

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
«АРЗАМАССКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.07 Гигиена и экология человека

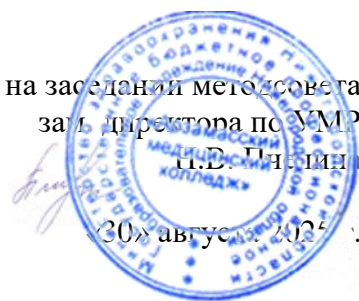
Для специальности 34.02.01 Сестринское дело

Рабочая программа рекомендована
цикловой методической комиссией
общеобразовательных дисциплин
«30» августа 2025 г.

Председатель цикловой комиссии
О.Л. Тамарова



Утверждена на заседании методсовета
зам. директора по УМР
И.В. Пчелин
«30» августа 2025 г.



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

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Нижегородской области «Арзамасский медицинский колледж»

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

ОП.07 Гигиена и экология человека

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОП.07 Гигиена и экология человека является обязательной частью общепрофессионального цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии компетенций:

1.1.1. Перечень формируемых общих компетенций:

Код	Наименование общих компетенций
ОК 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
ОК 2	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;
ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

1.1.2. Перечень формируемых профессиональных компетенций:

Код	Наименование общих компетенций и личностных результатов
ПК 1.1	Организовывать рабочее место
ПК 1.2	Обеспечивать безопасную окружающую среду
ПК 3.1	Консультировать население по вопросам профилактики заболеваний
ПК 3.2	Пропагандировать здоровый образ жизни
ПК 3.4	Проводить санитарно-противоэпидемические мероприятия по профилактике инфекционных заболеваний

1.1.3. В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

Уметь	Знать
<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 часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	32
в том числе	
теоретическое обучение	18
практические занятия	14
самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация (зачет)	-

3. Тематический план и содержание ОП.07 Гигиена и экология человека

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации обучающихся	Объём в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема 1. Предмет и содержание гигиены, экология человека.	Содержание учебного материала	2	ОК 1, ОК 2, ОК 7
	Роль гигиены и экологии в системе наук, изучающих природную среду. Задачи гигиены и экологии. Разделы гигиены и экологии. Методы гигиенических исследований, гигиеническое нормирование. Профилактика, задачи санитарной службы.		
Тема 2. Атмосферный воздух. Его физические и химические свойства, гигиеническое и экологическое значение.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 1.3, ОК 1, ОК 2, ОК 7
	Физические свойства воздуха - температура, влажность, подвижность воздуха, атмосферное давление, электрическое состояние, их гигиеническое значение. Характеристика солнечной радиации. Понятие о климате, микроклимате и погоде. Химический состав атмосферного воздуха и его гигиеническое значение.		
	Практическое занятие 1. Изучение приборов, методик для измерения физических параметров воздушной среды в помещении. 2. Формирование умений определения и проведения гигиенической оценки физических параметров воздушной среды в помещении.	2	
Тема 3. Вода. Её физические и химические свойства, гигиеническое и экологическое значение.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.1, ПК 1.2, ОК 1, ОК 2, ОК 7
	Физиологическая роль, хозяйственно-бытовое, санитарно-гигиеническое значение воды. Особенности водных эпидемий. Требования к качеству питьевой воды.		
Тема 4. Гигиеническое и экологическое значение почвы.	Практическое занятие	2	ПК 1.1, ПК 1.2, ОК 1, ОК 2, ОК 7
	1. формирование умений отбора проб воды бактериологическое и химическое исследования, определения органолептических свойств воды. 2. Формирование умений гигиенической оценки качества питьевой воды на основании нормативных документов.		
Тема 5.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.1, ПК 1.2,

Гигиеническая оценка физических, химических и биологических факторов среды жилых помещений	Экологическая характеристика современных строительных и отделочных материалов, бытовой техники. Гигиенические требования к планировке, естественному и искусственному освещению, отоплению, вентиляции помещений различных назначений: жилых помещений, помещений учреждений здравоохранения. Нормирование.		ОК 1, ОК 2, ОК 7
Тема 6. Гигиеническая оценка физических факторов среды жилых помещений	Практическое занятие 1.Формирование умений проводить гигиеническую оценку естественного и искусственного освещения.	2	ПК 1.1, ПК 1.2, ОК 1, ОК 2, ОК 7
Тема 7. Гигиеническая оценка химических и биологических факторов среды жилых помещений	Практическое занятие Формирование умений проводить гигиеническую оценку учебной аудитории по карте санитарного состояния	2	ПК 1.1, ПК 1.2, ОК 1, ОК 2, ОК 7
Тема 8. Основные принципы рационального питания.	Содержание учебного материала Рациональное питание. Определение. Гигиенические требования к пищевому рациону, его энергетическая ценность и качественный состав, сбалансированность питательных веществ, усвояемость, разнообразие. Режим питания, часы и продолжительность приема пищи, кратность и интервалы между приемами, очередность приёма блюд, распределение рациона по приёмам пищи. Физические нормы питания.	2	ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.4, ОК 1, ОК 2, ОК 7
Тема 9. Гигиеническая оценка суточного рациона. Роль структурных компонентов.	Содержание учебного материала Белки: их значение для жизни, роста и развития организма. Состав белков. Заменяемые и незаменимые аминокислоты. Основные источники белков в питании. Жиры: их значение в питании. Полиненасыщенные жирные кислоты, их значение, источники. Углеводы: их значение в питании. Гигиеническая характеристика и источники отдельных видов углеводов: моносахаридов (глюкозы, фруктозы), полисахаридов (крахмала, пектиновых веществ, клетчатки). Минеральные элементы. Минеральные элементы щелочного характера: кальций, магний, натрий, калий. Минеральные элементы кислотного характера: фосфор, сера, хлор. Биомикроэлементы: железо, йод, фтор, селен, медь, цинк и другие. Основные источники минеральных элементов. Витамины, их классификация. Значение витаминов и их основные источники. Профилактика гиповитаминозов. Витаминизация продуктов и готовой пищи.	2	ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.4, ОК 1, ОК 2, ОК 7
	Практические занятия Формирование умений проводить гигиеническую оценку суточного рациона питания.	2	ПК 1.1, ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.4, ОК 1, ОК 2
Тема 10.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.1, ПК 3.1,

Гигиенические требования к пищевым продуктам и их экспертиза.	Санитарная экспертиза пищевых продуктов. Правила проведения. Санитарная оценка пищевых продуктов.		ПК 3.2, ПК 3.4 ОК 1, ОК 2
	Практические занятия Формирование умений проводить органолептическую оценку пищевых продуктов, проводить выемки проб пищевых продуктов и готовой пищи для исследования в санитарной лаборатории.	2	
Тема 11. Пищевые отравления и их профилактика.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.1, ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.4 ОК 1, ОК 2
	Пищевые отравления микробной этиологии. Пищевые токсикоинфекции и токсикозы. Профилактика. Пищевые отравления немикробной этиологии. Отравления ядовитыми по своей природе продуктами растительного и животного происхождения. Отравление ядовитыми при определённых условиях продуктами растительного и животного происхождения. Отравление продуктами примесями химических веществ. Профилактика. Отравление нитратами. Профилактика. Микотоксикозы. Профилактика.		
Тема 6.1 Методы, формы и средства гигиенического воспитания населения.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.1, ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.4 ОК 1, ОК 2
	Цели, задачи, основные принципы гигиенического обучения и воспитания населения. Методы гигиенического обучения: устный, печатный, изобразительный, комбинированный. Основные средства санитарного просвещения: лекции, беседы, викторины, санитарные бюллетени, памятки, брошюры, слайды, плакаты. Методические требования, предъявляемые к ним. Формы гигиенического воспитания: индивидуальные, групповые, массовые		
	Практическое занятие Формирование умений использовать методы устной и изобразительной пропаганды гигиенического воспитания населения.	2	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Оборудование учебного кабинета:

- столы, стулья для преподавателя и студентов;
 - шкафы для хранения приборов, наглядных пособий, учебно-методической документации;
 - доска классная;
 - приборы: термометры, гигрометры, анемометры, барометры, емкости для отбора проб воды, спиртовки, лабораторная посуда, люксметр
- Технические средства обучения:
- компьютеры;
 - интерактивная доска;
 - мультимедийный проектор

3.2. Информационное обеспечение обучения:

Перечень рекомендуемых учебных изданий:

3.2.1. Основные печатные издания

- Крымская И.Г. Гигиена и экология человека. Ростов-на-Дону «Феникс», 2022 –429 с.
- Гигиена и экология человека под ред. В.М. Глиненко. М.: ГЭОТА – Медиа, 2021 – 247 с.
- Архангельский В.И., Кириллов В.Ф. Гигиена и экология человека. М.: ГЭОТА – Медиа, 2019 – 175 с.
- Матвеева Н. Гигиена и экология человека: учебник / Матвеева Н., А., Ашина М., В., Бадеева Т., В., Богомолова Е., С., Грачева М., П., Котова Н., В., Кувшинов М., В., Леонов А., В., Максименко Е., О. Чекалова Н. Г. - Москва: КноРус, 2023. - 332 с. - ISBN 978-5-406-11163-5. - URL: <https://book.ru/book/947681> (дата обращения: 17.03.2023). - Текст: электронный.
- Сычугов Ю. Гигиена и экология человека (с практикумом): учебник / Сычугов Ю., Н. - Москва: КноРус, 2023. - 203 с. - ISBN 978-5-406-11211-3. - URL: <https://book.ru/book/948578>.

3.2.2. Дополнительные источники:

- Пивоваров Ю.П., Королик В.В., Зиневич Л.С. Гигиена и основы экологии человека. – М.: Академия, 2008 -528с.
- Полякова А.Н., Стародумов В.Л., Денисова Н.Б. Общая гигиена, санология и экология: Руководство для студентов факультета высшего сестринского образования медицинских вузов / Под ред. проф. Т.В. Рябчиковой. – М.: ФГОУ «ВУНМЦ Росздрава», 2008 – 224с.
- 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.
- Коробкин В.И. Экология: учебник для вузов / В.И. Коробкин, Л.В. Передельский. – Изд. 15-е, дополн. и перераб. - Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 602с.
- Крымская И.Г. Гигиена и основы экологии человека: Учебное пособие / И.Г. Крымская, Э.Д. Рубан. – Ростов н / Д: - Феникс, 2007. - 351с.
- Тутельян В.А., Онищенко Г.Г. Государственная политика здорового питания населения: задачи и пути реализации на региональном уровне: учебное пособие. – М., 2008. -257с.

3.2.3. Нормативные и методические документы:

- Федеральный закон РФ от 30.03.1999 № 52–ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- Федеральный закон РФ от 4 05.1999 г. N 96-ФЗ "Об охране атмосферного воздуха" (с изменениями и дополнениями)
- 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;

- СанПиН 2.3.2.1324–03 «Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов»;

- СанПиН 2.1.4.1074-01 «Питьевая вода. Гигиенические требования к качеству воды централизованных систем питьевого водоснабжения. Контроль качества»;

- СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»;

3.2.4. Интернет-ресурсы:

- Министерство здравоохранения и социального развития РФ (<http://www.minzdravsoc.ru>)

- Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (<http://www.rospotrebnadzor.ru>)

- ФГУЗ Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (<http://www.fcgsen.ru>)

- Информационно – методический центр «Экспертиза» (<http://www.crc.ru>)

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания:		
современное состояние окружающей среды и глобальные экологические проблемы	называет глобальные экологические проблемы определяет методы гигиенических исследований, гигиеническое нормирование правильно излагает профилактические меры и задачи санитарной службы	тестовый контроль с применением информационных технологий; устный контроль.
факторы окружающей среды, влияющие на здоровье человека	определяет факторы окружающей среды, влияющие на здоровье человека	тестовый контроль с применением информационных технологий; устный контроль.
основные положения гигиены	перечисляет основные положения гигиены	тестовый контроль с применением информационных технологий; устный контроль.
гигиенические принципы организации здорового образа жизни	определяет и поясняет гигиенические принципы организации здорового образа жизни	тестовый контроль с применением информационных технологий; деловая игра; решение ситуационных задач.
методы, формы и средства гигиенического воспитания	называет и поясняет методы, формы и средства	тестовый контроль с применением

населения	гигиенического воспитания населения	информационных технологий; устный контроль; решение ситуационных задач.
Умения:		
давать санитарно-гигиеническую оценку факторам окружающей среды	дает санитарно-гигиеническую оценку факторам окружающей среды	Наблюдение и оценка выполнения практических действий: -определение и гигиеническая оценка физических параметров воздушной среды в помещении; -отбор проб воды; -определение органолептических свойств воды; -гигиеническая оценка качества питьевой воды на основании нормативных документов; -гигиеническая оценка естественного и искусственного освещения; -гигиеническая оценка микроклимата в учебных помещениях.
проводить санитарно-гигиенические мероприятия по сохранению и укреплению здоровья населения, предупреждению болезней	проводит санитарно-гигиенические мероприятия по сохранению и укреплению здоровья населения, предупреждению болезней	Наблюдение и оценка выполнения практических действий: -органолептическая оценка пищевых продуктов; -оценка рациона питания взрослого населения.
проводить гигиеническое обучение и воспитание населения проводить гигиеническое обучение и воспитание населения	проводит гигиеническое обучение и воспитание населения проводить гигиеническое обучение и воспитание населения	Защита санитарных бюллетеней, памяток, буклетов, агитационных плакатов, презентаций Наблюдение и оценка выполнения практических действий: -выступление перед аудиторией с агитационно-информационным сообщением по вопросам формирования здорового образа жизни; -оформление санитарных бюллетеней, памяток, буклетов; -оформление

		агитационных плакатов, презентаций; -подготовка бесед, статей в газету на свободную медицинскую тему.
--	--	--