

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.05 Гигиена и экология человека

Для специальности 34.02.01 Сестринское дело

2022г.

Рабочая программа рассмотрена
цикловой методической комиссией
профессиональных дисциплин
протокол №1 от 30 августа 2022г.

Председатель ЦМК


_____ О.Л. Тамарова

«Утверждена»
на заседании метод. Совета

30 августа 2022г.

зам. директора по УМП


_____ Н.В. Пчелина



Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 34.02.01 Сестринское дело.

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

Разработчик: Сергеева Ю.Ю. - преподаватель первой квалификационной категории
ГБПОУ НО АМК

СОДЕРЖАНИЕ

№		стр.
1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.05 Гигиена и экология человека

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 34.02.01 ГБПОУ НО АМК Сестринское дело по базовой программе. Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в области гигиены и санитарии, эпидемиологии, лабораторного дела, гигиенического воспитания населения.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Дисциплина «Гигиена и экология человека» входит в состав дисциплин профессионального цикла.

1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- 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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- 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.

1.4. Перечень формируемых компетенций

Код	Наименование результата обучения
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 4.	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения возложенных на него профессиональных задач, а также для своего профессионального и личностного развития.
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 7.	Брать ответственность за работу членов команды(подчинённых), за результат выполнения заданий.
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение своей квалификации.
ОК 9.	Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.
ОК 11.	Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу, человеку.

ОК 12.	Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.
ОК 13.	Вести здоровый образ жизни, занимать физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных ценностей.
ПК 1.1.	Проводить мероприятия по сохранению и укреплению здоровья населения, пациента и его окружения.
ПК 1.2.	Проводить санитарно-гигиеническое просвещение населения.
ПК 1.3.	Участвовать в проведении профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний.
ПК 2.1.	Представлять информацию в понятном для пациента виде, объяснять ему суть вмешательств.
ПК 2.2.	Осуществлять лечебно-диагностические вмешательства, взаимодействуя с участниками лечебного процесса.
ПК 2.3.	Сотрудничать со взаимодействующими организациями и службами.

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 84 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 56 часов

самостоятельной работы обучающегося 28 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	84
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	56
в том числе:	
практические занятия	14
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	28
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	-
написание доклада по конкретной теме;	6
домашняя работа (работа с учебником, учебно-методическим пособием, рабочей тетрадью, составление таблиц, схем, диаграмм логико-дидактических структур по теме занятия, составление алгоритмов действий по теме или разделу дисциплины, решение ситуационных задач, решение или составление кроссвордов, подготовка к практическим занятиям и др.);	9
подготовка рефератов; создание презентации, дидактического раздаточного материала по конкретной теме по заданию преподавателя, поиск информации в периодической печати, работа в сети	13
Итоговая аттестация в форме зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.05 Гигиена и экология человека

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Предмет гигиены и экологии человека.		7	
Тема 1.1. Предмет и содержание гигиены, экология человека.	Содержание учебного материала	2	1
	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 1.2. Экофакторы и здоровье населения. Влияние природных условий и промышленных загрязнений на здоровье населения.	Содержание учебного материала	2	1
	Определение понятия здоровья, здоровье населения и общественное развитие. Влияние природных и антропогенных экологических факторов на здоровье населения. Биоритмы. Эндемические микроэлементозы. Ксенобиотики.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Мониторинг собственных биоритмов, оформление полученных результатов в рабочую тетрадь. Контроль на практическом занятии по теме 1.2	3	
Раздел 2. Гигиена окружающей среды.		20	
Тема 2.1. Атмосферный воздух его физические и химические свойства, гигиеническое и экологическое значение.	Содержание учебного материала	2	1
	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.		
	Практические занятия 1.Изучение приборов, методик для измерения физических параметров воздушной среды в помещении. 2.Определение и гигиеническая оценка физических параметров воздушной среды в помещении.	2	2
Тема 2.2 Загрязнение атмосферного воздуха и его роль в формировании	Содержание учебного материала	2	1
	Источники загрязнения атмосферного воздуха. Механизм образования смога. Принципы защиты воздушной среды: представление о технологических, санитарно-технических мероприятиях; меры планировочного характера для защиты населения от воздействия источников загрязнения воздушной среды. Роль зелёных насаждений.		

патологии среди населения.	Самостоятельная работа обучающихся: Подобрать из периодической печати статьи о загрязнении воздушной среды, о мерах профилактики в городе, области; Знакомство с законодательством РФ об охране атмосферного воздуха. Контроль на практическом занятии по теме 2.2	2	
Тема 2.3 Вода, её физические и химические свойства, гигиеническое и экологическое значение.	Содержание учебного материала	2	1
	Физиологическая роль, хозяйственно-бытовое, санитарно-гигиеническое значение воды. Особенности водных эпидемий. Требования к качеству питьевой воды.		
	Практические занятия 1.Отбор проб воды бактериологическое и химическое исследования. Определение органолептических свойств воды. 2.Гигиеническая оценка качества питьевой воды на основании нормативных документов.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Подобрать из периодической печати статьи о состоянии водного бассейна в городе и области. Контроль на практическом занятии по теме 2.3	2	
Тема 2.4 Водоснабжение населённых мест.	Содержание учебного материала	2	1
	Виды источников водоснабжения и их санитарно-гигиеническая характеристика. Причина загрязнения. Охрана источников водоснабжения. Гигиеническая характеристика систем хозяйственно-питьевого водоснабжения. Методы улучшения качества питьевой воды.		
Тема 2.5. Гигиеническое и экологическое значение почвы.	Содержание учебного материала	2	1
	Эпидемиологическое значение почвы. Самоочищение почвы. Проблемы накопления и утилизации отходов. Гигиенические требования к очистке населённых мест (сбор, транспортировка, хранение, обезвреживание, переработка твердых и жидких отходов).		
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с тетрадью (пользуясь учебником, составить схему основных инфекционных заболеваний, в механизме передачи которых участвует почва.). Контроль на практическом занятии по теме 2.5	2	
Раздел 3.		10	
Урбоэкология. Экологические и гигиенические проблемы жилищ, ЛПУ детских и учебных заведений.			
Тема 3.1. Особенности формирования городской среды.	Содержание учебного материала	2	1
	Урбанизация экологии человека. Микроклимат города. Городской шум и профилактика его вредного воздействия. Гигиенические принципы планировки и застройки населенных мест. Совокупное воздействие жилищных условий (физические, химические, биологические факторы) и степени их благоустройства на жизнедеятельность и здоровье человека.		
Тема 3.2. Гигиеническая	Содержание учебного материала	2	1
	Экологическая характеристика современных строительных и отделочных материалов,		

оценка физических, химических и биологических факторов среды жилых помещений	бытовой техники. Гигиенические требования к планировке, естественному и искусственному освещению, отоплению, вентиляции помещений различных назначений: жилых помещений, помещений учреждений здравоохранения. Нормирование.		
	Практические занятия 1. Гигиеническая оценка естественного освещения. 2. Гигиеническая оценка искусственного освещения.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Знакомство с Сан Пин 5170-90 «Санитарные правила устройства, оборудования и эксплуатации больниц, родильных домов и других лечебных стационаров». Контроль на практическом занятии по теме 3.2	2	
Раздел 4. Экологические и гигиенические проблемы питания.		25	
Тема 4.1 Основные принципы рационального питания.	Содержание учебного материала	2	1
	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.		
Тема 4.2 Гигиеническая оценка суточного рациона. Роль структурных компонентов.	Содержание учебного материала	2	1
	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.		
	Практические занятия Гигиеническая оценка суточного рациона питания.		
Тема 4.3 Пищевая и биологическая ценность основных продуктов.	Содержание учебного материала	2	1
	Пищевая и биологическая ценность основных продуктов питания: мяса, колбасных изделий, яиц, рыбы, молока и молочных продуктов, муки, круп, хлеба, овощей, плодов, грибов и их гигиенические показатели качества. Пищевые добавки. Их виды, значение.		

Тема 4.4 Гигиенические требования к пищевым продуктам и их экспертиза.	Содержание учебного материала	2	1
	Санитарная экспертиза пищевых продуктов. Правила проведения. Санитарная оценка пищевых продуктов.		
	Практические занятия Органолептическая оценка пищевых продуктов. Проведение выемки проб пищевых продуктов и готовой пищи для исследования в санитарной лаборатории.	2	2
Тема 4.5 Пищевые отравления и их профилактика.	Содержание учебного материала	2	1
	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.		
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка рефератов на тему: 1. Ботулизм, профилактика отравления. 2. Профилактика стафилакокковых отравлений. 3. Профилактика отравления ядовитыми грибами. 4. Профилактика отравления ядовитыми растениями. 5. Микотоксикозы. Профилактика. Контроль на занятии по теме 4.5	3	
Тема 4.6 Заболевания, связанные с характером питания. Лечебное и лечебно-профилактическое питание.	Содержание учебного материала	2	1
	Заболевания, обусловленные недостаточным питанием. Болезни недостаточности питания, связанные с недостатком в рационе белков, витаминов, минеральных веществ. Болезни избыточного питания.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка рефератов на тему: 1. Гигиенические требования, предъявляемые к пищеблокам больницы. 2. Лечебно-профилактическое питание. Назначение и пищевая ценность различных рационов лечебно-профилактического питания. 3. Лечебное питание. Характеристика основных лечебных диет. Механическое, химическое	4	

	и термическое щажение в питании. Особенности кулинарной обработки при приготовлении диетических блюд. Контроль на занятии по теме 4.6		
Раздел 5. Гигиена труда.		11	
Тема 5.1. Основные профессиональные вредности.	Содержание учебного материала	2	1
	Трудовая деятельность и физиологические функции организма. Утомление и его причины. Переутомление. Профилактика. Классификация, краткая характеристика вредных производственных факторов; физических, химических, биологических, нервно-психических, механических – факторов, обуславливающих динамическую и статическую нагрузку на опорно-двигательный аппарат.		
Тема 5.2. Основные профессиональные заболевания.	Содержание учебного материала	4	1
	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). Гигиенические и медицинские проблемы, возникающие в результате работы на компьютере. Производственный травматизм и меры борьбы с ним.		
	Практические занятия Определение утомления.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. 1.Работа с учебником: «Гигиена труда медицинского персонала в учреждениях здравоохранения» (конспект) 2.Решение ситуационных задач по данному разделу. Контроль на практическом занятии по теме 5.2	3	
Раздел 6. Компоненты здорового образа жизни и их формирования.		7	
Тема 6.1 Методы, формы и средства гигиенического воспитания населения.	Содержание учебного материала	2	1
	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		
Тема 6.2. Здоровый образ жизни и личная	Содержание учебного материала	2	1
	Образ жизни и его влияние на здоровье человека. Основные составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха, правильное питание, физическая активность,		

гигиена.	психологический комфорт, отсутствие вредных привычек. Личная гигиена. Гигиена одежды, обуви.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка докладов по теме: 1.Закаливание водой. 2. Закаливание воздухом. 3.Закаливанием солнцем. 4.Гигиенические требования к материалам для одежды и обуви. 5.Влияние бани на организм. 6.Личная гигиена. Контроль на практическом занятии по теме 6.2	3	
Раздел 7. Гигиена детей и подростков.		3	
Тема 7.1. Состояние здоровья и физическое развитие детей и подростков.	Содержание учебного материала Здоровье детского населения. Группы здоровья. Физическое развитие детей и подростков как критерий здоровья. Методы исследования и оценки физического развития детей и подростков. Явление акселерации.	1	1
Тема 7.2. Гигиенические требования к организации учебно-воспитательного процесса.	Содержание учебного материала Гигиенические принципы построения режима дня для различных возрастных групп. Основные гигиенические требования к организации учебно-воспитательного процесса. Гигиена физического воспитания детей и подростков.	1	1
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Решение ситуационных задач по данному разделу. Контроль на занятии по теме 7.2	1	

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:

- мебель ученическая: столы двухместные, стулья;
- стол и стул преподавателя;
- классная доска;
- экран (переносной);
- мультимедийная установка (переносная);
- ноутбук;
- дидактический материал:
- таблицы, плакаты, схемы, учебно-методические пособия

3.2. Информационное обеспечение обучения:

Учебная литература:

1. Крымская И.Г. Гигиена и экология человека: учеб. пособие. Ростов-на-Дону: Феникс Изд. 4-е, 2022.
2. Крымская И.Г. Гигиена и экология человека: учеб. пособие. Ростов-на-Дону: Феникс Изд. 3-е, 2021.

Дополнительная литература:

1. Наумова Т.И. Основы микробиологии, физиологии питания, санитарии и гигиены, 2020.
2. Почекаева Е.И. Экология человека и безопасность жизнедеятельности. Ростов-на-Дону: Феникс, 2018.

• **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».

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, а также при выполнении обучающимися самостоятельной работы, индивидуальных заданий, проектов, исследований. Итоговая форма контроля в виде зачета.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания):	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
освоенные умения: 1. Давать санитарно – гигиеническую	тестовый контроль с применением

<p>оценку факторам окружающей среды</p> <p>2.Проводить санитарно – гигиенические мероприятия по сохранению и укреплению здоровья населения, предупреждению болезней</p> <p>3.Проводить гигиеническое обучение и воспитание населения</p> <p>усвоенные знания:</p> <p>1.Современное состояние окружающей среды и глобальные экологические проблемы</p> <p>2.Факторы окружающей среды, влияющие на здоровье человека</p> <p>3.Основные положения гигиены</p> <p>4.Гигиенические принципы организации здорового образа жизни</p> <p>5.Методы, формы и средства гигиенического воспитания населения</p>	<p>информационных технологий;</p> <p>устный контроль;</p> <p>решение ситуационных задач;</p> <p>деловая игра;</p> <p>решение кроссвордов;</p> <p>оценка аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы студентов;</p> <p>наблюдение и оценка выполнения практических действий на практических занятиях</p>
--	---