



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ЧПОУ «КУП»



А.А.Батрак  
« 01 » апреля 2022 г.

**РАБОЧАЯ  
ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОП.05 ГИГИЕНА И ЭКОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА**

**Специальность СПО: 34.02.01 Сестринское дело**

**Форма обучения: очная**

**Срок освоения: 3 года 10 месяцев**

Москва

2022

Рабочая программа учебной дисциплины ОП 05 Гигиена и экология человека разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 34.02.01 Сестринское дело

**Организация разработчик:** Частное профессиональное образовательное учреждение «Колледж управления и производства»

Рассмотрена и одобрена:

ПЦК Социально-экономического профиля и ПЦК Технологического профиля

Протокол № 4 от «31» марта 2022 г

## **Оглавление**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ .....	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....	15
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) .....	16

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## Гигиена и экология человека

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины Гигиена и экология человека является частью Программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО: 34.02.01 Сестринское дело.

Рабочая программа дисциплины Гигиена и экология человека может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в области гигиены и санитарии, эпидемиологии, лабораторного дела, гигиенического воспитания населения.

### Тема 1.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина Гигиена и экология человека входит в состав дисциплин профессионального учебного цикла: Медицинская сестра/Медицинский брат (базовой подготовки) должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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 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.

Медицинская сестра/Медицинский брат (базовой подготовки) должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности:

Проведение профилактических мероприятий.

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.

Участие в лечебно-диагностическом и реабилитационном процессах.

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.

### **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 обучения 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

Рабочая программа учебной дисциплины может быть реализована с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в предусмотренных законодательством формах обучения или при их сочетании, при проведении учебных занятий, практик, текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся. Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке.

Реализация учебной дисциплины предусматривает проведение лабораторных и практических работ в форме практической подготовке обучающихся.

Практическая подготовка при реализации учебной дисциплины организуется путем проведения практических занятий, практикумов, лабораторных работ и иных аналогичных видов учебной деятельности, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью, а также демонстрацию практических навыков, выполнение, моделирование обучающимися определенных видов работ для решения практических задач, связанных с будущей профессиональной деятельностью в условиях, приближенных к реальным профессиональным.

### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоения рабочей программы дисциплины по специальностям СПО 34.02.01 Сестринское дело:**

максимальной учебной нагрузки обучающихся 108 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся 72 часа; самостоятельной работы обучающихся 36 часов.

## **2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

#### **Очная форма обучения**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
	<b>Сестринское дело</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>108</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>72</i>
в том числе:	

лабораторные занятия	
практические занятия в форме практической подготовки	18
контрольные работы	
курсовая работа (проект)	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>36</b>
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины «ГИГИЕНА И ЭКОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа	Объем часов	Уровень освоения
	<b>1 (3) семестр</b>		
	<b>Раздел 1. Предмет гигиены и экологии человека. Основы общей экологии.</b>	8	
<b>Тема 1.1. Общая экология</b>	<i>Содержание учебного материала.</i> 1. Предмет гигиены и экологии человека. Содержание, связь с другими дисциплинами, междисциплинарными курсами. Роль гигиены и экологии в системе наук, изучающий природную среду. Задачи гигиены и экологии. Разделы гигиены и экологии. Методы гигиенических исследований, гигиеническое нормирование. Профилактика, виды профилактики.	2	
	2. Краткая история возникновения гигиены и экологии человека.	2	
	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.	2	
	4. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор), ее структура, виды деятельности, задачи, функции.	2	
	Самостоятельная работа Доклад на тему: «Что для меня здоровый образ жизни?»		
	<b>Раздел 2. Гигиена окружающей среды.</b>	<b>24</b>	
<b>Тема 2.1. Атмосферный воздух. Физические и химические свойства, гигиеническое и экологическое значение</b>	<i>Содержание учебного материала</i> 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.	4	2

	<p>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.</p> <p>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>		
	<p>Практическое занятие №1-2.</p> <p>Изучение приборов, методик для измерения физических параметров воздушной среды. Определение и гигиеническая оценка физических параметров воздушной среды в помещении.</p> <p>Самостоятельная работа.</p> <p>Строение земной атмосферы (тропосфера, стратосфера, ионосфера).</p> <p>Законодательство РФ об охране атмосферного воздуха.</p>	6	
<p><b>Тема 2.2. Вода. Физические и химические свойства, гигиеническое и экологическое значение</b></p>	<p><i>Содержание учебного материала.</i></p> <p>Физиологическая роль, хозяйственно-бытовое, санитарно-гигиеническое значение воды. Органолептические свойства воды. Химический состав. Заболевания, обусловленные необычным минеральным составом природных вод. Влияние загрязнений воды на здоровье человека. Инфекционные заболевания, передаваемые водным путем. Условия и сроки выживания патогенных микроорганизмов в воде. Особенности водных эпидемий.</p> <p>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.</p> <p>Практическая работа №3.</p> <p>Отбор проб воды. Определение органолептических свойств воды. Гигиеническая оценка качества питьевой воды на основании нормативных документов.</p> <p>Самостоятельная работа.</p>	2  2  6	3



	Решение ситуационных задач.		
<b>Тема 2.3. Почва. Физические и химические свойства, гигиеническое и экологическое значение</b>	Содержание учебного материала. 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 очистке почвы. Гигиенические требования по очистке населенных мест (сбор, транспортировка, хранение, обезвреживание, переработка жидких и твердых отходов). Санитарная оценка почвы. Самостоятельная работа. Создание презентации «Проблемы утилизации отходов в городе Ефремове».	2  2	<b>2</b>
	Самостоятельная работа	18	
	<b>2 (4) семестр</b>	40	
	<b>Раздел 3. Гигиенические основы планировки и благоустройства населенных мест. Гигиена жилых и общественных зданий.</b>	2	
<b>Тема 3.1. Гигиена общественных зданий</b>	Содержание учебного материала. 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. Самостоятельная работа Решение ситуационных задач.	2	3
	<b>Раздел 4. Гигиена питания</b>	20	

<p><b>Тема 4.1. Гигиенические основы физиологии биохимии питания. Пищевая и биологическая ценность продуктов питания</b></p>	<p>Содержание учебного материала.  Обмен веществ и энергии в организме. Энергетический баланс. Белки: их значение для жизни, роста и развития организма. Состав белков. Заменяемые и незаменимые аминокислоты. Основные источники белков в питании.  Жиры: их значение в питании. Полиненасыщенные жирные кислоты, их значение и источники. Углеводы: их значение в питании. Гигиеническая характеристика и источники отдельных видов углеводов: моносахаридов (глюкозы, фруктозы), дисахаридов (сахарозы, лактозы), полисахаридов (крахмала, пектиновых веществ, клетчатки).  Минеральные элементы. Минеральные элементы щелочного характера: кальций, магний, натрий, калий. Минеральные элементы кислотного характера: фтор, селен, медь, цинк. Основные источники минеральных элементов.  Витамины, их классификация. Значение витаминов и их основные источники.  Профилактика гиповитаминозов. Витаминизация продуктов и готовой пищи.  Рекомендуемые величины физиологических потребностей в энергии пищевых веществах для различных групп населения.  Практическое занятие №4.  Органолептическая оценка пищевых продуктов.  Самостоятельная работа.  Подготовка рефератов по темам: Биологически активные добавки. Виды, значение.  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.</p>	<p>2</p> <p>6</p>	
<p><b>Тема 4.2. Основные принципы рационального питания. Лечебное, лечебно-профилактическое питание</b></p>	<p>Содержание учебного материала.  Рациональное питание. Определение. Гигиенические требования к пищевому рациону, его энергетическая ценность и качественный состав, сбалансированность питательных веществ, разнообразие. Режим питания, часы и продолжительность приема пищи, кратность и интервалы между приемами, очередность приема блюд, распределение рациона между приемами пищи. Условия для приема пищи: интерьер столовой комнаты, сервировка стола, комфортности, микроклимат.  Лечебное питание. Характеристика основных лечебных диет. Механическое,</p>	<p>2</p>	



	направления профилактики.		
	<b>Раздел 6. Гигиена детей и подростков.</b>	2	
<b>Тема 6.1. Состояние здоровья и физическое развитие детей и подростков. Гигиенические требования к организации учебно-воспитательного процесса</b>	Содержание учебного материала. Здоровье детского населения. Группы здоровья. Физическое развитие детей и подростков как критерий здоровья. Методы исследования и оценки физического развития детей и подростков. Явление акселерации и децелерации. Гигиена физического воспитания детей и подростков. Самостоятельная работа. Учебно-исследовательская работа на тему: «Гигиеническая оценка режима дня в детских дошкольных учреждениях и расписание уроков в школах города Ставрополя».	2	
	<b>Раздел 7. Гигиеническое обучение и воспитание населения.</b>	8	
<b>Тема 7.1. Компоненты здорового образа жизни и пути их формирования</b>	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. Самостоятельная работа. Закаливание. Характеристика природные закаливающих факторов (солнце, воздух, вода). Принципы закаливания.	6	3
<b>Тема 7.2. Методы, формы и средства гигиенического воспитания населения</b>	Содержание учебного материала. Цели, задачи и основные принципы гигиенического обучения и воспитания населения. Методы 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:	2	

	индивидуальные, групповые, массовые.		
	Всего занятий	72	
	Самостоятельная работа	36	
	<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	<b>108</b>	
	<b>Промежуточная аттестация дифференцированный зачёт</b>		

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета гигиены и экологии человека.

##### **Кабинет гигиены и экологии человека**

Оборудование:

персональный компьютер (ЖК монитор, системный блок, клавиатура, мышка) имеющий выход в Интернет; телевизор; приборы: термометр, анемометры, барометр, термогигрометр, емкости для отбора проб воды, спиртовки, лабораторная посуда, люксметр; маркерная доска; учебная мебель (стол и стул преподавателя, парты, стулья, шкаф).

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

###### **Основная литература**

ГИГИЕНА И ЭКОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для СПО  
<https://urait.ru/bcode/>

Трифорова Т. А., Мищенко Н. В., Орешникова Н. В. Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова (г. Москва). Профессиональное образование  
Гриф УМО СПО 2020, с. 206

ГИГИЕНА И ЭКОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА. ПИТАНИЕ 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для СПО  
<https://urait.ru/bcode/>

Козлов А. И. Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет (г. Пермь). Профессиональное образование Гриф УМО СПО 2020 с.187

###### **Дополнительная литература**

ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ 2-е изд., испр. и доп. Учебник для СПО <https://urait.ru/bcode/>

Петрушин В. И., Петрушина Н. В. Московский педагогический государственный университет (г. Москва). Профессиональное образование Гриф УМО СПО 2020.

Журнал «Личность. Культура. Общество»

Журнал «Медицинская сестра»

Журнал «Репутациология»

###### **Интернет-ресурсы:**

1. **Консультант врача.** Электронная медицинская библиотека : ЭБС. – Москва: ООО ГК «ГЭОТАР». - URL: <http://www.rosmedlib.ru>

2. Федеральная электронная медицинская библиотека Минздрава России. - URL: <http://www.femb.ru/feml/>, <http://feml.scsml.rssi.ru>
3. Федеральная электронная медицинская библиотека Минздрава России. - URL: <http://www.femb.ru/feml/>, <http://feml.scsml.rssi.ru>
4. Всемирная организация здравоохранения. - URL: <http://who.int/ru/>
5. **Evrika.ru** информационно-образовательный портал для врачей. –

URL: <https://www.evrika.ru/>

6. видеопортал. - URL: <http://www.med-edu.ru/>

### 3.3. Используемые образовательные технологии

С целью достижения запланированных результатов обучения и формирования соответствующих общих и профессиональных компетенций, обеспечивающих реализацию требований ФГОС СПО и работодателей, реализации модульно-компетентного, системно-деятельностного подхода в учебном процессе по данной дисциплине используются активные методы обучения в сочетании с традиционными видами учебной работы (беседа, лекция, семинар, практическая работа, просмотр видеофильмов, разбор конкретных ситуаций, групповые дискуссии. Обучение строится с применением традиционных здоровьесберегающих технологии, ИКТ, кейс-технологий, проведение занятий с применением деловых и ролевых игр, защиты индивидуальных и групповых проектов.

## 4. 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.  
Формируемые компетенции ОК 1-13 ПК 1.1-1.3, 2.1-2.3

Результат обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b> Давать санитарно-гигиеническую оценку факторам окружающей среды	Тестовый контроль Решение ситуационных задач Деловая игра Наблюдение и оценка выполнения практических действий
Проводить санитарно-гигиенические мероприятия по сохранению и укреплению здоровья, предупреждению болезней	Тестовый контроль Решение ситуационных задач Деловая игра Наблюдение и оценка выполнения практических действий
Проводить гигиеническое обучение и воспитание населения	Тестовый контроль Решение ситуационных задач Деловая игра

	Наблюдение и оценка выполнения практических действий
<b>Знания:</b> Современное состояние окружающей среды и глобальные экологические проблемы	Тестовый контроль Решение ситуационных задач Деловая игра Наблюдение и оценка выполнения практических действий
Факторы окружающей среды, влияющие на здоровье человека	Тестовый контроль Решение ситуационных задач Деловая игра Наблюдение и оценка выполнения практических действий
Гигиенические принципы организации здорового образа жизни	Тестовый контроль Решение ситуационных задач Деловая игра Наблюдение и оценка выполнения практических действий
Методы, формы и средства гигиенического воспитания населения	Тестовый контроль Решение ситуационных задач Деловая игра Наблюдение и оценка выполнения практических действий

## 5.МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В соответствии с рабочей программой разработаны методические рекомендации в соответствии ФГОС. К основным видам учебных занятий отнесены практические занятия, лабораторные работы, самостоятельные работы, направленные на экспериментальное подтверждение теоретических положений и формирование учебных и компетентностных профессиональных практических умений. Они составляют важную часть теоретической и практической подготовки.

Под руководством преподавателя обучающиеся выполняют практическое задание (в том числе в форме практической подготовки) пошаговым методом в соответствии с разработанными методическими материалами.

В индивидуальном опросе при проверке практической работы преподаватель выставляет обучающему оценку за это практическое задание (в том числе в форме практической подготовки).