

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ГИГИЕНА И ЭКОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА

2017 г.

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

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО «Воронежский государственный
технический университет», Естественно-технический колледж

Разработчик:

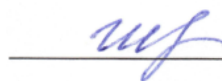
Жданова Марина Владимировна, преподаватель высшей квалификационной
категории

Рекомендована Методическим советом ЕТК

Протокол № _____ от « _____ » _____ 20 ____ г.

Председатель

Методического совета ЕТК



И.Е. Шрамченко

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ГИГИЕНА И ЭКОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Гигиена и экология человека» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 060501 «Сестринское дело», входящей в состав укрупненной группы специальностей 060000 Здравоохранение по направлению подготовки 060500 Сестринское дело.

Рабочая программа учебной дисциплины «Гигиена и экология человека» может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) по профессии 060501.01 Младшая медицинская сестра по уходу за больными, в области 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.

В результате освоения дисциплины формируются общие (ОК) и профессиональные (ПК) компетенции.

Код	Наименование результата обучения
ОК 1	Понимать сущность 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	Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях
ОК 4	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития
ОК 5	Использовать информационно – коммуникационные технологии для совершенствования 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 личного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации
ОК 9	Ориентироваться в условиях частой 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 воспитание 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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 111 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 74 часа;
самостоятельной работы обучающегося 37 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	111
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	74
в том числе:	
практические занятия	44
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	37
в том числе:	
заполнение таблиц, составление схем	4
выполнение тестовых заданий	4
составление суточного рациона	2
оформление санитарных бюллетеней, памяток, буклетов	4
решение или составление кроссвордов, решение ситуационных задач	4
составление экологических проектов	3
систематическая проработка конспекта занятий и учебной литературы	8
работа с дополнительной литературой и интернетом, подготовка рефератов, разработка мультимедийных презентаций	8
Итоговая аттестация в форме экзамена	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1 Предмет гигиены и экологии человека. Экологические проблемы на современном этапе		6	
Тема 1.1 Предмет и содержание гигиены и экологии человека	Содержание учебного материала	2	1
	Предмет гигиены и экологии человека. Содержание, связь с другими дисциплинами, междисциплинарными курсами. Краткая история возникновения гигиены, экологии и экологии человека. 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.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Работа с дополнительной литературой и интернетом. Заполнение таблицы, подготовка сообщений.		
Тема 1.2 Человеческие экосистемы. Антропогенное воздействие на экосистемы	Содержание учебного материала	2	1
	Истории развития взаимодействия человека с окружающей природной средой. 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. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор), ее структура, виды деятельности, задачи, функции.		
Раздел 2 Гигиена окружающей среды		34	
Тема 2.1 Атмосферный воздух его физические и химические свойства, гигиеническое и экологическое значение	Содержание учебного материала	2	2
	Физические свойства воздуха - температура, влажность, подвижность воздуха, атмосферное давление, электрическое состояние, их гигиеническое значение. Характеристика солнечной радиации. 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. 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.		
	Практическое занятие	6	
	Определение и гигиеническая оценка физических параметров воздушной среды		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Работа с рекомендуемой литературой и интернетом. Подготовка сообщений, презентаций. Составление словаря терминов		
Тема 2.2 Вода, ее физические и	Содержание учебного материала	2	

химические свойства, гигиеническое экологическое значение	Физиологическая роль, хозяйственно-бытовое, санитарно-гигиеническое значение воды. 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. 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.		3
	Практические занятия Гигиеническая оценка питьевой воды и источников водоснабжения. Методы улучшения качества питьевой воды.	6 4	2
	Самостоятельная работа обучающихся Работа с рекомендуемой литературой и интернетом. Составление карточек с терминами. Составление кроссвордов. Заполнение таблицы. Составление алгоритма действий при водных эпидемиях.	4	
Тема 2.3 Почва, ее физические и химические свойства, гигиеническое и экологическое значение	Содержание учебного материала	2	1
	Гигиеническое значение состава и свойств почвы. Почвенный воздух, пористость, капиллярность. Химический состав почвы. Значение примесей антропогенного характера. Эпидемиологическое значение почвы. Самоочищение почвы. Проблемы накопления и утилизации отходов. Мероприятия по санитарной охране почвы. Гигиенические требования к очистке населенных мест (сбор, транспортировка, хранение, обезвреживание, переработка твердых и жидких отходов). Санитарная оценка почвы		
	Самостоятельная работа обучающихся Составление карточек с терминами. Работа с учебной и дополнительной литературой. Подготовка презентаций. Составление кроссвордов.	4	
Раздел 3 Гигиена питания.		28	
Тема 3.1 Питание и здоровье. Пищевая и биологическая ценность продуктов питания.	Содержание учебного материала	2	1
	Обмен веществ и энергии в организме. Энергетический баланс. Белки: их значение для жизни, роста и развития организма. Основные источники белков в питании. Жиры, углеводы - их значение в питании. Основные источники минеральных элементов. Витамины, их классификация. Значение витаминов и их основные источники. Профилактика гиповитаминозов. Витаминизация продуктов и готовой пищи. Классификация продуктов питания по происхождению, устойчивости к хранению. Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов .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.		
	Практические занятия		3
	1 Изучение гигиенических требований к пищевым продуктам и проведение экспертизы молока, творога, хлеба. 2 Изучение гигиенических требований к пищевым продуктам и проведение экспертизы мяса и баночных консервов.	6 4	
Тема 3.2 Основные принципы	Содержание учебного материала	2	

рационального питания. Лечебное, лечебно – профилактическое питание	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. Лечебное питание. Характеристика основных лечебных диет. Механическое, химическое и термическое щажение в питании. Особенности кулинарной обработки при приготовлении диетических блюд. Гигиенические требования, предъявляемые к пищеблокам больниц. Лечебно-профилактическое питание. Назначение и пищевая ценность различных рационов лечебно - профилактического питания. Питание отдельных групп населения. Питание при умственном труде. Питание при физическом труде. Питание в пожилом возрасте и старости.		3 2
	Практические занятия Гигиеническая оценка полноценности питания.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся Работа с учебной, дополнительной литературой. Составление меню-раскладки. Оформление памяток по гигиене питания.	4	
Тема 3.3 Заболевания, связанные с характером питания. Пищевые отравления различной этиологии и их профилактика	Содержание учебного материала Заболевания, обусловленные недостаточным питанием. Болезни недостаточности питания, связанные с недостатком в рационе белков, витаминов, минеральных веществ. Болезни избыточного питания. Болезни животных, передающиеся человеку через мясо, молоко. Рыба как фактор передачи гельминтозов. Профилактика. Понятие о пищевых отравлениях и их классификация	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся Работа с учебной, дополнительной литературой и интернетом. Разработка мультимедийных презентаций.	2	
Раздел 4 Гигиена труда.		6	
Тема 4.1 Основные понятия о производственных вредностях и профессиональных заболеваниях	Содержание учебного материала	2	2
	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. 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 требования к условиям труда женщин и подростков. Производственный травматизм и меры борьбы с ним. Гигиена труда медицинского персонала в ЛПУ.		
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение лекционного материала и учебника. Работа с учебной и дополнительной литературой. Выполнение тестовых заданий. Разработка мультимедийных презентаций.	4	
Раздел 5 Урбоэкология. Экологические и гигиенические проблемы жилищ, ЛПУ, детских и учебных учреждений		16	

Тема 5.1 Урбанизация и экология человека	Содержание учебного материала	2	1
	Микроклимат города. Городской шум и профилактика его вредного воздействия. Гигиенические принципы планировки и застройки населенных мест. Гигиеническое значение озеленения. Гигиенические основы планировки и благоустройства населенных мест		
	Самостоятельная работа обучающихся Проработка конспекта лекции и рекомендуемую литературу. Составление карточек с терминами. Написание эссе «Экологические проблемы моего города».	4	
Тема 5.2 Гигиена жилых и общественных зданий	Содержание учебного материала	2	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.		
	Практическое занятие Гигиеническая оценка инсоляционного режима, естественного и искусственного освещения	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Проработка конспекта лекции и рекомендуемую литературу. Составление карточек с терминами. Решение ситуационную задачу и оформите их письменно в тетради. Создание презентаций	4	
Раздел 6 Гигиеническое обучение и воспитание населения		11	
Тема 6.1 Компоненты здорового образа жизни и пути его формирования.	Содержание учебного материала Факторы, влияющие на здоровье человека: образ жизни(50-55%), окружающая среда (20-25%), генетический фактор (15-20%), медицинское обслуживание (8-10%). 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.	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся Составление конспекта по учебнику. Работа с учебной и дополнительной литературой. Подготовка рефератов (докладов) по ЗОЖ. Оформление санитарных бюллетеней, памяток, буклетов.	3	
Тема 6.2 Методы, формы и средства гигиенического воспитания населения	Содержание учебного материала	2	2
	Цели, задачи, основные принципы гигиенического обучения и воспитания населения. Методы гигиенического обучения и воспитания населения: устный, печатный, изобразительный (наглядный), комбинированный. Особенности методов. 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. Формы гигиенического воспитания: индивидуальные, групповые, массовые. Факторы здорового образа жизни. Нормы и правила, направленные на сохранение и укрепление здоровья на индивидуальном уровне. Личная гигиена человека и профилактическая медицина		
	Практическое занятие Подготовка и проведение индивидуальных или групповых бесед с больными по вопросам формирования здорового образа жизни.	4	

Раздел 7 Гигиена детей и подростков		10	
Тема 7.1 Состояние здоровья и физическое развитие детей и подростков. Гигиенические требования к организации учебно – воспитательного процесса	Содержание учебного материала	2	
	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. Гигиенические принципы построения режима дня для различных возрастных групп. Основные гигиенические требования к организации учебно – воспитательного процесса. Гигиена физического воспитания детей и подростков.		2 3
	Практические занятия Гигиена учебных занятий в школе. Гигиеническая оценка расписания уроков в школе.	2 2	
	Самостоятельная работа обучающихся Работа с учебной и дополнительной литературой. Оформление санитарных бюллетеней, памяток, буклетов. Подготовка сообщений на одну из предложенных тем	2	
Тема 7.2 Гигиенические требования к планировке, оборудованию и содержанию детских и подростковых учреждений	Содержание учебного материала	2	
	Планировка детских и подростковых учреждений. Требования к участкам, зданиям общеобразовательных школ, дошкольных образовательных учреждений. Гигиенические требования к оборудованию детских и подростковых учреждений, предметам детского обихода. Мебель дошкольных образовательных учреждений. Школьная мебель. Гигиенические требования к учебным пособиям, детским игрушкам. 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
Всего		111	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета

Оборудование учебного кабинета: таблицы, наборы слайдов, портреты основоположников гигиены.

Технические средства обучения:

1. Магнитофон и видеоманитофон
2. Мультимедийная установка
3. Компьютер
4. Видео- и DVD- фильмы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1 Матвеева Н.А. Гигиена и экология человека учебник / Н.А. Матвеева-М., изд. центр «Академия», 2005 - 304 с.

Дополнительные источники:

1 Румянцева Г.И. Гигиена: учебник /Г. И. Румянцев,- 2-е изд., перераб. И доп. - М., ГЭОТАР-МЕД, 2009-608с.

2 Кучма В. Р. Гигиена детей и подростков : рук. к практич. занятиям: учеб. пособие / под ред. В. Р. Кучмы; - М., ГЭОТАР-Медиа, 2010 . – 547с.

1. Федеральный закон РФ от 30.03.1999 № 52–ФЗ «О санитарно – эпидемиологическом благополучии населения»;

2. Федеральный закон РФ от 4 05.1999 г. N 96-ФЗ "Об охране атмосферного воздуха" (с изменениями и дополнениями)

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

4. Федеральный закон РФ от 14 07 2008 г. N 118-ФЗ "О внесении изменений в Водный кодекс Российской Федерации и отдельные законодательные акты Российской Федерации"

5. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08 3.2.1. Рациональное питание. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации;

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

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

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

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

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

Интернет-ресурсы:

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>).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
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;	- оценка за работу на практическом занятии; - оценка за выполнение группового задания (работа в малых группах); - оценка за выполнение индивидуально-го задания;

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.	- оценка за выполнение группового задания; - экзаменационная оценка; - оценка за выполнение тестового задания; - экзаменационная оценка; - оценка за решение ситуационных задач; - экзаменационная оценка; - оценка за решение ситуационных задач; - экзаменационная оценка; - оценка за работу на контрольно-учетном занятии.
---	--