

Министерство образования Новгородской области
областное государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Боровичский медицинский колледж имени А.А. Кокорина»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.04. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ЭКОЛОГИИ ЧЕЛОВЕКА
специальность 43.02.04 Прикладная эстетика
(углублённая подготовка)

Боровичи

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 43.02.04 «Прикладная эстетика», рабочей программы воспитания ОГА ПОУ БМК.

Организация-разработчик: областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Боровичский медицинский колледж имени А.А. Кокорина»

Разработчик:

Нетужилова Наталья Леонидовна, преподаватель высшей квалификационной категории ОГА ПОУ «Боровичский медицинский колледж имени А.А. Кокорина».

Рецензент:

Рассмотрено: на заседании ЦМК ОГ и СЭД

Протокол № _____ от « _____ » _____ 20____ г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ЭКОЛОГИИ ЧЕЛОВЕКА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 43.02.04 Прикладная эстетика.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту дисциплина «Основы гигиена и экологии человека» относится к общепрофессиональным дисциплинам профессионального цикла.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- применять знания основ гигиены и экологии человека при изучении профессиональных модулей и в профессиональной деятельности;
- консультировать потребителей по вопросам гигиены, сохранения и укрепления здоровья;
- проводить санитарно-гигиеническую оценку факторов окружающей среды;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- основы гигиены;
- современное состояние окружающей среды и глобальные экологические проблемы;
- факторы окружающей среды, влияющие на здоровье человека;

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 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения

профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ПК 1.2. Анализировать состояние кожи и ногтей.

ПК 1.3. Определять и согласовывать выбор комплекса услуг маникюра, педикюра.

ПК 1.6. Консультировать потребителей по домашнему профилактическому уходу за кожей кистей, стоп и ногтей.

ПК 2.2. Анализировать состояние кожи лица и воротниковой зоны.

ПК 2.3. Определять и согласовывать выбор программы и комплекса косметических услуг.

ПК 2.6. Консультировать потребителей по домашнему профилактическому уходу за кожей лица и воротниковой зоны.

ПК 3.2. Анализировать состояние кожи, подкожно-жировой клетчатки и тонуса мышц.

ПК 3.3. Определять и согласовывать выбор комплекса услуг массажа и профилактической коррекции тела.

ПК 3.5. Консультировать потребителей по домашнему профилактическому уходу за телом

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающихся **72** часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся **48** часов;

самостоятельной работы обучающихся **24** часа

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	48
в том числе:	
практические занятия	28
Самостоятельная работа студента (всего)	24
<i>Итоговая аттестация по текущим оценкам</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Основы гигиены и экологии человека

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающегося, курсовых работ(проект) (если предусмотрено).	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Основные положения гигиены и экологии человека	4	
Тема 1.1. Предмет гигиены и экологии человека. Основы общей экологии.	Содержание учебного материала	2	
	1 Предмет и содержание гигиены. Краткая история становления и развития гигиены, экологии человека их взаимосвязь. Связь гигиены с другими науками. Цель и задачи экологии и гигиены. Методы гигиенических исследований. Значение гигиенических мероприятий в деятельности медицинского работника. Профилактика, виды профилактики. Антропогенное воздействие на окружающую природную среду, глобальные экологические проблемы. Влияние природных и антропогенных экологических факторов на здоровье населения.		2
	2 Основы законодательства РФ по вопросам здравоохранения и рационального природопользования. Закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».		2
	3 Основы общей экологии. Определение. Классификация.		2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение тестовых заданий. 2. Работа с учебной, методической, справочной литературой (учебник стр 4-21) 3. Подготовка групповых реферативных сообщений на одну из выбранных тем: Клавдий Гален, Гиппократ, Авиценна, Джироламо Фракасторо, Николай Пирогов, Илья Мечников, Николай Семашко	2	
Раздел 2	Гигиена окружающей среды	12	
Тема 2.1 Атмосферный воздух и его физические свойства	Содержание учебного материала	4	
	1 Воздушная среда и её гигиеническое значение. Химический состав атмосферного воздуха и его гигиеническое значение. Загрязнение и охрана атмосферного воздуха как социальная и эколого-гигиеническая проблема. Законодательство в области охраны атмосферного воздуха*. Понятие о предельно допустимой концентрации (ПДК). Физические свойства воздуха и их значение для организма.	2	1
	2 Природно-географические условия среды обитания и здоровье человека. Климат, определение понятия. Использование климата в лечебно-оздоровительных целях. Солнечная радиация и ее гигиеническое значение. Световой климат. Гигиеническая характеристика инфракрасной, ультрафиолетовой и видимой частей солнечного спектра.		1

	Самостоятельная работа обучающихся Изучение законодательства РФ об охране атмосферного воздуха. Выполнение тестовых заданий. Работа с учебной, методической, справочной литературой (учебник с.43-76)	2	
Тема 2.2 Вода, её физические и химические свойства, гигиеническое и экологическое значение	Содержание учебного материала	4	
	1 Физиологическое, санитарно-гигиеническое, хозяйственно-бытовое и производственное значение воды. Химический состав воды. Гигиенические требования к качеству питьевой воды при централизованном и местном водоснабжении.	2	1
	2 Роль воды в распространении инфекционных и паразитарных заболеваний. Заболевания, обусловленные необычным минеральным составом воды.		2
	3 Законодательство в области охраны водоемов и источников водоснабжения. Принципы организации ЗСО. Гигиеническое нормирование в области охраны воды (ГОСТы, СанПиНы, Санитарные правила).		2
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение законодательства РФ об охране воды Выполнение тестовых заданий. Работа с учебной, методической, справочной литературой (учебник с.77-101)	2	
Тема 2.3 Почва, её физические и химические свойства, гигиеническое и экологическое значение	Содержание учебного материала	4	
	1 Гигиеническое значение состава и свойств почвы. Геохимические эндемии – флюороз, эндемический зоб, молибденоз и др. Эпидемиологическое значение почвы. Роль почвы в распространении инфекционных заболеваний и гельминтозов. 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.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение законодательства РФ об охране почвы Выполнение тестовых заданий. Составление кроссворда по теме «Воздух, вода, почва» Работа с учебной, методической, справочной литературой (учебник с.101-114)	2	
Раздел 3.	Гигиена жилых помещений и общественных зданий	3	
Тема 3.1.	Содержание учебного материала	3	

Урбоэкология. Гигиена жилых помещений и общественных зданий	1	Условия жизни в современных крупных городах и их влияние на здоровье населения. Урбанизация, как глобальный исторический процесс. Градообразующие факторы и структура современного города. Зонирование населённых мест. Гигиеническое значение зелёных насаждений. Состояние здоровья населения в современных городах. Гигиенические требования к планировке, естественному и искусственному освещению, отоплению, вентиляции помещений различных назначений: жилых помещений, ЛПУ.	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Работа с учебной, методической, справочной литературой (учебник с. 115-133) 2.Выполнение тестовых заданий.		1	
Раздел 4.	Гигиена питания		46	
Тема 4.1. Гигиенические основы рационального питания	Содержание учебного материала		4	2
	1	Значение питания для здоровья, физического развития и работоспособности населения. Концепция и принципы рационального питания. Сбалансированное питание. Режим питания. Особенности рационального питания различных групп населения. Профилактика заболеваний, связанных с недостаточным и избыточным питанием.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Работа с учебной, методической, справочной литературой (учебник с. 134-141; 145-207) Выполнение тестовых заданий. Составить таблицы: «Значение витаминов в питании». «Значение микроэлементов в питании»		2	
Тема 4.2 Пищевая и биологическая ценность продуктов питания.	Содержание учебного материала		4	
	1	Пищевая и биологическая ценность продуктов питания. Качество и безопасность продуктов питания. Понятие о доброкачественных, недоброкачественных и условно-годных продуктах. Контаминанты пищевых продуктов. Значение пищевых цепей миграции токсических и радиоактивных веществ к человеку через пищевые продукты. Гигиенические аспекты использования пищевых добавок.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Работа с учебной, методической, справочной литературой (учебник с. 141-145; 207-218) Выполнение тестовых заданий.		2	
Тема 4.3 Профилактика пищевых отравлений	Содержание учебного материала		4	
	1	Пищевые отравления различной этиологии (микробной и немикробной природы). Роль пищевых продуктов в возникновении микробных пищевых отравлений различной этиологии. Пищевые отравления немикробной природы: продуктами, ядовитыми по своей природе; продуктами, временно ядовитыми; продуктами, содержащими химические вещества в количествах, превышающих ПДК. Профилактика пищевых отравлений и инфекций.*	2	2

	Самостоятельная работа обучающихся Работа с учебной, методической, справочной литературой (учебник с. 219-229) Выполнение тестовых заданий.	2	
Тема 4.4 Принципы ЗОЖ. Методы, формы и средства гигиенического обучения и воспитания населения	Содержание учебного материала	34	
	Практическое занятие № 1 Гигиеническое обучение и воспитание населения	4	
	Практическое занятие № 2 Компоненты здорового образа жизни и пути их формирования	4	
	Практическое занятие № 3 Методы формы и средства гигиенического обучения и воспитания населения	4	
	Практическое занятие № 4 Изучение целей, задач, основных принципов гигиенического обучения и воспитания населения	4	
	Практическое занятие № 5 Изучение методов гигиенического обучения и воспитания населения	4	
	Практическое занятие № 6 Изучение основных средств санитарного просвещения	4	
	Практическое занятие № 7 Пути формирования здорового образа жизни	4	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Работа с учебной, методической, справочной литературой (учебник с. 325-366) 2. Выполнение тестовых заданий. 3. Создание форм гигиенического воспитания и обучения (санитарного бюллетеня, памятки, буклета, агитационного плаката, презентации и др.) по вопросам формирования здорового образа жизни 4. Оформление проекта по заданным темам	6	
Раздел 5	Гигиена труда	4	
Тема 5.1. Влияние производственных факторов на состояние здоровья и жизнедеятельность человека	Содержание учебного материала	2	2
	1 Трудовая деятельность и физиологические функции организма. Физиологические изменения в организме при работе. Утомление, переутомление, причины и профилактика. Общее понятие о производственных вредностях и профессиональных заболеваниях. Профессиональные заболевания Силикоз. Асбетоз. Пути поступления, биотрансформация вредных веществ в организме. Типы вредного действия химических соединений. Острые и хронические отравления. Комбинированное, сочетанное и комплексное действие. Токсиколого-гигиеническая характеристика основных групп вредных веществ. Классификация производственной травмы по характеру повреждения, локализации, тяжести. Причины травматизации. Меры борьбы с производственным травматизмом.		

	Самостоятельная работа обучающихся 1.Работа с учебной, методической, справочной литературой (учебник с. 230-280) 2.Выполнение тестовых заданий.	2	
Раздел 6.	Гигиена детей и подростков	3	
Тема 6.1.	Содержание учебного материала	2	1
Гигиенические требования к планировке, оборудованию и содержанию детских и подростковых учреждений	1 Гигиенические нормативы и санитарные требования к планировке и застройке участков и зданиям общеобразовательных школ, дошкольных образовательных учреждений*. Гигиенические требования к оборудованию детских и подростковых учреждений, предметам детского обихода. Мебель дошкольных образовательных учреждений. Школьная мебель. Гигиенические требования к учебным пособиям, детским игрушкам. 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*.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Работа с учебной, методической, справочной литературой (учебник с. 290-324) 2.Выполнение тестовых заданий. 3. Написать эссе: «Работа медицинской сестры с неблагополучной семьей» «Работа медицинской сестры с пожилым человеком» «Работа медицинской сестры с ребёнком»	1	
	ВСЕГО	72	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия кабинета гигиены и экологии человека.

Оборудование учебного кабинета:

- столы, стулья для преподавателя и студентов;
- шкафы для хранения приборов, наглядных пособий, учебно-методической документации;
- доска классная;
- приборы:
 1. Психрометры
 2. Термометры
 3. Барометры
 4. Ростомер
 5. Весы медицинские
 6. Калькуляторы
 7. Люксметры
 8. Рулетки
 9. Мультимедийный проектор
 10. Компьютер

Учебно-методическая документация:

- ❖ учебно-методические комплексы и дидактический материал по разделам и темам модуля;
- ❖ методические учебные материалы;
- ❖ нормативная документация;
- ❖ учебная и справочная литература;

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

Основные источники:

Основные источники:

1. Трушкина Л.Ю., Трушкин А.Г., Демьянова Л.М. Гигиена и экология человека: Учебное пособие. – 4-е изд., перераб. и доп. – Ростов н /Д.: изд-во Феникс, 2021. – 528с.
2. Кожин А.А. Здоровый человек и его окружение: Учеб. / А. А. Кожин, Кучма В.Р., Сивочалова О.В. - 2-е изд.; стереотип. - М.: Академия, 2019. - 398с.
3. Крюкова, Д.А. Здоровый человек и его окружение [Текст]: учеб.пос. / Д.А. Крюкова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 381 с.
4. Крымская И.Г. Гигиена и основы экологии человека: Учебное пособие / И.Г.Крымская, Э.Д. Рубан. – Ростов н / Д: - Феникс, 2019. - 351с.

Дополнительные источники:

1. Гигиена и экология. Практикум. Мустафина И. Г. -Лань, 2019 ЭБ
2. Архангельский В.И., Кириллов В.Ф., Гигиена и экология человека, ООО Издательская группа «ГЭОТАР-Медиа», 2021
3. 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;
4. СанПиН 2.3.2.1324–03 «Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов»;
5. СанПиН 2.1.4.1074-01 «Питьевая вода. Гигиенические требования к качеству воды централизованных систем питьевого водоснабжения. Контроль качества»;
6. СанПиН 2.4.3.1186-03 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации учебно – производственного процесса в образовательных учреждениях начального профессионального образования»;
7. СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»;
8. ГОСТ 2761-84 «Источники централизованного хозяйственно – питьевого водоснабжения»

Интернет-ресурсы:

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

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

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

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

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

4. 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, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания):	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	<i>Оценка результатов выполнения заданий в тестовой форме Оценка результатов решения ситуационных задач Оценка результатов письменного и устного опроса Оценка выполнения компьютерной презентации Наблюдение и оценка выполнения практических действий на занятиях</i>
У-1 применять знания основ гигиены и экологии человека при изучении профессиональных модулей и в профессиональной деятельности	
У-2 консультировать потребителей по вопросам гигиены, сохранения и укрепления здоровья	
У-3 проводить санитарно-гигиеническую оценку факторов окружающей среды	
Знания:	<i>Оценка результатов выполнения заданий в тестовой форме Оценка результатов решения ситуационных задач Оценка результатов письменного и устного опроса Оценка выполнения компьютерной презентации Наблюдение и оценка выполнения практических действий на занятиях Оценка итогового тестирования</i>
З-1 основы гигиены	
З-2 современное состояние окружающей среды и глобальные экологические проблемы;	
З-3 факторы окружающей среды, влияющие на здоровье человека	