вещества косметических средств и др. средств гигиены, оказывающие неблагоприятное воздействие на организм.
  2. Гигиенические требования к производству и безопасности парфюмерно-косметической продукции. (СанПиН 1.2.681-97. 1.2.)

**2. Содержание самостоятельной работы**

1. Практическая работа по гигиенической оценке средств личной гигиены.

**3. Рекомендуемая литература:**

1. Общая гигиена: учебник / Под ред. акад. РАМН Г.И. Румянцева. — 2–е изд., перераб. и доп. — М.: ГЭОТАР–Медиа, 2009. — 608 с.

2. Гигиена с основами экологии человека: учебник / Под ред. проф. П.И. Мельниченко. — М.: ГЭОТАР–Медиа, 2010. — 752 с.

3. Румянцев Г.И., Козлова Т.А., Вишневская Е.П. Руководство к лабораторным занятиям по общей гигиене - М., 1980. - 239 с

4. Пивоваров Ю.П., Королик В.В. Руководство к лабораторным занятиям по гигиене и основам экологии человека. — М., 2006. — 512 с.

5. СанПиН 1.2.681-97. 1.2. Гигиена, токсикология, санитария. Гигиенические требования к производству и безопасности парфюмерно-косметической продукции. Санитарные правила и нормы.

**ФЗОЖ Практические занятия № 10**

**1. Тема:** Современные аспекты гигиенического обучения и воспитания в формировании ЗОЖ. Участие специалиста в составлении профилактических рекомендаций по коррекции образа жизни человека. Деятельность лечебных учреждений по формированию ЗОЖ».

**2. Вопросы для рассмотрения**.

1. Гигиеническое обучение и воспитание. Цель, задачи, принципы, методы и средства.

2. Законодательная база ведения профилактической работы в медицинских учреждениях.

3. Центры медицинской профилактики. Приказ Минздрава России от 23.09.03г. №455 «О совершенствовании деятельности органов и учреждений здравоохранения по профилактике заболеваний в РФ»

4. Центры здоровья. Основные направления работы. Приказ МЗ и СЦР от 19.08.2009 № 597Н «Об организации деятельности центров здоровья по формированию ЗОЖ у граждан РФ, включая сокращение потребления алкоголя и табака (в редакции приказов МЗ РФ от 08.06.10г №430Н, от 19.04.2011 № 328Н, от 26.09.2011 №1074Н)

**3. Содержание самостоятельной работы**

1. Проведение индивидуального обследования студента по здоровому образу жизни в ГБУЗ «Оренбургский областной центр медицинской профилактики».

2. Участие в разработке рекомендаций по здоровому образу жизни.

**4. Рекомендуемая литература:**

1. Общая гигиена: учебник / Под ред. акад. РАМН Г.И. Румянцева. — 2–е изд., перераб. и доп. — М.: ГЭОТАР–Медиа, 2009. — 608 с.

2. Гигиена с основами экологии человека: учебник / Под ред. проф. П.И. Мельниченко. — М.: ГЭОТАР–Медиа, 2010. — 752 с.

3. Приказ МЗ и СЦР от 19.08.2009 № 597Н «Об организации деятельности центров здоровья по формированию ЗОЖ у граждан РФ, включая сокращение потребления алкоголя и табака (в редакции приказов МЗ РФ от 08.06.10г №430Н, от 19.04.2011 № 328Н, от 26.09.2011 №1074Н).

4. Приказ Минздрава России от 23.09.03г. №455 «О совершенствовании деятельности органов и учреждений здравоохранения по профилактике заболеваний в РФ»

**ФЗОЖ Практическое занятие № 11**

1. **Тема: Общие принципы построения профилактических программ.**
2. **Вопросы для рассмотрения:**
3. Факторы риска. Определение, их виды. Мониторинг факторов риска, содержание основных этапов. Модульный анализ факторов риска. Источники информации для мониторинга эффективности профилактических программ.
4. Общие принципы организации профилактических программ. Алгоритм при планировании и проведении профилактических программ.
5. Общие принципы профилактической деятельности. Технологии формирования здорового образа жизни. Виды профилактических программ.
6. Организация профилактических программ в учебных заведениях. Организационные формы деятельности.
7. Организация профилактических мероприятий в лечебно-профилактических учреждениях. Организация работы школ здоровья. Стандарты для реализации профилактических программ в лечебных учреждениях, рекомендуемых ВОЗ, регламентирующие проведение мероприятий по укреплению здоровья в лечебных учреждениях.
8. Организация профилактических программ на рабочем месте. Психологические аспекты построения профилактических программ. Этапы профилактических подходов в России, специфика психологических аспектов. Этические аспекты построения профилактических программ, основные принципы.
9. Оценка качества профилактических программ. Аудит качества реализации профилактических программ. Виды затрат для оценки экономической эффективности профилактических вмешательств.

**Содержание самостоятельной работы**

1. Разработка системы мониторинга для хронического неинфекционного заболевания, предложенного преподавателем с обоснованием критериев для различных модулей и уровней мониторинга.
2. Составление профилактических программ для образовательного и лечебного учреждения по формированию здорового образа жизни

**5.Рекомендуемая литература:**

1. «Гигиена с основами экологии человека» под ред. П.И. Мельниченко. – М.: ГЭОТАР-Медиа». – 2010 г. – 752 с.

2. Румянцев Г.И. Гигиена / Г.И. Румянцев, 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медицина, 2009. -608с.

3. Здоровый образ жизни и его составляющие: учебное пособие для студентов высших учебных заведений/ Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. -256 с.

4. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: учеб. пособие для студентов пед. вузов / В. В. Марков. - М. : Академия, 2001. - 320 с.

**ФЗОЖ Практические занятия № 12.**

**Занятия в Центре медицинской профилактики будут проводиться с 9.00 по адресу: ул. Алтайская д.12а.**

**1. Тема:** Современные аспекты гигиенического обучения и воспитания в формировании ЗОЖ. Участие специалиста в составлении профилактических рекомендаций по коррекции образа жизни человека. Деятельность лечебных учреждений по формированию ЗОЖ».

**2. Вопросы для рассмотрения**.

1. Гигиеническое обучение и воспитание. Цель, задачи, принципы, методы и средства.

2. Законодательная база ведения профилактической работы в медицинских учреждениях.

3. Центры медицинской профилактики. Приказ Минздрава России от 23.09.03г. №455 «О совершенствовании деятельности органов и учреждений здравоохранения по профилактике заболеваний в РФ»

4. Центры здоровья. Основные направления работы. Приказ МЗ и СЦР от 19.08.2009 № 597Н «Об организации деятельности центров здоровья по формированию ЗОЖ у граждан РФ, включая сокращение потребления алкоголя и табака (в редакции приказов МЗ РФ от 08.06.10г №430Н, от 19.04.2011 № 328Н, от 26.09.2011 №1074Н)

**ФЗОЖ Практическое занятие № 13.**

**1. Тема: Гигиена одежды и обуви, их значение для здоровья. Методы исследования физических и гигиенических показателей тканей одежды.**

**2. Вопросы для рассмотрения:**

1. Физиолого-гигиеническое значение одежды и обуви.

2. Гигиенические показатели, характеризующие ткани.

3. Гигиенические требования к одежде. Классификация одежды.

4. Гигиенические требования, предъявляемые к материалам, применяемым для изготовления обуви.

5. Гигиенические требования к обуви.

6. Зоны медицинской климатологии, требующие различных типов одежды и обуви.

7. Санитарно-гигиенические требования к детской одежде и обуви. Физиолого-гигиенические аспекты выбора детской одежды и обуви в зависимости от возраста и при различных видах деятельности.

8. Гигиенические требования к одежде для взрослых. Классификация одежды. СанПиН 2.4.7/1.1.2651 - 10 «Дополнения и изменения №1 к СанПиН 2.4.7/1.1.1286-03 «Гигиенические требования к одежде для детей, подростков и взрослых».

9. Показатели для гигиенической оценки материалов одежды:

* Органолептические;
* Физико-химические;

10. Санитарный надзор в области гигиены одежды:

а). Правила отбора образцов материалов, направляемых на исследование, оформление сопроводительного документа; подготовка образцов тканей к исследованию.

б). Определение массы (поверхностной плотности) текстильных материалов, толщины, определение объемной массы тканей, общей пористости.

в). Определение гидрофильности, водопроницаемости, капиллярности тканей.

г). Исследование тканей на происхождение волокон.

**Итоговое занятие по дисциплине «Формирование Здорового образа жизни».**

1. Проведение тестового контроля.
2. Проведение зачета по билетам.

**Занятия в Центре медицинской профилактики будут проводиться с 9.00 по адресу: ул. Алтайская д.12а.**

**При себе иметь копии действующего страхового медицинского полиса, СНИЛСа, паспорта (стр. с фотографией и регистрацией).**