



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГПОУ «УМК»
_____ Данильченко А.В.
« _____ » августа 2016г.

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ГИГИЕНА И ЭКОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА»

для обучающихся II курса
34.02.01 «Сестринское дело»
Медицинская сестра
Очно-заочная форма

2016г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Примерной программы учебной дисциплины «Гигиена и экология человека» специальностей среднего профессионального образования по : 32.02.01 «Сестринское дело».

Организация-разработчик: Государственное профессиональное образовательное учреждение «Ухтинский медицинский колледж»

Разработчики: Полушкина Ираида Васильевна, преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	4
Общая характеристика учебной.....	4
Место учебной дисциплины в учебном плане.....	6
Результаты освоения учебной дисциплины.....	6
Структура и содержание учебной дисциплины	7
Тематический план и содержание учебной дисциплины «Гигиена и экология человека».....	8
Характеристика основных видов учебной деятельности студентов.....	19
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины «Гигиена и экология человека».....	21
Рекомендуемая литература.....	22

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общепрофессиональной учебной дисциплины «Экология и гигиена человека» предназначена для изучения основных вопросов гигиены и экологии человека в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ СПО) на базе полного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Экология и гигиена человека», в соответствии с рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Содержание программы «Экология и гигиена человека» направлена на достижение следующих **целей**:

- получение фундаментальных знаний об экологических системах и особенностях их функционирования в условиях нарастающей антропогенной нагрузки; истории возникновения и развития экологии как естественно-научной и социальной дисциплины, ее роли в формировании картины мира; о методах научного познания;
- овладение умениями логически мыслить, обосновывать место и роль экологических знаний в практической деятельности людей, развитии современных технологий; определять состояние экологических систем в природе и в условиях городских и сельских поселений; проводить наблюдения за природными и искусственными экосистемами с целью их описания и выявления естественных и антропогенных изменений;
 - развитие познавательных интересов, интеллектуальных и творческих способностей обучающихся в процессе изучения дисциплины; путей развития природоохранной деятельности; в ходе работы с различными источниками информации;
- воспитание убежденности в необходимости рационального природопользования, бережного отношения к природным ресурсам и окружающей среде, собственному здоровью; уважения к мнению оппонента при обсуждении экологических проблем;
- использование приобретенных знаний и умений по гигиене и экологии человека в повседневной жизни для оценки последствий своей деятельности (и деятельности других людей) по отношению к окружающей среде, здоровью других людей и собственному здоровью; соблюдению правил поведения в природе.

В программе отражены важнейшие задачи, стоящие перед гигиеной и экологией человека, решение которых направлено на рациональное природопользование, на охрану окружающей среды и создание здоровьесберегающей среды обитания человека.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ЭКОЛОГИЯ И ГИГИЕНА ЧЕЛОВЕКА

Гигиена и экология человека - научная дисциплина, изучающая общие законы взаимодействия биосферы и антропосистемы человечества, влияние природной среды на человека. Гигиена экология человека - это, прежде всего, наука, ищущая методы нравственного и духовного воспитания человека, пути перестройки его мышления для осознания своей роли и места в природе.

Гигиена и экология человека — комплексная дисциплина, изучающая все аспекты взаимоотношений живых организмов и среды, в которой они обитают

Медицинские работники, владеющие знаниями в области экологии и гигиены человека могут оказать действенную помощь в процессе лечения, доводя до населения экологические представления о механизме происхождения болезненных состояний. Знание гигиены поможет ориентироваться в выборе рациональных рекомендаций по коррекции здоровья и выработке у населения санитарных навыков, умело использовать правила гигиены при реализации мероприятий по снижению отрицательных воздействий вредных факторов и усилению положительного влияния других на сохранение и укрепление здоровья.

В учебной дисциплине последовательно и доступно излагаются основные вопросы экологии человека и гигиенических знаний в виде лекций, составленных в доступной для изложения и понимания форме.

Программа по дисциплине Экология и гигиена человека составлена в соответствии с Государственными образовательными стандартами среднего профессионального образования для специальности 32.02.01 «Сестринское дело». В соответствии с Государственным образовательным стандартом

Тематика дисциплины объединена в 7 разделов.

В первом разделе излагаются основы общей экологии и в частности экологии человека, как места его обитания, дыхания, питания, водопотребления и др. Иллюстрируются экологические факторы и их воздействие на здоровье человека. В отличие от экологии гигиена изучает действие этих факторов на здоровье и разрабатывает рекомендации по оздоровлению условий жизни и профилактике заболеваний. Вопросами практического претворения в жизнь гигиенических норм и правил занимается санитария, которая определяет уровень санитарной культуры человека.

2 раздел посвящен экологической характеристике воздуха и его гигиеническому значению. Уделено внимание проблемам нарастающего загрязнения атмосферы. Иллюстрируется экологическое значение воды для человека, в частности отдельных водоисточников и их гигиеническая характеристика. Раскрывается важное значение почвы для здоровья человека с экологических и гигиенических позиций, действующей через пищевую цепочку.

В 3 разделе особое внимание уделено проблемам питания. Анализируются особенности современного питания в условиях гиподинамии, структура рационального питания, механизмы возникновения и особенности пищевых отравлений.

Учитывая высокую интенсификацию труда в современных лечебно-профилактических учреждениях, средние медицинские работники должны хорошо знать положения охраны труда, влияние производственных факторов на здоровье и жизнедеятельность человека, гигиенические требования к рациональному труду и отдыху.

Этим вопросам посвящен **4 раздел**.

Экологические и гигиенические особенности проживания в современных городах и жилищах, их роль в возникновении патологии, особенно у детей, анализируются **в 5 разделе**. Тут же отмечаются гигиенические проблемы лечебно-профилактических учреждений.

6 раздел посвящен актуальнейшей проблеме государства и здравоохранения – формированию здорового образа жизни. Изучаются компоненты здорового образа жизни, методы, формы и средства их гигиенического воспитания.

В 7 разделе рассматриваются анатомо-физиологические особенности детского и подросткового возраста, методы оптимизации режима дня детей различного возраста. Достаточно уделяется внимания гигиеническим требованиям к планировке, оборудованию и содержанию детских дошкольных и учебных заведений.

Каждая тема содержит перечень контрольных тестовых вопросов по уточнению уровня восприятия студентами материала.

В список литературы включены право-установочные документы и основные литературные источники по актуальным проблемам гигиены в изложении, доступном для восприятия студентами среднего профессионального уровня подготовки.

В целом учебная дисциплина «Гигиена и экология человека», в содержании которой ведущим компонентом являются научные знания и научные методы познания, не только позволяет сформировать у обучающихся целостную картину мира, но и пробуждает у них эмоционально-ценностное отношение к изучаемому материалу, готовность к выбору действий определенной направленности, умение критически оценивать свои и чужие действия и поступки.

Изучение общепрофессиональной учебной дисциплины «Гигиена и экология человека» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ППССЗ СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ СПО на базе полного общего образования, учебная дисциплина «Гигиена и экология человека» изучается в общепрофессиональном цикле учебного плана ППССЗ СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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 выполнение 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 в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять 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. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

ОК 14. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

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 с взаимодействующими организациями и службами.

ПК 2.4. Активное участие медицинской сестры в борьбе с курением, наркоманией, алкоголизмом среди всех групп взрослого и детского населения.

ПК 2.5. Оказывать действенную помощь врачу в доведении экологических представлений до населения, умело использовать их при реализации мероприятий по снижению отрицательных воздействий вредных факторов и усилению положительного проявления других на сохранение и укрепление здоровья

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Состоит из максимальной учебной нагрузки обучающихся 75 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся 28 часов; самостоятельной работы обучающихся 47 часов.

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>75</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>28</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>12</i>
Самостоятельная работа студента (всего)	<i>47</i>
в том числе:	
подготовка сообщений по теме; составление или заполнение таблиц, схем по теме занятия; решение или составление ситуационных задач; решение или составление кроссвордов; составление словаря биологических терминов и символов составление электронных слайд - презентаций по заданной теме дисциплины; работа с основными и дополнительными источниками информации по теме занятия;	
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	<i>1</i>

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного м-ла, практические занятия, самостоятельная работа обучающегося	Объем часов	Форма контроля	Образовательный результат
<p>Раздел 1. Предмет гигиены и экологии человека. Основы общей экологии</p>	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p>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. Разделы гигиены и экологии. Методы гигиенических исследований, гигиеническое нормирование. Профилактика, виды профилактики.</p> <p>2. Краткая история возникновения гигиены, экологии и экологии человека.</p> <p>3. 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). Влияние природных и антропогенных экологических факторов на здоровье населения. Гигиеническое значение климата и погоды.</p> <p>4. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотрбнадзор), ее структура, виды деятельности, задачи, функции.</p>	1	Фронтальный опрос	ОК1,2,3,4, 8, 11, 13, ПК1,2,5
	<p><i>Самостоятельная работа</i></p> <p>1. подготовить сообщения, презентации по глобальным экологическим проблемам.</p> <p>2. подготовить сообщение на тему: «Вклад отечественных и зарубежных ученых в развитие науки».</p> <p>3. законспектировать основные</p>	4		

	<p>задачи экологии и гигиены.</p> <p>4. перечислить и записать методы гигиенических исследований.</p> <p>5. подобрать материал по теме «Роль демографических процессов в экологии человека».</p> <p>6. составить кроссворд из понятий: экология, гигиена, биосфера, ноосфера, биотический, абиотический и антропогенный факторы, экологический кризис.</p>			
Раздел 2. Гигиена окружающей среды				
Тема 2.1. Атмосферный воздух его физические и химические свойства, гигиеническое и экологическое значение	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p>1. Физические свойства воздуха - температура, влажность, подвижность воздуха, атмосферное давление, электрическое состояние, их гигиеническое значение. Характеристика солнечной радиации.</p> <p>2. 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>3. 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. Значение благоустройства. Понятие о ПДК</p>	1	Фронтальный опрос	ОК1,2,3,4, 8, 11, 13, ПК1.1, 2.5
	<i>Самостоятельная работа</i>	5		

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Составить кроссворд по разделу «Физические и химические свойства воздуха и их гигиеническое значение». 2. Законспектировать тему «Комплексное влияние метеорологических факторов на организм человека». 3. Подготовить сообщения на тему: «Мероприятия по профилактике загрязнений атмосферного воздуха», «Санитарная охрана атмосферного воздуха». 4. Изучить Законодательство РФ по защите воздушной среды. 5. Перечислить причины развития декомпрессионных заболеваний. 			
<p>Тема 2.2. Вода, ее физические и химические свойства, гигиеническое и экологическое значение</p>	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физиологическая роль, хозяйственно-бытовое, санитарно-гигиеническое значение воды. 2. Органолептические свойства воды. Химический состав. Заболевания, обусловленные необычным минеральным составом природных вод. Влияние загрязнения воды на здоровье человека. Инфекционные заболевания, гельминтозы, передаваемые водным путем. Условия и сроки выживания патогенных микроорганизмов в воде. Особенности водных эпидемий. 3. 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. 	1	Фронтальный опрос	ОК1,2,3,4,5, 8,11,12, 13 ПК1.1, 1.2,1.3,2.5
	Самостоятельная работа	5		

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовить сообщение по разделу «Физиологическая роль воды». 2. Назвать характеристики и причины «вспышек» водных эпидемий. 3. Перечислить и записать основные источники загрязнения воды в мировом масштабе. 4. Перечислить основные требования к содержанию и обслуживанию источников водоснабжения. Дать определение нормам водопотребления. 5. Законспектировать основные гигиенические требования к качеству воды централизованного и нецентрализованного водоснабжения. СанПиН «Питьевая вода» 			
<p>Тема 2.3. Почва, ее физические и химические свойства, гигиеническое и экологическое значение</p>	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p>1. Гигиеническое значение состава и свойств почвы. Почвенный воздух, пористость, капиллярность. Химический состав почвы. Значение примесей антропогенного характера. Эпидемиологическое значение почвы. Самоочищение почвы.</p> <p>2. 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.</p>	1	Фронтальный опрос	ОК1,2,3,4,5, 8,11,12, 13 ПК1.1, 1.2,1.3,2.5
	<p><i>Самостоятельная работа</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Назвать основное экологическое значение почвы. 2. Описать эпидемиологическое значение почвы, перечислить эпидемические заболевания. 3. Ответить письменно на вопрос: Каким образом происходит самоочищение почвы? 	5		

	4. Перечислить, санитарно-гигиенические показатели загрязнения почвы.			
Раздел 3. Гигиенические основы планировки и благоустройства населенных мест. Гигиена жилых и общественных зданий	<i>Содержание учебного материала</i> 1. Урбанизация и экология человека. Микроклимат города. Городской шум и профилактика его вредного воздействия. Гигиенические принципы планировки и застройки населенных мест. Гигиеническое значение озеленения. 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.	1	Фронтальный опрос	ОК1-9,12, ПК2.5
	<i>Самостоятельная работа</i> Подготовить конспект: 1. Гигиенические требования к окружающей среде в жилых и общественных зданиях; 2. Гигиеническую планировку населённых мест;	5		
Раздел 4. Гигиена питания				
Тема 4.1. Гигиенические основы физиологии и биохимии питания. Пищевая и биологическая ценность продуктов питания	<i>Содержание учебного материала</i> 1. Обмен веществ и энергии в организме. Энергетический баланс. 2. Белки: их значение для жизни, роста и развития организма. Состав белков. Заменимые и незаменимые аминокислоты. Основные источники белков в питании. 3. Жиры: их значение в питании. Полиненасыщенные жирные кислоты, их значение, источники.	2	Фронтальный опрос	ОК1-9,11,12, 13 ПК1.2,1.32. 2,2.5

	<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. 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>6. Витамины, их классификация. Значение витаминов и их основные источники. Профилактика гиповитаминозов. Витаминизация продуктов и готовой пищи.</p> <p>7. Рекомендуемые величины физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения.</p>			
	<p><i>Самостоятельная работа</i></p> <p>Изучить и законспектировать: «Биологически активные добавки. Виды, значение», «Пищевые добавки. Их виды, значение». Витамины их значение. Транс жиры их отрицательное влияние на организм</p>	6		
<p>Тема 4.2. Основные принципы рационального питания. Лечебное, профилактическое питание</p>	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p>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 приема блюд, распределение рациона по приемам пищи. Условия для приема пищи: интерьер столовой комнаты, сервировка стола, комфортность, микроклимат и пр.</p> <p>2. Лечебное питание. Характеристика основных лечебных диет.</p>	2	Фронтальный опрос	ОК1-9,11,12, 13ПК1.2,1.32. 2,2.5

	Механическое, химическое и термическое щажение в питании. Особенности кулинарной обработки при приготовлении диетических блюд.			
	<i>Самостоятельная работа</i> 1. Сообщение на тему «Проблемы избыточной массы тела и ожирения», «Транс жиры», «БАД», «Ксенобиотики» 2. Законспектировать физиологические нормы питания, режим питания, принципы диетического питания.	2		
Тема 4.3. Заболевания, связанные с характером питания. Пищевые отравления различной этиологии и их профилактика	<i>Содержание учебного материала</i> 1. Заболевания, обусловленные недостаточным питанием. Болезни недостаточности питания, связанные с недостатком в рационе белков, витаминов, минеральных веществ. Болезни избыточного питания. 2. Болезни животных, передающиеся человеку через мясо, молоко. Рыба как фактор передачи гельминтозов. Профилактика. 3. Понятие о пищевых отравлениях и их классификация.	2	Фронтальный опрос	ОК1-9,11,12, 13ПК1.2,1.32. 2,2.5
	<i>Самостоятельная работа</i> Составить конспект по теме: «Заболевания, связанные с характером питания и качеством пищевых продуктов»	1		
Раздел 5. Гигиена труда. Влияние производственных факторов на состояние здоровья и жизнедеятельность человека	<i>Содержание учебного материала</i> 1. Трудовая деятельность и физиологические функции организма. Утомление и его причины. Переутомление. Профилактика. 2. Классификация, краткая характеристика вредных производственных факторов: физических, химических, биологических, нервно – психических, механических - факторов, обуславливающих динамическую и статическую нагрузку на опорно – двигательный аппарат. 3. Общие понятия о профессиональных болезнях – заболеваниях, возникающих в результате	2	Фронтальный опрос	ОК1-13,ПК1.1,1.2,2.1,2.3,2.5

	<p>воздействия на организм вредных производственных факторов. Основные направления профилактических оздоровительных мероприятий (законодательные, организационные, технологические, санитарно – технические, лечебно – профилактические).</p> <p>4.Производственный травматизм и меры борьбы с ним</p>			
	<p><i>Самостоятельная работа</i></p> <p>Составить основные направления профилактики профессиональных заболеваний медицинских работников. Сообщение на тему «Профилактика профессиональных заболеваний медицинских работников»</p> <p>Законспектировать материал: «Электромагнитные поля и их влияние на организм в процессе жизнедеятельности и профессиональной деятельности человека»</p>	2		
Раздел 6. Гигиена детей и подростков				
Тема 6.1. Состояние здоровья и физическое развитие детей и подростков. Гигиенические требования к организации учебно – воспитательного процесса	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p>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.</p> <p>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>	1	Фронтальный опрос	ОК1-13ПК1.1,1.2,2.5
	<p><i>Самостоятельная работа</i></p> <p>Сообщение «Закаливание. Характеристика природных закаливающих факторов (солнце, воздух, вода). Принципы закаливания».</p> <p>Подготовить сообщения по темам: -</p>	2		

	Оптимальный двигательный режим; Основы психологической культуры; Борьба с детскими инфекционными заболеваниями; Профилактика заболеваний передающихся половым путем; Туберкулез и его профилактика.			
Тема 6.2. Гигиенические требования к планировке, оборудованию и содержанию детских и подростковых учреждений	<i>Содержание учебного материала</i> 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.	1	Фронтальный опрос	ОК1-13 ПК1.12.5
	<i>Самостоятельная работа</i> Составить таблицу: основные требования к мебели	1		
Раздел 7. Гигиеническое обучение и воспитание населения				
Тема 7.1. Компоненты здорового образа жизни и пути их формирования	<i>Содержание учебного материала</i> 1. Факторы, влияющие на здоровье человека: образ жизни (50-55%), окружающая среда (20-25%), генетический фактор (15-20%), медицинское обслуживание (8-10%).	1	Фронтальный опрос	ОК1-13 ПК1.1,1.2.2.4, 2.5

	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.			
	<i>Самостоятельная работа</i>			
	Разработать план, подобрать комплекс упражнений для улучшения своего физического здоровья	1		
	Всего	45		
	Практические занятия			
	1. Составление меню-раскладок, подсчет ценности пищевых продуктов, проведение оценки составленной меню раскладки, составление рекомендаций по улучшению качественного и количественного состава пищевого рациона.	8		ОК1-9,11,12, 13ПК1.2,1.32. 2,2.5
	1. Гигиеническая оценка естественного освещения 2. Решение ситуационных задач	2		ОК1-9,12, ПК2.5
	1. Подготовить разработку бесед для выступления перед аудиторией с агитационными сообщениями по формированию ЗОЖ. Оформление памятки, буклета	2		ОК1-13 ПК1.1,1.2,2.4, 2.5
		12		
	Самостоятельная работа	8		
	Составить меню раскладку для студента Разрабатывать различные рекомендации по оптимизации фактического питания и режима питания; Анализировать, определять и оценивать калорийность суточного рациона.	4		
	Рассчитывать (СК) световой коэффициент для своей комнаты			
	Работать с нормативной документацией (НД).	1		
	Составлять кроссворды и ситуационные задачи	1		
	Составить памятку, буклет на тему:	2		

	30Ж			
--	-----	--	--	--

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Раздел 1	
<p>• Предмет гигиены и экологии человека, задачи, методы и перспективы развития экологии и гигиены</p>	<p>Давать оценку состоянию окружающей среды и глобальным экологическим проблем. Основные положения гигиены. Предмет, задачи, методы и перспективы развития экологии и гигиены</p>
Раздел 2.	
<p>Гигиена окружающей среды</p>	<p>Современное состояние окружающей среды и глобальные экологические проблемы; Факторы окружающей среды, влияющие на здоровье человека Разрабатывать различные мероприятия по улучшению качества воды; Давать заключение о санитарно - гигиенической оценке качества воды; Компоненты механического и органического состава почвы. Самоочищение почв. Проблемы деградации почв. Требования к организации мест по утилизации бытовых отходов.</p>
Раздел 3.	
<p>Гигиенические основы планировки и благоустройства населенных мест. Гигиена жилых и общественных зданий</p>	<p>Гигиенические требования к окружающей среде в жилых и общественных зданиях; Гигиеническую планировку населённых мест; Гигиеническую оценку факторов среды жилых помещений; Естественное и искусственное освещение помещения</p>
Раздел 4.	

Гигиена питания	<p>Основные гигиенические требования, предъявляемые к качеству продуктов;</p> <p>Заболевания, связанные с характером питания и качеством пищевых продуктов.</p> <p>Вещества в соответствии с физиологическими нормами питания</p> <p>Составлять меню-раскладки для различных групп населения в соответствии с физиологическими нормами;</p> <p>Разрабатывать различные рекомендации по оптимизации фактического питания и режима питания;</p> <p>Анализировать, определять и оценивать калорийность суточного рациона.</p> <p>Составлять меню-раскладки для различных групп населения в соответствии с физиологическими нормами при лечебно-профилактическом питании;</p> <p>Разрабатывать различные рекомендации по оптимизации фактического питания и режима питания при лечебно-профилактическом питании</p>
Раздел 5	
Влияние производственных факторов на состояние здоровья и жизнедеятельность человека	<p>Виды и формы трудовой деятельности, Особенности режимов затрат энергии при физическом и умственном труде.</p> <p>Гигиенические принципы классификации условий труда по вредным производственным факторам (ВПФ).</p> <p>Определение и принципы классификации производственных вредностей.</p> <p>Основные направления профилактики влияния производственных вредностей на здоровье медицинского персонала. Профессиональный риск.</p> <p>Гигиенические требования к устройству производственных помещений (освещение, вентиляция, защитные устройства).</p> <p>Классификация профессиональных заболеваний.</p> <p>Физическая характеристика явлений шума и вибрации</p> <p>Проблема производственного и природного инфразвука.</p> <p>Электромагнитные излучения и поля естественного происхождения.</p>
Раздел 6	
Гигиена детей и подростков	<p>Давать оценку показателям физического развития детей и подростков;</p> <p>Знание возрастных норм подростков</p>
Раздел 7	
Гигиеническое обучение и воспитание	<p>Определение понятия «здоровье человека» по ВОЗ и основные определяющие его факторы.</p> <p>Составляющие группы риска для здоровья в понятии</p>

населения	«образ жизни». Определение ЗОЖ и два направления его формирования. Основные компоненты ЗОЖ. Методы и формы гигиенического воспитания ЗОЖ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

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;

Технические средства обучения:

•

Информационное обеспечение обучения

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

Основные источники:

1. Гигиена и экология человека [Электронный ресурс] / Архангельский, Владимир Иванович - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014.

Дополнительные источники:

«Гигиена и экология человека» - М.: АСАДЕМА,

Вернадский, В. Н. Биосфера и ноосфера: / В. Н. Вернадский. – М. : Медицина, 1989. – 182 с.

Экология: учебное пособие. для 10(11) под редакцией. общеобразоват. учреждений / Н. М. Чернова, В.М. Галушин, В.М. Константинов – 10-е изд., стереотип. – М.: Дрофа,

Перечень рекомендуемых учебных изданий:

Гигиена и экология человека Архангельский, Владимир Иванович - М. :

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»

Информационно – правовое обеспечение:

1. Система «Консультант»

2. Система «Гарант»

Профильные web – сайты Интернета:

1. www.medcollegelib.ru 1. Гигиена и экология человека [Электронный ресурс] / Архангельский, Владимир Иванович - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014.

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

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

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

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

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

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания):	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
освоенные умения: 1. Давать санитарно – гигиеническую оценку факторам окружающей среды	<i>Тестовый контроль, решение ситуационных задач, дискуссии, оценка аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы студентов, наблюдение и оценка выполнения практических действий:</i> <i>-определение и гигиеническая оценка физических параметров воздушной среды в помещении;</i> <i>-отбор проб воды;</i>

<p>2.Проводить санитарно – гигиенические мероприятия по сохранению и укреплению здоровья населения, предупреждению болезней</p>	<p><i>-определение органолептических свойств воды; -гигиеническая оценка естественного и искусственного освещения; -органолептическая оценка пищевых продуктов; -оценка рациона питания взрослого населения;</i></p> <p><i>Тестовый контроль, решение ситуационных задач, дискуссии, оценка аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы студентов, наблюдение и оценка выполнения практических действий:</i></p> <p><i>-гигиеническая оценка физических параметров воздушной среды в помещении; -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 режима дня в детском дошкольном учреждении и расписания уроков в школе; -оценка физического развития детей и подростков; -оценка собственного физического здоровья</i></p>
<p>3.Проводить гигиеническое обучение и воспитание населения</p>	<p><i>Тестовый контроль, решение ситуационных задач, деловая игра, оценка аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы студентов, защита санитарных бюллетеней, памяток, буклетов, агитационных плакатов, презентаций, наблюдение и оценка выполнения практических действий:</i></p> <p><i>-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</i></p>
<p>усвоенные знания: 1.Современное состояние окружающей среды и глобальные экологические проблемы 2.Факторы окружающей среды,</p>	<p><i>Тестовый контроль, решение ситуационных задач, оценка аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы студентов, наблюдение и оценка выполнения практических действий.</i></p>

<p>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>	
--	--

Оценка результатов обучения проводится по 5балльной системе или накопительной рейтинговой системе.

отметка "5" ставится, если обучающийся полно и последовательно излагает изученный материал, обнаруживает осознанное понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знание при решении ситуационных задач, самостоятельно выделяет закономерности, находит причинно-следственные связи, принимает активное участие в пропаганде здорового образа жизни, активно участвует в дискуссиях, разрабатывает анкеты, проводит опросы, анализирует и делает выводы, заключения.

- отметка "4" ставится, если ответ удовлетворяет тем же требованиям, что и для отметки "5", но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет и 1-2 недочета;

- отметка "3" ставится, если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений, но излагает материал неполно и непоследовательно и допускает неточности, не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести примеры.

- отметка "2" ставится, если обучающийся обнаруживает незнание большей части вопроса, допускает ошибки в формулировках, искажающих их смысл, беспорядочно, бессистемно и неуверенно излагает материал;

**Лист изменений и дополнений, внесённых в рабочую программу на 2017-2018 учебный год
по дисциплине: Гигиена и экология человека
«сестринское дело»**

Изменение №2 от 06.09.17г.стр.№ 15, ст. 17

БЫЛО	СТАЛО
<p>Лекционное занятия по теме «Гигиенические и экологические проблемы почвы»</p> <p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p>1. Гигиеническое значение состава и свойств почвы. Почвенный воздух, пористость, капиллярность. Химический состав почвы. Значение примесей антропогенного характера. Эпидемиологическое значение почвы. Самоочищение почвы.</p> <p>2. 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.</p> <p><i>Самостоятельная работа</i></p> <p>Подготовить конспект:</p> <p>3. Гигиенические требования к окружающей среде в жилых и общественных зданиях;</p> <p>Гигиеническая планировка населённых мест</p>	<p>Лекционное занятия по теме «Гигиенические и экологические проблемы почвы»</p> <p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p>1. Гигиеническое значение состава и свойств почвы. Почвенный воздух, пористость, капиллярность. Химический состав почвы. Значение примесей антропогенного характера. Эпидемиологическое значение почвы. Самоочищение почвы.</p> <p>2. 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.</p> <p><i>Самостоятельная работа</i></p> <p>Подготовить конспект:</p> <p>1. Гигиенические требования к окружающей среде в жилых и общественных зданиях;</p> <p>Гигиеническая планировка населённых мест.</p> <p>Использования активных и интерактивных форм проведения занятия, работа в малых группах</p> <p>Подготовить презентацию: Гигиенические и Экологические проблемы почвы.</p>
<p>Лекционное занятие по теме «Гигиенические и экологические проблемы</p>	<p>Лекционное занятие по теме «Гигиенические и экологические проблемы</p>

<p>питания»</p> <p><i>Содержание учебного материала:</i> <i>Содержание учебного материала</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Обмен веществ и энергии в организме. Энергетический баланс. 2.Белки: их значение для жизни, роста и развития организма. Состав белков. Заменяемые и незаменимые аминокислоты. Основные источники белков в питании. 3.Жиры: их значение в питании. Полиненасыщенные жирные кислоты, их значение, источники. 4.Углеводы: их значение в питании. Гигиеническая характеристика и источники отдельных видов углеводов: моносахаридов (глюкозы, фруктозы), дисахаридов (сахарозы, лактозы), полисахаридов (крахмала, пектиновых веществ, клетчатки). 5.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 др. Основные источники минеральных элементов. 6.Витамины, их классификация. Значение витаминов и их основные источники. Профилактика гиповитаминозов. Витаминизация продуктов и готовой пищи. 7.Рекомендуемые величины физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения. <p><i>Содержание практического занятия по теме:</i> «Гигиенические и экологические проблемы питания»</p> <p>Составление меню-раскладок, подсчет ценности пищевых продуктов, проведение оценки составленного меню, составление рекомендаций по улучшению качественного и количественного состава пищевого рациона.</p> <p><i>Самостоятельная работа</i> Изучить и законспектировать: «Биологически активные добавки, виды, значение. Их виды, значение. Витамины их значение. Транс жиры их отрицательное</p>	<p>питания»</p> <p><i>Содержание учебного материала:</i> Содержание учебного материала</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Обмен веществ и энергии в организме. Энергетический баланс. 2.Белки: их значение для жизни, роста и развития организма. Состав белков. Заменяемые и незаменимые аминокислоты. Основные источники белков в питании. 3.Жиры: их значение в питании. Полиненасыщенные жирные кислоты, их значение, источники. 4.Углеводы: их значение в питании. Гигиеническая характеристика и источники отдельных видов углеводов: моносахаридов (глюкозы, фруктозы), дисахаридов (сахарозы, лактозы), полисахаридов (крахмала, пектиновых веществ, клетчатки). 5.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 др. Основные источники минеральных элементов. 6.Витамины, их классификация. Значение витаминов и их основные источники. Профилактика гиповитаминозов. Витаминизация продуктов и готовой пищи. 7.Рекомендуемые величины физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения. <p><i>Содержание практического занятия по теме:</i> «Гигиенические и экологические проблемы питания</p> <p>Составление меню-раскладок, подсчет ценности пищевых в-в, проведение оценки составленного меню, составление рекомендаций по улучшению качественного и количественного состава пищевого рациона.</p> <p><i>Самостоятельная работа</i> Изучить и законспектировать: «Биологически активные добавки», виды, значение. Витамины их значение. Транс жиры их отрицательное влияние на</p>
--	---

<p>влияние на организм.</p>	<p>организм.</p> <p>Использования активных и интерактивных форм проведения занятия, работа в малых группах.</p> <p>Выполнить таблицу: Витамины. Их положительная физиологическая роль для организма. Источники. Какие отрицательные процессы в организме наблюдаются при их недостаточном потреблении.</p>
-----------------------------	--