

**Учреждение образования «Белорусский государственный
медицинский университет»**

Кафедра общей гигиены

**ПРАКТИЧЕСКИЕ НАВЫКИ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «Общая гигиена военная гигиена»
ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ
«ПЕДИАТРИЯ»
(весенний семестр)**

(Ф.И.О. студента)

Группа № _____

Минск 2024

УТВЕРЖДЕНО

на заседании Научно-методического совета 30.08.2023, протокол № 1

№	Перечень практических навыков по учебной дисциплине «Общая гигиена и военная гигиена (раздел «Общая гигиена»)»
1.	Гигиеническая оценка фактического питания.
2.	Гигиеническая оценка здоровья на индивидуальном, коллективном и популяционном уровне.
3.	Определение статуса питания. Гигиеническая диагностика здоровья человека. Гигиеническая донозологическая диагностика преморбидного состояния организма человека
4.	Выявление микросимптомов нутриентной недостаточности
5.	Определение содержания аскорбиновой кислоты в настое шиповника
6.	Составление экстренного извещения о случае пищевого отравления.
7.	Проведение гигиенического обучения и воспитания, разработка мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни.
8.	Определения параметров напряженности электрического и магнитного полей.

Заведующий кафедрой



Н.Л. Бацукова

Дата _____

Название практического навыка №1: Гигиеническая оценка фактического питания.

ЗАДАНИЕ: Рассчитать фактическое потребление питательных веществ и энергетической ценности рациона питания (заполнить таблицу). Дать гигиеническую оценку фактического питания и рекомендации по коррекции фактического питания.

Протокол оформления:

1. Заполнить таблицу

№	Показатели	Ед. измерения	Рекомендованно по физиологическим нормам		Фактически (из меню раскладки)	Отклонение	
						недостаток	избыток
1	Энергетическая ценность	ккал					
2	Белки, из них животные	г (г,%)					
3	Жиры, Из них растительные	г (г,%)					
4	Углеводы	г					
5	Минеральные вещества Са Р Mg	мг					
6	Витамины: С В1 А Д						
7	Калорийность за счет: белков жиров углеводов	%		12 30 58			
8	Соотношение Б:Ж:У	г	1:1.2:4.6				
9	Калорийность: завтрак обед полдник ужин	%	4-раз. 25 35 15 25	3-раз. 30 40-45 - 25-30			

2. Заключение. Дать гигиеническую оценку фактического питания

3. Дать рекомендации по коррекции фактического питания

Подпись студента:	
Подпись преподавателя:	
Оценка за практический навык:	

Дата _____

Название практического навыка 2: Гигиеническая оценка здоровья на индивидуальном, коллективном и популяционном уровне.

ЗАДАНИЕ: Дать гигиеническую оценку здоровья на индивидуальном уровне на основании поступления питательных веществ и соматометрических методов оценки физического развития (показатели структуры).

Признак	Показатель	Физиол. норма	Фактич. значение	Отклонение
Поступление питательных веществ	1. Энергетическая ценность, ккал 2. Белки, г 3. Жиры, г 4. Углеводы, г			
Структура	Масса тела, кг			Степень энерг. дисбаланса
	Инд. Брока, кг/см	1		
	Инд. Кетле II (ИМТ), кг/м ²	18,5-25,0		
	Толщина кожно-жировой складки, мм	16-20		
	Содержание жира в теле, %	9,0-19,5		

Заключение _____

Подпись студента:	
Подпись преподавателя:	
Оценка за практический навык:	

Дата _____

Название практического навыка №3: Определение статуса питания. Гигиеническая диагностика здоровья человека. Гигиеническая донозологическая диагностика преморбидного состояния организма человека

ЗАДАНИЕ: 1. Гигиеническая диагностика здоровья. Определение функционального состояния и адаптационных резервов организма (заполнить таблицу). 2. Определить статус питания. 3. Дать рекомендации по коррекции статуса питания

Протокол оформления:

1. Заполнить таблицу

Признак	Показатель	Физиол. норма	Фактич. значение	Отклонение
Функция	Инд. физ. сост.	Выше 0,526		
	Становая сила	См. табл.		
	Силовой индекс	См. табл.		
	ЖЕЛ	См. номогр.		
	Жизненный индекс, мл/кг	М — >60; Ж — >50		
	Кардиореспир. индекс	4-5		
	Пр. Генча: время задержки дыхания, сек.	30 и более		
	Пр. Генча: индекс устойчивости к гипоксии	<1		
Адаптация	Адантац. потенциал	<2,6		
	Морбидность (число ОРВИ в год)	Менее 4 раз в год		

2. Определить статус питания

3. Дать рекомендации по коррекции статуса

Подпись студента:	
Подпись преподавателя:	
Оценка за практический навык:	

Дата _____

Название практического навыка№4: Выявление микросимптомов нутриентной недостаточности.

ЗАДАНИЕ: Указать основные причины и симптомы нутриентной (белковой и витаминной недостаточности).

Протокол оформления:

1. Укажите основные причины белковой недостаточности:

2. Укажите видимые микросимптомы недостатка витамина А:

3. Укажите видимые микросимптомы недостатка витамина С:

Подпись студента:	
Подпись преподавателя:	
Оценка за практический навык:	

Дата _____

Название практического навыка № 5: Определение содержания аскорбиновой кислоты в настое шиповника.

ЗАДАНИЕ: Решить ситуационную задачу. Оформить заключение. Дать рекомендации по сохранению витамина С в продуктах питания при кулинарной обработке.

Протокол оформления:

1. Решение ситуационной задачи:

2. Заключение:

3. Рекомендации:

Подпись студента:	
Подпись преподавателя:	
Оценка за практический навык:	

2 Заполнить кратчайшее извещение

Утверждено приказом Минздрава от 22.12.2006 N 976

Форма N 058/у

_____ (наименование организации
здравоохранения)

1. Фамилия, имя, отчество пациента _____
2. Пол: мужской / женский (нужное подчеркнуть)
3. Дата рождения: _____
4. Адрес фактического проживания пациента _____ (город, село, улица, номер дома, квартиры, домашнего телефона)
5. Наименование и адрес места работы, учебы, службы, номер служебного телефона

6. Дата:

появления первых клинических признаков
инфекционного заболевания, пищевого отравления,
осложнения после прививки " __ " ____ 20__ г.,
первичного обращения за медицинской помощью по
поводу инфекционного заболевания, пищевого отравления,
осложнения после прививки " __ " ____ 20__ г.,
установления первичного / окончательного диагноза
инфекционного заболевания, пищевого отравления,
осложнения после прививки (нужное подчеркнуть) " __ " ____ 20__ г.,
последнего посещения места работы, службы, учебы " __ " ____ 20__ г.,
госпитализации в организацию здравоохранения " __ " ____ 20__ г.

7. Госпитализирован в организацию здравоохранения:

_____ (указать наименование)

8. Диагноз заболевания _____, первичный / окончательный (нужное подчеркнуть)
9. Код заболевания по МКБ-10 _____
10. Диагноз подтвержден лабораторно: да / нет (нужное подчеркнуть) _____

1. Оформить заключение.

Подпись студента:	
Подпись преподавателя:	
Оценка за практический навык:	

Дата _____

Название практического навыка №7: Проведение гигиенического обучения и воспитания, разработка мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни.

ЗАДАНИЕ: разработать и представить наглядный информационный материал (брошюра, буклет, памятка, листовка), направленный на формирование здорового образа жизни..

Примерные темы:

1. Путешествие по стране Здоровье.
2. О спорт — ты жизнь!
3. Здоровье у того, кто бережет его!
4. Дети и компьютер.
5. Мифы о здоровье.
6. О вреде курения / алкоголя / наркотиков
7. Памятка родителям о ЗОЖ для детей
8. Закаливание и физическая культура- важнейшие факторы здоровья
9. Основы рационального питания у детей и подростков.
10. Роль микроэлементов в жизнедеятельности организма человека.
Профилактика микроэlementозов у детей и подростков.
11. Гигиенические требования предъявляемые к одежде детей..
12. Fast food: проблемы быстрого питания у подростков
13. Безопасно ли воздействие мобильных телефонов?
14. Рациональный отдых, виды отдыха школьников
15. Влияние электромагнитного излучения бытовых приборов (СВЧ-печи, мобильные телефоны, компьютеры) на детей и подростков.

Подпись студента:	
Подпись преподавателя:	
Оценка за практический навык:	

Дата _____

Название практического навыка №8: Определения параметров напряженности электрического и магнитного полей.

ЗАДАНИЕ: Указать гигиенические требования к проведению контроля ЭМП на рабочих местах. Указать основные нормируемые параметры ПДУ ЭСП и ПДУ ПМП. Указать мероприятия по защите от воздействия ЭМП.

Протокол оформления:

1. Укажите гигиенические требования к проведению контроля ЭМП на рабочих местах:

2. Укажите нормируемые параметры и ПДУ ПМП:

3. Укажите нормируемые параметры и ПДУ ЭСП:

4. Укажите мероприятия по защите от воздействия ЭМП:

Подпись студента:	
Подпись преподавателя:	
Оценка за практический навык:	