



Министерство здравоохранения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

**Саратовский государственный медицинский университет
имени В.И. Разумовского**

Министерства здравоохранения Российской Федерации
(ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России)

Медицинский колледж

ПРИНЯТО

Методическим советом по СПО

Протокол №3 от 25.05.2020 г.

Председатель



Л.М. Федорова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины

ОП.15 Гигиена и экология человека

для специальности 31.02.03 «Лабораторная диагностика»

форма обучения очная

ЦМК_Общемедицинских дисциплин

Саратов 2020 год

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности 31.02.03 «Лабораторная диагностика»

Организация-разработчик: медицинский колледж СГМУ

Разработчик:

Спирина Людмила Ивановна- преподаватель медицинского колледжа СГМУ им. В.И. Разумовского

Рецензенты:

Смирнов Сергей Алексеевич, преподаватель микробиологии высшей категории Саратовского областного базового медицинского колледжа

Согласовано:

Директор Научной медицинской библиотеки СГМУ Кравченко И.А.

Рабочая программа рассмотрена и согласована на заседании методического совета по среднему профессиональному образованию от 29.08.2014г. протокол № 1.

от «9»апреля2015 г. Протокол №5

от « 26 » мая 2016 г. Протокол №3

от «25» мая 2017 г. Протокол № 3

от «31» мая 2018 г. Протокол № 3

от «30» мая 2019 г. Протокол № 3

от «25» мая 2020 г. Протокол № 3

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
5. ПРИЛОЖЕНИЯ	18

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.15 ГИГИЕНА И ЭКОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА в соответствии с ФГОС по специальности СПО 31.02.03 «Лабораторная диагностика».

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в области гигиены и санитарии, эпидемиологии, лабораторного дела, гигиенического воспитания населения.

Рабочая программа адаптирована для лиц с ограниченными возможностями здоровья и предусматривает индивидуальный подход к их обучению.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОП.15 «Гигиена и экология человека» относится к общепрофессиональным дисциплинам профессионального цикла ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА по специальности 31.02.03 «Лабораторная диагностика».

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

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

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

Медицинский лабораторный техник должен обладать **общими компетенциями**, включающими в себя способность (по базовой подготовке):

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 профессиональных задач, 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 (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.

ОК 12. Оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях.

ОК 13. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

ОК 14. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося	64 часов, в том числе:
обязательная аудиторная учебная нагрузка	44 часов (20ч.теория+ 24ч.практика);
самостоятельная работа обучающегося	20часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП. 15 Гигиена и экология человека

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	64
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в том числе:	44
теоретические занятия	20
практические занятия	24
самостоятельная работа обучающегося	20
Самостоятельная работа студента (всего)	20
в том числе:	
1. подготовка реферативного сообщения и составление электронных слайд - презентаций по заданной теме;	4п.
2. решение ситуационных задач;	2з.
3. решение или составление кроссвордов; составление тестов, графических диктантов по конкретной теме;	3кр.
4. расчёт обеспеченности рациона белками, жирами, углеводами, витаминами, минералами и энергией;	4р.
5. работа с основными и дополнительными источниками информации по теме, подготовка к практическим занятиям;	4
6. составление санбюллетеня, информационного листка или конспекта беседы с разными группами населения по вопросам формирования здорового образа жизни;	4*
Консультации	2
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

Условные знаки: 4п.- 4 часа на подготовку реферата с презентацией

2з. – на решение задачи

2кр. - на составление кроссворда

4р. - расчет рациона питания

4* - работа по формированию ЗОЖ

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП. 15 «Гигиена и экология человека»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<p>Тема №1 <u>Воздух, его физические и химические свойства.</u></p>	<p>Теоретическое занятие №1. <u>Воздух, его физические и химические свойства.</u> <u>Содержание учебного материала:</u></p> <p>1. Предмет гигиены и экологии человека. Задачи гигиены и экологии. Разделы гигиены и экологии. Методы гигиенических исследований, гигиеническое нормирование.</p> <p>2. Физические свойства воздуха - температура, влажность, подвижность воздуха, атмосферное давление, электрическое состояние, их гигиеническое значение. Характеристика солнечной радиации, и ее влияние на здоровье человека.</p> <p>3. Химический состав атмосферного воздуха и его гигиеническое значение – постоянные составные части воздуха, газообразные примеси, микроорганизмы, механические примеси. Источники загрязнения. Механизмы образования смога. Влияние загрязнения атмосферного воздуха на здоровье и санитарные условия жизни населения.</p> <p>Практические занятия. №1 <u>Воздух, его физические и химические свойства.</u></p> <p>1. Изучение приборов, методик для измерения физических параметров воздушной среды.</p> <p>Аудиторная самостоятельная работа. Изучение устройства и методики работы приборов для измерения физических параметров воздушной среды, зарисовка их в дневник практических занятий. Решение ситуационных задач по теме.</p> <p>Внеаудиторная самостоятельная работа. Изучение учебного материала по теме. Работа с дополнительной литературой. Составление таблицы по теме: «Строение земной атмосферы».</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>0.5</p>	<p>1</p> <p>2</p>
<p>Тема №2 <u>Воздух, его гигиеническое и экологическое значение.</u></p>	<p>Теоретическое занятие №2: <u>Воздух, его гигиеническое и экологическое значение.</u> <u>Содержание учебного материала:</u></p> <p>1. Принципы защиты воздушной среды. Мероприятия по профилактике загрязнений атмосферного воздуха. Представление о технологических, санитарно – технических мероприятиях.</p> <p>2. Меры планировочного характера для защиты населения от воздействия источников загрязнения воздушной среды. Роль зеленых насаждений. Значение благоустройства. Понятие о ПДК.</p> <p>Практические занятия №2 <u>Воздух, его гигиеническое и экологическое значение.</u></p> <p>1. Определение и гигиеническая оценка гигиенических параметров воздушной среды в помещении. Методы определения бактериологического загрязнения воздуха :седиментационный и аспирационный.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>1</p> <p>2</p>

	<p>Прибор Кротова. Роза ветров.</p> <p>Аудиторная самостоятельная работа.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Изучение методики определения бактериологического загрязнения воздуха :седиментационный и аспирационный. 2. Решение задачи определения бактериальной загрязненности воздуха в больничной палате. <p>Внеаудиторная самостоятельная работа.</p> <p>Изучение учебного материала по теме. Работа с дополнительной литературой. Подготовка реферативного сообщения на тему: «Законодательство РФ об охране атмосферного воздуха».</p>	0.5+4п.	
<p>Тема № 3 Вода, ее гигиеническое и экологическое значение</p>	<p>Теоретическое занятие №3: Вода, ее гигиеническое и экологическое значение.</p> <p><u>Содержание учебного материала:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физиологическая роль, хозяйственно-бытовое, санитарно-гигиеническое значение воды. 2. Органолептические свойства воды. Химический состав. Влияние загрязнения воды на здоровье 3. Заболевания, обусловленные необычным минеральным составом природных вод. Инфекционные заболевания, гельминтозы, передаваемые водным путем. Условия и сроки выживания патогенных микроорганизмов в воде. Особенности водных эпидемий. 4. 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. 	2	1
	<p>Практическое занятие № 3 <u>Вода, ее гигиеническое и экологическое значение.</u></p> <p>Отбор проб воды. Определение органолептических свойств воды. Гигиеническая оценка качества питьевой воды на основании нормативных документов. Определение активности остаточного хлора.</p> <p>Аудиторная самостоятельная работа.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Определение запаха, вкуса, цветности и мутности воды выданного образца. 2. Решение ситуационной задачи – анализ воды, взятой из источника. <p>Внеаудиторная самостоятельная работа.</p> <p>Изучение учебного материала по теме. Работа с дополнительной литературой. Подготовка реферативных сообщений на темы: «Современные методы обеззараживания воды», «Препараты, используемые для хлорирования».</p>	2	2
<p>Тема № 4: Гигиена жилых и</p>	<p>Теоретическое занятие № 4: Гигиена жилых и общественных зданий.</p> <p><u>Содержание учебного материала:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Урбанизация и экология человека. Микроклимат города. Городской шум и профилактика его вредного 	2	1

<p>общественных зданий</p>	<p>воздействия. Гигиенические принципы планировки и застройки населенных мест.</p> <p>2.Совокупное воздействие жилищных условий (физические, химические, биологические факторы) и степени их благоустройства на жизнедеятельность и здоровье человека. 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.</p> <p>Практическое занятие. № 4. <u>Гигиена жилых и общественных зданий.</u></p> <p>Гигиеническая оценка естественного и искусственного освещения.</p> <p>Аудиторная самостоятельная работа.</p> <p>Определение естественной и искусственной освещенности методами КЕО, СК, ВАТТ.</p> <p>Оценка характера и степени освещенности учебного класса (выводы).</p> <p>Решение задачи</p> <p>Внеаудиторная самостоятельная работа.</p> <p>Изучение учебного материала по теме.</p> <p>Работа с дополнительной литературой.</p> <p>Домашнее задание - решение ситуационной задачи - оценить характер и степень освещенности жилой комнаты.</p>	<p>2</p> <p>0.5</p>	<p>2</p>
<p>Тема № 5: Гигиенические основы питания.</p>	<p>Теоретическое занятие №5:Гигиенические основы питания.</p> <p><u>Содержание учебного материала:</u></p> <p>1.Обмен веществ и энергии в организме. Энергетический баланс.</p> <p>2.Белки: их значение для жизни, роста и развития организма. Состав белков. Заменяемые и незаменимые аминокислоты. Основные источники белков в питании.</p> <p>3.Жиры: их значение в питании. Полиненасыщенные жирные кислоты, их значение, источники.</p> <p>4.Углеводы: их значение в питании. Гигиеническая характеристика и источники отдельных видов углеводов: моносахаридов (глюкозы, фруктозы), дисахаридов (сахарозы, лактозы), полисахаридов (крахмала, пектиновых веществ, клетчатки).</p> <p>5. Минеральные элементы щелочного характера: кальций, магний, натрий, калий. Минеральные элементы кислотного характера: фосфор, сера, хлор. Биомикроэлементы: железо, йод, фтор, селен, медь, цинк и др. Основные источники минеральных элементов.</p> <p>Практическое занятие № 5 Гигиенические основы питания.</p> <p>Органолептическая оценка пищевых продуктов.</p> <p>Аудиторная самостоятельная работа.</p> <p>Оценка пищевых продуктов по вкусу, цвету и запаху.</p> <p>Внеаудиторная самостоятельная работа.</p> <p>Изучение учебного материала по теме.</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>0.5</p>	<p>1</p> <p>2</p>

<p>Тема № 6: Основные принципы рационального питания.</p>	<p>Работа с дополнительной литературой. Создание презентации по теме «Витамины».</p> <p>Теоретическое занятие № 6: Основные принципы рационального питания. Содержание учебного материала: 1. Рациональное питание. 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 приема блюд, распределение рациона по приемам пищи. Условия для приема пищи: интерьер столовой комнаты, сервировка стола, комфортность, микроклимат. 2. Лечебное питание. Характеристика основных лечебных диет. Особенности кулинарной обработки при приготовлении диетических блюд. 3. Витамины, их классификация. Профилактика гиповитаминозов. Витаминизация продуктов и готовой пищи. 4. Рекомендуемые величины физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения.</p> <p>Практическое занятие № 6 Основные принципы рационального питания. Оценка рациона питания взрослого населения. Аудиторная самостоятельная работа. Изучение методики составления меню-раскладки, анализ по калорийности и качеству питания. Решение задачи оценка рациона питания взрослого населения.. Внеаудиторная самостоятельная работа. Изучение учебного материала по теме. Работа с дополнительной литературой. Подготовка реферативных сообщений на темы: «Питание отдельных групп населения», «Питание при умственном труде», «Питание при физическом труде», «Питание в пожилом возрасте».</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>0.5+4р.</p>	<p>1</p> <p>2</p>
<p>Тема № 7: Состояние здоровья и физического развития детей.</p>	<p>Теоретическое занятие № 7: Состояние здоровья и физического развития детей. Содержание учебного материала: 1. Здоровье детского населения. Группы здоровья. Физическое развитие детей и подростков как критерий здоровья. Методы исследования и оценки физического развития детей и подростков. Явление акселерации и децелерации. 2. Гигиенические принципы построения режима дня для различных возрастных групп. Основные гигиенические требования к организации учебно – воспитательного процесса. Гигиена физического воспитания детей и подростков.</p> <p>Практические занятия № 7 Состояние здоровья и физического развития детей.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>1</p> <p>2</p>

<p>Тема № 8</p> <p>Экология человека.</p>	<p>Оценка состояния здоровья детей :соматоскопические, соматометрические, физиологические. Методика определения плоскостопия.</p> <p>Аудиторная самостоятельная работа. Изучение методики оценки состояния здоровья детей. Решение задачи по определению формы стопы</p> <p>Внеаудиторная самостоятельная работа. Изучение учебного материала по теме. Работа с дополнительной литературой. Определить форму стопы студента Подготовка реферативных сообщений на темы:- «Школьные болезни, причины, профилактика», «Влияние труда на физическое развитие и состояние здоровья подростков», «Закаливание как элемент здорового образа жизни ребенка».</p> <p>Теоретическое занятие № 8 Экология человека. Содержание учебного материала: 1.Планировка детских и подростковых учреждений. Требования к участкам, зданиям общеобразовательных школ, дошкольных образовательных учреждений. 2.Гигиенические требования к оборудованию детских и подростковых учреждений, предметам детского обихода. Мебель дошкольных образовательных учреждений. Школьная мебель. Гигиенические требования к учебным пособиям, детским игрушкам. 3.Содержание детских и подростковых учреждений. Воздушно – тепловой режим. Показатели микроклимата: температура, влажность, скорость движения воздуха. Отопление. Вентиляция. Естественное и искусственное освещение. Санитарное содержание участка и помещений.</p> <p>Практические занятия № 8 Экология человека. Гигиеническая оценка школьной мебели и микроклимата в учебных помещениях.</p> <p>Аудиторная самостоятельная работа. Детская мебель как фактор профилактики утомления, близорукости, нарушений осанки. Гигиенические требования к школьной мебели, правила ее подбора и расстановки. Правила рассаживания детей в школьных классах. Размеры школьной мебели в зависимости от роста ребенка, варианты маркировки. Требования ГОСТа к школьной мебели. Определение показателей микроклимата в учебных помещениях.</p> <p>Внеаудиторная самостоятельная работа. Изучение учебного материала по теме. Работа с дополнительной литературой. Подготовка реферативных сообщений на тему: «Правильная осанка – визитка здоровья</p>	<p>0.5</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>0.5</p>	<p>1</p> <p>2</p>
---	--	---	-------------------

<p>Тема № 9 Компоненты здорового образа жизни и пути их формировани я</p>	<p>человека».</p> <p>Теоретическое занятие № 9: Компоненты здорового образа жизни и пути их формирования. <u>Содержание учебного материала:</u> 1. Факторы, влияющие на здоровье человека: образ жизни(50%), окружающая среда (30%), генетический фактор (20%), медицинское обслуживание (10%). 2. Образ жизни и его влияние на здоровье человека. Основные составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха, правильное питание, физическая активность, психологический комфорт, отсутствие вредных привычек, личная гигиена, экологическая грамотность.</p> <p><u>Практическое занятие № 9. Компоненты здорового образа жизни и пути их формирования.</u> Гигиенические основы здорового образа жизни.</p> <p>Аудиторная самостоятельная работа. Самооценка физической тренированности. Тесты для определения биоритмальной активности, реактивной и личностной тревожности, стрессовых ситуаций.</p> <p>Внеаудиторная самостоятельная работа. Изучение учебного материала по теме. Работа с дополнительной литературой. Подготовка реферативных сообщений на одну из предложенных тем: «Закаливание, основные понятия, принципы и методы», «Бани и здоровье», «Профилактика простудных заболеваний», «Коррекция питания для профилактики ожирения». Создание презентации на тему «Вредные привычки». Подготовить агитационно-информационное сообщение по вопросам формирования здорового образа жизни. (санитарные бюллетени, листовки, памятки, лозунги, брошюры, буклеты, слайды, плакаты, схемы и др.)</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>0.5+4*</p>	<p>1</p> <p>2</p>
<p>Тема № 10 Гигиеническо е воспитание населения.</p>	<p>Теоретическое занятие № 10: Гигиеническое воспитание населения. Гигиена труда. <u>Содержание учебного материала:</u> 1. Цели, задачи, основные принципы гигиенического обучения и воспитания населения. 2. Методы гигиенического обучения и воспитания населения: устный, печатный, изобразительный (наглядный), комбинированный. Особенности методов. 3. Основные средства санитарного просвещения: лекции, беседы, агитационно-информационные сообщения, викторины, санитарные бюллетени, листовки, памятки, лозунги, брошюры, буклеты, слайды, плакаты, схемы и др. Методические требования, предъявляемые к ним. 4. Формы гигиенического воспитания: индивидуальные, групповые, массовые. 5. Гигиена труда. Трудовая деятельность и физиологические функции организма. Утомление и его причины.</p>	<p>2</p>	<p>1</p>

	<p>Переутомление. Профилактика.</p> <p>6.Классификация вредных производственных факторов: физических, химических, биологических, нервно – психических, механических.</p> <p>7.Общие понятия о профессиональных болезнях .</p> <p>Практические занятия № 10 <u>Гигиеническое воспитание населения.</u></p> <p>Оформление санитарных бюллетеней, памяток, буклетов.</p> <p>Выступление перед аудиторией с агитационно-информационным сообщением по вопросам формирования здорового образа жизни.</p> <p>Аудиторная самостоятельная работа.</p> <p>Защита агитационно-информационных сообщений по вопросу формирования здорового образа жизни, подготовленных для различных групп населения по социальному статусу и возрасту.</p> <p>Внеаудиторная самостоятельная работа.</p> <p>Изучение учебного материала по теме.</p> <p>Работа с дополнительной литературой.</p> <p>Практическое занятие № 11 Гигиена труда.</p> <p>Аудиторная самостоятельная работа.</p> <p>Гигиена труда. Трудовая деятельность и физиологические функции организма. Утомление и его причины. Переутомление. Профилактика.</p> <p>Классификация вредных производственных факторов: физических, химических, биологических, нервно – психических, механических.</p> <p>Общие понятия о профессиональных болезнях.</p> <p>Внеаудиторная самостоятельная работа.</p> <p>Изучение учебного материала по теме. Работа с дополнительной литературой.</p> <p>Подготовка кроссворда по теме формирование здорового образа жизни.</p> <p>Практическое занятие №12</p> <p>Дифференцированный зачет</p>	<p></p> <p>2</p> <p>2</p> <p>0.5</p> <p>2</p> <p>0.5+2кр.</p> <p>2</p>	<p>2</p> <p>2</p>
	<p style="text-align: right;">Итого</p> <p>максимальная учебная нагрузка обучающегося 64 часа, в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка 44 часа (20ч.теория+ 24ч.практика); самостоятельная работа обучающегося 20часов.</p>		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП. 15 Гигиена и экология человека

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета.

Оборудование учебного кабинета:

- столы, стулья для преподавателя и студентов;
- шкафы для хранения приборов, наглядных пособий, учебно – методической документации

Технические средства обучения:

- компьютер;
- интерактивная доска;
- мультимедийный проектор;

Приборы и оснащение:

- термометры,
- гигрометры,
- анемометры,
- психрометры,
- барометры – анероиды,
- емкости для отбора проб воды,
- спиртовки,
- лабораторная посуда,
- люксметр.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Архангельский В.И., Гигиена и экология человека [Электронный ресурс] / Архангельский, Владимир Иванович - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 176 с. - ISBN 978-5-9704-3731-5 - Режим доступа: <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970437315.html>
2. Гигиена и экология человека. Под редакцией В.М.Глиненко М. «ГЭОТАР – Медиа» 2019

Дополнительные источники:

1. Архангельский В.И., Гигиена и экология человека [Электронный ресурс] : учебник / Архангельский В.И., Кириллов В.Ф. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 176 с. (Серия "СПО") - ISBN 978-5-9704-2530-5 - Режим доступа: <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970425305.html>
2. Борисова Г.Н., Гайнутдинова С.В., Мавзютова И.П., Разбежкина Н.Ю. Сохрани свое здоровье. - Изд. 2-е исп. и доп. - Казань: КМК, 2007. - 32 с.
3. Ванханен В.Д. Практическое руководство по гигиене питания. Медицина . 2009., 256с.
4. Гайнутдинова С.В., Неделько О.И. Гигиеническое воспитание населения. - Изд. 2-е исп. и доп. - Казань: КМК, 2008. - 42 с.
5. Дрожжина Н.А., Фомина А.В., Кича Д.И. «Общая гигиена. Руководство к практическим занятиям» Учеб.пособие. – М., 2008. – 211 с
6. Крымская И.Г. Гигиена и основы экологии человека: Учебное пособие Ростов-на-Дону 2013г. 351с
7. Пивоваров Ю.П., Королик В.В., Зиневич Л.С. Гигиена и основы экологии человека. – М.: Академия, 2008 -528с.

8. 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.
9. Э.Д. Рубан. – Гигиена и основы экологии человека. Ростов н / Д: - Феникс, 2007. - 351с.

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)

Федеральный закон РФ от 3 06.2006 г. N 73-ФЗ "О введении в действие Водного кодекса Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями)

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"

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 2.4.3.1186-03 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации учебно – производственного процесса в образовательных учреждениях начального профессионального образования»;

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

ГОСТ 2761-84 «Источники централизованного хозяйственно – питьевого водоснабжения»

Профильные web – сайты Интернета:

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>)

3.3. Общие требования к организации образовательного процесса.

Обучение проводится в виде лекций и практических занятий. Строится с использованием активных методов обучения, сочетающих аудиторные занятия с самостоятельной работой студентов. Широко используется наглядно-иллюстративный материал в виде презентаций, таблиц, схем. На практических занятиях в ходе формирования общих и профессиональных компетенций от студентов требуется показать гигиеническое и экологическое образование, развитие умения оперировать гигиенической терминологией, умение решать ситуационные задачи, умение составления и оформления заключений, работа с нормативными документами что, несомненно, пригодится в их дальнейшей профессиональной деятельности.

Внеаудиторная самостоятельная работа предполагает работу с дополнительной литературой, написание реферата, создание презентаций, составление тематических

кроссвордов, составление схем и генеральных планов ЛПУ, заполнение и составление сводных таблиц, самостоятельное изучение нормативных документов, конспектирование учебного материала и дополнительных источников.

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП. 15 Гигиена и экология человека

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем на практических занятиях в виде фронтального письменного или индивидуального устного опроса, помимо описанных методов применяются такие виды контроля знаний как решение ситуационных задач, тестовых заданий, контроль практических навыков, составление и заполнение заключений, проводится оценка реферативной работы, составление памяток и презентаций. При этом используется индивидуальный подход к студентам, и применяются задания различной степени сложности.

4.1. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

Результаты обучения (усвоенные знания, освоенные умения)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения.
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</p> <p>1.Современное состояние окружающей среды и глобальные экологические проблемы:</p> <ul style="list-style-type: none">- изменение климата,-кислотные дожди,- «озоновые дыры»,-сокращение площади лесов - «легких планеты»,-загрязнение мирового океана,-сокращение разнообразия биологических видов. <p>2.Факторы окружающей среды, влияющие на здоровье человека:</p> <ul style="list-style-type: none">- природные;- антропогенные. <p>3.Основные положения гигиены.</p> <p>4.Гигиенические принципы организации здорового образа жизни:</p> <ul style="list-style-type: none">- режим труда и отдыха;-правильное питание;-физическая активность;-психологический комфорт;-отсутствие вредных привычек;-личная гигиена;- экологическая грамотность. <p>5.Методы, формы и средства гигиенического воспитания населения:</p> <ul style="list-style-type: none">-устный;-печатный;-изобразительный (наглядный);-комбинированный.	<p>Рекомендуются различные формы и методы контроля освоения дисциплины:</p> <ul style="list-style-type: none">-устный индивидуальный опрос;-фронтальный письменный опрос;-графический диктант;-выполнение тестовых заданий;-решение ситуационных задач;-составление сводных таблиц, схем;-составление тематических кроссвордов, презентаций;-подготовка реферативных сообщений,-оценка аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы студентов.
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <p>1.Давать санитарно – гигиеническую оценку факторам окружающей среды.</p>	<ul style="list-style-type: none">-тестовый контроль;-решение ситуационных задач;-оценка аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы студентов;-составление схем, кроссвордов, генеральных

<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>планов;</p> <ul style="list-style-type: none"> -работа с нормативной документацией; -подготовка рефератов, презентаций; -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; -органолептическая оценка пищевых продуктов; -оценка рациона питания взрослого населения; -гигиеническая оценка школьной мебели и микроклимата в учебных помещениях <p>-тестовый контроль;</p> <ul style="list-style-type: none"> -решение ситуационных задач; -оценка аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы студентов; -подготовка рефератов, презентаций; -наблюдение и оценка выполнения практических действий: -гигиеническая оценка качества питьевой воды на основании нормативных документов; -гигиеническая оценка режима дня в детском дошкольном учреждении и расписания уроков в школе; -оценка физического развития детей и подростков; -гигиеническая оценка школьной мебели и микроклимата в учебных помещениях <p>-тестовый контроль;</p> <ul style="list-style-type: none"> -решение ситуационных задач; -оценка аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы студентов; -подготовка рефератов; -защита санитарных бюллетеней, памяток, презентаций; -наблюдение и оценка выполнения практических действий: -выступление перед аудиторией с агитационно-информационным сообщением по вопросам формирования здорового образа жизни; -оформление санитарных бюллетеней, памяток; -оформление плакатов, презентаций.
--	---

5. ПРИЛОЖЕНИЯ

5.1 Тематический план учебной дисциплины ОП.15 Гигиена и экология человека.

Тема	макс. нагрузка	аудиторная			внеаудиторная самостоятельная работа
		всего	теория	практика	
1. Воздух, его физические и химические свойства.	2	4	2	2-	- 0.5
2. Воздух, его гигиеническое и экологическое значение.	2	4	2	2	0.5+ 4п.
3. Вода, ее гигиеническое и экологическое значение.	6	4	2	2	- 0.5+2з.
4. Гигиена жилых и общественных зданий.	5	4	2	2	0.5
5. Гигиенические основы питания.	3	4	2	2	0.5
6. Основные принципы рационального питания.	5	4	2	2	0.5+4р.
7. Состояние здоровья и физического развития детей.	4	4	2	2	0.5
8. Экология человека.	6	4	2	2	0.5
9. Компоненты здорового образа жизни и пути их формирования.	4	4	2	2	0.5+4*
10. Гигиеническое воспитание населения.	4	6	2	2	0.5+ 2кр.
Гигиена труда.	4				
11 Дифференцированный зачет		2		2 2	1
Итого:	64	44	20	24	20

- каждый студент за время изучения дисциплины готовит 1 реферат с презентацией на одну из предложенных тем, на что отводится 4 часа, одно агитационно-информационное сообщение по вопросу формирования здорового образа жизни (!) и его защиту на последнем практическом занятии, на что отводится 3 часа.

5.2. Примерные темы для написания рефератов:

1. «Законодательство РФ об охране атмосферного воздуха, воды, почвы».
2. «Использование воды в оздоровительных целях и водолечении».
3. «Современные методы обеззараживания воды».
4. «Препараты, используемые для хлорирования».
5. «Болезни животных, передающиеся человеку через мясо, молоко».
6. «Рыба как фактор передачи гельминтозов».
7. «Значение режима дня для здоровья».
- 8 «Вредные привычки».
9. «Роль витаминов в организме человека. Источники витаминов».
10. «БАДы, виды и значение».
11. «Питание при умственном труде».
12. «Питание при физическом труде».

13. «Питание в пожилом возрасте».
14. «Производственный травматизм и меры борьбы с ним».
15. «Санитарные правила, нормы и приказы в области гигиены и охраны труда».
16. «Профессиональные вредности у медицинских работников».
17. «Гигиена труда медицинского персонала в ЛПУ».
18. «Профилактика ВИЧ-инфицирования».
- 19.«Школьные болезни, причины, профилактика».
- 20.«Влияние труда на физическое развитие и состояние здоровья подростков».
- 21.«Закаливание как элемент здорового образа жизни ».
- 22.«Правильная осанка – визитка здоровья человека».
- 23.«Закаливание, основные понятия, принципы и методы».
24. «Бани и здоровье».
25. «Профилактика простудных заболеваний».
26. «Коррекция питания для профилактики ожирения».
- 27.«Профилактика бессонницы».

Примерные темы для подготовки агитационно-информационных сообщений по вопросу формирования здорового образа жизни:

1. «Рациональное питание».
2. «Физическая активность».
3. «Профилактика заболеваний, связанных с несоблюдением здорового образа жизни».
4. «Взаимодействие учреждений здравоохранения в пропаганде ЗОЖ».
5. «Личная гигиена».