

Департамент образования и науки Тюменской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Тюменской области  
«Тобольский медицинский колледж имени Володи Солдатова»

*Приложение 2.18 к ОП ПССЗ  
по специальности  
34.02.01 Сестринское дело*

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОПЦ. 10 Гигиена и экология человека**

2023г.


Рабочая программа учебной дисциплины ОПЦ 10 Гигиена и экология человека разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 34.02.01 Сестринское дело от 04.07.2022 года № 527, профессионального стандарта «Медицинская сестра/медицинский брат» от 31.07.2020 года N 475н.


**Организация – разработчик:**

ГАПОУ ТО «Тобольский медицинский колледж им. В. Солдатова»

**Разработчик:**

Стикина М.Н., преподаватель, ВКК

Рассмотрено на заседании  
МК ОПД  
Протокол 15 от 23.06.2023 г.  
Председатель МК ОПД  
 Шумилова О.В.

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УПР  
 И.Н.Манакова  
«      » 06.2023 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>12</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>13</b>

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОПЦ. 10 Гигиена и экология человека является, вариативной частью общепрофессионального цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело

### 1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания, общие и профессиональные компетенции (ОК, ПК), личностные результаты (ЛР).

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 01, ОК 02, ОК 07, ОК 08 ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.3, ЛР 7, ЛР 9	<ul style="list-style-type: none"><li>– давать санитарно-гигиеническую оценку факторам окружающей среды;</li><li>– проводить санитарно-гигиенические мероприятия по сохранению и укреплению здоровья населения, предупреждению болезней;</li><li>– организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда на рабочем месте, санитарно-гигиенического и противоэпидемического режима.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– основные положения гигиены;</li><li>– современное состояние окружающей среды и глобальные экологические проблемы;</li><li>– факторы окружающей среды, влияющие на здоровье человека и его работоспособность;</li><li>– факторы производственной среды и трудового процесса;</li><li>– профилактические мероприятия, направленные на оздоровление условий жизни и труда;</li></ul>

Код ОК, ПК	Общие и профессиональные компетенции реализации программы учебной дисциплины
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам;
ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
ПК 3.1	Консультировать население по вопросам профилактики заболеваний.
ПК 3.2	Пропагандировать здоровый образ жизни.
ПК 3.3	Участвовать в проведении профилактических осмотров и диспансеризации населения.

<b>Код ЛР</b>	<b>Личностные результаты реализации программы воспитания</b>
<b>ЛР 7</b>	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
<b>ЛР 9</b>	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

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

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	51
в том числе:	
теоретические занятия	17
практические занятия	28
лабораторные занятия	не предусмотрено
Самостоятельная работа	4
Промежуточная аттестация ( <i>другие формы контроля</i> )	2

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, личностных компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Предмет гигиены и экологии человека</b>		<b>2/0</b>	
<b>Тема 1. Предмет гигиены и экологии человека. Основы общей экологии</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>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. Краткая история возникновения гигиены, экологии и экологии человека. 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.</p> <p>Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотрбнадзор), ее структура, виды деятельности, задачи, функции.</p>	2	ОК 02 ОК 07 ПК3.2 ЛР9
<b>Раздел 2. Гигиена окружающей среды</b>		<b>16/6</b>	
<b>Тема 2.1. Атмосферный воздух его физические и химические свойства, гигиеническое и экологическое значение</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Физические свойства воздуха - температура, влажность, подвижность воздуха, атмосферное давление, электрическое состояние, их гигиеническое значение. Характеристика солнечной радиации. Химический состав атмосферного воздуха и его гигиеническое значение – постоянные составные части воздуха, газообразные примеси, микроорганизмы, механические примеси. Источники загрязнения. Механизмы</p>	2	ОК 01, ОК 02, ОК 07 ПК 3.1 ПК3.2 ЛР9

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, личностных компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	<p>образования смога. Влияние загрязнения атмосферного воздуха на здоровье и санитарные условия жизни населения.</p> <p>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.</p> <p>Роль зеленых насаждений. Значение благоустройства. Понятие о ПДК.</p> <p><b>В том числе занятий</b></p> <p><b>Практическое занятие №1</b></p> <p>1.Изучение приборов, методик для измерения физических параметров воздушной среды.</p> <p><b>Практическое занятие №2,3</b></p> <p>Определение и гигиеническая оценка физических параметров воздушной среды в помещении.</p>	<p>6</p> <p>2</p> <p>4</p>	<p>ОК 01, ОК 02, ОК 07 ПК 3.1 ПК3.2 ЛР9</p>
<p><b>Тема 2.2.</b></p> <p><b>Вода, ее физические и химические свойства, гигиеническое и экологическое значение.</b></p> <p><b>Почва, ее физические и химические свойства, гигиеническое и</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Физиологическая роль, хозяйственно-бытовое, санитарно-гигиеническое значение воды.</p> <p>Органолептические свойства воды. Химический состав. Заболевания, обусловленные необычным минеральным составом природных вод.</p> <p>Влияние загрязнения воды на здоровье человека.</p> <p>Инфекционные заболевания, гельминтозы, передаваемые водным путем.</p> <p>Условия и сроки выживания патогенных микроорганизмов в воде.</p> <p>Особенности водных эпидемий.</p> <p>Виды источников водоснабжения и их санитарно – гигиеническая характеристика. Причины загрязнения. Охрана источников водоснабжения.</p>	<p>2</p>	<p>ОК 6</p> <p>ОК 01, ОК 02, ОК 07 ПК 3.1 ПК3.2 ЛР9</p>

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, личностных компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>экологическое значение</b>	Гигиеническая характеристика систем хозяйственно – питьевого водоснабжения. Гигиенические требования к качеству питьевой воды. Методы улучшения качества питьевой воды.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	<b>Практическое занятие №4,5</b>	4	ОК 01, ОК 02, ОК 07 ПК 3.1 ПК3.2 ЛР9
	Определение органолептических свойств воды. Гигиеническая оценка качества питьевой воды на основании нормативных документов.		
	<b>Практическое занятие №6</b>	2	
Гигиеническое значение состава и свойств почвы (Почвенный воздух, пористость, капиллярность. Химический состав почвы. Значение примесей антропогенного характера. Эпидемиологическое значение почвы. Самоочищение почвы. Проблемы накопления и утилизации отходов. Мероприятия по санитарной охране почвы. Гигиенические требования к очистке населенных мест (сбор, транспортировка, хранение, обезвреживание, переработка твердых и жидких отходов). Санитарная оценка почвы)			
<b>Раздел 3. Урбоэкология</b>		<b>6/4</b>	
<b>Тема 3.1 Гигиенические основы планировки и благоустройства населённых мест. Гигиена жилых и общественных зданий.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 07 ПК 3.1 ПК3.2 ЛР 7 ЛР9
	Урбанизация и экология человека. Микроклимат города. Городской шум и профилактика его вредного воздействия. Гигиенические принципы планировки и застройки населенных мест. Гигиеническое значение озеленения. Совокупное воздействие жилищных условий (физические, химические, биологические факторы) и степени их благоустройства на жизнедеятельность	2	



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, личностных компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	<p>и здоровье человека. Экологическая характеристика современных строительных и отделочных материалов, бытовой техники.</p> <p>Гигиенические требования к планировке, естественному и искусственному освещению, отоплению, вентиляции помещений различных назначений: жилых помещений, помещений учреждений здравоохранения.</p> <p><b>В том числе практических занятий</b></p> <p><b>Практические занятия №7,8</b></p> <p>Гигиеническая оценка естественного и искусственного освещения</p>	<p></p> <p><b>4</b></p> <p>4</p> <p></p>	<p></p> <p></p> <p>ОК 01, ОК 02, ОК 07, ПК 3.1 ПК3.2, ЛР 7, ЛР9</p>
<b>Раздел 4. Гигиена питания</b>		<b>10/6</b>	
<p><b>Тема 4.1.</b></p> <p><b>Гигиена питания.</b></p> <p><b>Заболевания, связанные с питанием.</b></p>	<p><b>Содержание материала</b></p> <p>Обмен веществ и энергии в организме. Энергетический баланс. Белки: их значение для жизни, роста и развития организма. Состав белков. Заменяемые и незаменимые аминокислоты. Основные источники белков в питании.</p> <p>Жиры: их значение в питании. Полиненасыщенные жирные кислоты, их значение, источники.</p> <p>Углеводы: их значение в питании. Гигиеническая характеристика и источники отдельных видов углеводов: моносахаридов (глюкозы, фруктозы), дисахаридов (сахарозы, лактозы), полисахаридов (крахмала, пектиновых веществ, клетчатки).</p> <p>Рациональное питание. Определение. Гигиенические требования к пищевому рациону, его энергетическая ценность и качественный состав, сбалансированность питательных веществ, усвояемость, разнообразие.</p> <p>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><b>4</b></p> <p>2</p>	<p>ОК 4</p> <p>ОК 01, ОК 02, ОК 07 ПК 3.1 ПК3.2 ЛР 7 ЛР9</p>

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, личностных компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	<p>Лечебное питание. Характеристика основных лечебных диет. Механическое, химическое и термическое хранение в питании. Особенности кулинарной обработки при приготовлении диетических блюд. Заболевания, обусловленные недостаточным питанием. Болезни недостаточности питания, связанные с недостатком в рационе белков, витаминов, минеральных веществ. Болезни избыточного питания.</p> <p>Понятие о пищевых отравлениях и их классификация.</p>	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	<b>Практическое занятие №9,10,11,12,13,14</b>	6	ОК 01, ОК 02, ОК 07, ПК 3.1
	Оценка рациона питания взрослого населения	6	ПК3.2, ЛР 7 ЛР9
<b>Раздел 5. Влияние производственных факторов на состояние здоровья и жизнедеятельность человека</b>		<b>4/2</b>	
<b>Тема 5.1. Влияние производственных факторов на состояние здоровья и жизнедеятельность человека</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 01, ОК 02, ОК 07
	Производственные факторы, влияющие на развитие заболеваний. Методы исследования и оценки физических параметров влияющих на развитие заболеваний. Гигиенические принципы построения режима дня для различных возрастных групп.		ПК 3.1 ПК3.2 ЛР 7, ЛР9
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие №15</b>	2	ОК 01, ОК 02,

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, личностных компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	Оценка труда взрослого населения		ОК 07,ПК 3.1,ПК3.2 ЛР 7, ЛР9
<b>Раздел 6.Гигиена детей и подростков</b>		<b>6/4</b>	
<b>Тема 6.1 Состояние здоровья и физическое развитие детей и подростков. Гигиенические требования к организации учебно-воспитательного процесса.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 07 ПК 3.1 ПК3.2 ЛР 7 ЛР9
	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. Основные гигиенические требования к организации учебно – воспитательного процесса. Гигиена физического воспитания детей и подростков.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие№16,17</b>		ОК 01, ОК 02, ОК 07 ПК 3.1,ПК3.2 ЛР 7,ЛР9
	Оценка физического развития детей и подростков. Гигиеническая оценка школьной мебели и микроклимата в учебных помещениях.	2 2	
<b>Раздел 7. Гигиеническое обучение и воспитание населения</b>		<b>3/2</b>	
<b>Тема 6.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ОК 01, ОК 02,

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, личностных компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Компоненты здорового образа жизни и пути их формирования. Методы, формы и средства гигиенического воспитания населения</b>	<p>Факторы, влияющие на здоровье человека: образ жизни(50-55%), окружающая среда (20-25%), генетический фактор (15-20%), медицинское обслуживание (8-10%).</p> <p>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>Цели, задачи, основные принципы гигиенического обучения и воспитания населения.</p> <p>Методы гигиенического обучения и воспитания населения: устный, печатный, изобразительный (наглядный), комбинированный. Особенности методов.</p> <p>Основные средства санитарного просвещения: лекции, беседы, агитационно-информационные сообщения, викторины, санитарные бюллетени, листовки, памятки, лозунги, брошюры, буклеты, слайды, плакаты, схемы и др.</p> <p>Методические требования, предъявляемые к ним.</p> <p>Формы гигиенического воспитания: индивидуальные, групповые, массовые.</p>		ОК 07 ПК 3.1 ПК3.2 ЛР 7 ЛР9
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка к промежуточной аттестации	2	
<b>Тема 8 Итоговое занятие</b>	<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	2	
<b>Всего:</b>		51	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены:

Кабинет «Медико-биологических дисциплин», оснащенный оборудованием:

Рабочее место преподавателя.

Посадочные места по количеству обучающихся.

Доска классная.

Стенд информационный.

Учебно-наглядные пособия

методическим уголком,

приборами: термометры, гигрометры, барометры – анероиды, емкости для отбора проб воды, люксметр.

Компьютерная техника с лицензионным программным обеспечением и возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Мультимедийная установка

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

##### **3.2.1 .Нормативно-правовые документы (только отраслевые)**

##### **3.2.2 Основные источники**

1. Архангельский В.И., Гигиена и экология человека [Электронный ресурс]: учебник / Архангельский В.И., Кириллов В.Ф. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 176 с. – (ЭБС Консультант студента).

##### **3.2.3 Дополнительные источники**

Глиненко В. М., Гигиена и экология человека [Электронный ресурс] / под ред. Глиненко В.М. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 232 с. – (ЭБС Консультант студента).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения <sup>1</sup>	Критерии оценки	Методы оценки
<p>знания:</p> <p>знать современное состояние окружающей среды и глобальные экологические проблемы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- факторы окружающей среды, влияющие на здоровье человека;</li> <li>- основные положения гигиены;</li> <li>- гигиенические принципы организации здорового образа жизни;</li> <li>- методы, формы и средства гигиенического воспитания населения.</li> </ul>	<p>Пятибалльная система оценивания:</p> <p>1) оценка «отлично» выставляется студенту, если он выполнил правильно 93% и более тестовых заданий;</p> <p>2) оценка «хорошо», если он выполнил правильно 79% - 92%;</p> <p>3) оценка «удовлетворительно», если он выполнил правильно 64% - 78%;</p> <p>4) оценка «неудовлетворительно», если он выполнил менее 64%.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- устный опрос;</li> <li>- тестирование;</li> </ul> <p>Осуществляется в форме тестирования в программах Moodle</p>
<p>умения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- давать санитарно-гигиеническую оценку факторам окружающей среды;</li> <li>- проводить санитарно-гигиенические мероприятия по сохранению и укреплению здоровья населения, предупреждению болезней;</li> <li>- проводить гигиеническое обучение и воспитание населения.</li> </ul>	<p>правильность и полнота выполнения заданий,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- точность выполнения расчетов,</li> <li>- соответствие требованиям заданий,</li> <li>- адекватность, оптимальность выбора способов действий, методов, техник, последовательностей действий и т.д.</li> <li>- точность оценки, самооценки выполнения,</li> <li>- соответствие требованиям инструкций, регламентов,</li> <li>- рациональность действий и т.д</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- практические задания</li> <li>- ситуационные задачи</li> <li>- самостоятельная работа</li> </ul>

<sup>1</sup>В ходе оценивания могут быть учтены личностные результаты