

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины

**ГИГИЕНА И ЭКОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА**

для специальности 34.02.01. Сестринское дело  
(очно-заочная форма обучения)

2022 г.

СОГЛАСОВАНО

«2» 07 2022 г.

Заместитель директора  
по учебному процессу  
Т.А. Пеструхина

УТВЕРЖДЕНО

на заседании ЦМК

естественнонаучных дисциплин  
протокол № 11 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) 34.02.01. Сестринское дело (очно-заочная форма)

Организация – разработчик: ГАПОУ «Нижекамский медицинский колледж»

Разработчик:

Беликова Энзе Сайфулловна, преподаватель гигиены и экологии человека  
ГАПОУ «Нижекамский медицинский колледж»

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины.....	5
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	7
3. Условия реализации учебной дисциплины.....	17
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	20

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Гигиена и экология человека

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Гигиена и экология человека» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО: 34.02.01. Сестринское дело (очно-заочная форма обучения).

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

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Гигиена и экология человека» входит в состав профессионального цикла.

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

В результате изучения обязательной части цикла 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

**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 программ учебной дисциплины обучающийся овладеет **компетенциями**

Код	Наименование результата обучения
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 3	Принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность



ОК 4	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения возложенных на него профессиональных задач, а также для своего 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 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 1.1.	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 со взаимодействующими организациями и службами.

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**  
максимальной учебной нагрузки обучающегося 90 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 32 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 58 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество во часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>90</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>32</b>
в том числе:	
теоретические и практические занятия	32
контрольные работы	0
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>58</b>
в том числе:	
тематика внеаудиторной самостоятельной работы	16
<b><i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i></b>	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «Гигиена и экология человека»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<p><b>Раздел I. Предмет гигиены и экологии человека. Основы общей экологии</b></p> <p>Тема 1.1. Предмет гигиены и экологии человека</p>	<p>Содержание учебного материала</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 планет», 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</p>	4	1



	потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор), ее структура, виды деятельности, задачи, функции.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка реферата по теме: «Экологические проблемы»		2	3
<b>Раздел 2. Гигиена окружающей среды</b> Тема 2.1. Атмосферный воздух. Охрана атмосферного воздуха.	<p>Содержание учебного материала</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.</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.</p> <p>Понятие о ПДК.</p>	10	
		1	2
<b>Практические занятия</b> 1. Изучение приборов, методик для измерения физических параметров воздушной среды.		2	3

<p>2.Определение и гигиеническая оценка физических параметров воздушной среды в помещении.</p> <p>Тема 2.2. Вода. Водоснабжение населенных мест.</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.</p> <p>Гигиенические требования к качеству питьевой воды. Методы улучшения качества питьевой воды.</p>	<p>1</p>	<p>2</p>
<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Подготовка реферата по теме: «Качество питьевой воды»</p>		<p>2</p>	<p>3</p>
<p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Отбор проб воды. Определение органолептических свойств воды. Гигиеническая оценка качества питьевой воды на основании нормативных документов.</p> <p>Тема 2.3. Почва. Очистка населенных мест.</p>	<p>Содержание учебного материала</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</p>	<p>2</p>	<p>3</p>



	очистке населенных мест (сбор, транспортировка, хранение, обезвреживание, переработка твердых и жидких отходов). Санитарная оценка почвы.		
<b>Раздел 3. Гигиенические основы планировки и благоустройства населенных мест.</b>		<b>8</b>	
Тема 3.1. Гигиена жилых зданий. Гигиенические требования к жилищу.	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.	2	2
<b>Практическое занятие</b> Гигиеническая оценка естественного и искусственного освещения 1. Определение светового коэффициента 2. Определение искусственной освещенности методом "ватт" 3. Определение коэффициента естественной освещенности		4	3
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка реферата по теме: «Современные строительные материалы»		2	3

<p><b>Раздел 4. Гигиена питания</b>  <b>Тема 4.1. Гигиенические основы физиологии и биохимии питания. Пищевая и биологическая ценность продуктов питания</b></p>	<p>Содержание учебного материала</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обмен веществ и энергии в организме. Энергетический баланс.</li> <li>2. Белки: их значение для жизни, роста и развития организма. Состав белков. Заменяемые и незаменимые аминокислоты. Основные источники белков в питании.</li> <li>3. Жиры: их значение в питании. Полиненасыщенные жирные кислоты, их значение, источники.</li> <li>4. Углеводы: их значение в питании. Гигиеническая характеристика и источники отдельных видов углеводов: моносахаридов (глюкозы, фруктозы), дисахаридов (сахарозы, лактозы), полисахаридов (крахмала, пектиновых веществ, клетчатки).</li> <li>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.</li> <li>6. Витамины, их классификация. Значение витаминов и их основные источники. Профилактика гиповитаминозов. Витаминизация продуктов и готовой пищи.</li> <li>7. Рекомендуемые величины физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения.</li> </ol>	<p><b>10</b> 1</p>	
<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  Подготовка реферата по теме: «Биологически активные добавки. Виды, значение.»</p>		<p>2</p>	<p>3</p>



<p>Тема 4.2. Основные принципы рационального питания.</p>	<p>Содержание учебного материала</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. Механическое, химическое и термическое щажение в питании. Особенности кулинарной обработки при приготовлении диетических блюд.</p>	1	2
<p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Оценка рациона питания взрослого населения</p> <p>Химический состав и энергетическая ценность изучаемого фактического рациона питания устанавливается расчетным методом. Это проводится на основании составленной раскладки продуктов по приемам пищи и в целом за сутки. При выполнении задания используются справочные таблицы «Химический состав пищевых продуктов». Подсчет ведется по расчетным таблицам отдельно для органического, минерального состава. Результаты вычислений по мере их выполнения заносятся в рабочую таблицу</p>	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Подготовка сообщения по теме: «Гигиенические требования, предъявляемые к пищеблокам больницы»</p>	4	3
<p><b>Раздел 5. Гигиена труда</b></p>		2	3
		4	

<p>Тема 5.1. Гигиена труда. Гигиена труда медицинского персонала.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Трудовая деятельность и физиологические функции организма. Утомление и его причины. Переутомление. Профилактика.</li> <li>2.Классификация, краткая характеристика вредных производственных факторов: физических, химических, биологических, нервно – психических, механических - факторов, обуславливающих динамическую и статическую нагрузку на опорно – двигательный аппарат.</li> <li>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).</li> <li>4.Производственный травматизм и меры борьбы с ним.</li> <li>5. Гигиена труда медицинского персонала в учреждениях здравоохранения</li> </ol>	<p>2</p>	<p>2</p>
<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p>	<p>Подготовка реферата на тему: «Профессиональные вредности в системе здравоохранения»</p>	<p>2</p>	<p>3</p>
<p><b>Раздел 6.</b></p>	<p></p>	<p><b>4</b></p>	<p></p>
<p><b>Гигиена детей и подростков</b></p> <p>Тема 6.1. Состояние здоровья детей и подростков.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>2.Гигиенические принципы построения режима дня для различных возрастных групп. Основные гигиенические</li> </ol>	<p>1</p>	<p>2</p>



	<p>требования к организации учебно – воспитательного процесса. Гигиена физического воспитания детей и подростков.</p>		
<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка презентации на тему: «Здоровье детского населения»</p> <p>Тема 6.2. Гигиенические требования к детским учреждениям.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1.Планировка детских и подростковых учреждений. Требования к участкам, зданиям общеобразовательных школ, дошкольных образовательных учреждений.</p> <p>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.</p> <p>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>1</p> <p>8</p>	<p>3</p> <p>2</p>
<p><b>Раздел 7.</b> <b>Гигиеническое обучение и воспитание населения</b></p> <p>Тема 7.1. Компоненты здорового образа жизни и пути их формирования</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1.Факторы, влияющие на здоровье человека: образ жизни(50-55%), окружающая среда (20-25%), генетический фактор (15-20%), медицинское обслуживание (8-10%).</p> <p>2.Образ жизни и его влияние на здоровье человека. Основные составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха, правильное питание, физическая активность, психологический комфорт, отсутствие вредных привычек, личная гигиена, экологическая грамотность.</p>	<p>0</p>	<p>3</p>

<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Оформление санитарных бюллетеней на тему: «Здоровый образ жизни»</p>	2	3
<p><b>Практические занятия</b> Компоненты здорового образа жизни Санитарное просвещение 1. Изучение требований к подготовке различных форм санитарно-просветительской работы 2. Составить свой вариант одной из них</p>	4	3
<p><b>Самоподготовка</b></p>	42	
<p><b>Итого</b></p>	90	



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

Оборудование учебного кабинета:

##### 1. Мебель кабинета

№ п/п	Наименование	Единицы	Количество
1	Доска классная	шт.	1
2	Доска маркерная 60 x 120 см	шт.	1
3	Стол одностумбовый	шт.	1
4	Шкаф со стеклом	шт.	2
5	Кресло офисное «Элемент»	шт.	1
6	Стол ученический	шт.	20
7	Стул ученический	шт.	40
8	Тумба под аппаратуру	шт.	1

##### 2. Технические средства обучения

№ п/п	Наименование	Единицы	Количество
1	Компьютер Pennum G620	шт.	1
2	Принтер	шт.	1
3	Проектор Acer X 125H DLP 3300Lm (1024 x 76)	шт.	1
4	Кондиционер Daniex RK – 24 SDM 2 corso	шт.	1
5	Принтер МФУ м 1132	шт.	1
6.	Экран 180 x 180 см Digis Optimal-C DSOC	шт	1

##### 3. Наглядные средства обучения

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

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

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий:**

1. Архангельский, В.И. Гигиена и экология человека : учебник / В.И. Архангельский. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 176 с. : ил. – Текст : непосредственный.
2. Крымская, И.Г. Гигиена и экология человека : учебное пособие / И.Г. Крымская. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2016. - 351 с. – Текст : непосредственный.
3. Мустафина, И.Г. Гигиена и экология человека. Практикум : учебное пособие / И.Г. Мустафина. - Санкт-Петербург : Лань, 2020. - 276 с. – Текст : непосредственный.

#### **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»

### **Информационно – правовое обеспечение:**

1. Система «Консультант»
2. Система «Гарант»

### **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>)



## 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.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания):</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p><b>освоенные умения:</b></p> <p>1. Давать санитарно – гигиеническую оценку факторам окружающей среды</p> <p>2. Проводить санитарно – гигиенические мероприятия по сохранению и укреплению здоровья населения, предупреждению болезней</p>	<p>Тестовый контроль с применением информационных технологий</p> <p>Оценка аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы студентов</p> <p>Наблюдение и оценка выполнения практических действий:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- определение и гигиеническая оценка физических параметров воздушной среды в помещении;</li><li>- отбор проб воды;</li><li>- определение органолептических свойств воды;</li><li>- гигиеническая оценка качества питьевой воды на основании нормативных документов;</li><li>- гигиеническая оценка естественного и искусственного освещения;</li><li>- органолептическая оценка пищевых продуктов;</li><li>- оценка рациона питания взрослого населения;</li><li>- гигиеническая оценка школьной мебели и микроклимата в учебных помещениях</li></ul> <p>Тестовый контроль с применением информационных технологий</p> <p>Оценка аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы студентов</p> <p>Наблюдение и оценка выполнения практических действий:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- гигиеническая оценка физических параметров воздушной среды в помещении;</li><li>- гигиеническая оценка качества питьевой воды на основании нормативных документов;</li></ul>



<p>3.Проводить гигиеническое обучение и воспитание населения</p> <p><b>усвоенные знания:</b></p> <p>1.Современное состояние окружающей среды и глобальные экологические проблемы</p> <p>2.Факторы окружающей среды, влияющие на здоровье человека</p> <p>3.Основные</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-гигиеническая оценка естественного и искусственного освещения;</li> <li>-органолептическая оценка пищевых продуктов;</li> <li>-оценка рациона питания взрослого населения;</li> <li>-гигиеническая оценка режима дня в детском дошкольном учреждении и расписания уроков в школе;</li> <li>-оценка физического развития детей и подростков;</li> <li>-гигиеническая оценка школьной мебели и микроклимата в учебных помещениях</li> </ul> <p>Тестовый контроль с применением информационных технологий</p> <p>Оценка аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы студентов</p> <p>Защита санитарных бюллетеней, памяток, буклетов, агитационных плакатов, презентаций</p> <p>Наблюдение и оценка выполнения практических действий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выступление перед аудиторией с агитационно-информационным сообщением по вопросам формирования здорового образа жизни;</li> <li>-оформление санитарных бюллетеней, памяток, буклетов;</li> <li>-оформление агитационных плакатов, презентаций;</li> <li>-подготовка радиобесед, статей в газету на свободную медицинскую тему</li> </ul> <p>Тестовый контроль с применением информационных технологий</p> <p>Оценка аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы студентов</p> <p>Наблюдение и оценка выполнения практических действий</p>
---	---

положения гигиены

4. Гигиенические  
принципы  
организации  
здорового образа  
жизни

5. Методы, формы  
и средства  
гигиенического  
воспитания  
населения

**Тематический план**  
**Дисциплина**  
**Специальность 34.02.01 Сестринское дело**  
**Теоретические занятия**  
**2 семестр – 16 ч.**

№	Тема	Количество часов
1.	Предмет гигиены и экологии человека.	2
2.	Атмосферный воздух. Охрана атмосферного воздуха.	2
3.	Водоснабжение населенных мест.	2
4.	Почва. Очистка населенных мест.	2
5.	Гигиена жилых зданий. Гигиенические требования к жилищу.	2
6.	Гигиенические основы физиологии и биохимии питания. Пищевая и биологическая ценность продуктов питания. Основные принципы рационального питания.	2
7.	Гигиена труда. Гигиена труда медицинского персонала.	2
8.	Состояние здоровья детей и подростков. Гигиенические требования к детским учреждениям.	2

**Практические занятия**  
**2 семестр – 16 ч.**

№	Тема	Количество часов
1.	Атмосферный воздух. Вода.	4
2.	Гигиена жилых зданий.	4
3.	Гигиенические основы физиологии и биохимии питания	4
4.	Компоненты здорового образа жизни	4



**Вопросы к дифференцированному зачету  
по специальности 34.02.01. Сестринское дело**

1. Предмет и содержание гигиены и экологии
2. Методы гигиенических исследований
3. Профилактика, виды профилактики
4. Краткая история возникновения гигиены
5. Основные причины глобальных экологических проблем
6. Гигиеническое значение климата и погоды
7. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
8. Атмосферный воздух, гигиеническое значение
9. Физические свойства воздуха
10. Характеристика солнечной радиации
11. Химический состав атмосферного воздуха
12. Источники загрязнения воздуха
13. Механизмы образования смога
14. Охрана атмосферного воздуха. Представление о технологических, санитарно-технических мероприятиях.
15. Понятие о ПДК
16. Вода. Физиологическая роль.
17. Санитарно-гигиеническое значение воды
18. Органолептические свойства воды
19. Химический состав
20. Заболевания, обусловленные необычным минеральным составом природных вод
21. Инфекционные заболевания, гельминтозы, передаваемые водным путем
22. Гигиенические требования к качеству питьевой воды
23. Методы улучшения качества питьевой воды
24. Виды источников водоснабжения и их санитарно-гигиеническая характеристика
25. Особенности водных эпидемий
26. Водоснабжение населенных мест
27. Гигиеническая характеристика систем хозяйственно-питьевого водоснабжения
28. Охрана источников водоснабжения
29. Гигиеническое значение состава и свойств почвы
30. Почвенный воздух, пористость, капиллярность
31. Химический состав почвы
32. Эпидемиологическое значение почвы
33. Проблемы накопления и утилизации твердых отходов
34. Системы удаления жидких отходов
35. Сбор, транспортировка, хранение, обезвреживание, переработка жидких отходов

36. Основы рационального питания
37. Белки: их значение для жизни, роста и развития организма
38. Жиры: их значение в питании
39. Углеводы: их значение в питании
40. Минеральные элементы.
41. Витамины, их классификация
42. Заболевания, связанные с питанием
43. Режим питания
44. Условия для приема пищи
45. Лечебное питание
46. Трудовая деятельность и физиологические функции организма
47. Утомление и его причины
48. Краткая характеристика вредных производственных факторов
49. Общие понятия о профессиональных болезнях
50. Производственный травматизм и меры борьбы с ним.
51. Основные направления профилактических оздоровительных мероприятий
52. Требования к больничному участку
53. Внутренняя планировка больниц
54. Гигиена труда медицинского персонала
55. Урбанизация и экология человека
56. Гигиенические принципы планировки и застройки населенных мест
57. Гигиеническое значение озеленения
58. Городской шум
59. Гигиенические требования к планировке
60. Гигиенические требования к естественному и искусственному освещению
61. Гигиенические требования к отоплению
62. Вентиляция помещений, виды
63. Экологическая характеристика современных строительных материалов
64. Личная гигиена
65. Состояние здоровья детей и подростков
66. Группы здоровья
67. Явление акселерации и децелерации
68. Гигиенические принципы построения режима дня для различных возрастных групп
69. Основные гигиенические требования к организации учебно-воспитательного процесса
70. Требования к зданиям общеобразовательных школ
71. Требования к участкам дошкольных образовательных учреждений
72. Требования к зданиям дошкольных образовательных учреждений
73. Мебель дошкольных образовательных учреждений
74. Школьная мебель
75. Гигиенические требования к детским игрушкам
76. Воздушно-тепловой режим ДОУ
77. Факторы, влияющие на здоровье человека



## 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. Сознательный 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