

Министерство образования и науки Ульяновской области
Областное государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Ульяновский медицинский колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ГИГИЕНА И ЭКОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА
по специальности 32.04.01 «Сестринское дело»
углублённой подготовки среднего профессионального образования

г. Ульяновск
2016

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.05 Гигиена и экология человека разработана на основе Федерального Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 34.02.01 Сестринское дело (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от «12» мая 2014г. № 502)

РЕКОМЕНДОВАНА

цикловой методической комиссией
обще профессиональных дисциплин
(протокол от 31.08.2018 №1)

УТВЕРЖДЕНА

Заместитель директора по УР ОГБПОУ
УМК



М.В.Исаева

подпись

01.09. 2018г.

Разработчики:

Павлова Елизавета Карповна, преподаватель
Димитриева Ольга Аркадьевна, преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ... **Ошибка!**
Закладка не определена.
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ **Ошибка!**
Закладка не определена.
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ **Ошибка! Закладка не определена.**
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ **Ошибка! Закладка не определена.**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ГИГИЕНА И ЭКОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Гигиена и экология человека» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО: 32.04.01 Сестринское дело, углубленной подготовки среднего профессионального образования.

1.2. Место учебной дисциплины «Гигиена и экология человека» в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОП.05 «Гигиена и экология человека» является составной частью П.00 Профессионального цикла.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины «Гигиена и экология человека» – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины «Гигиена и экология человека» обучающийся должен **знать**:

- современное состояние окружающей среды и глобальные экологические проблемы;
- факторы окружающей среды, влияющие на здоровье человека;
- основные положения гигиены;
- гигиенические принципы организации здорового образа жизни;
- методы, формы и средства гигиенического воспитания населения.

В результате освоения учебной дисциплины «Гигиена и экология человека» 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.

Изучение дисциплины направлено на формирование общих компетенций и профессиональных компетенций:

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 решения 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 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 своей 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, человеку.

ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

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

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

ПК 1.4. Проводить диагностику беременности.

ПК 5.1. Осуществлять медицинскую реабилитацию пациентов с различной патологией.

ПК 5.2. Проводить психосоциальную реабилитацию.

ПК 5.3. Осуществлять паллиативную помощь.

ПК 5.6. Оформлять медицинскую документацию.

Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 120 часов,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 80 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 40 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	120
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	80
в том числе:	
практические занятия	24
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
в том числе:	
Макеты.	3
Задачи.	5
Рисунки.	4
Конспекты основной и дополнительной литературы.	4
Электронные презентации	2
Реферативные сообщения.	4
Тезисы бесед.	5
Санбюллетени.	5
Интернет – ресурсы.	4
Доклады.	4

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Предмет гигиена и экология человека	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Роль гигиены и экологии в системе наук, изучающих природную среду. - Задачи и разделы гигиены и экологии. Методы гигиенических исследований и системный анализ, нормирование - Определения и понятия: биосфера, абиотический фактор, биотический фактор, антропогенный фактор, смог, озоновые дыры, кислотные дожди. - Климат, погода, метеочувствительность, метеозависимость, эндемические микро-элементы, антропоэкологическое утомление, экопатологии <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Использовать полученные знания при организации профилактической и лечебной работы с пациентами. - Использовать полученные знания в просветительной работе с населением. 	8	
Тема 1.1. Введение. Основные исторические этапы развития.	<p>Содержание учебного материала: Краткая история возникновения и развития гигиены, экологии и экологии человека. Взаимосвязь и различие гигиены, экологии и экологии человека в системе других биологических и медицинских наук. Становление экологического мировоззрения.</p>	2	1
	<p>Самостоятельная работа обучающегося</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сообщение о вкладах соотечественников в развитие гигиены и экологии человека 2. Тезисы беседы по теме: «Развитие гигиены и экологии в России». 	1	7
Тема 1.2. Антропогенное воздействие на экосистемы.	<p>Содержание учебного материала: Краткие основы общей экологии. Понятие о биосфере и ее эволюции, экосистеме и ее составе, свойствах и функциях. Общие закономерности динамических процессов, происходящих в экосистеме. Загрязнение атмосферного воздуха, вод мирового океана, глобальные изменения климата.</p>	2	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<p>Самостоятельная работа обучающегося</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа по теме: «Глобальные экологические проблемы». 2. Конспекты основной и дополнительной литературы. 	1	
<p>Тема 1.3. Человеческие экосистемы. Роль демографических процессов в экологии человека.</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>История взаимодействия человека с окружающей природной средой. Экологический кризис. Способность человеческих экосистем к самовосстановлению и устойчивому развитию. Демографические процессы в человеческих экосистемах.</p>	2	2
	<p>Самостоятельная работа обучающегося</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Конспекты основной и дополнительной литературы. 2. Беседы по темам: «Экологический кризис», «Способность человеческих экосистем к самовосстановлению и устойчивому развитию» 	1	
<p>Тема 1.4. Экологические факторы и здоровье населения.</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Определение понятия здоровье. здоровое население и общественное развитие. Влияние природных условий на здоровье населения. Влияние промышленных загрязнений на здоровье населения.</p>	2	2
	<p>Самостоятельная работа обучающегося</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Конспекты основной и дополнительной литературы. 2. Беседа по теме: «Влияние природных условий на здоровье населения» 	1	
<p>Раздел 2 Гигиена окружающей среды.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Физические и химические свойства воздуха и их гигиеническое значение. Комплексное воздействие на организм, адаптация. Нормирование и пути оптимизации микроклиматических условий в помещении. Влияние загрязняющих атмосферу веществ на здоровье и быт населения. Механизмы образования смога. Воздушная среда, как фактор распространения инфекционных заболеваний. Меры планировочного характера для защиты населения. Роль зеленых насаждений. Законодательство РФ о защите воздушной среды - Физические свойства воды. Химический состав. Физиологическая роль, хозяйственно-бытовое, санитарно-гигиеническое значение воды. Инфекционные заболевания, гельминтозы, передаваемые водным путем. Геохимические эндемии. Характеристика источников водоснабжения. Причины загрязнения, охрана. Требования к питьевой воде. 	18	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<ul style="list-style-type: none"> - Почва – фактор распространения инфекционных заболеваний, гельминтозов. Самоочищение почвы. Санитарно-гигиенические показатели загрязнения почвы. Требования к устройству и эксплуатации сооружений по сбору и утилизации бытовых отходов. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Анализ физических параметров воздушной среды. Выявление причин возникновения инфекционных заболеваний, фактором передачи которых является воздух. - Выявление причин возникновения инфекционных заболеваний, передаваемых водным путем. Обучение населения методам профилактики. Контроль за устройством и эксплуатацией колодцев. - Выявление причин возникновения инфекционных заболеваний, фактором распространения которых является почва. 		
Тема 2.1 Атмосферный воздух, его гигиеническая оценка.	Содержание учебного материала: Роль воздушной среды в жизни организмов. Принципы защиты воздушной среды. Экопатология населения, связанная с загрязнением атмосферного воздуха. Химический состав атмосферного воздуха и его гигиеническое значение. Изменения антропогенного характера. Бактериальное загрязнение. Понятие о ПДК. Мероприятия технологического характера и работа очистных сооружений. Заболевания, связанные с загрязнением атмосферного воздуха.	4	2
	Практическое занятие № 1 Определение и оценка физических параметров воздушной среды в жилом помещении.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося <ol style="list-style-type: none"> 1. Конспекты основной и дополнительной литературы. 2. Санбюллетень по теме занятия. 3. Беседы по темам: «Воздушная среда, как фактор распространения воздушно-капельных заболеваний», «Роль зеленых насаждений в атмосфере», «Значение благоустройства для здоровья человека». 	3	
Тема 2.2 .Гигиенические требования к качеству питьевой воды.	Содержание учебного материала: Круговорот воды в природе. Климатообразующая роль водных ресурсов. Водные экосистемы. Источники загрязнения гидросферы. Характеристика систем водоснабжения. Водоснабжение населения. Особенности водных эпидемий.	4	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<p>Практическое занятие № 2 Определение физических и органолептических свойств питьевой воды.</p> <p>Самостоятельная работа обучающегося</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Электронная презентация по теме занятия. 2. Конспекты основной и дополнительной литературы. 3. Санбюллетень по теме занятия. 4. Беседа по теме: «Вода, как фактор передачи заболеваний». 5. Макет колодца 	2	
<p>Тема 2.3 Почва, гигиенические требования к качеству почвы.</p>	<p>Содержание учебного материала: Химический состав почвы. Структура. Типы. Тепловой режим. Климатообразующая роль почвы. Ведущая роль микроорганизмов в почвообразовательном процессе. Проблема накопления и утилизации отходов. Системы очистки населенных мест, их классификация, эффективность.</p> <p>Практическое занятие № 3 Оценка характера и слоев почвы.</p> <p>Самостоятельная работа обучающегося.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Реферативное сообщение по теме «Классификация и характеристика почвы». 2. Конспекты основной и дополнительной литературы. 3. Санбюллетень по теме занятия. 4. Беседа по теме: «Проблема утилизации отходов» 	4	2
		2	
		3	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<p>Раздел 3 Гигиена питания</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Энергетическую адекватность питания. Нормы потребления пищевых веществ и энергии с учетом физиологических потребностей организма. Роль структурных компонентов суточного рациона. Принципы составления суточного рациона питания. Режим питания. - Причины, приводящие к возникновению пищевых отравлений, их профилактика. Гигиенические требования к оборудованию предприятий общественного питания, к производству, хранению, транспортировке и реализации продуктов питания, к персоналу. - Физиологические нормы потребления важнейших продуктов питания, характеристика их лечебных свойств. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Определить с помощью справочной литературы продукты питания для составления суточного рациона для лиц различного возраста и профессии. - Организовать меры по профилактике пищевых отравлений, гельминтозов, инфекционных заболеваний, фактором передачи которых являются продукты питания. Оценить органолептические свойства продуктов питания, готовых блюд. Провести санитарно-гигиенический контроль в быту, в ЛПУ. - Подобрать с помощью справочной литературы продукты питания для лечебной диеты. 	<p>14</p>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 3.1 Пищевая и биологическая ценность продуктов питания.	Содержание учебного материала: Современные представления о пищевых продуктах и пище. Пищевая и биологическая ценность продуктов. Энергозатраты при различных видах деятельности, зависимость от климатических условий и физиологических потребностей организма. Основы рационального питания.	4	2
	Практическое занятие № 4 Составление и гигиеническая оценка суточного рациона питания.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося 1. Конспекты основной и дополнительной литературы. 2. Реферативное сообщение по теме «Раздельное питание». 3. Санбюллетень по теме занятия. 4. Беседа по теме: «Значение биологически активных добавок в пищу для здоровья человека».	3	
Тема 3.2 Пищевые отравления и их профилактика.	Содержание учебного материала: Организация работы пищеблока в ЛПУ. Гигиенические требования к качеству и хранению пищевых продуктов. Пищевые отравления и их профилактика.	4	
	Практическое занятие № 5 Гигиеническая оценка пищевых продуктов.	2	2
	Самостоятельная работа обучающегося 1. Реферативные сообщения. 2. Конспекты основной и дополнительной литературы. 3. Беседы: «Пищевые токсикоинфекции», «Отравление грибами», «Отравление ядовитыми растениями» 4. Макеты ядовитых продуктов.	3	
Тема 3.3 Заболевания, связанные с характером питания.	Содержание учебного материала: Болезни питания: болезни пищевой неадекватности, болезни избыточного питания, болезни пищевой недостаточности (белково-калорийная недостаточность, авитаминозы). Экологически чистые продукты. Ксенобиотики. Функциональные обязанности dietсестры, среднего и младшего медицинского персонала отделений.	2	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<p>Самостоятельная работа обучающегося.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Реферативное сообщение по теме: «Функциональные обязанности dietсестры, среднего и младшего медицинского персонала отделений». 2. Санбюллетень по теме: «Питание людей с разными группами крови». 3. Конспекты основной и дополнительной литературы. 	1	
<p>Раздел 4 Производственные факторы и здоровье человека.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Краткая характеристика основных производственных вредностей: шум, вибрация, пыль, яды, ионизирующее излучение, электромагнитные волны, тяжесть и напряженность труда, режим труда, влияние на организм. Законодательство об охране труда женщин и подростков - Вредные производственные факторы у медицинских работников различных специальностей. Мероприятия по профилактике действия вредных факторов труда на здоровье медработников. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Организация мероприятий на производстве и ЛПУ по профилактике травматизма. - Гигиенически правильная организация рабочего места. Сравнительная характеристика условий труда и профессиональных вредностей у медицинских работников. 	10	
<p>Тема 4.1 Производственные вредности и профессиональные заболевания.</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Трудовая деятельность и физиологические функции организма. Утомление и его причины. Понятие о профессиональных заболеваниях. Охрана работников от воздействия шума, вибрации, ЭМП, радиоактивности и загрязнений. Производственный травматизм и меры борьбы с ним. Гигиенические требования к условиям труда женщин и подростков.</p>	2	2
	<p>Практическое занятие № 6 Определение интенсивности шума, гигиеническая характеристика.</p>	4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<p>Самостоятельная работа обучающегося</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа по профилактике травматизма медицинских работников. 2. Санбюллетени по темам: <ul style="list-style-type: none"> -Шум и здоровье человека -Вибрации и здоровье человека -Профилактика травматизма 3. Конспекты основной и дополнительной литературы. 	2	
<p>Тема 4.2 Гигиена труда мед. персонала в лечебно-профилактических учреждениях.</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Трудовая деятельность медицинских работников. Виды вредных профессиональных факторов. Оптимизация труда медицинских работников. Источники ионизирующего излучения и применение их в медицине.</p> <p>Практическое занятие № 7</p> <p>Гигиеническая характеристика работы медицинского персонала в ЛПУ.</p> <p>Самостоятельная работа обучающегося</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Конспекты основной и дополнительной литературы. 2. Санбюллетень по теме занятия. 3. Беседа по профилактике травматизма медицинских работников. 4. Доклады по темам: «Гигиена труда медицинского работника в кабинете УЗИ», «Гигиенический труд медицинского персонала в рентген-кабинете» 	2	2
<p>Раздел 5 Гигиенические требования к общественным зданиям и жилым помещениям.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Основные экологические и гигиенические проблемы городов. Роль физических, химических и биологических факторов в изменении состояния здоровья населения городов. - Гигиенические требования к планировке, освещению, отоплению, вентиляции в помещениях различных назначений. Нормирование. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Использование полученных знаний в просветительской работе с населением. - Определять и давать оценку параметрам воздушной среды, естественного и искусственного освещения в помещении. 	6	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 5.1 Особенности формирования городской среды.	Содержание учебного материала: Экологические и гигиенические проблемы урбанизации. Зонирование населенных мест. Совокупное воздействие жилищных условий и степени благоустройства на здоровье и жизнедеятельность человека. Методы благоустройства населенных мест.	2	2
	Самостоятельная работа обучающегося 1. Конспекты основной и дополнительной литературы. 2. Санбюллетень по теме занятия. 3. Доклад по теме: «Методы благоустройства населенных мест». 4. Макеты.	2	
Тема 5.2 Гигиеническая оценка жилых помещений.	Содержание учебного материала: Совокупное воздействие жилищных условий и степени их благоустройства на жизнедеятельность и здоровье человека. Экологическая характеристика современных строительных материалов, бытовой техники. Источники радона в помещениях.	2	2
	Практическое занятие № 8 Определение физических параметров жилого помещения и его гигиеническая оценка.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося 1. Конспекты основной и дополнительной литературы. 2. Беседа по теме: «Профилактика самозащиты при работе с компьютером».	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 6 Гигиена детей и подростков.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Методы исследования и оценки физического развития детей и подростков. Методы определения школьной зрелости. Участие медицинских работников в проведении профессиональной ориентации школьников. Основные противопоказания для работы в некоторых отраслях промышленности. - Перечень документов для оценки проектов детских дошкольных и школьных учреждений. Оценка групповой ячейки (раздевальная, приемная, игровая, спальня, буфет и санитарные узлы). Оценка основных помещений школы (классы, кабинеты и лаборатории). <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Исследовать и определить физическое развитие. Определить группу здоровья. Оценить режим дня. - Определить проект здания детского дошкольного и школьного учреждения. 	10	
Тема 6.1 Гигиенические проблемы школьной зрелости, режима дня школьника.	<p>Содержание учебного материала: Понятие здоровья детского населения и его составляющие. Группы здоровья. Физическое развитие детей и подростков и его значение в оценке здоровья. Гигиенические проблемы акселерации. Основные принципы составления режима дня для различных возрастных групп. Профессиональная ориентация школьников.</p> <p>Практическое занятие № 9 Составление режима дня школьника, его гигиеническая оценка.</p> <p>Самостоятельная работа обучающегося</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Конспекты основной и дополнительной литературы. 2. Выпуск санбюллетеня по теме занятия. 3. Комплекс физических упражнений для школьников и индивидуальных групп здоровья. 	4	2
Тема 6.2 Гигиенические требования к планировке, оборудованию и содержанию детских учреждений.	<p>Содержание учебного материала: Гигиенические требования к участку детских учреждений. Элементы участка их взаимное расположение. Гигиенические принципы планировки дошкольных учреждений. Принцип групповой изоляции. Основные гигиенические требования к планировке школ. Помещения – основные, вспомогательные, служебные; их взаимное расположение. Гигиенические требования к учебной мебели, учебным пособиям и детским игрушкам.</p>	2	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<p>Практическое занятие № 10 Оценка и гигиенические требования к планировке, благоустройству и режиму детских дошкольных и школьных учреждений.</p> <p>Самостоятельная работа обучающегося</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Конспекты основной и дополнительной литературы. 2. Санбюллетень по теме: «Гигиена мягких игрушек». 3. Доклад по теме: «Мое рабочее место дома». 4. Макеты. 	2	
<p>Раздел 7 Здоровый образ жизни и личная гигиена</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Элементы здорового образа жизни: рациональный труд и отдых, занятия физкультурой, культура питания, предупреждение вредных привычек и борьба с ними, индивидуальная профилактика. Взаимодействие ЛПУ, центров профилактической медицины, органов народного образования, общественных организаций в пропаганде здорового образа жизни. - Основные правила личной гигиены. Безопасность добавок к моющим и косметическим средствам. Принципы закаливания и физического совершенства, как факторов, способствующих улучшению здоровья населения. Гигиенические требования к одежде и обуви. - Фотопериодизм. Циркадные ритмы. Хронотипы человека. Причины десинхронизации. индивидуальные биологические ритмы. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проведение гигиенических и экологических мероприятий в ЛПУ, детских, учебных заведениях. - Составить индивидуальную программу физического воспитания и закаливания для здорового и больного человека. - Учет оптимальных параметров проведения манипуляций. 	14	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 7.1 Компоненты, методы и формы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала: Здоровый образ жизни – комплексное понятие, включающее социальные, экономические, биологические, медицинские, психологические и этические аспекты. Здоровый образ жизни включает режим труда и отдыха, правильное питание, культуру общения. В его формировании должны участвовать семья, педагоги, воспитатели и медицинские работники. Очень важно, чтобы общество формировало у человека мотивацию к здоровому образу жизни.	4	2
	Самостоятельная работа обучающегося <ol style="list-style-type: none"> 1. Конспекты основной и дополнительной литературы. 2. Мини-санбюллетень по теме занятия. 3. Доклад по теме: «Физкультура, спорт и здоровье». 	3	
Тема 7.2 Личная гигиена человека.	Содержание учебного материала: Личная гигиена является одним из факторов здорового образа жизни, разделом профилактической медицины и гигиены, разрабатывающей нормы и правила, направленные на сохранение и укрепление здоровья на индивидуальном уровне – применительно к образу жизни и поведению каждого человека.	4	2
	Практическое занятие № 11 Составление индивидуального комплекса физических упражнений, закаливания для здорового и больного человека.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося. <ol style="list-style-type: none"> 1. Реферативные сообщения. 2. Санбюллетень по теме: «Гигиена кожи». 3. Беседа по теме: «Гигиена волос». 4. Индивидуальная программа физических упражнений при: <ul style="list-style-type: none"> - Ожирении - Сердечно-сосудистых заболеваниях - Гипертонической болезни 5. Санбюллетени на темы: «Уход за кожей тела», «Уход за кожей лица», «Уход за волосами», «Уход за обувью». 	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 7.3 Адаптивные биологические ритмы.	Содержание учебного материала: Значение некоторых циклических факторов, влияющих на самочувствие и работоспособность. Внешние ритмы. Внутренние ритмы. Годичные ритмы. Отливные и приливные ритмы. Хронотипы человека, десинхронизация. Индивидуальный биологический год. Пример оптимальных временных параметров для назначения манипуляций, спортивных соревнований. Значение некоторых циклических факторов, влияющих на самочувствие и работоспособность. Внешние ритмы. Внутренние ритмы. Годичные ритмы. Отливные и приливные ритмы. Хронотипы человека, десинхронизация. Индивидуальный биологический год. Пример оптимальных временных параметров для назначения манипуляций, спортивных соревнований.	2	2
	Практическое занятие № 12 Оценка биологических ритмов, влияющих на здоровье человека.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося 1. Конспекты основной и дополнительной литературы. 2. Реферативные сообщения по теме занятия. 3 Санбюллетени по ЗОЖ.	2	
Тема 7.4 Контрольная работа.		2	
Всего:		120	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия кабинета и лаборатории гигиены и экологии человека.

Оборудование учебного кабинета

- Мебель и стационарное оборудование:
- Доска классная,
- Стол преподавательский,
- Стул для преподавателя,
- Стулья для студентов,
- Столы для студентов,
- Шкафы для учебно-методической документации.

Комплект таблиц по темам:

- «Экологические проблемы воздушной среды»,
- «Экологическое и гигиеническое значение почвы»,
- «Экологическое значение воды»,
- «Экологическое и гигиеническое значение питания»,
- «Влияние производственных факторов на здоровье и жизнедеятельность человека» и др.

Портреты основоположников экологии и известных ученых-гигиенистов.

Технические средства обучения

- Компьютер,
- Интерактивная доска.

Оборудование учебной лаборатории и учебных рабочих мест

Аппаратура, приборы:

- термометр максимальный/рт
- термометр минимальный/спиртовой
- термограф
- психрометр Августа
- психрометр Ассмана
- гигрометр волосяной/М-19
- гигрограф
- чашечный анемометр
- ручной крыльчатый анемометр
- кататермометр
- барометр-анероид
- барограф
- люксметр /Б-16
- батометр
- прибор Снеллена

- пульсотонометр
- секундомер
- тонометр
- фонендоскоп
- спирометр
- динамометр

Посуда, реактивы

- стеклянные флаконы емк. 0,5 – 1л с притертой пробкой
- колбы
- пипетка
- спирт
- тиосульфат натрия
- крахмал

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

1. Основные источники:

1. Гигиена: учебник для ВУЗов / под редакцией академика РАМН Г.И. Румянцева. – М.: ГЭОТАР Медицина, 2012. – 608 с.
2. Пивоваров Ю.П. Гигиена и экология человека: курс лекций / Ю.П. Пивоваров. – М.: ВУНМЦ, 2010. – 92 с.

2. Дополнительные источники:

1. Экология, здоровье, качество жизни / Агаджанян Н.А., Ступакова Г.П., Ушаков И.Б., Полунин П.П., Зуев В.Г. – Астрахань: изд-во АГМА, 2011. – 250 с.

2. Агаджанян Н.А., Трошин В.И. Экология человека: избранные лекции / Агаджанян Н.А., Трошин В.И. – М.: Экоцентр, 2013. – 225 с.
3. Алексеев С.В. Пивоваров Ю.П. Экология человека : учебник / Алексеев С.В. Пивоваров Ю.П. – М.: ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2006. – 640 с.
4. Моисеев Н.Н. Человек и ноосфера / Моисеев Н.Н. – М.: Молодая гвардия, 2009. – 692 с.
5. Немых В.Н., Пашков А.Н. Практикум по экологии человека / Немых В.Н., Пашков А.Н. – Воронеж: Изд-во Воронежского государственного университета, 2010. – 224 с.
6. Пивоваров Ю.П. Руководство к лабораторным занятиям по гигиене и основам экологии человека / Пивоваров Ю.П. – М.: ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2011 – 431 с.

3. Электронные образовательные ресурсы (дидактический материал на электронном носителе для интерактивной доски, электронные дидактические материалы информационного, практического и контролирующего типов, электронные учебные пособия)

Интернет ресурсы:

- www.sysin.ru
- www.fgou-vunmc.ru
- www.igma.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения	
Давать санитарно-гигиеническую оценку факторам окружающей среды;	Экспертное наблюдение за ходом выполнения практического задания.
Проводить санитарно-гигиенические мероприятия по сохранению и укреплению здоровья населения, предупреждению болезней;	Экспертное наблюдение за ходом выполнения практического задания.
Проводить гигиеническое обучение и воспитание населения.	Экспертное наблюдение за ходом выполнения практического задания.
Знания	
Современное состояние окружающей среды и глобальные экологические проблемы;	Тестирование.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Факторы окружающей среды, влияющие на здоровье человека;	Тестирование.
Основные положения гигиены;	Тестирование.
Гигиенические принципы организации здорового образа жизни;	Тестирование.
Методы, формы и средства гигиенического воспитания населения.	Тестирование.

Разработчики:

ОГБПОУ Ульяновский медицинский колледж

преподаватель Е.К. Павлова

Эксперты:

(место работы)

(занимаемая должность)

(Ф.И.О)

(место работы)

(занимаемая должность)

(Ф.И.О)