

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.05 ГИГИЕНА С ЭКОЛОГИЕЙ ЧЕЛОВЕКА

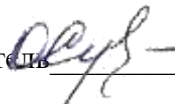
Электросталь, 2021 г.

ОДОБРЕНО

на заседании ЦМК ОПД и ПМ
специальности Стоматология
ортопедическая

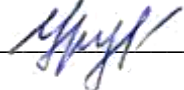
Протокол № 1

от «31 августа 2021 г.

Председатель  О.В. Суворова

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УВР

 О. П. Урусова

«01» сентября 2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования: 34.02.01 Сестринское дело

Организация-разработчик: ФГБПОУ ЭМК ФМБА России

Разработчик: Суворова Ольга Владимировна, преподаватель дисциплины Гигиена с экологией человека

Рекомендована методическим советом ФГБПОУ ЭМК ФМБА

Протокол № 1 от «31» августа 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ГИГИЕНА С ЭКОЛОГИЕЙ ЧЕЛОВЕКА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Гигиена с экологией человека» является обязательной частью профессионального учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 34.02.01 *Сестринское дело*

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии *ОК 11-13*

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
<i>ОК 1-13, ПК 1.1- 1.3, 2.1- 2.3 ЛР 1, 2, 6-10, 12-14, 17-19, 22</i>	<ul style="list-style-type: none">- давать санитарно – гигиеническую оценку факторам окружающей среды;- проводить санитарно – гигиенические мероприятия по сохранению и укреплению здоровья населения, предупреждению болезней;- проводить гигиеническое обучение и воспитание населения	<ul style="list-style-type: none">-современное состояние окружающей среды и глобальные экологические проблемы;-факторы окружающей среды, влияющие на здоровье человека;-основные положения гигиены;- гигиенические принципы организации здорового образа жизни;- методы, формы и средства гигиенического воспитания населения.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	72
в т. ч.:	
теоретическое обучение	24
практические занятия	24
<i>Самостоятельная работа</i>	24
Промежуточная аттестация в форме экзамена	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ГИГИЕНА и экология человека

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Понятие о гигиене и экологии			
Тема 1.1. Предмет гигиены и экологии человека. Основы общей экологии. Экологический кризис. Причины.	Содержание темы:	2	<i>ОК 1-13, ПК 1.1- 1.3, 2.1- 2.3</i> <i>ЛР 1,2,6-10,12, 17-19,22</i>
	1. Предмет гигиены и экологии человека. Содержание, связь с другими дисциплинами, междисциплинарными курсами. Роль гигиены и экологии в системе наук, изучающих природную среду. Задачи гигиены и экологии.	2	
	2. Разделы гигиены и экологии. Методы гигиенических исследований, гигиеническое нормирование.		
3. Профилактика, виды профилактики. Краткая история возникновения гигиены, экологии и экологии человека.			
4. Характеристика результатов антропогенного воздействия на окружающую природную среду, основные причины глобальных экологических проблем (изменение климата, кислотные дожди, «озоновые дыры», сокращение площади лесов, «легких планеты», загрязнение мирового океана, сокращение разнообразия биологических видов).			
5. Влияние природных и антропогенных экологических факторов на здоровье населения.			
6. Гигиеническое значение климата и погоды.			
7. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор), ее структура, виды деятельности, задачи, функции.			
Самостоятельная работа: Работа с учебной, методической, справочной литературой.	1		
Раздел 2. Гигиена окружающей среды			

Тема 2.1. Атмосферный воздух его физические и химические свойства, гигиеническое и экологическое значение. Защита воздушной среды.		Содержание темы:	6	<i>ОК 1-13, ПК 1.1- 1.3, 2.1- 2.3</i> <i>ЛР 1,2,6-10,12-14,17-19,22</i>
	1.	Физические свойства воздуха - температура, влажность, подвижность воздуха, атмосферное давление, электрическое состояние, их гигиеническое значение.	2	
	2.	Характеристика солнечной радиации.		
	3.	Химический состав атмосферного воздуха и его гигиеническое значение – постоянные составные части воздуха, газообразные примеси, микроорганизмы, механические примеси.		
	4.	Источники загрязнения.		
5.	Механизмы образования смога.			
6.	Влияние загрязнения атмосферного воздуха на здоровье и санитарные условия жизни населения. Принципы защиты воздушной среды. Мероприятия по профилактике загрязнений атмосферного воздуха. Представление о технологических, санитарно – технических мероприятиях. Меры планировочного характера для защиты населения от воздействия источников загрязнения воздушной среды. Роль зеленых насаждений.			
	В том числе практических занятий		4	
	Практическое занятие 1: Определение физических параметров воздуха. Определение и гигиеническая оценка физических параметров воздушной среды в помещении. Составление санитарного заключения о состоянии воздушной среды в данном помещении и теплоощущении находящихся в нем людей. Составление рекомендаций по улучшению микроклиматических условий в данном помещении.		4	
	Самостоятельная работа: Подготовка сообщений по теме. Составление тестов по теме		3	
Тема 2.2. Вода, ее физические и		Содержание темы:	6	
	1.	Физиологическая роль, хозяйственно-бытовое, санитарно-гигиеническое значение	2	

химические свойства, гигиеническое и экологическое значение. Источники водоснабжения и их характеристика.	2. воды. 3. Органолептические свойства воды. 4. Химический состав. 5. Заболевания, обусловленные необычным минеральным составом природных вод. 6. Влияние загрязнения воды на здоровье человека. 7. Условия и сроки выживания патогенных микроорганизмов в воде. 8. Особенности водных эпидемий. Виды источников водоснабжения и их санитарно – гигиеническая характеристика. Причины загрязнения. Охрана источников водоснабжения. Гигиеническая характеристика систем хозяйственно – питьевого водоснабжения. Гигиенические требования к качеству питьевой воды. Методы улучшения качества питьевой воды.		<i>ОК 1-13, ПК 1.1- 1.3, 2.1- 2.3</i> <i>ЛР 1,2,6-10,12, 17-19,22</i>
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 2: Отбор проб воды. Определение органолептических свойств воды. Методы улучшения качества питьевой воды». Гигиеническая оценка качества питьевой воды на основании нормативных документов. Ознакомление с нормативными документами в области гигиены водоснабжения: ГОСТ «Вода питьевая». ГОСТ «Источники централизованного хозяйственно-питьевого водоснабжения. Гигиенические, технические требования и правила выбора».	4	
	Самостоятельная работа: Создание мультимедийной презентации или сообщений на темы занятий	3	
Тема 2.3. Почва,	Содержание темы:	8	

ее физические и химические свойства. Гигиеническое и экологическое значение почвы	1.	Гигиеническое значение состава и свойств почвы.	4	ОК 1-13, ПК 1.1- 1.3, 2.1- 2.3 ЛР 1,2,6-10, ,17-19,22
	2.	Почвенный воздух, пористость, капиллярность.		
	3.	Химический состав почвы.		
	4.	Значение примесей антропогенного характера.		
	5.	Эпидемиологическое значение почвы.		
	6.	Самоочищение почвы. Проблемы накопления и утилизации отходов. Мероприятия по санитарной охране почвы. Гигиенические требования к очистке населенных мест (сбор, транспортировка, хранение, обезвреживание, переработка твердых и жидких отходов). Санитарная оценка почвы.		
В том числе практических занятий			4	
Практическое занятие 3: Изучение санитарных требований к почве			4	
Самостоятельная работа: Создание мультимедийной презентации или сообщений на темы занятий			4	
Раздел 3. Экологические и гигиенические проблемы жилых и общественных зданий				
Тема 3.1. Гигиенические основы планировки и благоустройства населенных мест. Гигиена жилых и общественных зданий	Содержание темы:		4	ОК 1-13, ПК 1.1- 1.3, 2.1- 2.3 ЛР 1,2,6-10, ,17-19,22
	1.	Урбанизация и экология человека.	4	
2.	Микроклимат города.			
3.	Городской шум и профилактика его вредного воздействия.			
4.	Гигиенические принципы планировки и застройки населенных мест.			
5.	Гигиеническое значение озеленения.			
6.	Совокупное воздействие жилищных условий (физические, химические, биологические факторы) и степени их благоустройства на жизнедеятельность и здоровье человека.			
7.	Экологическая характеристика современных строительных и отделочных материалов, бытовой техники.			
8.	Гигиенические требования к планировке, естественному и искусственному освещению, отоплению, вентиляции помещений различных назначений: жилых помещений, помещений учреждений здравоохранения.			
9.	Нормирование.			
Самостоятельная работа: Создание мультимедийной презентации или сообщений на темы занятий			2	

Раздел 4. Гигиена питания			
Тема 4.1 Гигиенические основы физиологии и биохимии питания. Пищевая и биологическая ценность продуктов питания		Содержание темы:	2
	1. Обмен веществ и энергии в организме. 2. Энергетический баланс. 3. Белки: их значение для жизни, роста и развития организма. 4. Состав белков. 5. Заменяемые и незаменимые аминокислоты. 6. Основные источники белков в питании. 7. Жиры: их значение в питании. 8. Полиненасыщенные жирные кислоты, их значение, источники. 9. Углеводы: их значение в питании. 10. Гигиеническая характеристика и источники отдельных видов углеводов: моносахаридов (глюкозы, фруктозы), дисахаридов (сахарозы, лактозы), полисахаридов (крахмала, пектиновых веществ, клетчатки). 11. Витамины, их классификация. 12. Значение витаминов и их основные источники. 13. Профилактика гиповитаминозов. 14. Витаминизация продуктов и готовой пищи. 15. Рекомендуемые величины физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения. 16.	2	<i>ОК 1-13, ПК 1.1- 1.3, 2.1- 2.3</i> <i>ЛР 1,2,6-10,12-14,17-19,22</i>
	Самостоятельная работа: Составление схемы «Классификация продуктов питания по происхождению, устойчивости к хранению. Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов.»		
Тема 4.2.	Содержание темы	6	

Основные принципы рационального питания. Лечебное, лечебно – профилактическое питание. Заболевания, связанные с характером питания. Пищевые отравления различной этиологии и их профилактика	1. Рациональное питание. 2. Определение. 3. Гигиенические требования к пищевому рациону, его энергетическая ценность и качественный состав, сбалансированность питательных веществ, усвояемость, разнообразие. 4. Режим питания, часы и продолжительность приема пищи, кратность и интервалы между приемами, очередность приема блюд, распределение рациона по приемам пищи. 5. Условия для приема пищи: интерьер столовой комнаты, сервировка стола, комфортность, микроклимат и пр. 6. Лечебное питание. 7. Характеристика основных лечебных диет. 8. Механическое, химическое и термическое щажение в питании. 9. Особенности кулинарной обработки при приготовлении диетических блюд. Заболевания, обусловленные недостаточным питанием. Болезни недостаточности питания, связанные с недостатком в рационе белков, витаминов, минеральных веществ. Болезни избыточного питания. Болезни животных, передающиеся человеку через мясо, молоко. Профилактика. Понятие о пищевых отравлениях и их классификация.	2	<i>ОК 1-13, ПК 1.1- 1.3, 2.1- 2.3</i> <i>ЛР 1,2,6-10,12-14,17-19,22</i>
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 4: Основные принципы рационального питания. Обучение расчету суточного рациона питания. Изучение правил расследования пищевых отравлений.	4	
	Самостоятельная работа: Составление меню-раскладки взрослого человека.	3	
Раздел 5. Гигиена труда			
Тема 5.1.	Содержание темы:	2	

Гигиенические основы трудовой деятельности. Понятия о профессиональных вредностях и профессиональных болезнях.	1. Трудовая деятельность и физиологические функции организма. 2. Утомление и его причины. 3. Переутомление. 4. Профилактика. 5. Классификация, краткая характеристика вредных производственных факторов: физических, химических, биологических, нервно – психических, механических - факторов, обуславливающих динамическую и статическую нагрузку на опорно – двигательный аппарат. Общие понятия о профессиональных болезнях – заболеваниях, возникающих в результате воздействия на организм вредных производственных факторов. Основные направления профилактических оздоровительных мероприятий (законодательные, организационные, технологические, санитарно – технические, лечебно – профилактические). Производственный травматизм и меры борьбы с ним.	2	<i>OK 1-13, ПК 1.1- 1.3, 2.1- 2.3</i> <i>ЛР 1,2,6-10,12-14,17-19,22</i>
	Самостоятельная работа: Написать реферат на тему: «Производственный травматизм и меры борьбы с ним».	1	
Раздел 6. Гигиена детей и подростков			
Тема 6.1. Состояние здоровья и физическое развитие детей и подростков. Гигиенические требования к организации учебно – воспитательного процесса	Содержание темы:	6	<i>OK 1-13, ПК 1.1- 1.3, 2.1- 2.3</i> <i>ЛР 1,2,6-10,12,14,17-19,22</i>
	1. Здоровье детского населения. 2. Группы здоровья. 3. Физическое развитие детей и подростков как критерий здоровья. 4. Методы исследования и оценки физического развития детей и подростков. 5. Явление акселерации и децелерации. 6. Гигиенические принципы построения режима дня для различных возрастных групп. 7. Основные гигиенические требования к организации учебно – воспитательного процесса. 8. Гигиена физического воспитания детей и подростков.	2	
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 5: Показатели индивидуального здоровья, группы здоровья детей и подростков. Методы изучения и оценки физического развития детей и подростков. Оценка уровня биологического развития. Функциональная зрелость. Психофизиологические и медицинские критерии школьной зрелости. Проведение плантографии, оценка осанки.	4	

	Самостоятельная работа: Анализ заболеваемости групп нового набора (по медицинской документации) с составлением сравнительной таблицы	3	
Раздел 7. Гигиеническое обучение и воспитание населения			
Тема 7.1. Компоненты здорового образа жизни и пути их формирования. Образ жизни и его влияние на здоровье человека. Методы, формы и средства гигиенического воспитания населения	Содержание темы:	6	<i>ОК 1-13, ПК 1.1- 1.3, 2.1- 2.3</i> <i>ЛР 1,2,6-10,12, 17-19,22</i>
	1. Факторы, влияющие на здоровье человека: образ жизни(50-55%), окружающая среда (20-25%), генетический фактор (15-20%), медицинское обслуживание (8-10%). Основные составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха, правильное питание, физическая активность, психологический комфорт, отсутствие вредных привычек, личная гигиена, экологическая грамотность.	2	
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 6: Оформление санитарных бюллетеней, памяток, буклетов. Оформление агитационных плакатов, презентаций. Подготовка радиобесед, статей в газету на свободную медицинскую тему.	4	
	Самостоятельная работа: Подготовка сообщения на тему: «Гигиена труда медицинского персонала в учреждениях здравоохранения. Профессиональные вредности в системе здравоохранения. Основные направления профилактики.» Подготовить презентацию на тему: «Методы гигиенического обучения и воспитания населения»	3	
	Всего:	72	
	Лекций:	24	
	Практических занятий:	24	
	Самостоятельной работы:	24	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета гигиены и экологии человека.

Оборудование учебного кабинета:

- столы, стулья для преподавателя и студентов;
- шкафы для хранения приборов, наглядных пособий, учебно – методической документации;
- доска классная;
- приборы: термометры, гигрометры, анемометры, кататермометры, барометры – анероиды, термографы, гигрографы, барографы, емкости для отбора проб воды, спиртовки, лабораторная посуда, люксметр

Технические средства обучения:

- компьютер;
- интерактивная доска;

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий:

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1 Основные печатные издания

1. Глиненко, В. М. Гигиена и экология человека: учебник – М.: ГЭОТАР- Медиа, 2019.- 232 с. : ил.

2. Солодовников, Ю. Л. Гигиена и экология человека (цикл лекций и практических занятий), учебное пособие для СПО. – 5-е изд., стер.- СПб: Издательство «Лань», 2020.- 468 с.

3. Мустафина, И. Г. Гигиена и экология. Практикум: учебное пособие - издание 1-е, стер. Издательство «Лань», 2020.- 276с.

3.2.2 Основные электронные издания:

1. Министерство здравоохранения и социального развития РФ (<http://www.minzdravsoc.ru>)
2. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (<http://www.rospotrebnadzor.ru>)
3. ФГУЗ Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (<http://www.fcgsen.ru>)
4. Информационно – методический центр «Экспертиза» (<http://www.crc.ru>)

5. Центральный НИИ организации и информатизации здравоохранения (<http://www.mednet.ru>)

3.2.3 Дополнительные печатные издания

1. Борисова, Г.Н., Гайнутдинова, С.В., Мавзютова, И.П., Разбежкина, Н.Ю. Сохрани свое здоровье. - Изд. 2-е изм. и доп. - Казань: КМК, 2007. - 32 с.
2. Гайнутдинова, С.В., Неделько, О.И. Гигиеническое воспитание населения. - Изд. 2-е изм. и доп. - Казань: КМК, 2008. - 42 с.
3. Пивоваров, Ю. П., Королик, В.В., Зиневич, Л.С. Гигиена и основы экологии человека. – М.: Академия, 2008 -528с.
4. Румянцев, Г. И., Прохоров, Н.И., Новиков, С.М. и др. Гигиена: Учебник для вузов (под ред. Румянцева Г.И.). - Изд. 2-е, перераб., доп. - М: ГЭОТАР МЕД, 2008 - 608 с.
5. Тутельян, В. А., Онищенко, Г.Г. Государственная политика здорового питания населения: задачи и пути реализации на региональном уровне: учебное пособие. – М., 2008.-257с.

Нормативные и методические документы:

1. Федеральный закон РФ от 30.03.1999 № 52–ФЗ «О санитарно – эпидемиологическом благополучии населения»;
2. Федеральный закон РФ от 4 05.1999 г. N 96-ФЗ "Об охране атмосферного воздуха" (с изменениями и дополнениями)
3. Федеральный закон РФ от 3 06.2006 г. N 73-ФЗ "О введении в действие Водного кодекса Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями)
4. Федеральный закон РФ от 14 07 2008 г. N 118-ФЗ "О внесении изменений в Водный кодекс Российской Федерации и отдельные законодательные акты Российской Федерации"
5. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08 3.2.1. Рациональное питание. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации;
6. СанПиН 2.3.2.1324–03 «Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов»;
7. СанПиН 2.1.4.1074-01 «Питьевая вода. Гигиенические требования к качеству воды централизованных систем питьевого водоснабжения. Контроль качества»;
8. СанПиН 2.4.3.1186-03 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации учебно – производственного процесса в образовательных учреждениях начального профессионального образования»;
9. СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»;
- 10.ГОСТ 2761-84 «Источники централизованного хозяйственно – питьевого водоснабжения»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Уметь:		
Давать санитарно-гигиеническую оценку факторам окружающей среды	Объем и полнота знаний, осознанность знаний	Оценка результатов выполнения практической работы
Проводить санитарно-гигиенические мероприятия по сохранению и укреплению здоровья населения, предупреждению болезней.	Объем и полнота знаний, осознанность знаний	Оценка результатов выполнения практической работы, оценка результатов решения ситуационных задач, выполнения тестов
Проводить гигиеническое обучение и воспитание населения	Объем и полнота знаний, осознанность знаний	Оценка результатов выполнения практической работы
Знать:		
Современное состояние окружающей среды и глобальные экологические проблемы	Объем и полнота знаний, осознанность знаний	оценка результатов решения ситуационных задач, выполнения тестов
Факторы окружающей среды, влияющие на здоровье человека.	Объем и полнота знаний, осознанность знаний	Оценка результатов выполнения практической работы, решение ситуационных задач
Гигиенические принципы организации здорового образа жизни	Объем и полнота знаний, осознанность знаний	Оценка результатов выполнения практической работы, решение ситуационных задач
Методы, формы и средства гигиенического воспитания населения	Объем и полнота знаний, осознанность знаний	Оценка результатов выполнения домашней работы, решение ситуационных задач