

Tervishoiu fakultatiivkursuse programm

IX klassile (35 tundi)

Sissejuhatuseks.

Sotsialistlikus ühiskonnas peab iga inimene suhtuma tervisesse kui ühiskondlikku rikkusesse. Terved eluviisid on moraalse palge näitajateks. Sellise tervishoiuliselt õige hoiaku kujundamiseks on vajalikud nii tervishoiualased teadmised kui ka nende alusel kujunenud hügieenilised harjumused.

Tervishoiu fakultatiivkursuse eesmärgiks on täiendada noorte tervishoiulist haridust, viies kindlasse süsteemi kõik eelnevalt omandatu ning andes kaasaegse teaduse seisukohalt põhjendatud hinnangu tähtsamatele tervishoiunõuetele.

IX klassile ettenähtud tervishoiu fakultatiivkursus tugineb V-VII klassi bioloogiale ja VIII klassi inimese anatoomiale, füsioloogiale ja hügieenile. Seetõttu sobib kursuse läbiviijaks *avalalise ettevalmistusega või kehalise kasvatususe õpetaja* kõige paremini bioloogiaõpetaja. Mõnede teemade osas võiks rakendada ka kooliarste, keda eelnevalt bioloogiaõpetaja konsulteerib õpilaste teadmiste tasemes.

Programmis ettenähtud teemade käsitlemist hõlmuks üksikute raskemate teemade metoodiline läbitöötlus. Vajalik oleks ka bioloogiaõpetajate täienduskursustel programmis toodud teemade esitamine vastava eriala spetsialistide poolt.

Tervishoiu fakultatiivkursuse teoreetiliseks osaks on ette nähtud 35 tundi. Ekskursioonideks ja praktilisteks töödeks on soovitatav eraldada vähemalt 10 tundi vastavalt kohalike ravi-profülaktiliste asutuste võimalustele. Linnades on soovitatav külastada uurimisinstituutide biokeemia laboratooriume, kus võib tutvuda eeskujuliku laboratooriumi sisustuse ja tehnikaga. Tutvu-

mine Vereülekanne Jaamaga on heaks võimaluseks teha propagandat doonarlusele. E

Opilaste huvi kursuse vastu tõstavad refusaadid ja suhted
Käesolevast tervishoiu fakultatiivkursusest on täielikult

välja jäänud väikelapse hooldamise ja tervishoiu küsimused. Seetõttu on soovitatav vahetult pärast tervishoiu fakultatiivkursuse käsitlemist õppida ema ja lapse tervishoidu vastava 35 tunnilise programmi järgi.

PROGRAMM

Tervishoid IX klassile

I	Sissejuhatus. Sinu tervis.	- 2 tundi
II	Inimene ja keskkond	- 6 tundi
III	Isiklik hügieen	- 5 tundi
IV	Kahjulikud harjumused	- 4 tundi
V	Tervisliku toitumise põhialused	- 4 tundi
VI	Kehaline kasvatus ja karastamine	- 5 tundi
VII	Nakkus- ja parasitaarhaiguste profülakti- ka. <i>Olmutraumatism</i>	- 9 tundi
Kokku		- 35 tundi
Ekskursioonid ja praktilised tööd		- 10 tundi

I Sinu tervis - 2 tundi.

Tervise mõiste ja komponendid. Hügieeni ja sanitaaria mõiste.
Naistegude tervishoiu põhiarvud ja saavutused.
Organismi kasvamise ja arengu üldised seaduspärasused.

Organismi kasvamine ja areng kooliaastatel.

Eesti NSV õpilaste kasvu ja arengut iseloomustavad jooned.

Aktseleratsioon.

Mõiste ja avaldusvormid.

Aktseleratsiooni põhjuste teooriad.

Aktseleratsiooni positiivsed ja negatiivsed tulemused.

II Inimene ja keskkond - 6 tundi.

Väliskeskkonna ja inimorganismi vastastikune sõltuvus.

Kliima ja ilmastiku mõju inimese tervisele. Ohu omaduste (keemiline koostis, temperatuur, niiskus, liikumine, tolm, kahjulikud gaasid) toime inimese organismile.

Võimalused optimaalse õhurežiimi saavutamiseks (kütmine, jahutamine, ventilatsioon, tuulutamine, korrastamine, haljastamine).

Atmosfääri õhu industriaalne saastumine, selle allikad (tööstusettevõtted, soojuselektrijaamad, küttesüsteemid, transpordivahendid), agendid (värvlihapendid, tahm, CO, PB jt.) ja nende mõju inimese tervislikule seisundile.

Rahvusvaheline kontroll atmosfääri õhu saastumise üle.

Puhta vee tähtsus inimese tervisele. Vee saastajad (mikroorganismid, viirused, algloomad, parasiidid, metallid, nitraadid, naftaproduktid) ja nende mõju tervislikule seisundile.

Sanitaarnõuded veetarustusele ja kanalisatsioonile.

Merede saastumine - kaasaja rahvusvaheline probleem.

Pinnase saastumine ekskrementide, kasutatud vee, majapidamisjätmete, tööstuslike jätmete ja pestitsiididega. Selle mõju inimese tervisele. *Kontsurogeensed ained. Allergia*

Pinnase radioaktiivne saastumine, selle ringkäik looduses.

Sanitaarkontroll pinnase saastumise üle. Olemus ja ülesanded.

Müra - väliskeskkonna kahjustav tegur. Müra taluvuse piirid inimese poolt. Tööstuslik ja olmemüra. Müra füsioloogiline toime. Abinõud võitluseks müra vastu.

Valgustuse hügieen.

Ratsionaalse valgustuse tähtsus nägemise tervishoius ja kõrges töövõimes. Nägemise halvenemise põhjused ja selle vältimise abinõud. Üldtervistavate abinõude osatähtsus nägemise tervishoius.

III Isiklik hügieen - 5 tundi.

Psühhohügieeni olemus ja eesmärk.

Ratsionaalne päevarežiim kui eeldus psühhohügieeni ülesannete elluviimiseks. Päevarežiimi füsioloogilised alused. Päevarežiimi individuaalsus sõltuvalt biorütmidest.

Väsimuse füsioloogiline olemus ja tagajärjed. Üleväsimuse füsioloogiline olemus ja tagajärjed.

Töövõime dünaamika ja töövõime tõstmise meetodid. Vaimse töö organiseerimise põhimõtted (huvitatus, eesmärgikindlus, plaanilisus) ja võtteid.

Vaimse töö organiseerimine eksamite ajal.

Puhkuse ratsionaalne organiseerimine ja lähtumine indiviidi vajadustest (temperamandi). Igapäevase puhkuse (vahtunnid, viibimine värskes õhus, uni) hügieen.

Puhkepäevad ja koolivaheaeg. Suvepuhkuse tervishoid.

Hügieenilise ja dekoratiivkosmeetika olemuse erinevus ning optimaalne kasutamise vahetõtt sõltuvalt eest ja kohast.

Üldise tervisliku seisundi ja ihupuhtuse osatähtsus kosmeetikas.

Näonaha eest hoolitsemine normaalse, kuiva ja rasuse naha korral.

Kosmeetiliste vahendite hinnang ja kasutamine. Acne ja komedoonid.

Käte ja jalgade hügieen. Maniküür ja pediküür. Juuste eest hoolitsemine. Isiklike hügieenivahendite hügieen.

Nõuded tervishoidlikule riietusele (õhku läbilaskvus, hügrokoopsus, väike soojajuhtivus, suur soojahallitus, kergus).

Erinevate materjalide hügieeniline hinnang.

Nõuded rõivamoodidele (mugavus, liigutusi mittesegav, hingamist ja vereringet mittetakistav, nahka mitteärritav).

Rõivastumise erinevused sõltuvalt ilmastiku tingimustest ja tegevusest.

Spordirõivastuse iseärasused. Spordiriieetus kergejõustikus, suusatamisel, matkamisel.

Rõivaste hooldamine. Nõuded tervishoidlikule jalanõule. Optimaalse kontsakõrguse mõju skeleti kujunemisele. Nõuded spordijalatsile. Jalanõude hooldamine.

IV Kahjulikud harjumused - 4 tundi.

Võitlus tervishoiuliselt kahjulike harjumuste vastu - tingimus üldise tervisliku seisundi ja eriti psüühilise tervise säilitamiseks.

Emotsionaalse toonuse tähtsus inimese töövõimele. Negatiivsete emotsioonide mõju närvisüsteemile ja südame-vereringeelunditele. Soodsa mikrokliima loomise võimalusi inimeste vahelistes suhetes (perekonnas, kooli- ja klassikollektiivis, töökollektiivis).

Suitsetamise kahjulikkus tervisele. Tubakasuitsu koostisosad. Nikotiin ja tema toime närvisüsteemile ja südame-vereringeelunditele. Age tubakamürgistus algajatel suitsetajatel. Kroonilise nikotiinimürgituse tunnuseid (kudede toitumise häired, hapnikuga varustamise halvenemine, mälu ja töövõime längus). Kantserogeensete ainete mõju hingamiselunditele. Suitsetamise kokkusobimatus spordiga ja paljude kutsealadega. Suitsetamise egaesteetilisus.

Alkoholi akuutne ja krooniline toime. Alkoholi joobe astmed, inimese käitumine ja sellest tulenevad sotsiaalsed väärtused.

Alkoholi mõju närvisüsteemile ja siseelenditele. Alkoholinarkomaania. Noorte alkoholismi iseärasused.

Joomakommete ja -traditsioonide kriitika.

Teisi narkootilisi aineid (oopium, heroiin, marihuaana, nass, LSD), nende füsioloogiline toime ja degradeeriv mõju.

Ravimite mõju organismile ja oht nende kuritarvitamiseks.

Vitamiinipreparaadid ja nende kasutamise näidustus.

Avitaminoos. Hüpvitaminoos. Hüpervitaminoos (D-vitamiin).

Ravimite liigitus toime järgi (anesteseerivad, valuvaigistavad, rahustavad, uinutid, stimuleerivad, seedimist soodustavad, sulfoniilamiidid, antibiootikumid) ja organismi näidustus nende kasutamiseks. *Ravimite säilitamine.*

V Tervisliku toitumise põhialused - 4 tundi.

Toidu energeetiline ja plastiline ülesanne organismis.

Toidu koostis. Põhitoitainete (süsivesikud, rasvad, valgud) korrelatsioon. Vitamiinide, mineraalainete, mikroelementide ja vee osatähtsus toitumisel.

Hammaste tervishoid. Kaariese olemus ja profülaktika.

Toitlusnormid. Tähtsamate toiduainete iseloomustus nende toiteväärtuse, kalorsuse, vitamiinide ja mineraalainete sisalduse poolest (piim, liha, kala, teraviljasaadused, puuvili ja marjad, aed- ja juurvili). Rafineeritud toidudained (suhkur, jahu) ja nende hügieeniline hinnang.

Menüü koostamise põhimõtted.

Peamised vead toitumisel Eesti NSV-s.

Tervishoiu nõuded toitumisrežiimile ja selle füsioloogiline põhjendus.

Dieettoitlustamise olemus. Saleduskuuride dieet.

Põhimõtted haige toitlustamiseks kuni arsti tulekuni ägeda palavikulise haigestumise ning ägeda mao-sooltehaiguse korral.

Toidu valmistamise hügieeni põhimõtted.

Peamised sanitaarnõuded toidu valmistamisel. Erinevate kulinaarsete menetluste mõju toitainete säiluvusele ja omastamisele organismi poolt.

VI Kehaline kasvatus ja karastamine. - 5 lund

Liikumisvaegusega kaasnevad organismi häired.

Kehalise kasvatus mõju organismile, eriti närvisüsteemile, südame-vereringesüsteemile, hingamiselunditele, seedeelunditele ja sisesekretsiooni näärmete talitlusele.

Kehaline kasvatus päevarežiimi koostisosana. Optimaalne kehaline aktiivsus - väimse tegevuse vaheldaja ja tervise allikas.

Kehalise kasvatus vormid (hommikvõimlemine, virgutusvõimlemine, kehalise kasvatus tund koolis, tervisejooks, sportlik treening).

Hommikvõimlemise ja virgutusvõimlemise ülesanded ja sellest tulenev ülesehitus (kompleksid, praktilised ülesanded).

Rühti ja lamppõida parandavad harjutused.

Õige hingamise tähtsus kehaliste harjutuste sooritamisel.

Sportliku treeningu hügieenilised alused.

Organismi arendamise vajadust arvestades kõige sobivama spordiala valik.

Treeningu põhiprintsiipid (kordamine, pidevus, individuaalsus) ja nende füsioloogiline põhjendus. Üldkehalise ettevalmistuse tähtsus.

Treeningperioodid ja treeningu planeerimise alused.

Võistlusteks ettevalmistamine.

Sportlase toitumise põhiprintsiibid (iseärasused, võistluste ajal ja pärast võistlusi).

Veer^eäziim ja kehakaalu reguleerimine.

Karastamise füsioloogiline olemus ja vahendid (õhk, päike, vesi). Karastamismeetodite mitmekesisus ja nende tervishoidlik kasutamine. Karastamise põhiprintsiibid (pidevus, järkjärgulisus, individuaalsete omaduste arvestamine).

VII Nakkushaiguste ja parasitaarhaiguste profülaktika - 9 tundi.

Haigusttekitavad mikroobid ja viirused. Nende eluviisid ja käitumine organismis ning väliskeskkonnas (optimaalsed tingimused nende säilimiseks ja paljunemiseks, võimalused mikroobide hävimiseks ja hävitamiseks).

Nakkushaiguste klassifikatsioon nakkuse levikuteede alusel.

Ägedad mao-soolenakkused (düsenteeria, tüüfus, koolera), nende levik ja vältimine.

Nakkusallikas (kus leiduvad tõvestavad mikroorganismid) ja nakkuse levikuteed (kuidas mikroorganismid satuvad väliskeskkonda ja sealt terve inimese organismi), "nakkusdoos" (nakatumiseks vajalik mikroobide hulk).

Enda ja oma perekonnaliikmete kaitsmine nakatumise eest (haige isoleerimine, jooksev desinfektsioon). Nõuded ägeda soolenakkushaiguse kolde likvideerimiseks (haige hospitaliseerimine, haiglasse paigutamine, pisikukandjate avastamine ja ravi, lõppdesinfektsioon).

Toidumürgitused (stafülokokiline, salmonelloos, botulism), nende tekkepõhjused ja vältimine. Nakkusdoosi ja toiduainete

ning roogade õigeaegse realiseerimise tähtsus.

Piisknakkused (gripp, laste piisknakkused, viiruslikud katarrid, tuberkuloos), nende levik, nakatumisviisid ja nakatamise vältimine (jooksev ja lõppdesinfektsioon).

Haige põetamine kodus.

Suguhaigused (gonorröa, süüfilis, trihhomoonos), nendesse nakatamise viisid ja vältimine.

Nahasseenhaigustesse (mikrospooria, epidermofüütia) nakatamise viisid ja vältimise võimalused.

Ussnugilised (askaridoos, enterobioos, laiuss, nudi- ja nookpaeluss), nende levik ~~aja~~ ja mõju organismile. Nakatumisviisid ja vältimise abinõud.

Olmetraumatism.

Traumatismi tagajärgede raskus, ~~kas~~ seoses tsivilisatsiooni arenguga.

Olmetraumatismi põhjused (tuli, gaas, ravimid, terariistad, kukkumine, elektritriikraud, kuum vesi, lõhkeained).

Olmetraumatismist põhjustatud vigastused ja ravi kestvus (kaotatud õppeaeg).

Profülaktika.

Tervishoiu fakultatiivkursuse programm

IX klassile (35 tundi)

Seletuskiri

Sotsialistlikus ühiskonnas peab iga inimene suhtuma tervisesse kui ühiskondlikku rikkusesse, Terved eluviisid on moraalse palge näitajateks. Sellise tervishoiuliselt õige hoiaku kujundamiseks on vajalikud nii tervishoiualased teadmised kui ka nende alusel kujunenud hügieenilised harjumused.

Tervishoiu fakultatiivkursuse eesmärgiks on täiendada noorte tervishoiulist haridust, viies kindlasse süsteemi kõik eelnevalt omandatu ning kujundada õpilastel kaasaegse teaduse seisukohalt põhjendatud hinnangud tähtsamatele tervishoiunõuetele.

IX klassile ettenähtud tervishoiu fakultatiivkursus tugineb V-VII klassi bioloogiale ja VIII klassi inimese anatoomiale, füsioloogiale ja hügieenile. Seetõttu sobivad kursuse läbiviijaks kõige paremini erialase ettevalmistusega bioloogia- ja kehalise kasvatuse õpetaja. Mõnede teemade osas võiks rakendada ka bioloogia programmidega tutvunud kooliarste.

Tervishoiu fakultatiivkursuse teoreetilise osa õpetamiseks on ette nähtud 35 tundi. Lisaks sellele on soovitatav varuda õppekäikudeks ja praktilisteks töödeks vähemalt 10 tundi vastavalt kohalike raviprofülaktiliste asutuste võimalustele. Linnades on soovitatav tutvuda uurimisinstituutide biokeemia laboratooriumide sisustuse ja tehnikaga. Tutvumine Vereülekanne Jaamaga on heaks võimaluseks doonorluse propageerimiseks.

Õpilaste huvi kursuse vastu tõstavad referaadid ja vaidlusõhtud.

Käesolevast tervishoiu fakultatiivkursusest on välja jäänud väikelapse hooldamise ja tervishoiu küsimused. Seetõttu on soovitatav vahetult pärast tervishoiu fakultatiivkursuse käsitlemist õppida ema ja lapse tervishoidu vastava 35 tunnilise programmi järgi.

P R O G R A M M

Tervishoid IX klassile

I Sissejuhatus. Sinu tervis.	- 2 tundi
II Inimene ja keskkond	- 6 tundi
III Isiklik hügieen	- 5 tundi
IV Kahjulikud harjumused	- 4 tundi
V Tervisliku toitumise põhialused	- 4 tundi
VI Kehaline kasvatus ja karastamine	- 5 tundi
VII Nakkus- ja parasitaarhaiguste profülakti- ka	- 7 tundi
VIII Olmetraumatism	- 2 tundi
Kokku	- 35 tundi
Ekskursioonid ja praktilised tööd	- 10 tundi

I Sinu tervis (2 tundi)

Tervise mõiste ja komponendid. Hügieeni ja sanitaaria mõiste.

Nõukogude tervishoiu põhisuunad ja saavutused.

Organismi kasvamise ja arengu üldised seaduspärasused.

Organismi kasvamine ja areng kooliaastatel.

Eesti NSV õpilaste kasvu ja arengut iseloomustavad jooned.

Aktseleratsioon, selle mõiste ja avaldusvormid.

Aktseleratsiooni põhjuste teooriad.

Aktseleratsiooni positiivsed ja negatiivsed tulemused.

II Inimene ja keskkond (6 tundi)

Väliskeskkonna ja ininorganismi vastastikune sõltuvus.

Kliima ja ilmastiku mõju inimese tervisele. Õhu omaduste (keemiline koostis, temperatuur, niiskus, liikumine, tolm, kahjulikud gaasid) toime inimese organismile.

Võimalused optimaalse õhurežiimi saavutamiseks (kütmine, jahutamine, ventilatsioon, tuulutamine, koristamine, haljastamine).

Atmosfäärse õhu industriaalne saastumine, selle allikad (tööstusettevõtted, soojuselektrijaamad, küttesüsteemid, transpordivahendid) agendid (väävliahapendid, tahm, CO, PB jt.) ja nende mõju inimese tervislikule seisundile.

Rahvusvaheline kontroll atmosfäärse õhu saastumise üle.

Puhta vee tähtsus inimese tervisele. Vee saastajad (mehhaanilised, keemilised ja bioloogilised lisandid) ja nende mõju tervislikule seisundile.

Sanitaarnõuded veevarustusele ja kanalisatsioonile.

Mageveekogude ja merevee saastumine - kaasaja rahvusvaheline probleem.

Pinnase saastumine ekskrementide, kasutatud vee, majapidamisjäätmete, tööstuslike jäätmete ja pestitsiididega. Selle mõju inimese tervisele. Kantserogeensed ained, Allergia.

Pinnase radioaktiivne saastumine, selle ringkäik looduses.

Sanitaarkontroll pinnase saastumise üle. Olemus ja ülesanded.

Müra - väliskeskkonna kahjustav tegur. Müra taluvuse piirid inimesel. Tööstuslik ja olmemüra. Müra füsioloogiline toime. Abinõud võitluseks müra vastu.

Valgustuse hügieen.

Ratsionaalse valgustuse tähtsus nägemise tervishoius ja kõrge töövõime säilitamisel. Nägemise halvenemise põhjused ja selle vältimise abinõud. Üldtervistavate abinõude osatähtsus nägemise tervishoius.

- 3 -

XIII Isiklik hügieen (5 tundi)

Psühhohügieeni olemus ja eesmärk.

Ratsionaalne psühhorežiim kui eelus psühhohügieeni ülesannete elluviimiseks. Psühhorežiimi füsioloogilised alused. Psühhorežiimi individuaalsus sõltuvalt bioloogilistest.

Väsimuse füsioloogiline olemus ja tagajärjed. Ülevaatus füsioloogiline olemus ja tagajärjed.

Tõrje- ja ennetamine ja tõrje- ja ennetamise meetodid. Väsimuse tõrje organiseerimise põhimõtteid (arvutus, eesmärgi kindlus, planeerimine) ja võtteid.

Väsimuse tõrje organiseerimine eksaktse ajal.

Puhkuse ratsionaalne organiseerimine ja loomuliku individuaalse temperamentsi, igapäevase puhkuse (vabatahtlik, viibimine värskes õhus, vml) hügieen.

Puhkusele ja loomulikkusele. Suvepuhkuse erivõtteid.

Hügieeniline ja dekoratiivkosmeetika olemusest erinevus ning optimaalne kasutamine vahetult sõltuvalt aegast ja kohast.

Üldise terviseleku seisundi ja ilu parandamise eesmärgid kosmeetikas.

Hügieeniline kosmeetika normaalne, kerge ja raske nahaga korral. Kosmeetika.

Kosmeetiliste vahendite hinnang ja kasutamine.

Käte ja jalgade hügieen. Maniküür ja pediküür. Jalgade kosmeetika. Isiklike hügieenivahendite hügieen.

Hügieenilised terviseleku riistad (sooja talitlus, hügieen, koostis, vml soojus, suur soojus, kergus).

Erinevate materjalide hügieeniline hinnang.

Hügieenilised riistad (sooja, liigutuste vabadus, hingamine ja vereringet aktiveeriv, naha aktiveeriv).

Riistade erinevused sõltuvalt ilu parandamise tingimustest ja tegevusest.

Sportivaste iseärasused. Sportivaste kergejõuetikus, suusatamisel, matkamisel.

Riistade hooldamine. Hügieenilised riistad jalatalladele. Optimaalne kantsakõrgus sõja skeleti kujunemisele. Hügieenilised spordijalatsid. Jalatallade hooldamine.

IV Kahjulikud harjumused (4 tundi)

Võitlus tervishoiuliselt kahjulike harjumuste vastu - tingimus üldise tervisliku seisundi ja eriti psüühilise tervise säilitamiseks.

Emotsionaalse toonuse tähtsus inimese töövõimele. Negatiivsete emotsioonide mõju närvisüsteemile ja südame-vereringeelunditele. Soodsa mikrokliima loomise võimalusi inimeste vahelistes suhetes. (perekonnas, kooli- ja klassikollektiivis, töökollektiivis).

Suitsetamise kahjulikkus tervisele. Tubakasuitsu koostisosad. Nikotiin ja tema toime närvisüsteemile ja südame-vereringeelunditele. Äge tubakamürgistus algajatel suitsetajatel. Kroonilise nikotiinimürgituse tunnuseid (kudede toitumise häired, hapnikuga varustamise halvenemine, mälu ja töövõime langus). Kantserogeensete ainete mõju hingamiseldunditele. Suitsetamise kokkusobimatus spordiga ja paljude kutsealadega. Suitsetamise ebaesteetilisus.

Alkoholi aktiivne ja krooniline toime. Alkoholijoobe astmed, inimese käitumine ja sellest tulenevad sotsiaalsed vääristused. Alkoholi mõju närvisüsteemile ja siseelunditele, Alkoholinarkomaania. Noorte alkoholismi iseärasused.

Joomakommete ja -traditsioonide kriitika.

Teisi narkootilisi aineid (opium, herooin, marihuaana, nass, LSD), nende füsioloogiline toime ja degradeeriv mõju.

Ravimite mõju organismile ja oht nende kuritarvitamiseks.

Vitamiinipreparaadid ja nende kasutamise näidustus.

Avitaminoos. Hüpvitaminoos. Hüpervitaminoos (D-vitamiin).

Ravimite liigitus toime järgi (anesteseerivad, valuvaigistavad, rahustavad, uinutid, stimuleerivad, seedimist soodustavad, sulfoniilamiidid, antibiootikumid) ja organismi näidustus nende kasutamiseks. Ravimite säilitamine.

V. Tervisliku toitumise põhiolulised (4 tundi)

Toidu energeetiline ja plastiline ülesanne organismis.

Toidu koostis. Põhitoidainete (süsivesikud, rasvad, valgud) korraldatsioon. Vitamiinide, mineraalainete, mikroelementide ja vee osatähtsus toitumisel.

Hammaste tervishoid. Kaariese olemus ja profülaktika.

Toitluskorraldus. Tähtsamate toiduainete iseloomustus nende toiteväärtuse, kaloruse, vitamiinide ja mineraalainete sisalduse poolest (piim, liha, kala, teraviljasaadused, puuvili ja marjad, aed- ja juurvili). Rafineeritud toiduained (suhkur, jahu) ja nende hügieeniline hinnang.

Menüü koostamise põhimõtted.

Peamised veed Eesti NSV elanike toitlustamisel.

Tervishoiu nõuded toitumisrežiimile ja selle füsioloogiline põhjendus.

Dieettoitlustamise olemus. Saleduskuuride dieet.

Põhimõtted haige toitlustamiseks kuni arsti tulekuni ägeda palavikulise haigestumise ning ägeda mao-sooltehaiguste korral.

Toidu valmistamise hügieeni põhimõtted.

Peamised sanitaarnõuded toidu valmistamisel. Erinevate kullinaarsete menetluste mõju toidainete säilivusele ja omastamisele organismi poolt.

VI Kehaline kasvatus ja karastamine (5 tundi)

Liikumisvaegus, sellega kaasnevad organismi häired.

Kehalise kasvatus mõju organismile, eriti närvisüsteemile, südame-vereringesüsteemile, hingamiselsunditele, seedelsunditele ja sisesekreetsiooni näärmete talitusele.

Kehaline kasvatus päevarežiimi koostisosana. Optimaalne kehaline aktiivsus - väikse tegevuse vaheldaja ja tervise alüükas. Kehalise kasvatus vormid (hommikvõimlemine, värgatusvõimlemine, kehalise kasvatus tund koolis, tervisejooks, sportlik treening).

Hoamikvõimlemise ja virgutusvõimlemise ülesanded ja sellest tulenev ülesehitus (kompleksid, praktilised ülesanded).

Rühti ja lamppöida parandavad harjutused.

Õige hingamise tähtsus kehaliste harjutuste sooritamisel.

Sportliku treeningu hügieenilised alused.

Organismi arendamise vajadust arvestades kõige sobivama spordiala valik.

Treeningu põhiprintsiibid (kordamine, pidevus, individuaalsus) ja nende füsioloogiline põhjendus. Üldkehalise ettevalmistuse tähtsus.

Treeninguperioodid ja treeningu planeerimise alused.

Võistlusteks ettevalmistumine.

Sportlase toitumise põhiprintsiibid (enne võistlust, võistluste ajal ja pärast võistlust).

Veerežiim ja kehakaalu reguleerimine.

Karastamise füsioloogiline olemus ja vahendid (õhk, päike, vesi). Karastamismeetodite mitmekesisus ja nende kasutamine. Karastamise põhiprintsiibid (pidevus, järkjärgulisus, individuaalsete omaduste arvestamine).

VII Nakkushaiguste ja parasitaarhaiguste profülaktika -(7 tundi)-

Haigusttekitavad mikroobid ja viirused. Nende käitumine organismis ning väliskeskkonnas (optimaalsed tingimused nende säilitamiseks ja paljunemiseks, võimalused mikroobide hävitamiseks ja hävitamiseks).

Nakkushaiguste klassifikatsioon nakkuse levikuteede alusel.

Ägedad mao-soolenakkused (düsenteeria, tüüfus, koolera), nende levik ja vältimine,

Nakkusallikas (tõvestavad mikroorganismid, nende esinemise kohad ja nakkuse levikuteed mikroorganismide sattumine väliskeskkonda ja sealt terve inimese organismi), "nakkusdoos" (nakatamiseks vajalik mikroobide hulk).

Enda ja oma perekonnaliikmete kaitsemine nakatamise eest (haige isoleerimine, jooksev desinfektsioon). Nõuded ägeda soolenakkushaiguse kolde likvideerimiseks (haige hospitaliseerimine, haiglasse paigutamine, pisikukandjate avastamine

卷之六

Toivunhallosta (Lappeenranta, Helsinki, Turku),
 muita tekehtyneitä ja valtiain. Keskusteltiin ja toivunhallosta
 niin, Pöytäkirja on toivunhallosta.

Viitatakse (sapp, laste piitkussid, viiruslikud
katarrid, tuberkuloos), nende lavik, maksa- ja mao-
haiguste ravimite (jookide ja süstide) kasutamiseks.

卷之四

... (faint text) ...

Stenocaulis (epidermal, epidermal) *Stenocaulis*
= *Stenocaulis* *Stenocaulis*

Unkultuurilised (sotsialism, anarhism, loism, nõi- ja
noomuslused), nende lovik ja mõju organismile. Paratamatuseid
ja vältimise võimalusi.

VIII. *Amphiprion* (C. 1861).

THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS

Glaskonnatsioni põhjused (tuli, gaas, müra, terrorism, nukleaarne, elektrivõrkud, gaas vesi, tsheerned).

Black-headed gulls - 1000 - 1500 - 2000 - 2500 - 3000 - 3500 - 4000 - 4500 - 5000 - 5500 - 6000 - 6500 - 7000 - 7500 - 8000 - 8500 - 9000 - 9500 - 10000 - 10500 - 11000 - 11500 - 12000 - 12500 - 13000 - 13500 - 14000 - 14500 - 15000 - 15500 - 16000 - 16500 - 17000 - 17500 - 18000 - 18500 - 19000 - 19500 - 20000 - 20500 - 21000 - 21500 - 22000 - 22500 - 23000 - 23500 - 24000 - 24500 - 25000 - 25500 - 26000 - 26500 - 27000 - 27500 - 28000 - 28500 - 29000 - 29500 - 30000 - 30500 - 31000 - 31500 - 32000 - 32500 - 33000 - 33500 - 34000 - 34500 - 35000 - 35500 - 36000 - 36500 - 37000 - 37500 - 38000 - 38500 - 39000 - 39500 - 40000 - 40500 - 41000 - 41500 - 42000 - 42500 - 43000 - 43500 - 44000 - 44500 - 45000 - 45500 - 46000 - 46500 - 47000 - 47500 - 48000 - 48500 - 49000 - 49500 - 50000 - 50500 - 51000 - 51500 - 52000 - 52500 - 53000 - 53500 - 54000 - 54500 - 55000 - 55500 - 56000 - 56500 - 57000 - 57500 - 58000 - 58500 - 59000 - 59500 - 60000 - 60500 - 61000 - 61500 - 62000 - 62500 - 63000 - 63500 - 64000 - 64500 - 65000 - 65500 - 66000 - 66500 - 67000 - 67500 - 68000 - 68500 - 69000 - 69500 - 70000 - 70500 - 71000 - 71500 - 72000 - 72500 - 73000 - 73500 - 74000 - 74500 - 75000 - 75500 - 76000 - 76500 - 77000 - 77500 - 78000 - 78500 - 79000 - 79500 - 80000 - 80500 - 81000 - 81500 - 82000 - 82500 - 83000 - 83500 - 84000 - 84500 - 85000 - 85500 - 86000 - 86500 - 87000 - 87500 - 88000 - 88500 - 89000 - 89500 - 90000 - 90500 - 91000 - 91500 - 92000 - 92500 - 93000 - 93500 - 94000 - 94500 - 95000 - 95500 - 96000 - 96500 - 97000 - 97500 - 98000 - 98500 - 99000 - 99500 - 100000 - 100500 - 101000 - 101500 - 102000 - 102500 - 103000 - 103500 - 104000 - 104500 - 105000 - 105500 - 106000 - 106500 - 107000 - 107500 - 108000 - 108500 - 109000 - 109500 - 110000 - 110500 - 111000 - 111500 - 112000 - 112500 - 113000 - 113500 - 114000 - 114500 - 115000 - 115500 - 116000 - 116500 - 117000 - 117500 - 118000 - 118500 - 119000 - 119500 - 120000 - 120500 - 121000 - 121500 - 122000 - 122500 - 123000 - 123500 - 124000 - 124500 - 125000 - 125500 - 126000 - 126500 - 127000 - 127500 - 128000 - 128500 - 129000 - 129500 - 130000 - 130500 - 131000 - 131500 - 132000 - 132500 - 133000 - 133500 - 134000 - 134500 - 135000 - 135500 - 136000 - 136500 - 137000 - 137500 - 138000 - 138500 - 139000 - 139500 - 140000 - 140500 - 141000 - 141500 - 142000 - 142500 - 143000 - 143500 - 144000 - 144500 - 145000 - 145500 - 146000 - 146500 - 147000 - 147500 - 148000 - 148500 - 149000 - 149500 - 150000 - 150500 - 151000 - 151500 - 152000 - 152500 - 153000 - 153500 - 154000 - 154500 - 155000 - 155500 - 156000 - 156500 - 157000 - 157500 - 158000 - 158500 - 159000 - 159500 - 160000 - 160500 - 161000 - 161500 - 162000 - 162500 - 163000 - 163500 - 164000 - 164500 - 165000 - 165500 - 166000 - 166500 - 167000 - 167500 - 168000 - 168500 - 169000 - 169500 - 170000 - 170500 - 171000 - 171500 - 172000 - 172500 - 173000 - 173500 - 174000 - 174500 - 175000 - 175500 - 176000 - 176500 - 177000 - 177500 - 178000 - 178500 - 179000 - 179500 - 180000 - 180500 - 181000 - 181500 - 182000 - 182500 - 183000 - 183500 - 184000 - 184500 - 185000 - 185500 - 186000 - 186500 - 187000 - 187500 - 188000 - 188500 - 189000 - 189500 - 190000 - 190500 - 191000 - 191500 - 192000 - 192500 - 193000 - 193500 - 194000 - 194500 - 195000 - 195500 - 196000 - 196500 - 197000 - 197500 - 198000 - 198500 - 199000 - 199500 - 200000 - 200500 - 201000 - 201500 - 202000 - 202500 - 203000 - 203500 - 204000 - 204500 - 205000 - 205500 - 206000 - 206500 - 207000 - 207500 - 208000 - 208500 - 209000 - 209500 - 210000 - 210500 - 211000 - 211500 - 212000 - 212500 - 213000 - 213500 - 214000 - 214500 - 215000 - 215500 - 216000 - 216500 - 217000 - 217500 - 218000 - 218500 - 219000 - 219500 - 220000 - 220500 - 221000 - 221500 - 222000 - 222500 - 223000 - 223500 - 224000 - 224500 - 225000 - 225500 - 226000 - 226500 - 227000 - 227500 - 228000 - 228500 - 229000 - 229500 - 230000 - 230500 - 231000 - 231500 - 232000 - 232500 - 233000 - 233500 - 234000 - 234500 - 235000 - 235500 - 236000 - 236500 - 237000 - 237500 - 238000 - 238500 - 239000 - 239500 - 240000 - 240500 - 241000 - 241500 - 242000 - 242500 - 243000 - 243500 - 244000 - 244500 - 245000 - 245500 - 246000 - 246500 - 247000 - 247500 - 248000 - 248500 - 249000 - 249500 - 250000 - 250500 - 251000 - 251500 - 252000 - 252500 - 253000 - 253500 - 254000 - 254500 - 255000 - 255500 - 256000 - 256500 - 257000 - 257500 - 258000 - 258500 - 259000 - 259500 - 260000 - 260500 - 261000 - 261500 - 262000 - 262500 - 263000 - 263500 - 264000 - 264500 - 265000 - 265500 - 266000 - 266500 - 267000 - 267500 - 268000 - 268500 - 269000 - 269500 -

卷之四

上卷 卷之六

22

Soovitatav kirjandus:

Üldkõsimused:

Gabovits, R. "Hügieen" Tln., 1965.

Gagunova, I. "Haigete põetamine" Tln. 1966.

"Tervise ABC" Tln. 1970.

"Tervishoiu käsiraamat" I Tln. 1961.

II Tln. 1962-

Tervishoid. Dokumentaal, õppe- ja populaarteaduslike filmide temaatiline annoteeritud nimekiri. Tln. 1971.

Зверев И.Д., Гвоздева Е.А. "Развитие интереса к изучению организма человека" Москва 1971.

Kook, L. "Kõsimusi koolitervishoiust" Tln. Ped. Inst. 1971.

I Sinu tervis

Goldberg, A. "Eesti NSV tervishoiu areng ja saavutusi" NET 1972 nr. 6.

Jänes, H. "Miks lapsed arenevad praegu kiiremini kui vanasti?" "Kõsim. ja Vast." 1973 nr. 4.

Kahn, H. "Õpi ennast tundma". Tln. "Valgus" 1966.

Kalnin, V. "Tervishoid ja usk". Tln. 1963.

Mjasnikov, A. "Kas tunnete oma organismi?" Tln. 1967.

"Psühholoogia ja kaasaeg" (koost. E. Jaanvärk) Tln. 1968.

Valgma, H. "Osav ja tugev" Tln. 1968.

"Mis on aktseleratsioon?" "Kõsim. ja Vast." 1967.nr.1

"Достижения советского здравоохранения" Москва 1966.

"Семья и школа" 1970 (aktseleratsioonist).

II Inimene ja keskkond

"Looduskaitse" Tln. 1973.

"Inimene ja ilma" Tln. 1970.

Sarv, I., Margus, M. "Sanitaarkaitsepuistud tõstus- ja kaevanduspiirkondadesse". "Eesti Loodus" 1973 nr.2.

- Armand, D. "Meile ja lastelastele" Tln. 1970.
Carson, R. "Häaletu kevad" Tln. 1968.
Jänes, H. "Kuidas edeneb võitlus õhu saastamise vastu linnades ja tööstusrajoonides" "Küsim. ja Vast." 1971 nr. 11.
Jänes, H. "Tervis algab kodust". "Sirp ja Vasar" 1974 nr. 14.
Kook, K. "Õhu-, vee-, pinnase ja elamuhügieen", Tln. Ped. Inst. 1969.
Kõrge, K. "Allergia ehk ülitundlikkus" Tln. 1968.
Luts, A. "Kuulmiskahjustuste vältimine" Tln. 1970.
Mandel, Ö. "Lühinägevuse profülaktikast kooliõpilastel" Tln. 1970.
"Mis on inimese ökoloogia?" "Eesti Loodus" 1973 nr. 5.

III Isiklik hügieen

- Elšteín, V. "Uni ja unetus" Tln. 1968.
Hannioiti, E. "Kosmeetika aabits" Tln. 1963.
Jänes, H. "Saun ja saunaleil" Tln. 1968.
Kadastik, H., Saarmaa, J. "Vaimne tervis" Tln., "Valgus" 1966.
Kostõgova, T., Nikulina, G. "Naise ilu ja tervis" Tln. 1963.
Loogna, N. "Kuidas hoolitseda juuste eest?" "Küsim. ja Vast." 1971 nr. 4
"Matkatarkuste taskaraamat" Tln. 1970.
Nilgo, H. "Vaimse töö hügieen" Tln. 1970.
Soosaar, A. "Väldime vaimset üleväsimust" "Nõukogude Õpetaja" 1972 nr. 2.
Tamm, O. "Mood ja tervis" "Edasi" 1970 17. XII.
Tamme, T. "Kuidas tekkis ja arenes kosmeetika?" "Küsim. ja Vast." 1971 nr. 9.
Vähter, H. "Naha tervishoiust" Tln. 1969.

IV Kahjulikud harjumused

- Aleksejev, A. "Suur pettur - alkohol" Tln. 1966.
Aru, K. "Alkoholism - halb harjumus või haigus?" Tln. 1971.

Aru, K. "Alkohoolne narkomaania noorukitel ja naistel".

NET I 1971 nr. 48.

Bul, P. "Hüpnöös ja alkoholism" "Horisont" 1973 nr.2.

Kook, L. "Vältigem negatiivseid emotsioone". "Nõukogude
õpetaja" 1971 nr. 48.

Küng, V. "Suitsetamine ja haigused" Tln. 1968.

Küng, V. "Suitsetamine ja kopsuvähk" Tln. 1967.

Nurmand, L. "Ravim - ohtlik abiline". "Nõukogude Naine"
1972 nr. 11.

Ostrovski, A. "Viimane suits", Tartu 1961.

Sui, V. "Mida peab teadma ravimitest" Tln. 1966.

V Tervisliku toitumise põhialused

Jänes, H. "Mida sööme, mida joome". "Horisont" 1973
nr-d 1-7.

Kõrge, K. "Rasvumine ja rasvtõbi" Tln. 1971.

Lõvi, M. "Kui teil valutavad hambad" Tln. 1973.

Masso, S. "Toitlustamine ja korrastustööd" Tln. 1965.

Rozen, B. "Imepärased lisandid" (mikroelementidest)
Tln. 1968.

Samarüütel, E. "Vitamiinid" Tln. 1966.

Tamm, K. "Õpilaste toitlustamisest kodus" Tln. 1969.

Tamm, K. "Õpilaste toitlustamisest koolis ja internaa-
tides" Tln. 1970.

Vagane, E. "Tervislikust toitumisest" Tln. 1964.

Vagane, E. "Toitlustamise küsimusi Eesti NSV-s" Tln. 1968.

VI Kehaline kasvatus ja karastamine

Arro, A., Sakva, U. "Rühivigade vältimine lastel" Tln.
1967.

Avdulina, A. "Kas te oskate hingata?" "Eesti Raamat"
1968.

Bukalov, M., Jananis, S. "Tervisvõimlemine ja enesekaras-
tus" Tln. 1968.

Tarfel, V. "Teel sportlaseks" Tartu 1961.

Jänes, H. "Kuidas karastada organismi?" "Küsim. ja
Vast." 1973 nr. 6.

Kahn, H. "Arstlikke nõuandeid sportlasele" Tln. 1967.

"Treeneri teadmishara füsioloogias ja spordimeditsiinis".
Tartu, TRÜ 1967.

Vojačkova, H. "Liikumine - naise tervise ja ilu pant"
Tln. 1967.

- 4 -

VII Nakkushaiguste ja parasitaarhaiguste profülaktika

"Tervishoiu käsiraamat" II osa Tln. 1967.

Allik, E. "Gripp" Tln. 1967.

Elšteín, N. "Soolehaiguste prpfülaktika" ja ravi" Tln., 1971.

Meos, N. "Nakkushaigused" Tln. 1969.

Teras, J. "Inimestele kahjulikkudest mikroobidest"
Tln. 1956.

Stanley, Evans "Viirused ja elu olemus" Tln. 1963.

Vodja, E. "Nohu, köha, gripp Hingamiselundite viirusnak-
kused" Tln. 1970.

"Meditstiini ja hügieeniteemad botaanika-zooloogiatusun-
dides" Tln. 1972.