

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ СТУДЕНТАМИ ВНЕАУДИТОРНОЙ  
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«ВОЕННАЯ ГИГИЕНА»**

**Краснодар, 2017 г.**

УДК 613.2(075)

«Методические рекомендации по организации и выполнению самостоятельной работы студентами по дисциплине военная гигиена».  
Краснодар, 2017 г. – 25 с.

Настоящие «Методические рекомендации» подготовлены сотрудниками кафедры гигиены с экологией ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России для реализации требований ФГОС-ВПО с целью помощи при выполнении студентами самостоятельной работы в процессе подготовки к практическим, итоговым занятиям и к экзаменам при освоении ими на основе компетентностного и деятельностного подходов учебного материала по дисциплине «гигиена».

Предназначены для студентов медико-профилактического факультета.

**Составители:** профессор Нефёдов П.В., доценты Колычева С.С., Школьная Л.Р., Кунделеков А.Г., старшие преподаватели Захарченко И.С., Манилова О.Ю.

**Под общей редакцией профессора П.В. Нефёдова**

## СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1.	Предисловие	4
2.	Введение	5
3.	Технология поиска библиографических материалов	6
4.	Вопросы к практическим занятиям	7
5.	Вопросы к итоговым занятиям	15
6.	Программа самостоятельной работы студентов	23
7.	Перечень рекомендуемой учебной литературы	24
8.	Перечень доступных в интернете электронных ресурсов	24

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Высшая медицинская школа Российской Федерации приступила к обучению и подготовке специалистов для отечественного здравоохранения по новым Федеральным государственным образовательным стандартам.

Это ставит перед работниками медицинских вузов страны новые ответственные задачи по обучению и воспитанию высококвалифицированных современных конкурентноспособных специалистов на основе компетентностного и деятельностного подходов с учетом преемственности при освоении учебного материала по разным дисциплинам.

Реализация формирования таких специалистов, от которых требуется в процессе обучения в вузе овладеть общекультурными и профессиональными компетенциями, освоить необходимый для их будущей профессиональной деятельности необходимый минимум знаний, умений, навыков требует от обучаемых, прежде всего, мотивированной, осознанной и упорной самостоятельной работы с учебниками, практикумами, методическими рекомендациями и другой методической литературой. Кроме этого, непрерывно растущий и пополняющийся новейшими сведениями в области медицинских знаний поток информации требует обращения не только к традиционной учебной медицинской литературе, но также к профильным журналам, монографиям, тематическим сборникам научных работ, аннотированным библиографическим указателям, авторефератам кандидатских и докторских диссертаций, использовать информационно-коммуникативные технологии, интернет и другие источники информации.

Огромный объем информации, с одной стороны, и дефицит времени на изучение той или иной дисциплины, с другой, требуют навыков и умений сосредоточиться на главном и самом важном материале, его анализе, структурировании, логической систематизации и сохранении в памяти, а также часто – на бумажном и электронном носителях, что, по сути, является одним из элементов *научно-исследовательской работы студентов, как одного из требований ФГОС-ВПО.*

Все это свидетельствует о том, что эффективная самостоятельная работа студента, его работа «с книгой», самообразование студента, является важнейшей и неотъемлемой частью учебно-педагогического процесса.

## **ВВЕДЕНИЕ**

Методические рекомендации по организации и выполнению самостоятельной работы по дисциплине «гигиена» для студентов составлены с целью оказания помощи студентам в освоении учебного материала по предмету при подготовке к практическим, итоговым занятиям и зачету. Они направлены на процесс самосовершенствования студентов, их способности и готовности овладеть необходимыми общекультурными и профессиональными компетенциями в части, касающейся дисциплины, формирования личности, и нацелены на обучение и воспитание современных высококвалифицированных конкурентоспособных специалистов.

Начинаются методические рекомендации со знакомства студентов с технологией информационного поиска, крайне необходимой студентам для формирования основ научно-исследовательской деятельности как одного из элементов учебного процесса в современном вузе.

Далее, приводятся контрольные задания (вопросы) к каждому практическому занятию, позволяющие студентам в процессе подготовки к нему сконцентрировать свое внимание на главном, не углубляясь в детали, которые, при необходимости, преподаватель может осветить в процессе проведения занятий.

## Технология поиска библиографических материалов в библиотеке

В библиотеке, прежде всего, необходимо ознакомиться с её справочно-библиографическим аппаратом, который показывает содержание фонда библиотеки и оказывает помощь пользователям в поиске необходимых источников информации, и освоить работу с каталогами.

По структуре каталоги бывают алфавитными и систематическими (или предметными), а по технологии работы – карточными (или традиционными, предусматривающими поиск источника по каталожным карточкам) и электронными.

Алфавитные каталоги библиотек представляют собой совокупность и систему карточек с библиографическими записями, расположенными в алфавитном порядке фамилий авторов или наименований коллективных авторов, или заглавий документов. Важно, что карточки в каталожном ящике располагаются строго в алфавитном порядке фамилий авторов и названий книг (в том числе, и на книги, не имеющие автора). Запись на каталожной карточке состоит из заголовка, библиографического описания, классификационных индексов, шифров хранения документа, сведений служебного характера. С помощью алфавитного каталога можно узнать имеется ли в библиотеке нужное произведение конкретного автора (или авторов), а если имеется, то где (адрес) оно находится (на какой полке), а также какие ещё произведения этого автора имеются в библиотеке, имеются ли переиздания и другая информация. Карточки с описанием произведений нескольких авторов расставляются под фамилией первого автора. Карточки на книги, заголовок которой начинается с цифры (например, «500 тестов по гигиене»), ставят по первой букве произношения цифр (в данном случае «П» - пятьсот).

В систематическом (или предметном) каталоге библиографические карточки располагаются по отраслям знания в соответствии с определенной системой классификации. Такой каталог состоит из алфавитно-предметного указателя, в котором карточки расположены в алфавитном порядке, и собственно систематического каталога. При поиске нужного источника сначала обращаются к алфавитно-предметному указателю, выписывают все каталожные индексы и по ним в собственно систематическом каталоге находят нужный источник. При необходимости обращаются к дежурному библиографу-консультанту.

Часто приходится работать не только с каталогами и картотеками, но и с другой справочной литературой, которая собрана в Справочно-библио-графическом отделе библиотеки, в частности, с библиографическими указателями, которые делятся на универсальные, отраслевые, тематические и персональные.

Важными источниками библиографической информации являются издания Российской книжной палаты, такие, как «Книжная летопись», которая позволяет получать информацию о книгах по всем отраслям науки, техники и производства, с 1907 г., в т.ч. и выпущенных за рубежом по заказу отечественных издательств.

«Летопись журнальных статей» содержит информацию о статьях, опубликованных в периодических и продолжающихся изданиях, непериодических тематических сборниках РАН, ее отделений, высших учебных заведений, НИИ, лабораторий («Ученые записки», «Труды ...» и др.) с 1926 г.

«Летопись авторефератов диссертаций» содержит сведения об авторефератах диссертаций (с 1981 г.), которые защищаются в высших учебных заведениях, академических и научных организациях России.

Большую помощь в поиске нужных отечественных и зарубежных источниках оказывают Реферативные журналы, содержащие краткие аннотации (смысл содержания) опубликованных работ.

## Вопросы к практическим занятиям.

1. На какие физиологические процессы оказывает влияние микроклимат?
2. Перечислите пути теплоотдачи организма.
3. С помощью каких приборов можно определить температуру воздуха?
4. Принцип устройства термометров, термографа.
5. Нормы температуры в помещениях военных объектов разного назначения.
6. Что такое влажность воздуха?
7. Виды влажности воздуха.
8. Какой вид влажности имеет гигиеническое значение?
9. Что такое относительная влажность?
10. С помощью каких приборов можно определить влажность воздуха?
11. Виды психрометров и принципы их работы.
12. Как можно определить абсолютную, максимальную влажность?
13. Что такое «точка росы»?
14. Что такое «дефект насыщения»?
15. Как изменяется теплопроводность воздуха с изменением его влажности?
16. На какую функцию организма человека оказывает влияние движение воздуха?
17. Для каких целей используются кататермометры?
18. Виды, принцип работы кататермометров?
19. Что такое «роза ветров»?
20. Где учитывается «роза ветров»?
21. Какие приборы служат для измерения атмосферного давления?
22. На какие физиологические процессы оказывает влияние движение воздуха?
23. Перечислите пути теплоотдачи организма.
24. С помощью каких приборов можно определить движение воздуха?
25. Принцип устройства и работы анемометров.
26. Принцип устройства и работы кататермометров.
27. Схема устройства ФВУ.
28. Принцип работы ФВУ.
29. Нормативы концентрации  $\text{CO}_2$  в воздухе в помещениях военных объектов разного назначения.
30. Что такое кратность воздухообмена?
31. Виды вентиляции военных объектов.
32. Показания к применению местной приточной вентиляции.
33. Показания к применению местной вытяжной вентиляции.
34. Показания к применению естественной общеобменной вентиляции.
35. Показания к применению искусственной общеобменной вентиляции.
36. На какие функции организма оказывает влияние движение воздуха.?
37. Планировка и застройка военных городков.
38. Санитарно-гигиенические требования к размещению военнослужащих в казарме.
39. Типы казарменных зданий.
40. Гигиеническая характеристика коридорной и без коридорной системы планировки
41. Санитарно-гигиенические требования к размещению военнослужащих в казарме.
42. Сбор и удаление нечистот и отходов.
43. Медицинский контроль за размещением военнослужащих.
44. Основные документы войсковой части по контролю за размещением личного состава.
45. Какие службы участвуют в санитарно-эпидемиологической разведке территории, предназначенной для размещения личного состава.
46. Оценка санитарного состояния казармы.
47. Основные виды размещения личного состава.
48. Требования, предъявляемые к территории казармы.

49. Основные типы строительства казарм в современных условиях.
50. Основные методы определения микроклимата в казарме.
51. Основные методы определения освещенности помещений в казарме
52. Основные методы определения шума в помещении казармы.
53. Типы отопления помещений казармы.
54. Какие методы используются для определения эффективности вентиляции помещений казармы.
55. Основные документы войсковой части по контролю за размещением личного состава.
56. Основные виды размещения личного состава.
57. Требования, предъявляемые к территории казармы.
58. Основные типы строительства казарм в современных условиях.
59. Основные методы определения микроклимата в казарме.
60. Основные методы определения освещенности помещений в казарме
61. Основные методы определения шума в помещении казармы.
62. Типы отопления помещений казармы.
63. Какие методы используются для определения эффективности вентиляции помещений казармы.
64. Показатели микроклимата помещений в экстремальных условиях.
65. Назовите виды полевого размещения личного состава.
66. Назовите гигиенические особенности размещения личного состава в учебных центрах и лагерях.
67. Назовите гигиенические особенности размещения личного состава в походном лагере (бивак).
68. Какие службы участвуют в санитарно-эпидемиологической разведке территории, предназначенной для размещения личного состава.
69. Какие гигиенические требования предъявляются к палаткам для размещения личного состава.
70. основные способы санитарной очистки мест размещения личного состава.
71. Основные экологические проблемы размещения личного состава войск в полевых условиях.
72. Основные методы воспитания у студентов готовности переносить тяжести и невзгоды экстремальной обстановки при размещении личного состава в полевых условиях.
73. Основные принципы рационального питания.
74. Особенности организации питания военнослужащих при казарменном их размещении.
75. Особенности организации питания военнослужащих при полевом их размещении.
76. Особенности организации питания военнослужащих в наступлении.
77. Особенности организации питания военнослужащих в обороне.
78. Основные организационно методические и распорядительные документы (в т.ч. приказы) по контролю за питанием личного состава.
79. Что понимают под термином “энергозатраты человека”?
80. Какие Вы знаете методы определения затрат энергии человеком?
81. Какой из существующих методов определения суточных энергозатрат человека наиболее часто применяется на практике?
82. Из чего складываются суточные энергозатраты человека?
83. Что такое “специфически-динамическое действие пищи (или пищевых веществ)”?
84. Какова величина “специфически-динамического действия пищи”?
85. Что такое “основной обмен”?
86. Какова в среднем величина “основного обмена” у женщины, у мужчины?
87. Какие факторы оказывают влияние на величину “основного обмена”?
88. Как отражается на величине “основного обмена” возраст человека?
89. Как отражается на величине “основного обмена” пол человека?
90. Как отражается на величине “основного обмена” температура окружающей среды?



91. Как отражается на величине “основного обмена” состояние здоровья человека?
92. Какие гормоны повышают величину “основного обмена”?
93. Какие гормоны понижают величину “основного обмена”?
94. В каких единицах оценивается величина “основного обмена”?
95. Что Вы понимаете под термином “нерегулируемые” энергозатраты?
96. Что Вы понимаете под термином “регулируемые” энергозатраты?
97. Как отражается на потребности человека в энергии его деятельность?
98. Что такое “энергетический баланс”?
99. Какова технология расчета фактических (валовых) суточных энергозатрат человека?
100. Сколько энергии выделяется при утилизации организмом одного грамма белка?
101. Сколько энергии выделяется при утилизации организмом одного грамма жира?
102. Сколько энергии выделяется при утилизации организмом одного грамма углеводов?
103. Каков процент суточных энергозатрат человека должен компенсироваться за счет потребления белков?
104. Каков процент суточных энергозатрат человека должен компенсироваться за счет потребления жиров?
105. Каков процент суточных энергозатрат человека должен компенсироваться за счет потребления углеводов?
106. В каких единицах оценивается энергетическая ценность белков, жиров, углеводов?
107. Как, зная суточные энергозатраты человека, можно рассчитать необходимое количество белков, жиров, углеводов для компенсации данных энергозатрат?
108. Какие Вы знаете методы оценки питания населения?
109. Какова технология бюджетного метода оценки питания населения?
110. Какова технология балансового метода оценки питания населения?
111. Какова технология опросного метода оценки питания населения?
112. Какова технология опросно-весового метода оценки питания населения?
113. Какова технология лабораторного метода оценки питания населения?
114. Какова технология расчетного метода оценки питания населения?
115. Как можно определить содержание в продукте питания белков?
116. Как можно определить содержание в продукте питания жиров?
117. Как можно определить содержание в продукте питания углеводов?
118. Как можно определить содержание в продукте питания аминокислот?
119. Как можно определить содержание в продукте питания витаминов?
120. Как можно определить содержание в продукте питания минеральных солей?
121. Как можно определить содержание в продукте питания микроэлементов?
122. Какова энергетическая ценность 1 грамма белков?
123. Какова энергетическая ценность 1 грамма жиров?
124. Какова энергетическая ценность 1 грамма углеводов?
125. Что такое “меню”?
126. Что такое “меню-раскладка”?
127. Чем меню отличается от меню-раскладки?
128. Что такое брутто-вес продукта?
129. Что такое нетто-вес продукта?
130. Как можно определить нетто-вес продукта?
131. Что такое калорийность – брутто?
132. Что такое калорийность – нетто?
133. Как можно определить калорийность – нетто, если известна калорийность – брутто?
134. На сколько процентов в среднем утилизируется организмом смешанная пища?
135. Из каких структурных единиц состоят белки?
136. Какие вы знаете белки по происхождению?
137. Какова основная функция белков в организме?
138. Могут ли белки выполнять в организме энергетическую функцию?

139. В каких случаях белки выполняют в организме энергетическую функцию?
140. В каком соотношении должны находиться в рационе белки растительного и животного происхождения?
141. Какова функция заменимых кислот (на примере любой аминокислоты)?
142. Сколько заменимых аминокислот Вы знаете? Перечислите 5-6 любых из них.
143. Что такое "незаменимые" аминокислоты?
144. Перечислите незаменимые аминокислоты для взрослого организма.
145. Какова функция метионина?
146. Какова функция фенилаланина?
147. Какова функция лизина?
148. Какова функция аргинина?
149. Какие Вы знаете жиры по происхождению?
150. Из каких структурных единиц состоят жиры?
151. Какова основная функция жиров?
152. В чем заключается пластическая функция жиров?
153. Перечислите "насыщенные" жирные кислоты.
154. Перечислите "полиненасыщенные" жирные кислоты.
155. Чем отличаются друг от друга насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты?
156. Что попадает в организм вместе с жирами?
157. Перечислите жирорастворимые витамины?
158. Какая патология может развиваться при дефиците в рационе витамина "Д"?
159. Какая патология может развиваться при дефиците в рационе витамина "А"?
160. Что такое стерины, и какие виды стеринов Вы знаете?
161. Что такое липиды высокой и низкой плотности?
162. Какой плотности липиды являются факторами риска заболеваний ССС?
163. В каком соотношении должны находиться в рационе жиры растительного и животного происхождения?
164. Как классифицируют углеводы?
165. Какую основную функцию выполняют в организме углеводы?
166. В чем заключается пластическая функция углеводов?
167. Назовите примеры моносахаридов.
168. Назовите примеры дисахаридов.
169. Назовите примеры полисахаридов.
170. Перечислите "пищевые волокна".
171. Что понимается под термином "защищенные" углеводы?
172. Что понимается под термином "рафинированные" углеводы?
173. Какова функция в организме пищевых волокон?
174. Какова технология расчета в суточном рационе его энергоемкости?
175. Какова технология расчета в суточном рационе количества белков?
176. Какова технология расчета в суточном рационе количества жиров?
177. Какова технология расчета в суточном рационе количества углеводов?
178. Перечислите водорастворимые витамины.
179. Какая патология развивается при дефиците в рационе витамина "В<sub>1</sub>"?
180. Какая патология развивается при дефиците в рационе витамина "РР"?
181. Какая патология развивается при дефиците в рационе витамина "С"?
182. Назовите основные источники водорастворимых витаминов в рационе.
183. Назовите методы определения витаминной обеспеченности организма.
184. Назовите простейшие методы определения обеспеченности организма человека витамином «С».
185. Назовите визуальные признаки «С»-витаминной недостаточности организма человека.
186. Каким продуктам отдается предпочтение при организации питания в полевых условиях?

187. Дайте гигиеническую характеристику сухарям и концентратам как продуктам питания.
188. Какие органолептические исследования проводят при санитарно-гигиенической экспертизе сухарей и концентратов?
189. Какое гигиеническое значение имеет определение влажности и намокаемости, кислотности сухарей?
190. Имеются ли ограничения в употреблении сухарей?
191. Перечислите методы санитарно-гигиенической оценки сухарей, расскажите технику их выполнения и назовите их нормативы?
192. Как может измениться качество концентратов в процессе их хранения?
193. Какие из существующих способов консервирования пищевых продуктов чаще других используют при изготовлении концентратов?
194. Перечислите методы санитарно-гигиенической оценки концентратов, расскажите технику их выполнения.
195. Сравните энергетическую ценность сухарей и свежего хлеба.
196. Как определяется кислотность сухарей?
197. Как определяется влажность сухарей?
198. Как определяется намокаемость сухарей?
199. Какова намокаемость сухарей в норме?
200. Какова намокаемость галет в норме?
201. Приедаются ли сухари?
202. В каких случаях отдается предпочтение сухарям вместо хлеба?
203. Что понимается под термином “консервы”?
204. Какие продукты обычно служат исходным сырьем для консервирования?
205. Какая обычно используется тара (упаковка) для консервирования?
206. Перечислите способы консервирования скоропортящихся продуктов?
207. Назовите физические технологии (способы) консервирования продуктов.
208. Назовите химические технологии (способы) консервирования продуктов.
209. Назовите биологические технологии (способы) консервирования продуктов.
210. Что понимается под термином “бомбаж” консервной банки?
211. Что может явиться причиной “бомбажа”?
212. Что понимается под истинным “бомбажем”?
213. Что понимается под ложным “бомбажем”?
214. Каковы причины истинного “бомбажа”?
215. Каковы причины ложного “бомбажа”?
216. Что понимается под термином “физический бомбаж”?
217. Что понимается под термином “химический бомбаж”?
218. Что понимается под термином “биологический бомбаж”?
219. Какая микрофлора развивается в консервной банке при истинном “бомбаже”?
220. Чем опасен истинный “бомбаж”?
221. В результате каких процессов происходит образование “химического бомбажа”?
222. Какой газ накапливается в консервной банке при “химическом бомбаже”?
223. Почему возникает “бомбаж” при развитии в продукте консервной банки анаэробной флоры?
224. Как решается вопрос об использовании для употребления в пищу “бомбажных” консервов?
225. Как можно установить, из какого продукта изготовлены консервы в металлической таре, не вскрывая консервную банку?
226. Как можно определить дату изготовления консервов?
227. Какой гарантийный срок хранения мясных консервов?
228. Какой гарантийный срок хранения рыбных консервов?
229. Какой гарантийный срок хранения овощных консервов?

230. Перечислите методы санитарно-гигиенической экспертизы консервов.
231. Каким методом определяется концентрация свинца в полуде консервной банки?
232. Какова допустимая концентрация свинца в полуде консервной банки?
233. Можно ли консервировать хлеб?
234. Как называется консервированный хлеб?
235. Что понимается под термином "концентраты"?
236. Можно ли считать концентраты консервами?
237. Что такое "концентраты" (применительно к пищевым продуктам)?
238. Что может служить внешней оболочкой (тарой, упаковкой) концентратов?
239. Какова в принципе технология изготовления концентратов?
240. Какой гарантийный срок хранения концентратов?
241. Перечислите методы санитарно-гигиенической экспертизы концентратов.
242. Как проводится органолептическая оценка концентратов?
243. Задачи водоснабжения личного состава при стационарном и полевом размещении войск.
244. Задачи медицинской службы по вопросам водоснабжения при стационарном и полевом размещении войск.
245. Задачи инженерной службы по вопросам водоснабжения при стационарном и полевом размещении войск.
246. Источники, используемые для водоснабжения личного состава в стационарных и полевых условиях.
247. Организация водоснабжения войск при стационарном размещении войск.
248. Организация водоснабжения войск при полевом размещении войск.
249. Нормы полевого водоснабжения войск.
250. Организация водоснабжения войск в полевых условиях.
251. Нормативы качества воды в полевых условиях.
252. Разведка «на воду». Этапы и особенности ее проведения.
253. Пункт водоснабжения. Устройство и оснащение.
254. Водоразборный пункт. Устройство и оснащение.
255. Водоснабжение личного состава в наступлении и обороне.
256. Задачи водоснабжения личного состава (л/с) войск в полевых условиях.
257. Источники, используемые для водоснабжения л/с в полевых условиях.
258. Нормы полевого водоснабжения войск.
259. Организация водоснабжения войск в полевых условиях.
260. Нормативы качества питьевой воды в полевых условиях.
261. Разведка «на воду». Этапы и особенности ее проведения.
262. Пункт водоснабжения. Устройство и оснащение.
263. Водоразборный пункт: устройство и назначение.
264. Водоснабжение л.с. в наступлении и обороне.
265. Методы улучшения качества воды в полевых условиях, в т.ч., с помощью подручных средств.
266. Табельные средства добычи воды в полевых условиях.
267. Табельные средства улучшения качества воды в полевых условиях.
268. Табельные средства улучшения качества индивидуальных запасов воды.
269. Осветление воды в полевых условиях.
270. Обеззараживание воды в полевых условиях.
271. Дегазация воды в полевых условиях.
272. Дезактивация воды в полевых условиях.
273. Задачи медицинской службы по вопросам водоснабжения в полевых условиях.
274. Задачи инженерной службы по вопросам водоснабжения в полевых условиях.
275. Санитарно-топографическая разведка водоисточника, ее цель и задачи.
276. Санитарно-эпидемиологическая разведка водоисточника, ее цель и задачи.

277. Санитарно-техническая разведка водоемочника, ее цель и задачи.
278. Анализ воды в полевых условиях.
279. Предмет и задачи военной гигиены.
280. Задачи служб по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия в войсках.
281. Гигиеническая характеристика неблагоприятных факторов службы в мотострелковых войсках.
282. Гигиеническая характеристика неблагоприятных факторов службы в танковых войсках.
283. Гигиеническая характеристика неблагоприятных факторов службы в воздушно-десантных войсках.
284. Гигиеническая характеристика неблагоприятных факторов службы в артиллерии.
285. Характеристика специфических и неспецифических ответных реакций на воздействие неблагоприятных факторов службы в мотострелковых войсках.
286. Характеристика специфических и неспецифических ответных реакций на воздействие неблагоприятных факторов службы в танковых войсках.
287. Характеристика специфических и неспецифических ответных реакций на воздействие неблагоприятных факторов службы в воздушно-десантных войсках.
288. Характеристика специфических и неспецифических ответных реакций на воздействие неблагоприятных факторов службы в артиллерии.
289. Организация профилактических мероприятий в разных родах войск.
290. Средства индивидуальной защиты в разных родах войск.
291. Задачи военной гигиены по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия в радио-технических, ракетных, химической и бактериальной защиты и инженерных войсках.
292. Гигиеническая характеристика неблагоприятных факторов службы в радио-технических войсках.
293. Гигиеническая характеристика неблагоприятных факторов службы в ракетных войсках.
294. Гигиеническая характеристика неблагоприятных факторов службы в войсках химической и бактериальной защиты.
295. Гигиеническая характеристика неблагоприятных факторов службы в инженерных войсках.
296. Характеристика специфических и неспецифических ответных реакций на воздействие неблагоприятных факторов службы в радио-технических войсках.
297. Характеристика специфических и неспецифических ответных реакций на воздействие неблагоприятных факторов службы в ракетных войсках.
298. Характеристика специфических и неспецифических ответных реакций на воздействие неблагоприятных факторов службы в войсках химической и бактериальной защиты.
299. Характеристика специфических и неспецифических ответных реакций на воздействие неблагоприятных факторов службы в инженерных войсках.
300. Организация профилактических мероприятий в разных родах войск.
301. Средства индивидуальной защиты в разных родах войск.
302. Виды транспортировки воинских контингентов.
303. Организация санитарно-эпидемиологических мероприятий при перевозке войск железнодорожным транспортом.
304. Организация санитарно-эпидемиологических мероприятий при перевозке войск автомобильным транспортом.
305. Организация санитарно-эпидемиологических мероприятий при перевозке войск авиационным транспортом.
306. Организация санитарно-эпидемиологических мероприятий при перевозке войск водным транспортом.

- 307. Организация санитарно-эпидемиологических мероприятий при перемещении войск на марше в пешем строю.
- 308. Особенности организации питания и водоснабжения военнослужащих в процессе перевозок.
- 309. Организация санитарно-эпидемиологических мероприятий при перемещении войск на марше в пешем строю.

**Вопросы к итоговым занятиям**

## Итоговое занятие №1

1. На какие физиологические процессы оказывает влияние микроклимат?
2. Перечислите пути теплоотдачи организма.
3. С помощью каких приборов можно определить температуру воздуха?
4. Принцип устройства термометров, термографа.
5. Нормы температуры в помещениях военных объектов разного назначения.
6. Что такое влажность воздуха?
7. Виды влажности воздуха.
8. Какой вид влажности имеет гигиеническое значение?
9. Что такое относительная влажность?
10. С помощью каких приборов можно определить влажность воздуха?
11. Виды психрометров и принципы их работы.
12. Как можно определить абсолютную, максимальную влажность?
13. Что такое «точка росы»?
14. Что такое «дефект насыщения»?
15. Как изменяется теплопроводность воздуха с изменением его влажности?
16. На какую функцию организма человека оказывает влияние движение воздуха?
17. Для каких целей используются кататермометры?
18. Виды, принцип работы кататермометров?
19. Что такое «роза ветров»?
20. Где учитывается «роза ветров»?
21. Какие приборы служат для измерения атмосферного давления?
22. На какие физиологические процессы оказывает влияние движение воздуха?
23. Перечислите пути теплоотдачи организма.
24. С помощью каких приборов можно определить движение воздуха?
25. Принцип устройства и работы анемометров.
26. Принцип устройства и работы кататермометров.
27. Схема устройства ФВУ.
28. Принцип работы ФВУ.
29. Нормативы концентрации  $\text{CO}_2$  в воздухе в помещениях военных объектов разного назначения.
30. Что такое кратность воздухообмена?
31. Виды вентиляции военных объектов.
32. Показания к применению местной приточной вентиляции.
33. Показания к применению местной вытяжной вентиляции.
34. Показания к применению естественной общеобменной вентиляции.
35. Показания к применению искусственной общеобменной вентиляции.
36. На какие функции организма оказывает влияние движение воздуха.?
37. Планировка и застройка военных городков.
38. Санитарно-гигиенические требования к размещению военнослужащих в казарме.
39. Типы казарменных зданий.
40. Гигиеническая характеристика коридорной и без коридорной системы планировки.
41. Санитарно-гигиенические требования к размещению военнослужащих в казарме.
42. Сбор и удаление нечистот и отходов.
43. Медицинский контроль за размещением военнослужащих.
44. Основные документы войсковой части по контролю за размещением личного состава.
45. Какие службы участвуют в санитарно-эпидемиологической разведке территории, предназначенной для размещения личного состава.
46. Оценка санитарного состояния казармы.
47. Основные виды размещения личного состава.
48. Требования, предъявляемые к территории казармы.
49. Основные типы строительства казарм в современных условиях.

50. Основные методы определения микроклимата в казарме.
51. Основные методы определения освещенности помещений в казарме
52. Основные методы определения шума в помещении казармы.
53. Типы отопления помещений казармы.
54. Какие методы используются для определения эффективности вентиляции помещений казармы.
55. Основные документы войсковой части по контролю за размещением личного состава.
56. Основные виды размещения личного состава.
57. Требования, предъявляемые к территории казармы.
58. Основные типы строительства казарм в современных условиях.
59. Основные методы определения микроклимата в казарме.
60. Основные методы определения освещенности помещений в казарме
61. Основные методы определения шума в помещении казармы.
62. Типы отопления помещений казармы.
63. Какие методы используются для определения эффективности вентиляции помещений казармы.
64. Показатели микроклимата помещений в экстремальных условиях.
65. Назовите виды полевого размещения личного состава.
66. Назовите гигиенические особенности размещения личного состава в учебных центрах и лагерях.
67. Назовите гигиенические особенности размещения личного состава в походном лагере (бивак).
68. Какие службы участвуют в санитарно-эпидемиологической разведке территории, предназначенной для размещения личного состава.
69. Какие гигиенические требования предъявляются к палаткам для размещения личного состава.
70. основные способы санитарной очистки мест размещения личного состава.
71. Основные экологические проблемы размещения личного состава войск в полевых условиях.
72. Основные методы воспитания у студентов готовности переносить тяжести и невзгоды экстремальной обстановки при размещении личного состава в полевых условиях.
73. Основные принципы рационального питания.
74. Особенности организации питания военнослужащих при казарменном их размещении.
75. Особенности организации питания военнослужащих при полевом их размещении.
76. Особенности организации питания военнослужащих в наступлении.
77. Особенности организации питания военнослужащих в обороне.
78. Основные организационно методические и распорядительные документы (в т.ч. приказы) по контролю за питанием личного состава.
79. Что понимают под термином “энергозатраты человека”?
80. Какие Вы знаете методы определения затрат энергии человеком?
81. Какой из существующих методов определения суточных энергозатрат человека наиболее часто применяется на практике?
82. Из чего складываются суточные энергозатраты человека?
83. Что такое “специфически-динамическое действие пищи (или пищевых веществ)”?
84. Какова величина “специфически-динамического действия пищи”?
85. Что такое “основной обмен”?
86. Какова в среднем величина “основного обмена” у женщины, у мужчины?
87. Какие факторы оказывают влияние на величину “основного обмена”?
88. Как отражается на величине “основного обмена” возраст человека?
89. Как отражается на величине “основного обмена” пол человека?



90. Как отражается на величине “основного обмена” температура окружающей среды?
91. Как отражается на величине “основного обмена” состояние здоровья человека?
92. Какие гормоны повышают величину “основного обмена”?
93. Какие гормоны понижают величину “основного обмена”?
94. В каких единицах оценивается величина “основного обмена”?
95. Что Вы понимаете под термином “нерегулируемые” энергозатраты?
96. Что Вы понимаете под термином “регулируемые” энергозатраты?
97. Как отражается на потребности человека в энергии его деятельность?
98. Что такое “энергетический баланс”?
99. Какова технология расчета фактических (валовых) суточных энергозатрат человека?
100. Сколько энергии выделяется при утилизации организмом одного грамма белка?
101. Сколько энергии выделяется при утилизации организмом одного грамма жира?
102. Сколько энергии выделяется при утилизации организмом одного грамма углеводов?
103. Каков процент суточных энергозатрат человека должен компенсироваться за счет потребления белков?
104. Каков процент суточных энергозатрат человека должен компенсироваться за счет потребления жиров?
105. Каков процент суточных энергозатрат человека должен компенсироваться за счет потребления углеводов?
106. В каких единицах оценивается энергетическая ценность белков, жиров, углеводов?
107. Как, зная суточные энергозатраты человека, можно рассчитать необходимое количество белков, жиров, углеводов для компенсации данных энергозатрат?
108. Какие Вы знаете методы оценки питания населения?
109. Какова технология бюджетного метода оценки питания населения?
110. Какова технология балансового метода оценки питания населения?
111. Какова технология опросного метода оценки питания населения?
112. Какова технология опросно-весового метода оценки питания населения?
113. Какова технология лабораторного метода оценки питания населения?
114. Какова технология расчетного метода оценки питания населения?
115. Как можно определить содержание в продукте питания белков?
116. Как можно определить содержание в продукте питания жиров?
117. Как можно определить содержание в продукте питания углеводов?
118. Как можно определить содержание в продукте питания аминокислот?
119. Как можно определить содержание в продукте питания витаминов?
120. Как можно определить содержание в продукте питания минеральных солей?
121. Как можно определить содержание в продукте питания микроэлементов?
122. Какова энергетическая ценность 1 грамма белков?
123. Какова энергетическая ценность 1 грамма жиров?
124. Какова энергетическая ценность 1 грамма углеводов?
125. Что такое “меню”?
126. Что такое “меню-раскладка”?
127. Чем меню отличается от меню-раскладки?
128. Что такое брутто-вес продукта?
129. Что такое нетто-вес продукта?
130. Как можно определить нетто-вес продукта?
131. Что такое калорийность – брутто?
132. Что такое калорийность – нетто?
133. Как можно определить калорийность–нетто, если известна калорийность-брутто?
134. На сколько процентов в среднем утилизируется организмом смешанная пища?
135. Из каких структурных единиц состоят белки?
136. Какие вы знаете белки по происхождению?
137. Какова основная функция белков в организме?

138. Могут ли белки выполнять в организме энергетическую функцию?
139. В каких случаях белки выполняют в организме энергетическую функцию?
140. В каком соотношении должны находиться в рационе белки растительного и животного происхождения?
141. Какова функция заменимых кислот (на примере любой аминокислоты)?
142. Сколько заменимых аминокислот Вы знаете? Перечислите 5-6 любых из них.
143. Что такое "незаменимые" аминокислоты?
144. Перечислите незаменимые аминокислоты для взрослого организма.
145. Какова функция метионина?
146. Какова функция фенилаланина?
147. Какова функция лизина?
148. Какова функция аргинина?
149. Какие Вы знаете жиры по происхождению?
150. Из каких структурных единиц состоят жиры?
151. Какова основная функция жиров?
152. В чем заключается пластическая функция жиров?
153. Перечислите "насыщенные" жирные кислоты.
154. Перечислите "полиненасыщенные" жирные кислоты.
155. Чем отличаются друг от друга насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты?
156. Что попадает в организм вместе с жирами?
157. Перечислите жирорастворимые витамины?
158. Какая патология может развиваться при дефиците в рационе витамина "Д"?
159. Какая патология может развиваться при дефиците в рационе витамина "А"?
160. Что такое стерины, и какие виды стеринов Вы знаете?
161. Что такое липиды высокой и низкой плотности?
162. Какой плотности липиды являются факторами риска заболеваний ССС?
163. В каком соотношении должны находиться в рационе жиры растительного и животного происхождения?
164. Как классифицируют углеводы?
165. Какую основную функцию выполняют в организме углеводы?
166. В чем заключается пластическая функция углеводов?
167. Назовите примеры моносахаридов.
168. Назовите примеры дисахаридов.
169. Назовите примеры полисахаридов.
170. Перечислите "пищевые волокна".
171. Что понимается под термином "защищенные" углеводы?
172. Что понимается под термином "рафинированные" углеводы?
173. Какова функция в организме пищевых волокон?
174. Какова технология расчета в суточном рационе его энергоемкости?
175. Какова технология расчета в суточном рационе количества белков?
176. Какова технология расчета в суточном рационе количества жиров?
177. Какова технология расчета в суточном рационе количества углеводов?
178. Перечислите водорастворимые витамины.
179. Какая патология развивается при дефиците в рационе витамина "В<sub>1</sub>"?
180. Какая патология развивается при дефиците в рационе витамина "РР"?
181. Какая патология развивается при дефиците в рационе витамина "С"?
182. Назовите основные источники водорастворимых витаминов в рационе.
183. Назовите методы определения витаминной обеспеченности организма.
184. Назовите простейшие методы определения обеспеченности организма человека витамином «С».
185. Назовите визуальные признаки «С»-витаминной недостаточности организма человека.

186. Каким продуктам отдается предпочтение при организации питания в полевых условиях?
187. Дайте гигиеническую характеристику сухарям и концентратам как продуктам питания.
188. Какие органолептические исследования проводят при санитарно-гигиенической экспертизе сухарей и концентратов?
189. Какое гигиеническое значение имеет определение влажности и намокаемости, кислотности сухарей?
190. Имеются ли ограничения в употреблении сухарей?
191. Перечислите методы санитарно-гигиенической оценки сухарей, расскажите технику их выполнения и назовите их нормативы?
192. Как может измениться качество концентратов в процессе их хранения?
193. Какие из существующих способов консервирования пищевых продуктов чаще других используют при изготовлении концентратов?
194. Перечислите методы санитарно-гигиенической оценки концентратов, расскажите технику их выполнения.
195. Сравните энергетическую ценность сухарей и свежего хлеба.
196. Как определяется кислотность сухарей?
197. Как определяется влажность сухарей?
198. Как определяется намокаемость сухарей?
199. Какова намокаемость сухарей в норме?
200. Какова намокаемость галет в норме?
201. Приедаются ли сухари?
202. В каких случаях отдается предпочтение сухарям вместо хлеба?
203. Что понимается под термином “консервы”?
204. Какие продукты обычно служат исходным сырьем для консервирования?
205. Какая обычно используется тара (упаковка) для консервирования?
206. Перечислите способы консервирования скоропортящихся продуктов?
207. Назовите физические технологии (способы) консервирования продуктов.
208. Назовите химические технологии (способы) консервирования продуктов.
209. Назовите биологические технологии (способы) консервирования продуктов.
210. Что понимается под термином “бомбаж” консервной банки?
211. Что может явиться причиной “бомбажа”?
212. Что понимается под истинным “бомбажем”?
213. Что понимается под ложным “бомбажем”?
214. Каковы причины истинного “бомбажа”?
215. Каковы причины ложного “бомбажа”?
216. Что понимается под термином “физический бомбаж”?
217. Что понимается под термином “химический бомбаж”?
218. Что понимается под термином “биологический бомбаж”?
219. Какая микрофлора развивается в консервной банке при истинном “бомбаже”?
220. Чем опасен истинный “бомбаж”?
221. В результате каких процессов происходит образование “химического бомбажа”?
222. Какой газ накапливается в консервной банке при “химическом бомбаже”?
223. Почему возникает “бомбаж” при развитии в продукте консервной банки анаэробной флоры?
224. Как решается вопрос об использовании для употребления в пищу “бомбажных” консервов?
225. Как можно установить, из какого продукта изготовлены консервы в металлической таре, не вскрывая консервную банку?
226. Как можно определить дату изготовления консервов?
227. Какой гарантийный срок хранения мясных консервов?

- 228.Какой гарантийный срок хранения рыбных консервов?
- 229.Какой гарантийный срок хранения овощных консервов?
- 230.Перечислите методы санитарно-гигиенической экспертизы консервов.
- 231.Каким методом определяется концентрация свинца в полуде консервной банки?
- 232.Какова допустимая концентрация свинца в полуде консервной банки?
- 233.Можно ли консервировать хлеб?
- 234.Как называется консервированный хлеб?
- 235.Что понимается под термином “концентраты”?
- 236.Можно ли считать концентраты консервами?
- 237.Что такое "концентраты" (применительно к пищевым продуктам)?
- 238.Что может служить внешней оболочкой (тарой, упаковкой) концентратов?
- 239.Какова в принципе технология изготовления концентратов?
- 240.Какой гарантийный срок хранения концентратов?
- 241.Перечислите методы санитарно-гигиенической экспертизы концентратов.
- 242.Как проводится органолептическая оценка концентратов?

### **Итоговое занятие №2**

1. Задачи водоснабжения личного состава при стационарном и полевом размещении войск.
2. Задачи медицинской службы по вопросам водоснабжения при стационарном и полевом размещении войск.
3. Задачи инженерной службы по вопросам водоснабжения при стационарном и полевом размещении войск.
4. Источники, используемые для водоснабжения личного состава в стационарных и полевых условиях.
5. Организация водоснабжения войск при стационарном размещении войск.
6. Организация водоснабжения войск при полевом размещении войск.
7. Нормы полевого водоснабжения войск.
8. Организация водоснабжения войск в полевых условиях.
9. Нормативы качества воды в полевых условиях.
10. Разведка «на воду». Этапы и особенности ее проведения.
11. Пункт водоснабжения. Устройство и оснащение.
12. Водоразборный пункт. Устройство и оснащение.
13. Водоснабжение личного состава в наступлении и обороне.
14. Задачи водоснабжения личного состава (л/с) войск в полевых условиях.
15. Источники, используемые для водоснабжения л/с в полевых условиях.
16. Нормы полевого водоснабжения войск.
17. Организация водоснабжения войск в полевых условиях.
18. Нормативы качества питьевой воды в полевых условиях.
19. Разведка «на воду». Этапы и особенности ее проведения.
20. Пункт водоснабжения. Устройство и оснащение.
21. Водоразборный пункт: устройство и назначение.
22. Водоснабжение л.с. в наступлении и обороне.
23. Методы улучшения качества воды в полевых условиях, в т.ч., с помощью подручных средств.
24. Табельные средства добычи воды в полевых условиях.
25. Табельные средства улучшения качества воды в полевых условиях.
26. Табельные средства улучшения качества индивидуальных запасов воды.
27. Осветление воды в полевых условиях.
28. Обеззараживание воды в полевых условиях.
29. Дегазация воды в полевых условиях.

30. Дезактивация воды в полевых условиях.
31. Задачи медицинской службы по вопросам водоснабжения в полевых условиях.
32. Задачи инженерной службы по вопросам водоснабжения в полевых условиях.
33. Санитарно-топографическая разведка водоисточника, ее цель и задачи.
34. Санитарно-эпидемиологическая разведка водоисточника, ее цель и задачи.
35. Санитарно-техническая разведка водоисточника, ее цель и задачи.
36. Анализ воды в полевых условиях.
37. Предмет и задачи военной гигиены.
38. Задачи служб по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия в войсках.
39. Гигиеническая характеристика неблагоприятных факторов службы в мотострелковых войсках.
40. Гигиеническая характеристика неблагоприятных факторов службы в танковых войсках.
41. Гигиеническая характеристика неблагоприятных факторов службы в воздушно-десантных войсках.
42. Гигиеническая характеристика неблагоприятных факторов службы в артиллерии.
43. Характеристика специфических и неспецифических ответных реакций на воздействие неблагоприятных факторов службы в мотострелковых войсках.
44. Характеристика специфических и неспецифических ответных реакций на воздействие неблагоприятных факторов службы в танковых войсках.
45. Характеристика специфических и неспецифических ответных реакций на воздействие неблагоприятных факторов службы в воздушно-десантных войсках.
46. Характеристика специфических и неспецифических ответных реакций на воздействие неблагоприятных факторов службы в артиллерии.
47. Организация профилактических мероприятий в разных родах войск.
48. Средства индивидуальной защиты в разных родах войск.
50. Задачи военной гигиены по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия в радио-технических, ракетных, химической и бактериальной защиты и инженерных войсках.
51. Гигиеническая характеристика неблагоприятных факторов службы в радио-технических войсках.
52. Гигиеническая характеристика неблагоприятных факторов службы в ракетных войсках.
53. Гигиеническая характеристика неблагоприятных факторов службы в войсках химической и бактериальной защиты.
54. Гигиеническая характеристика неблагоприятных факторов службы в инженерных войсках.
55. Характеристика специфических и неспецифических ответных реакций на воздействие неблагоприятных факторов службы в радио-технических войсках.
56. Характеристика специфических и неспецифических ответных реакций на воздействие неблагоприятных факторов службы в ракетных войсках.
57. Характеристика специфических и неспецифических ответных реакций на воздействие неблагоприятных факторов службы в войсках химической и бактериальной защиты.
58. Характеристика специфических и неспецифических ответных реакций на воздействие неблагоприятных факторов службы в инженерных войсках.
59. Организация профилактических мероприятий в разных родах войск.
60. Средства индивидуальной защиты в разных родах войск.
61. Виды транспортировки воинских контингентов.

62. Организация санитарно-эпидемиологических мероприятий при перевозке войск железнодорожным транспортом.
63. Организация санитарно-эпидемиологических мероприятий при перевозке войск автомобильным транспортом.
64. Организация санитарно-эпидемиологических мероприятий при перевозке войск авиационным транспортом.
65. Организация санитарно-эпидемиологических мероприятий при перевозке войск водным транспортом.
66. Организация санитарно-эпидемиологических мероприятий при перемещении войск на марше в пешем строю.
67. Особенности организации питания и водоснабжения военнослужащих в процессе перевозок.
68. Организация санитарно-эпидемиологических мероприятий при перемещении войск на марше в пешем строю.
69. Задачи медицинской службы в пути следования воинских контингентов.

### Программа самостоятельной работы студентов

№ и название раздела	Вид самостоятельной работы	Количество часов	Сроки выполнения	Ссылка на номер источника по списку литературы
Методология военной гигиены. Основы государственного санитарно-эпидемиологического надзора и медицинского контроля за жизнедеятельностью и бытом войск.	Подготовка к занятиям. Работа с литературой. Подготовка рефератов	6	6 семестр	№1-2 из списка основной литературы
Гигиена размещения войск	Подготовка к занятиям. Работа с литературой. Подготовка рефератов	6	6 семестр	№1-2 из списка основной литературы
Гигиена питания войск	Подготовка к занятиям. Работа с литературой. Подготовка рефератов	6	6 семестр	№1-2 из списка основной литературы
Гигиена водоснабжения войск	Подготовка к занятиям. Работа с литературой. Подготовка рефератов	6	7 семестр	№1-3 из списка основной литературы
Гигиена военного труда	Подготовка к занятиям. Работа с литературой. Подготовка рефератов	6	7 семестр	№1-2 из списка основной литературы
Гигиена передвижения войск	Подготовка к занятиям. Работа с литературой. Подготовка рефератов	6	7 семестр	№1-2 из списка основной литературы

## Перечень рекомендуемой учебной литературы

### Основная литература

1. Гигиена: Учебник 2-е изд., перераб. и доп. Под ред. акад. РАМН Г.И. Румянцева М.: ГЭОТАР-МЕД, 2002, 2009
2. Архангельский В.И., Бабенко О.В. Руководство к практическим занятиям по военной гигиене. Учебное пособие //М.: «ГЭОТАР» - Медиа, 2007,2012.

### Дополнительная литература

1. Коммунальная гигиена: учебник Под ред. В.Т. Мазаева. /М., 2005Ч.1, 2007.Ч.2
2. Иванов В.П., Иванов Н.В., Полоников А.В. Медицинская экология/ СПб.: Спец. Лит.,2012.-320 с.
3. Лакшин А.М. Общая гигиена с основами экологии человека: учебник// М.: Медицина 2004. – 464 с.
4. Большаков А.М., Мануйлов В.Г., Акимова Е.И. и др. Общая гигиена: учебное пособие- 2- изд., перераб. и доп.// М. ГЭОТАР-Медиа, 2009.- 832с.

### Перечень доступных в интернете электронных ресурсов

№ п/п	Ссылка на информационный источник	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1	<a href="http://www.xserver.ru/medic/004/01/">http://www.xserver.ru/medic/004/01/</a>	Гидросфера как составная часть биосферы санитарно-гигиенические требования к качеству питьевой воды.	Общедоступно
2	<a href="http://www.xserver.ru/medic/004/02/">http://www.xserver.ru/medic/004/02/</a>	Почва. Гигиеническое значение, состав, свойства	Общедоступно
3	<a href="http://www.xserver.ru/medic/004/03/">http://www.xserver.ru/medic/004/03/</a>	Воздух. Гигиеническое значение, состав, свойства атмосферного воздуха.	Общедоступно
4	<a href="http://www.xserver.ru/medic/004/04/">http://www.xserver.ru/medic/004/04/</a>	Солнечная радиация и ее гигиеническое значение.	Общедоступно
5	<a href="http://www.xserver.ru/medic/004/05/">http://www.xserver.ru/medic/004/05/</a>	Гигиеническая оценка физических свойств воздушной среды.	Общедоступно
6	<a href="http://www.xserver.ru/medic/004/06/">http://www.xserver.ru/medic/004/06/</a>	Личная гигиена.	Общедоступно
7.	<a href="http://www.vmedaonline.narod.ru/gigiena">http://www.vmedaonline.narod.ru/gigiena</a>	Учебник по гигиене.	Общедоступно
8.	<a href="http://meduniver.com/Medical/Book/">http://meduniver.com/Medical/Book/</a>	Электронные учебники (в том числе, по гигиене).	Общедоступно
9.	<a href="http://dic.academic.ru/">http://dic.academic.ru/</a>	Электронный словарь.	Общедоступно
10.	<a href="http://dir.rusmedserv.com/index.php?t=sub_pages&amp;cat=455">http://dir.rusmedserv.com/index.php?t=sub_pages&amp;cat=455</a>	Рациональное питание.	Общедоступно
13.	<a href="http://www.medicinform.net/">http://www.medicinform.net/</a>	Компьютер и здоровье человека	Общедоступно



	<a href="#">comp/</a>		
14.	<a href="http://medicinform.net/">http://medicinform.net/</a>	Статьи по разным вопросам гигиены	Общедоступно
15.	<a href="http://all-igiena.ru/lit/315-gigiena-i-ekologija-cheloveka">http://all-igiena.ru/lit/315-gigiena-i-ekologija-cheloveka</a>	Гигиена и экология человека курс лекций	Общедоступно
16.	<a href="http://all-gigiena.ru/lit/45-gigiena-selskih-naselennyh-mest">http://all-gigiena.ru/lit/45-gigiena-selskih-naselennyh-mest</a>	Гигиена села	Общедоступно
17.	<a href="http://all-igiena.ru/lit/309-gigiena-okruzhajushhej-sredy">http://all-igiena.ru/lit/309-gigiena-okruzhajushhej-sredy</a>	Гигиена окружающей среды	Общедоступно
18.	<a href="http://all-gigiena.ru/lichnaja-gigiena">http://all-gigiena.ru/lichnaja-gigiena</a>	Личная гигиена	Общедоступно
19.	<a href="http://all-gigiena.ru/gigiena-pitanija">http://all-gigiena.ru/gigiena-pitanija</a>	Гигиена питания	Общедоступно
20.	<a href="http://all-gigiena.ru/gigiena-sna">http://all-gigiena.ru/gigiena-sna</a>	Гигиена сна	Общедоступно
21.	<a href="http://pedpsi.ru/?page_id=207">http://pedpsi.ru/?page_id=207</a>	Гигиена учебно-воспитательного процесса	Общедоступно
22.	<a href="http://pedpsi.ru/?page_id=177">http://pedpsi.ru/?page_id=177</a>	Общие закономерности роста и развития детей и подростков	Общедоступно
23.	<a href="http://pedpsi.ru/?page_id=151">http://pedpsi.ru/?page_id=151</a>	Гигиена нервной системы	Общедоступно
24.	<a href="http://people.amursu.ru/cfpd/win/lib/const.htm">http://people.amursu.ru/cfpd/win/lib/const.htm</a>	Медицинские ресурсы Интернет на русском языке.	Общедоступно
25.	<a href="http://www.booksmed.com/gigiena/">http://www.booksmed.com/gigiena/</a>	Электронные книги по гигиене	Общедоступно
26.	<a href="http://www.lib.ua-ru.net/diss/cont/211549.html">http://www.lib.ua-ru.net/diss/cont/211549.html</a>	Библиотечный каталог российских и украинских диссертаций	Общедоступно
28.	<a href="http://elibrary.ru/defaultx.asp">http://elibrary.ru/defaultx.asp</a>	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	Общедоступно
29.	<a href="http://www.ribk.net/">http://www.ribk.net/</a>	Портал Российского информационно-библиотечного консорциума, РИБК.	Общедоступно
30.	<a href="http://www.it-kniga.com/">http://www.it-kniga.com/</a>	Электронно-библиотечная система "IT-книга"	Общедоступно
31.	<a href="http://www.knigafund.ru/about">http://www.knigafund.ru/about</a>	КнигаФонд	Общедоступно
32.	<a href="http://www.iqlib.ru/">http://www.iqlib.ru/</a>	Электронная библиотека IQlib	Общедоступно
34.	<a href="http://www.medbook.net.ru/03.shtml">http://www.medbook.net.ru/03.shtml</a>	Гигиена – электронные книги	Общедоступно