

Министерство здравоохранения Республики Татарстан
Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение
«Нижнекамский медицинский колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ГИГИЕНА И ЭКОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА

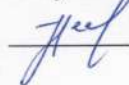
для специальности 31.02.02. Акушерское дело

2022 г.

СОГЛАСОВАНО

«2» 07 2022 г.

Заместитель директора
по учебному процессу

 Т.А.Пеструхина

УТВЕРЖДЕНО

на заседании ЦМК

естественнонаучных дисциплин
протокол № 14 от «2» 07 2022 г.



Председатель ЦМК

 /Г.И.Валиева

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 31.02.02. Акушерское дело

Организация – разработчик: ГАПОУ «Нижекамский медицинский колледж»

Разработчик:

Беликова Э.С., преподаватель гигиены и экологии человека ГАПОУ «Нижекамский медицинский колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины.....	5
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	9
3. Условия реализации учебной дисциплины.....	16
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	19

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Гигиена и экология человека

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОП.05 Гигиена и экология человека является обязательной частью общепрофессионального цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 31.02.02 Акушерское дело.

Учебная дисциплина Гигиена и экология человека обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций ФГОС по специальности 31.02.02 Акушерское дело. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 10, ОК 11, ОК 12, ОК 13, ПК 3.6.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Умения	Знания
<ul style="list-style-type: none">- 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	<ul style="list-style-type: none">- современного состояния окружающей среды и глобальных экологических проблем;- факторов окружающей среды, влияющих на здоровье человека;- основных положений гигиены;- гигиенических принципов организации здорового образа жизни;- методов, форм и средств гигиенического воспитания населения

Общие и профессиональные компетенции

Код компетенции	Формулировка компетенции
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, 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 подчиненных членов команды и результат выполнения заданий.
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, 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.
ПК 1.2.	Проводить физиопсихопрофилактическую подготовку беременных к родам, обучение мерам профилактики осложнений беременности, родов и послеродового периода.
ПК 1.5.	Проводить первичный туалет новорожденного, оценивать и контролировать динамику его состояния, осуществлять уход и обучать родителей уходу за новорожденным.
ПК 1.7.	Информировать пациентов по вопросам охраны материнства и детства, медицинского страхования.
ПК 2.1	Проводить лечебно-диагностическую, профилактическую, санитарно-просветительскую работу с пациентами с экстрагенитальной патологией под руководством врача.
ПК 3.1.	Проводить профилактические осмотры и диспансеризацию женщин в различные периоды жизни.
ПК 3.6.	Проводить санитарно-просветительскую работу по вопросам планирования семьи, сохранения и укрепления репродуктивного здоровья.
ПК 4.2.	Оказывать профилактическую и медико-социальную помощь беременной, роженице, родильнице при акушерской и экстрагенитальной патологии.

Личностные результаты

Код личностных результатов	Личностные результаты реализации программы воспитания
ЛР 1	Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознующий свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве

ЛР 2	Проявляющий активную гражданскую позицию на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан, уважения к историческому и культурному наследию России. Осознанно и деятельно выражающий неприятие дискриминации в обществе по социальным, национальным, религиозным признакам; экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольчестве, экологических, природоохранных, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах). Принимающий роль избирателя и участника общественных отношений, связанных с взаимодействием с народными избранниками
ЛР 3	Демонстрирующий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости. Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающий их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней
ЛР 4	Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»
ЛР 5	Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, народу, малой родине, знания его истории и культуры, принятие традиционных ценностей многонационального народа России. Выражающий свою этнокультурную идентичность, сознающий себя патриотом народа России, деятельно выражающий чувство причастности к многонациональному народу России, к Российскому Отечеству. Проявляющий ценностное отношение к историческому и культурному наследию народов России, к национальным символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в России, к соотечественникам за рубежом, поддерживающий их заинтересованность в сохранении общероссийской культурной идентичности, уважающий их права
ЛР 6	Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации

ЛР 7	Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей
ЛР 8	Проявляющий и демонстрирующий уважение законных интересов и прав представителей различных этнокультурных, социальных, конфессиональных групп в российском обществе; национального достоинства, религиозных убеждений с учётом соблюдения необходимости обеспечения конституционных прав и свобод граждан. Понимающий и деятельно выражающий ценность межрелигиозного и межнационального согласия людей, граждан, народов в России. Выражающий сопричастность к преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства, включенный в общественные инициативы, направленные на их сохранение
ЛР 9	Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде
ЛР 10	Бережливо относящийся к природному наследию страны и мира, проявляющий сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социальных, экономических и профессионально-производственных процессов на окружающую среду. Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе, распознающий опасности среды обитания, предупреждающий рискованное поведение других граждан, популяризирующий способы сохранения памятников природы страны, региона, территории, поселения, включенный в общественные инициативы, направленные на заботу о них
ЛР 11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей. Бережливо относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учётом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике
ЛР 12	Принимающий российские традиционные семейные ценности. Ориентированный на создание устойчивой многодетной семьи, понимание брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Количество во часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	90
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	60
в том числе:	
теоретические занятия	36
практические занятия	24
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	30
в том числе:	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент
Раздел I. Предмет гигиены и экологии человека. Основы общей экологии			
Тема 1.1. Предмет гигиены и экологии человека	Содержание учебного материала 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. 2. Краткая история возникновения гигиены, экологии и экологии человека. 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. 4. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор), ее структура, виды деятельности, задачи, функции.	2 (ауд.) 4 (сам.р.) 2	ОК 1, ОК 2, ОК 7, ОК 9, ОК 10, ОК 11- ОК 13, ПК 3.6. ЛР 1; ЛР 2; ЛР 4; ЛР 6; ЛР 9
Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся			
Подготовка реферата по теме: «Экологические проблемы»			
Раздел 2. Гигиена окружающей среды			
Тема 2.1. Атмосферный воздух. Охрана	Содержание учебного материала 1. Физические свойства воздуха - температура, влажность, подвижность воздуха, атмосферное давление, электрическое состояние, их гигиеническое значение.	20 (ауд.) 4 (сам.р.) 4	ОК 1, ОК 2, ОК 7, ОК 9, ОК 10, ОК 11,

атмосферного воздуха.	<p>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> <p>4.Изучение приборов, методик для измерения физических параметров воздушной среды.</p> <p>5.Определение и гигиеническая оценка физических параметров воздушной среды в помещении.</p>		ОК 12, ОК 13, ПК 3.6. ЛР 2; ЛР3; ЛР4; ЛР7; ЛР9, ЛР10; ЛР12
<p>Тема 2.2. Вода. Водоснабжение населенных мест.</p>	<p>Практическое занятие № 1. Изучение приборов, методик для измерения физических параметров воздушной среды.</p> <p>Практическое занятие № 2. Мероприятия по профилактике загрязнений атмосферного воздуха.</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>1.Физиологическая роль, хозяйственно-бытовое, санитарно-гигиеническое значение воды.</p> <p>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.</p> <p>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. Отбор проб воды. Определение органолептических свойств воды. Гигиеническая оценка качества питьевой воды на основании нормативных документов. Самостоятельная работа.</p>	2 2 4	ОК 1, ОК 2, ОК 5, ОК 6, ОК 07, ОК 09, ОК 10, ПК 3.6 ЛР 1; ЛР2; ЛР5; ЛР6; ЛР7; ЛР9

	<p>Практическое занятие № 3. Отбор проб воды. Определение органолептических свойств воды.</p> <p>Практическое занятие № 4. Гигиеническая оценка качества питьевой воды на основании нормативных документов.</p> <p>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся Подготовка реферата по теме: «Качество питьевой воды»</p> <p>Содержание учебного материала 1. Гигиеническое значение состава и свойств почвы. Почвенный воздух, пористость, капиллярность. Химический состав почвы. Значение примесей антропогенного характера. Эпидемиологическое значение почвы. Самоочищение почвы. 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>	2	
<p>Тема 2.3. Почва. Очистка населенных мест.</p>	<p>Раздел 3. Гигиенические основы планировки и благоустройства населенных мест</p> <p>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, вентиляции помещений различных назначений: жилых помещений, помещений учреждений здравоохранения. Нормирование. Самостоятельная работа.</p> <p>Практическое занятие № 5. Гигиеническая оценка естественного и искусственного освещения</p> <p>Практическое занятие № 6. Гигиеническое значение озеленения.</p> <p>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся Подготовка реферата по теме: «Современные строительные материалы»</p>	8 (ауд.) 2 (сам.р.)	ОК 1, ОК 2, ОК 5, ОК 6, ОК 07, ОК 09, ОК 10, ПК 3.6 ЛР 1- ЛР 12
<p>Тема 3.1. Гигиена жилых зданий. Гигиенические требования к жилищу.</p>		4	ОК 1- ОК 13, ПК 1.2., ПК 1.5, ПК 1.7, ПК 2.1, ПК 3.6, ПК 4.2. ЛР1- ЛР 12
		2	
		2	
		2	

Раздел 4. Гигиена питания

		8 (ауд.) 8 (сам.р.)
<p>Тема 4.1. Гигиенические основы физиологии и биохимии питания.</p>	<p>Содержание учебного материала 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>	2
	<p>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся Подготовка реферата по теме: «Биологически активные добавки. Виды, значение»</p>	4
<p>Тема 4.2. Основа рационального питания.</p>	<p>Содержание учебного материала 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. 2.Лечебное питание. Характеристика основных лечебных диет. Механическое, химическое и термическое щажение в питании. Особенности кулинарной обработки при приготовлении диетических блюд. Самостоятельная работа.</p>	2
	<p>Практическое занятие № 7. Оценка рациона питания взрослого населения.</p>	2
	<p>Практическое занятие № 8. Лечебное питание. Характеристика основных лечебных диет.</p>	2

	<p>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся Подготовка сообщения по теме: «Гигиенические требования, предъявляемые к пищеблокам больниц»</p>	4	
<p>Тема 5.1. Гигиена труда. Гигиена труда медицинского персонала.</p>	<p align="center">Раздел 5. Гигиена труда</p> <p>Содержание учебного материала 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 воздействия на организм вредных производственных факторов. Основные направления профилактических оздоровительных мероприятий (законодательные, организационные, технологические, санитарно – технические, лечебно – профилактические). 4.Производственный травматизм и меры борьбы с ним. 5. Гигиена труда медицинского персонала в учреждениях здравоохранения Самостоятельная работа.</p> <p>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся Подготовка реферата на тему: «Профессиональные вредности в системе здравоохранения»</p>	4 4 (ауд.) 4 (сам.р.)	ОК 1- ОК 13, ПК 1.2., ПК 1.5, ПК 1.7, ПК 2.1, ПК 3.6, ПК 4.2. ЛР 1- ЛР 12
<p>Тема 6.1. Состояние здоровья детей и подростков.</p>	<p align="center">Раздел 6. Гигиена детей и подростков</p> <p>Содержание учебного материала 1.Здоровье детского населения. Группы здоровья. Физическое развитие детей и подростков как критерий здоровья. Методы исследования и оценки физического развития детей и подростков. Явление акселерации и децелерации. 2.Гигиенические принципы построения режима дня для различных возрастных групп. Основные гигиенические требования к организации учебно – воспитательного процесса. Гигиена физического воспитания детей и подростков. Практическое занятие № 9. Гигиеническая оценка расписания. Практическое занятие № 10. Оценка рациона питания детей и подростков. Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся Подготовка презентации на</p>	8 (ауд.) 4 (сам.р.) 2 2 2 4	ОК 1- ОК 13, ПК 1.2., ПК 1.5, ПК 1.7, ПК 2.1, ПК 3.6, ПК 4.2. ЛР 1- ЛР 12

	<p>тему: «Здоровье детского населения»</p>		
<p>Тема 6.2. Гигиенические требования к детским учреждениям.</p>	<p>Содержание учебного материала 1. Планировка детских и подростковых учреждений. Требования к участкам, зданиям общеобразовательных школ, дошкольных образовательных учреждений. 2. Гигиенические требования к оборудованию детских и подростковых учреждений. Предметам детского обихода. Мебель дошкольных образовательных учреждений. Школьная мебель. Гигиенические требования к учебным пособиям, детским игрушкам. 3. Содержание детских и подростковых учреждений. Воздушно – тепловой режим. Показатели микроклимата: температура, влажность, скорость движения воздуха. Отопление. Вентиляция. Естественное и искусственное освещение. Санитарное содержание участка и помещений.</p>	<p>2</p>	<p>ОК 1- ОК 13, ПК 1.2., ПК 1.5, ПК 1.7, ПК 2.1, ПК 3.6, ПК 4.2. ЛР 1- ЛР 12</p>
	<p>Раздел 7. Гигиеническое обучение и воспитание населения</p>	<p>6 (ауд.) 4 (сам.р.)</p>	
<p>Тема 7.1. Компоненты здорового образа жизни.</p>	<p>Содержание учебного материала 1. Факторы, влияющие на здоровье человека: образ жизни(50-55%), окружающая среда (20-25%), генетический фактор (15-20%), медицинское обслуживание (8-10%). 2. Образ жизни и его влияние на здоровье человека. Основные составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха, правильное питание, физическая активность, психологический комфорт, отсутствие вредных привычек, личная гигиена, экологическая грамотность. Практическое занятие № 11. Составление режима дня обучающихся колледжа Практическое занятие № 12. Санитарное просвещение населения по вопросам здорового образа жизни</p>	<p>2 2 4</p>	<p>ОК 1- ОК 13, ПК 1.2., ПК 1.5, ПК 1.7, ПК 2.1, ПК 3.6, ПК 4.2. ЛР 1- ЛР 12</p>
<p>Дифференцированный зачет</p>	<p>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся Оформление санитарных бюллетеней на тему: «Здоровый образ жизни» Содержание учебного материала Проверка знаний по дисциплине Гигиена и экология человека</p>	<p>4</p>	<p>ОК 1- ОК 13, ПК 1.2., ПК 1.5, ПК 1.7, ПК 2.1, ПК 3.6, ПК 4.2. ЛР 1- ЛР 12</p>
<p>Всего</p>		<p>90</p>	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрен:
кабинет «Гигиены и экологии человека» оснащенный:

Оборудованием:

1. Рабочее место преподавателя.
2. Посадочные места обучающихся.
3. Комплект учебно-методической документации.
4. Нормативно-правовые документы.
5. Аудиторная доска
6. Индивидуальные средства защиты (ватно-марлевые повязки).

Техническими средствами обучения:

1. Компьютер.
2. Мультимедийный проектор.
3. Экран.
4. Диктофоны.

Наглядными средствами обучения:

1. Экознайка 1. Набор для определения прозрачности, цветности и запаха воды
2. Экознайка 2. Набор для оценки растворенного кислорода в воде
3. Экознайка 3. Набор для исследования жесткости, хлорида, железа и СПАВ в воде;
4. Экознайка 4. Набор для исследования осадков;
5. Экознайка 5. Набор для исследования почвенного покрова
6. Модель «Гигиена зубов»

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные печатные издания:

1. Архангельский, В. И. Гигиена и экология человека: учебник / В. И. Архангельский. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 176 с.: ил. - Текст: непосредственный.
2. Архангельский, В. И. Гигиена и экология человека: учебник / В. И. Архангельский, В. Ф. Кириллов - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2020. – Текст: электронный // Консультант студента. ЭБ медицинского колледжа: [сайт] - URL:
<http://client.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970452608.html>
3. Крымская, И. Г. Гигиена и экология человека: учебное пособие / И. Г. Крымская. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 351 с. - Текст : непосредственный.
4. Мустафина, И. Г. Гигиена и экология. Практикум: учебное пособие для спо / И. Г. Мустафина. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 472 с. — ISBN 978-5-8114-7197-3. — Текст: электронный //

Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156376> (дата обращения: 29.03.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Мустафина, И. Г. Гигиена и экология человека. Практикум : учебное пособие для спо / И. Г. Мустафина. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 276 с. — ISBN 978-5-8114-8923-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/185332> (дата обращения: 29.03.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Мустафина, И. Г. Гигиена и экология человека. Практикум: учебное пособие / И. Г. Мустафина. - Санкт-Петербург: Лань, 2020. - 276 с. - Текст: непосредственный.

Основные электронные издания:

1. Сборник учебной литературы: Артемов, В. В. История; Горелов, А. А. Основы философии; Гайваронский, И. В. Анатомия и физиология человека; Обуховец, Т. П. Сестринское дело и сестринский уход (выборочные темы); Городкова, Ю. И. Латинский язык; Пауков, В. С., Хитров, Н. К. Патология ; Полянцева, О. И. Психология ; Крымская, И. Гигиена и основы экологии человека : учебное пособие для слепых и слабовидящих. - Казань : РСБСиС, 2018. - Устная речь: аудио

Нормативные и методические документы:

Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями)

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 03. 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"

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

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

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

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

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

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

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

Профильные web – сайты Интернета:

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

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

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

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

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

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - современного состояния окружающей среды и глобальных экологических проблем; - факторов окружающей среды, влияющих на здоровье человека; - основных положений гигиены; - гигиенических принципов организации здорового образа жизни; - методов, форм и средств гигиенического воспитания населения <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - составление плана проведения санитарно гигиенических мероприятий по сохранению и укреплению здоровья населения; - составление и проведение беседы по профилактике заболеваний; - составление и проведение беседы по рациональному питанию; - объяснение необходимости проведения санитарно-гигиенических мероприятий по сохранению здоровья населения; - воспроизведение примеров санитарно-гигиенических мероприятий по сохранению и укреплению здоровья населения, предупреждению болезней, формированию здорового образа жизни - составление и проведение беседы о вреде курения, алкоголизма, наркомании -анализирование санитарно-гигиенических условий в помещении в сравнении с нормативами; - составление рекомендаций по улучшению санитарно-гигиенических условий в помещении; -составление рекомендаций по профилактике профессиональных заболеваний акушеров; - описание факторов среды, влияющих на организм человека; - формулирование основных экологических проблем и предложений по мерам их преодоления 	<ul style="list-style-type: none"> - общение и наблюдение в процессе обучения; - тестирование; - проведение устного проса; -оценка индивидуальной работы обучающегося при проведении практических занятий.

Тематический план

Дисциплина Гигиена и экология человека

Специальность 31.02.02.Акушерское дело

Теоретические занятия 36 ч.

№	Тема	Количество часов	Наименование воспитательного события, форма проведения, продолжительность (в минутах)	ЛР	Период
1.	Предмет гигиены и экологии человека	2			
2.	Атмосферный воздух. Охрана атмосферного воздуха.	2			
3.	Атмосферный воздух. Охрана атмосферного воздуха.	2			
4.	Вода. Водоснабжение населенных мест.	2			
5.	Вода. Водоснабжение населенных мест. Самостоятельная работа	2			
6.	Почва. Очистка населенных мест.	2			
7.	Почва. Очистка населенных мест.	2	«Землянам – чистую планету!», экологический час посвященный Международному дню почвы, (5 декабря), 20 минут	ЛР1- ЛР 12	2 курс, 1 семестр, декабрь
8.	Гигиена жилых зданий.	2			
9	Гигиенические требования к жилищу. Самостоятельная работа (конец 1 семестра)	2			
10.	Гигиенические основы физиологии и биохимии питания.	2			
11.	Основы рационального питания.	2			
12.	Гигиена труда.	2			
13.	Гигиена труда медицинского персонала. Самостоятельная работа	2			
14.	Состояние здоровья детей и подростков.	2			
15.	Гигиенические требования к детским учреждениям	2			
16.	Компоненты здорового образа жизни.	2	«Курить здоровью вредить», викторина	ЛР 1- ЛР 12	2 курс, 2 семестр, май

			посвященная Всемирному дню без табака, 20 минут		
17.	Дифференцированный зачёт	2			
18.	Дифференцированный зачёт	2			

Практические занятия 24 ч.

№	Тема	Количество часов
1.	Изучение приборов, методик для измерения физических параметров воздушной среды.	2
2.	Мероприятия по профилактике загрязнений атмосферного воздуха.	2
3.	Отбор проб воды. Определение органолептических свойств воды.	2
4.	Гигиеническая оценка качества питьевой воды на основании нормативных документов.	2
5.	Гигиеническая оценка естественного и искусственного освещения	2
6.	Гигиеническое значение озеленения. (конец 1 семестра)	2
7.	Оценка рациона питания взрослого населения.	2
8.	Лечебное питание. Характеристика основных лечебных диет.	2
9.	Гигиеническая оценка распписания.	2
10.	Оценка рациона питания детей и подростков.	2
11.	Составление режима дня обучающихся колледжа	2
12.	Санитарное просвещение населения по вопросам здорового образа жизни	2