

# ЕКЗАМЕНАЦІЙНІ ПИТАННЯ З ГІГІЄНИ З ОСНОВАМИ ЕКОЛОГІЇ

для студентів 4 курсу спеціальності 014 середня освіта (здоров'я людини)

2019 рік

## Питання з гігієни

1. Предмет, завдання, структура гігієни, її зв'язок з іншими дисциплінами.
2. Фактори, які впливають на температуру атмосферного повітря. Хімічна терморегуляція організму. Норми температури у житлових і навчальних приміщеннях, спортивних залах.
3. Хімічний склад атмосферного повітря, значення його основних компонентів для життєдіяльності організму.
4. Атмосферний тиск. Вплив підвищеного атмосферного тиску. Хвороба декомпресії (кесонна хвороба).
5. Вплив зниженого атмосферного тиску на організм людини. Висотна або гірська хвороба.
6. Рух повітря. Вплив вітру на самопочуття людини та заняття спортом.
7. Вплив підвищеної і зниженої вологості повітря на людину при високій і низькій температурі повітря.
8. Іонізація атмосферного повітря, її вплив на здоров'я людини.
9. Сонячна радіація. Фактори, які впливають на її інтенсивність. Альbedo. Вплив нестачі ультрафіолетової радіації, її одноразової надмірної дози та систематичного зловживання ультрафіолетовими променями.
10. Фізіологічне та гігієнічне значення води. Гігієнічні вимоги до якості води.
11. Фізичні властивості води.
12. Методи очищення та знезаражування води.
13. Хімічний склад води. Сухий залишок. Жорсткість води.
14. Гігієнічні вимоги до вмісту у воді бактерій та гельмінтів. Мікробіологічні показники води.
15. Епідеміологічне значення ґрунту.
16. Значення білків у харчуванні. Норми споживання білків. Особливості споживання білків спортсменами.
17. Поняття про біологічну повноцінність білків. Співвідношення білків тваринного та рослинного походження у добовому раціоні.
18. Значення жирів у харчуванні. Норми споживання жирів. Особливості споживання жирів спортсменами.
19. Поняття про біологічну повноцінність жирів. Співвідношення жирів тваринного та рослинного походження у добовому раціоні.
20. Значення фосфоліпідів та стеринів. Вплив надмірного споживання продуктів з великим вмістом холестерину.
21. Значення вуглеводів у харчуванні. Норми споживання вуглеводів.
22. Характеристика простих вуглеводів, їх частка у добовому раціоні. Вплив надмірного споживання простих вуглеводів.
23. Характеристика складних вуглеводів, їх частка у добовому раціоні. Значення пектинів та клітковини у харчуванні, норми їх споживання.
24. Мінеральний склад їжі. Значення кальцію і фосфору у харчуванні.
25. Значення калію, магнію, заліза і хлориду натрію у харчуванні. Вплив надмірного споживання хлориду натрію.

26. Значення мікроелементів у харчуванні (йод, фтор, мідь, кобальт, цинк). Карієс. Флюороз.
27. Класифікація вітамінів. Поняття про авітаміноз, гіповітаміноз, гіпервітаміноз.
28. Особливості харчування спортсменів.
29. Гігієна шкіри.
30. Гігієна сну.
31. Гігієна ротової порожнини.
32. Поняття про фізичний розвиток. Фактори, які впливають на фізичний розвиток.
33. Вікова періодизація людини. Особливості вікових періодів.
34. Закономірності онтогенезу.
35. Поняття про акселерацію та ретардацію. Теорії акселерації. Вплив акселерації на спортивні досягнення.
36. Морфо-функціональні особливості дітей молодшого шкільного віку.
37. Морфо-функціональні особливості дітей середнього шкільного віку.
38. Морфо-функціональні особливості дітей старшого шкільного віку.
39. Поняття про шкільну зрілість. Критерії готовності дитини до систематичного навчання.
40. Динаміка розумової працездатності школярів протягом доби і тижня.
41. Гігієнічні вимоги до розкладу уроків.
42. Гігієнічні вимоги до режиму дня школяра.
43. Санітарно-гігієнічні рекомендації при роботі за комп'ютером.
44. Гігієнічні вимоги до уроку основ здоров'я.
45. Гігієнічні вимоги до уроку фізкультури.
46. Гігієнічні вимоги при проведенні масажу.
47. Гігієнічні вимоги до спортивного залу.
48. Форми оздоровчих фізичних вправ, які забезпечують зняття втоми і відновлення фізичної працездатності.
49. Характеристика розвиваючих форм оздоровчих фізичних вправ.
50. Характеристика підготовчо-стимулюючих форм оздоровчих фізичних вправ.

### Питання з екології

1. Дайте визначення екології як науки. В чому полягають її основні завдання?
2. Дайте визначення зони оптимуму та меж толерантності. Наведіть приклади. Закон толерантності Шелфорда та закон мінімуму Лібіха.
3. Поняття про екологічну нішу. Закон конкурентного виключення Гаузе.
4. Дайте визначення популяції. Охарактеризуйте такі показники як народжуваність, смертність, приріст популяції та щільність популяції.
5. Охарактеризуйте просторову, вікову та статеву структуру популяції.
6. Розкрийте суть таких показників як чисельність популяції та мінімальна чисельність популяції.
7. Поняття про екосистему. Охарактеризуйте структуру біогеоценозу.
8. Охарактеризуйте біотичну структуру біоценозу. Поняття про продуценти, консументи, редуценти.
9. Охарактеризуйте видову структуру біоценозу. Порівняйте видовий склад молодих і зрілих, природних і антропогенних угруповань.
10. Поняття про екологічну піраміду. Розкрийте зв'язки між її елементами.
11. Біосфера, її структура та межі.

12. Охарактеризуйте вікову та статеву структуру населення України.
13. Охарактеризуйте демографічну ситуацію в розвинутих країнах.
14. Охарактеризуйте демографічну ситуацію в країнах, що розвиваються.
15. Охарактеризуйте наслідки антропогенного забруднення Світового океану.
16. Екологічні наслідки аварій на АЕС (Чорнобильська АЕС, Фукусіма).
17. Охарактеризуйте екологічний стан Чорного моря.
18. Охарактеризуйте екологічний стан Азовського моря.
19. Охарактеризуйте екологічний стан Дніпра.
20. Охарактеризуйте екологічний стан Вінниччини.
21. Розкрийте суть екологічної проблеми парникового ефекту.
22. Розкрийте суть екологічної проблеми руйнування озонового екрану.
23. Розкрийте суть екологічної проблеми кислотних дощів.
24. Розкрийте суть екологічної проблеми смогу.
25. Червона книга України.