



Министерство здравоохранения Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

**Саратовский государственный медицинский университет  
имени В.И. Разумовского**

**Министерства здравоохранения Российской Федерации**  
(ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России)

**Медицинский колледж**



**ПРИНЯТО**  
Методическим советом по СПО  
Протокол №3 от 31.05.2018 г.  
Председатель

Л.М. Федорова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебной дисциплины  
**ОП. 05 «Гигиена и экология человека»**

---

для специальности 33.02.01 «Фармация»  
форма обучения: очная  
ЦМК общемедицинских дисциплин

Саратов 2018 год

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности 33.02.01 «Фармация»

Организация-разработчик: медицинский колледж СГМУ

Разработчик:

Спирина Людмила Ивановна- преподаватель медицинского колледжа СГМУ

Рецензенты:

Смирнов Сергей Алексеевич, преподаватель микробиологии высшей категории Саратовского областного базового медицинского колледжа

Согласовано:

Директор Научной медицинской библиотеки Кравченко И. А.

Рабочая программа рассмотрена и согласована на заседании методического совета по среднему профессиональному образованию от 29.08.2014г. протокол № 1.

от «9»апреля2015 г. Протокол №5

от « 26 » мая 2016 г. Протокол № 3

от «25» мая 2017 г. Протокол № 3

от «31» мая 2018 г. Протокол № 3

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>
<b>5. ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	<b>17</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП 05. ГИГИЕНА И ЭКОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА в соответствии с ФГОС по специальности СПО 33.02.01 «Фармация».

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в области гигиены и санитарии, эпидемиологии, лабораторного дела, гигиенического воспитания населения.

Рабочая программа адаптирована для лиц с ограниченными возможностями здоровья и предусматривает индивидуальный подход к их обучению.

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

Учебная дисциплина ОП.05. «Гигиена и экология человека» относится к общепрофессиональным дисциплинам профессионального цикла ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА по специальности 33.02.01 «Фармация».

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

### знать:

- основные положения гигиены и санитарии;
- роль и влияние природных, производственных и социальных факторов на здоровье населения;
- правовые основы рационального природопользования;
- значение гигиены в фармацевтической деятельности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

### уметь:

- вести и пропагандировать здоровый образ жизни

## 1.4. Освоение программы учебной дисциплины способствует формированию общих 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 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.

ОК 12. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

ПК 1.3. Продавать изделия медицинского назначения и другие товары аптечного ассортимента.

ПК 1.6. Соблюдать правила санитарно-гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности.

ПК 2.1. Изготавливать лекарственные формы по рецептам и требованиям учреждений здравоохранения.

ПК 2.2. Изготавливать внутриаптечную заготовку и фасовать лекарственные средства для последующей реализации.

ПК 2.4. Соблюдать правила санитарно-гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности.

ПК 3.2. Организовывать работу структурных подразделений аптеки и осуществлять руководство аптечной организацией.

ПК 3.5. Участвовать в организации оптовой торговли.

#### **1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальная учебная нагрузка обучающегося 64 часа, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка 44 часа (20ч.теория+ 24ч.практика);

самостоятельная работа обучающегося 20 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП 05. Гигиена и экология человека

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<b>64</b>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в том числе:	44
теоретические занятия	20
практические занятия	24
самостоятельная работа обучающегося	20
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>20</b>
в том числе:	
1. Подготовка реферата с мультимедийной презентацией	4*
2. Решение ситуационных задач;	1з
3. Расчёт обеспеченности рациона белками, жирами, углеводами, энергией;	2п
4. Подготовить агитационно-информационное сообщение по вопросам формирования здорового образа жизни. (санитарные бюллетени, листовки, памятки, лозунги, брошюры, буклеты, слайды, плакаты, схемы и др. )	6 зож
5. Сделать оценку плантографии и своего физического развития	2о
6. Консультация	5к
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

Условные знаки:

4\* подготовка реферата с мультимедийной презентацией (за время изучения дисциплины студент выполняет 1 реферат с мультимедийной презентацией, отмеченный \*).

1з. – на решение задачи

2п. - расчет рациона питания

6зож - подготовка индивидуального задания по гигиеническому воспитанию населения, формированию ЗОЖ

2о – оценка физического развития

5к -консультация

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП 05. «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
<b>Тема №1</b> <b>Воздух, его физические и химические свойства.</b>	<p><b><u>Теоретическое занятие №1. Воздух, его физические и химические свойства.</u></b>  <b><u>Содержание учебного материала:</u></b>                      1. Предмет гигиены и экологии человека. Задачи гигиены и экологии. Разделы гигиены и экологии. Методы гигиенических исследований, гигиеническое нормирование.                      2. Физические свойства воздуха - температура, влажность, подвижность воздуха, атмосферное давление, электрическое состояние, их гигиеническое значение. Характеристика солнечной радиации, и ее влияние на здоровье человека.                      3. 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><b><u>Внеаудиторная самостоятельная работа.</u></b>                      Подготовка реферата с мультимедийной презентацией ( распределение тем всем студентам на весь курс изучения дисциплины, темы прилагаются)                      Изучение учебного материала по теме.                      Работа с дополнительной литературой.                      Подготовка реферативного сообщения на тему: «Законодательство РФ об охране атмосферного воздуха».</p>	2	1
	<p><b><u>Практические занятия. №1 Воздух, его физические и химические свойства.</u></b>                      1.Изучение приборов, методик для измерения физических параметров воздушной среды.</p> <p><b><u>Аудиторная самостоятельная работа.</u></b>                      Изучение устройства и методики работы приборов для измерения физических параметров воздушной среды, зарисовка их в дневник практических занятий.</p>	4*	2
<b>Тема №2</b> <b>Воздух, его гигиеническое и экологическое значение.</b>	<p><b><u>Практические занятия. №1 Воздух, его физические и химические свойства.</u></b>                      1.Изучение приборов, методик для измерения физических параметров воздушной среды.</p>	2	1
	<p><b><u>Теоретическое занятие №2: Воздух, его гигиеническое и экологическое значение.</u></b>  <b><u>Содержание учебного материала:</u></b>                      1.Принципы защиты воздушной среды. Мероприятия по профилактике загрязнений атмосферного воздуха. Представление о технологических, санитарно – технических мероприятиях.                      2.Меры планировочного характера для защиты населения от воздействия источников загрязнения воздушной среды. Роль зеленых насаждений. Значение благоустройства. Понятие о ПДК.</p> <p><b><u>Практические занятия №2 Воздух, его гигиеническое и экологическое значение.</u></b>                      1. Определение и гигиеническая оценка гигиенических параметров воздушной среды в помещении. Методы определения бактериологического загрязнения воздуха :седиментационный и аспирационный. Прибор Кротова. Роза ветров.</p>	2	2

<p><b>Тема № 3</b> <b>Вода, ее гигиеническое и экологическое значение</b></p>	<p><b>Аудиторная самостоятельная работа.</b> 1. Изучение методики определения бактериологического загрязнения воздуха :седиментационный и аспирационный. 2. Решение задачи построение розы ветров для г. Саратова</p> <p><b>Теоретическое занятие №3: Вода, ее гигиеническое и экологическое значение.</b> <b>Содержание учебного материала:</b> 1. Физиологическая роль, хозяйственно-бытовое, санитарно-гигиеническое значение воды. 2. Органолептические свойства воды. Химический состав. Влияние загрязнения воды на здоровье 3. Заболевания, обусловленные необычным минеральным составом природных вод. Инфекционные заболевания, гельминтозы, передаваемые водным путем. Условия и сроки выживания патогенных микроорганизмов в воде. Особенности водных эпидемий. 4. 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.</p> <p><b>Контроль внеаудиторной самостоятельной работы</b> Заслушать рефераты</p> <p><b>Практическое занятие № 3 Вода, ее гигиеническое и экологическое значение.</b> Отбор проб воды. Определение органолептических свойств воды. Гигиеническая оценка качества питьевой воды на основании нормативных документов. Определение активности остаточного хлора.</p> <p><b>Аудиторная самостоятельная работа.</b> 1 Определение запаха, вкуса, цветности и мутности воды выданного образца. 2 Решение ситуационной задачи – анализ воды, взятой из источника.</p>	<p>2</p>	<p>1</p>
<p><b>Тема № 4:</b> <b>Гигиена жилых и общественных зданий</b></p>	<p><b>Теоретическое занятие № 4: Гигиена жилых и общественных зданий.</b> <b>Содержание учебного материала:</b> 1. Урбанизация и экология человека. Микроклимат города. Городской шум и профилактика его вредного воздействия. Гигиенические принципы планировки и застройки населенных мест. 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. <b>Контроль внеаудиторной самостоятельной работы</b> Заслушать рефераты</p> <p><b>Практическое занятие. № 4. Гигиена жилых и общественных зданий.</b> Гигиеническая оценка естественного и искусственного освещения.</p> <p><b>Аудиторная самостоятельная работа.</b></p>	<p>2</p>	<p>1</p>
		<p>2</p>	<p>2</p>

	<p>Определение естественной и искусственной освещенности методами КЕО, СК, ВАТТ.  Оценка характера и степени освещенности учебного класса (выводы).  Решение задачи</p> <p><b><u>Внеаудиторная самостоятельная работа.</u></b>  - решение ситуационной задачи - оценить характер и степень освещенности жилой комнаты.</p>	13	2
<p><b>Тема № 5:  Гигиенические основы питания.</b></p>	<p><b><u>Теоретическое занятие №5: Гигиенические основы питания.</u></b>  <b><u>Содержание учебного материала:</u></b>  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 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.  <b><u>Контроль внеаудиторной самостоятельной работы</u></b>  Заслушать рефераты</p> <p><b><u>Практическое занятие № 5 Гигиенические основы питания.</u></b>  Органолептическая оценка пищевых продуктов.  <b><u>Аудиторная самостоятельная работа.</u></b>  Оценка пищевых продуктов по вкусу, цвету и запаху.</p>	2	1
<p><b>Тема № 6:  Основные принципы рационального питания.</b></p>	<p><b><u>Контроль внеаудиторной самостоятельной работы</u></b>  Заслушать рефераты</p> <p><b><u>Практическое занятие № 5 Гигиенические основы питания.</u></b>  Органолептическая оценка пищевых продуктов.  <b><u>Аудиторная самостоятельная работа.</u></b>  Оценка пищевых продуктов по вкусу, цвету и запаху.</p> <p><b><u>Консультация</u></b></p> <p><b><u>Теоретическое занятие № 6: Основные принципы рационального питания.</u></b>  <b><u>Содержание учебного материала:</u></b>  1. Рациональное питание. 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.  2. Лечебное питание. Характеристика основных лечебных диет. Особенности кулинарной обработки при приготовлении диетических блюд.  3. Витамины, их классификация. Профилактика гиповитаминозов. Витаминизация продуктов и готовой пищи.  4. Рекомендуемые величины физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения.</p>	2	2
		1к	1
		2	1

Тема № 7: Состояние здоровья и физического развития детей.	<b>Контроль внеаудиторной самостоятельной работы</b> Заслушать рефераты	2п	2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b> Расчет обеспеченности рациона белками, жирами, углеводами, энергией.	2	2
	<b>Практическое занятие № 6 Основные принципы рационального питания.</b> Оценка рациона питания взрослого населения. <b>Аудиторная самостоятельная работа.</b> Изучение методики составления меню-раскладки , анализ по калорийности и качеству питания. Решение задачи оценка рациона питания студента.	2	1
Тема № 8. Экология человека .	<b>Теоретическое занятие № 7: Состояние здоровья и физического развития детей.</b> <b>Содержание учебного материала:</b> 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. <b>Контроль внеаудиторной самостоятельной работы</b> Заслушать рефераты	2	2
	<b>Практические занятия № 7 Состояние здоровья и физического развития детей.</b> Оценка состояния здоровья детей : соматоскопические, соматометрические, физиологические. Методика определения плоскостопия. <b>Аудиторная самостоятельная работа.</b> Изучение методики оценки состояния здоровья детей. Изучение методики определения формы стопы (плантографии)	20	2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа.</b> Сделать оценку плантографии и своего физического развития	2	1
	<b>Теоретическое занятие № 8 Экология человека ..</b> <b>Содержание учебного материала:</b> 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><b>Тема № 9</b> <b>Компоненты здорового образа жизни и пути их формирования</b></p>	<p><b>Контроль внеаудиторной самостоятельной работы</b> Заслушать рефераты</p> <p><b>Практические занятия № 8 <u>Экология человека.</u></b> Гигиеническая оценка школьной мебели и микроклимата в учебных помещениях.</p> <p><b>Аудиторная самостоятельная работа.</b> Детская мебель как фактор профилактики утомления, близорукости, нарушений осанки. Гигиенические требования к школьной мебели, правила ее подбора и расстановки. Правила рассаживания детей в школьных классах. Размеры школьной мебели в зависимости от роста ребенка, варианты маркировки. Требования ГОСТа к школьной мебели. Определение показателей микроклимата в учебных помещениях.</p> <p><b>Теоретическое занятие № 9: <u>Компоненты здорового образа жизни и пути их формирования.</u></b> <b>Содержание учебного материала:</b> 1. Факторы, влияющие на здоровье человека: образ жизни(50%), окружающая среда (30%), генетический фактор (20%), медицинское обслуживание (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.</p> <p><b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b> Подготовить агитационно-информационное сообщение по вопросам формирования здорового образа жизни.(санитарные бюллетени, листовки, памятки, лозунги, брошюры, буклеты, слайды, плакаты, схемы и др. ) Написание реферативного сообщения на тему : «Основы здорового образа жизни студента»</p> <p><b>Практическое занятие № 9. <u>Компоненты здорового образа жизни и пути их формирования.</u></b> Гигиенические основы здорового образа жизни.</p> <p><b>Аудиторная самостоятельная работа.</b> Самооценка физической тренированности. Тесты для определения биоритмальной активности, реактивной и личностной тревожности, стрессовых ситуаций.</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>бзож</p> <p>2</p> <p>2к</p>	<p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>
<p><b>Тема № 10</b> <b>Гигиеническое воспитание населения.</b></p>	<p><b>Теоретическое занятие № 10: <u>Гигиеническое воспитание населения. Гигиена труда.</u></b> <b>Содержание учебного материала:</b> 1. Цели, задачи, основные принципы гигиенического обучения и воспитания населения. 2. Методы гигиенического обучения и воспитания населения: устный, печатный, изобразительный (наглядный), комбинированный. Особенности методов. 3. Основные средства санитарного просвещения: лекции, беседы, агитационно-информационные сообщения, викторины, санитарные бюллетени, листовки, памятки, лозунги, брошюры, буклеты, слайды, плакаты, схемы и др. Методические требования, предъявляемые к ним. 4. Формы гигиенического воспитания: индивидуальные, групповые, массовые.</p>	<p>2</p>	<p>1</p>

	<p>5. Гигиена труда. Трудовая деятельность и физиологические функции организма. Утомление и его причины. Переутомление. Профилактика.</p> <p>6.Классификация вредных производственных факторов: физических, химических, биологических, нервно – психических, механических.</p> <p>7.Общие понятия о профессиональных болезнях .</p> <p><b>Практические занятия № 10 Гигиеническое воспитание населения.</b>  Оформление санитарных бюллетеней, памяток, буклетов.  Выступление перед аудиторией с агитационно-информационным сообщением по вопросам формирования здорового образа жизни.</p> <p><b>Аудиторная самостоятельная работа.</b>  Защита агитационно-информационных сообщений по вопросу формирования здорового образа жизни, подготовленных для различных групп населения по социальному статусу и возрасту. .(санитарные бюллетени, листовки, памятки, лозунги, брошюры, буклеты, слайды, плакаты, схемы и др. )  Консультация.</p> <p><b>Практическое занятие № 11 Гигиена труда.</b>  <b>Аудиторная самостоятельная работа.</b>  Гигиена труда. Трудовая деятельность и физиологические функции организма. Утомление и его причины. Переутомление. Профилактика.  Классификация вредных производственных факторов: физических, химических, биологических, нервно – психических, механических.  Общие понятия о профессиональных болезнях.</p> <p><b>Практическое занятие №12 Дифференцированный зачет</b></p>	<p>2</p> <p>2к</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p>
	<p><b>Итого</b> Максимальная учебная нагрузка обучающегося 64 часа, в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка 44 часа;(теория 20ч., практика-24ч.) самостоятельная работа обучающегося 20 часа.</p>		

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП 05. Гигиена и экология человека**

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

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

##### **Оборудование учебного кабинета:**

- столы, стулья для преподавателя и студентов;
- шкафы для хранения приборов, наглядных пособий, учебно – методической документации

##### **Технические средства обучения:**

- компьютер;
- интерактивная доска;
- мультимедийный проектор;

##### **Приборы и оснащение:**

- термометры,
- гигрометры,
- анемометры,
- психрометры,
- барометры – анероиды,
- емкости для отбора проб воды,
- спиртовки,
- лабораторная посуда,
- люксметр.

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

##### **Основные источники:**

1. Гигиена и экология человека [Электронный ресурс] / Архангельский, Владимир Иванович - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. -  
<http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970437315.html>

##### **Дополнительные источники:**

1. Пивоваров Ю.П., Королик В.В., Зиневич Л.С. Гигиена и основы экологии человека. – М.: Академия, 2012 -528с.
2. Э.Д. Рубан. – Гигиена и основы экологии человека. Ростов- на- Дону: - Феникс, 2012. - 351с.
3. Полякова А.Н., Стародумов В.Л., Денисова Н.Б. Общая гигиена, санология и экология: Руководство для студентов факультета высшего сестринского образования медицинских вузов / Под ред. проф. Т.В.Рябчиковой. – М.: ФГОУ «ВУНМЦ Росздрава», 2011 – 224с.
- 4.Гайнутдинова С.В., Неделько О.И. Гигиеническое воспитание населения. - Изд. 2-е исп. и доп. - Казань: КМК, 2010. - 42 с.
5. Гигиена и экология человека под ред. Н.А.Матвеевой М.2009г. – 304с.

##### **Профильные web – сайты Интернета:**

- 1.Информационно – методический центр «Экспертиза» (<http://www.crc.ru>)
- 2.Центральный НИИ организации и информатизации здравоохранения (<http://www.mednet.ru>)

### 3.3. Общие требования к организации образовательного процесса.

Обучение проводится в виде лекционных уроков и семинарско-практических занятий. Строится с использованием активных методов обучения, сочетающих аудиторное занятие с самостоятельной работой студентов. Широко используется наглядно-иллюстративный материал в виде презентаций, таблиц, схем. На практических занятиях в ходе формирования общих и профессиональных компетенций от студентов требуется показать гигиеническое и экологическое образование, развитие умения оперировать гигиенической терминологией, умение решать ситуационные задачи, умение составления и оформления заключений, работа с нормативными документами что, несомненно, пригодится в их дальнейшей профессиональной деятельности.

**Внеаудиторная самостоятельная работа** предполагает работу с дополнительной литературой, написание реферата, создание презентаций, составление тематических кроссвордов, заполнение и составление сводных таблиц, самостоятельное изучение нормативных документов, подготовить агитационно-информационное сообщение по вопросам формирования здорового образа жизни.(санитарные бюллетени, листовки, памятки, лозунги, брошюры, буклеты, слайды, плакаты, схемы и др. ),реферативное сообщение, решение ситуационных задач, расчёт обеспеченности рациона белками, жирами, углеводами, энергией

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП 05. Гигиена и экология человека

**Контроль и оценка результатов** освоения дисциплины осуществляется преподавателем на семинарско-практических занятиях в виде фронтального письменного или индивидуального устного опроса, решение ситуационных задач, тестовых заданий, контроль практических навыков, составление и заполнение заключений, проводится оценка реферативной работы, составление памяток и презентаций. При этом используется индивидуальный подход к студентам, и применяются задания различной степени сложности.

### 4.1. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

Результаты обучения (усвоенные знания, освоенные умения)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения.
<p><b>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <u>знать</u>:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основные положения гигиены и санитарии;</li> <li>• роль и влияние природных, производственных и социальных факторов на здоровье населения;</li> <li>• правовые основы рационального природопользования;</li> <li>• значение гигиены в фармацевтической деятельности</li> </ul>	<p>Рекомендуются различные формы и методы контроля освоения дисциплины:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-устный индивидуальный опрос;</li> <li>-фронтальный письменный опрос;</li> <li>-графический диктант;</li> <li>-выполнение тестовых заданий;</li> <li>-решение ситуационных задач;</li> <li>- составление тематических кроссвордов, презентаций;</li> <li>-подготовка рефератов,</li> <li>-оценка аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы студентов.</li> </ul>
<p><b>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <u>уметь</u>:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вести и пропагандировать здоровый образ жизни</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-тестовый контроль;</li> <li>-решение ситуационных задач;</li> <li>-оценка аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы студентов;</li> <li>-работа с нормативной документацией;</li> <li>-подготовка рефератов, презентаций;</li> <li>-наблюдение и оценка выполнения практических действий:</li> <li>- оформление и защита санитарных бюллетеней, памяток, плакатов</li> <li>-выступление перед аудиторией с агитационно-информационным сообщением по вопросам формирования здорового образа жизни;</li> <li>.</li> </ul>

## 5. ПРИЛОЖЕНИЯ

### 5.1 Тематический план учебной дисциплины.

Тема	макс. нагрузка	аудиторная			внеаудиторная самостоятельная работа, в том числе консультации
		всего	теория	практика	
1. Воздух, его физические и химические свойства.	8	4	2	2-	4*
2. Воздух, его гигиеническое и экологическое значение.	4	4	2	2	
3. Вода, ее гигиеническое и экологическое значение.	4	4	2	2	
4. Гигиена жилых и общественных зданий.	5	4	2	2	1з
5. Гигиенические основы питания.	4	4	2	2	
6. Основные принципы рационального питания.	6	4	2	2	2п.
7. Состояние здоровья и физического развития детей.	6	4	2	2	2о
8.. Экология человека .	4	4	2	2	
9. Компоненты здорового образа жизни и пути их формирования.	10	4	2	2	6 зож
10. Гигиеническое воспитание населения.	4	4	2	2	
11. Гигиена труда.	7	2		2	Конс. 5
12. Дифзачет	2			2	
Итого:	64	44	20	24	20

- каждый студент за время изучения дисциплины готовит 1 реферат с презентацией на одну из предложенных тем, на что отводится 4\* часа, одно агитационно-информационное сообщение по вопросу формирования здорового образа жизни и его защиту на практическом занятии, на что отводится 6 зож часа.

### **5.2. Примерные темы для написания рефератов:**

1. «Законодательство РФ об охране атмосферного воздуха».
2. «Использование воды в оздоровительных целях и водолечении».
3. «Современные методы обеззараживания воды».
4. «Препараты, используемые для хлорирования».
5. «Охрана почвы».
6. «Государственное законодательство в области охраны почвы».
7. «Обмен веществ и энергии».
8. «Болезни животных, передающиеся человеку через мясо, молоко».
9. «Рыба как фактор передачи гельминтозов».
10. «Значение режима дня для здоровья».
11. «Вредные привычки».
12. «Роль витаминов в организме человека. Источники витаминов».
13. «БАДы, виды и значение».

14. «Питание отдельных групп населения».
15. «Питание при умственном труде».
16. «Питание при физическом труде».
17. «Питание в пожилом возрасте».
18. «Производственный травматизм и меры борьбы с ним».
19. «Санитарные правила, нормы и приказы в области гигиены и охраны труда».
20. «Профессиональные вредности у медицинских работников».
21. «Гигиена труда медицинского персонала в ЛПУ».
22. «Профилактика ВИЧ-инфицирования».
23. «Школьные болезни, причины, профилактика».
24. «Влияние труда на физическое развитие и состояние здоровья подростков».
25. «Закаливание как элемент здорового образа жизни ».
26. «Правильная осанка – визитка здоровья человека».
27. «Закаливание, основные понятия, принципы и методы».
28. «Бани и здоровье».
29. «Профилактика простудных заболеваний».
30. «Коррекция питания для профилактики ожирения».
31. «Профилактика бессонницы».

**5.3. Примерные темы для подготовки агитационно-информационных сообщений по вопросу формирования здорового образа жизни:**

1. «Рациональное питание».
2. «Физическая активность».
3. «Профилактика заболеваний, связанных с несоблюдением здорового образа жизни».
4. «Взаимодействие учреждений здравоохранения в пропаганде ЗОЖ».
5. «Личная гигиена».