

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Павлов Валентин Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 12.09.2023 17:56:57

Уникальный программный ключ:

a562210a8a161d1bc9a34

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Медицинский колледж

УТВЕРЖДАЮ

Директор по учебной работе

Валентин Д.А. / 



» *мад*

2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«ГИГИЕНА»**

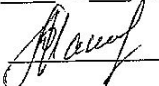
Уровень образования  
Среднее профессиональное образование  
Специальность  
31.02.01 Лечебное дело  
Квалификация  
Фельдшер  
Форма обучения  
Очная  
Для приема: 2023

Уфа – 2023

При разработке рабочей программы учебной дисциплины в основу положены:


- 1) ФГОС СПО по специальности 31.02.01 Лечебное дело, утвержденный приказом Министерством просвещения Российской Федерации № 526 от « 4 » июля 2022 г;
- 2) Учебный план по специальности 31.02.01 Лечебное дело, утвержденный Ученым советом ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России от « 20 » 05 2023 г., протокол № 5;
- 3) приказ Министерства труда и социальной защиты РФ № 470н от «31» июля 2020 г. «Об утверждении профессионального стандарта «Фельдшер»».

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена на заседании ЦМК ОГСЭ и ОП дисциплин « 24 » 04 2023 г., протокол № 8.

Председатель ЦМК  Матюшина Ю.Е.

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена УМС медицинского колледжа от « 15 » 05 2023, протокол № 9.

Председатель УМС

Медицинского колледжа  Галейшина Т.З.

**Разработчики:**

Ибраев В. Р. преподаватель медицинского колледжа ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России, высшая квалификационная категория

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	15
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	17

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.10 Гигиена

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОП.10 Гигиена является вариативной частью общепрофессионального цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.01 Сестринское дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК:  
ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 09 ЛР 1- ЛР 15	использовать полученные знания и умения в разработке программ саморазвития, вести и пропагандировать здоровый образ жизни;	– основные положения гигиены и санитарии; – роль и влияние природных, производственных и социальных факторов на здоровье населения; – правовые основы рационального природопользования; – значение гигиены в профессиональной деятельности

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	48
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	22
в т. ч.:	
теоретическое обучение	24
практические занятия	22
курсовая работа (проект) (если предусмотрено для специальностей)	-
Самостоятельная работа	-
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного</b>	2

<b>зачета</b>	
---------------	--

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Гигиена»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, академ. ч. / в том числе в форме практической подготовки, академ. ч.	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Основы общей гигиены			
Тема 1.1. Предмет гигиены и экологии человека	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Предмет гигиены и экологии человека. Роль гигиены и экологии в системе наук, изучающих природную среду. Задачи гигиены и экологии. Разделы гигиены и экологии. Методы гигиенических исследований, гигиеническое нормирование. Профилактика, виды профилактики.</p> <p>2. Краткая история возникновения гигиены, экологии и экологии человека.</p> <p>3. Характеристика результатов антропогенного воздействия на окружающую природную среду, основные причины глобальных экологических проблем. Влияние природных и антропогенных экологических факторов на здоровье населения.</p>	2/0	ОК 01. ОК 02. ОК 04. ОК 09. ПК 1.1. ПК 1.2. ЛР 1. ЛР 10.

		<p>Гигиеническое значение климата и погоды.</p>		
4.		<p>Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор), ее структура, виды деятельности, задачи, функции.</p>		
<p><b>Раздел 2.</b> <b>Гигиена окружающей среды</b></p>				
<p><b>Тема 2.1.</b> <b>Атмосферный воздух его физические и химические свойства, гигиеническое и экологическое значение</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	<p>1. Физические свойства воздуха - температура, влажность, подвижность воздуха, атмосферное давление, электрическое состояние, их гигиеническое значение. Характеристика солнечной радиации.</p> <p>2. Химический состав атмосферного воздуха и его гигиеническое значение – постоянные составные части воздуха, газообразные примеси, микроорганизмы, механические примеси. Источники загрязнения. Механизмы образования смога. Влияние загрязнения атмосферного воздуха на здоровье и санитарные условия жизни населения.</p> <p>3. Принципы защиты воздушной среды. Мероприятия по профилактике загрязнений атмосферного воздуха. Представление о технологических, санитарно – технических мероприятиях. Меры планировочного характера для защиты населения от воздействия источников загрязнения воздушной среды. Роль зеленых насаждений. Значение благоустройства. Понятие о ПДК.</p>	4/2	<p>ОК 01. ОК 02. ОК 04. ОК 09. ПК 1.1. ПК 1.2. ЛР 1. ЛР 10.</p>

	<p><b>Практическое занятие</b> 1. Определение и гигиеническая оценка физических параметров воздушной среды в помещении.</p>	2	
<p><b>Тема 2.2.</b> <b>Вода, ее физические и химические свойства, гигиеническое и экологическое значение</b></p>	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p>1. Физиологическая роль, хозяйственно-бытовое, санитарно-гигиеническое значение воды.</p> <p>2. Органолептические свойства воды. Химический состав. Заболевания, обусловленные необычным минеральным составом природных вод. Влияние загрязнения воды на здоровье человека. Инфекционные заболевания, гельминтозы, передаваемые водным путем. Условия и сроки выживания патогенных микроорганизмов в воде. Особенности водных эпидемий.</p> <p>3. Виды источников водоснабжения и их санитарно – гигиеническая характеристика. Причины загрязнения. Охрана источников водоснабжения. Гигиеническая характеристика систем хозяйственно – питьевого водоснабжения. Гигиенические требования к качеству питьевой воды. Методы улучшения качества питьевой воды.</p> <p><b>Практические занятия</b> 1. Гигиеническая оценка качества питьевой воды на основании нормативных документов.</p>	4/2	<p>ОК 01. ОК 02. ОК 04. ОК 09. ПК 1.1. ПК 1.2. ЛР 1. ЛР 10.</p>
		2	



Тема 2.3. Почва, ее физические и химические свойства, гигиеническое и экологическое значение	<b>Содержание учебного материала</b>		4/2	ОК 01. ОК 02. ОК 04. ОК 09. ПК 1.1. ПК 1.2. ЛР 1. ЛР 10.
	1.	Гигиеническое значение состава и свойств почвы. Почвенный воздух, пористость, капиллярность. Химический состав почвы. Значение примесей антропогенного характера. Эпидемиологическое значение почвы. Самоочищение почвы.		
	2.	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.		
Раздел 3. Гигиена жилья	<b>Практические занятия:</b> 1. Санитарно-гигиенические мероприятия по охране почвы.		2	
Тема 3.1. Гигиенические основы планировки и благоустройства зданий. Гигиена жилых и общественных зданий	<b>Содержание учебного материала</b>		6/4	ОК 01. ОК 02. ОК 04. ОК 09. ПК 1.1. ПК 1.2. ЛР 1. ЛР 10.
	1.	Урбанизация и экология человека. Микроклимат города. Городской шум и профилактика его вредного воздействия. Гигиенические принципы планировки и застройки населенных мест. Гигиеническое значение озеленения.		
	2.	Совокупное воздействие жилищных условий (физические, химические, биологические факторы) и степени их благоустройства на жизнедеятельность и здоровье человека. Экологическая характеристика современных строительных и отделочных материалов, бытовой техники. Гигиенические требования к планировке, естественному и искусственному освещению, отоплению, вентиляции помещений различных		

	назначений: жилых помещений, помещений учреждений здравоохранения. Нормирование.		
	<b>Практические занятия</b> 1. Гигиеническая оценка естественного и искусственного освещения. 2. Гигиеническая оценка планировки и благоустройства населенных мест	4	
<b>Раздел 4.</b> <b>Гигиена питания</b>			
<b>Тема 4.1.</b> <b>Гигиенические основы физиологии и биохимии питания. Пищевая и биологическая ценность продуктов питания</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6/4	ОК 01. ОК 02. ОК 04. ОК 09. ПК 1.1. ПК 1.2. ЛР 1. ЛР 10.
	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. 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.		

	6.	Витамины, их классификация. Значение витаминов и их основные источники. Профилактика гиповитаминозов. Витаминизация продуктов и готовой пищи.		
	7.	Рекомендуемые величины физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения.		
Тема 4.2. Основные принципы рационального питания. Лечебное, лечебно – профилактическое питание	<b>Практическое занятие</b> 1. Органолептическая оценка пищевых продуктов. 2. Определение потребностей организма в витаминах и минеральных веществах.		4	
	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Рациональное питание. Определение. Гигиенические требования к пищевому рациону, его энергетическая ценность и качественный состав, сбалансированность питательных веществ, усвояемость, разнообразие. Режим питания, часы и продолжительность приема пищи, кратность и интервалы между приемами, очередность приема блюд, распределение рациона по приемам пищи. Условия для приема пищи: интерьер столовой комнаты, сервировка стола, комфортность, микроклимат и пр. 2. Лечебное питание. Характеристика основных лечебных диет. Механическое, химическое и термическое щажение в питании. Особенности кулинарной обработки при приготовлении диетических блюд.		4/2	OK 01. OK 02. OK 04. OK 09. ПК 1.1. ПК 1.2. ЛР 1. ЛР 10.
	<b>Практическое занятие</b> 1. Оценка рациона питания взрослого населения.		2	

<p><b>Тема 4.3.</b>  <b>Заболевания, связанные с характером питания. Пищевые отравления различной этиологии и их профилактика</b></p>	<p align="center"><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Заболевания, обусловленные недостаточным питанием. Болезни недостаточности питания, связанные с недостатком в рационе белков, витаминов, минеральных веществ. Болезни избыточного питания</p> <p>2. Болезни животных, передающиеся человеку через мясо, молоко. Рыба как фактор передачи гельминтозов. Профилактика.</p> <p>3. Понятие о пищевых отравлениях и их классификация.</p>	<p align="center">2/0</p>	<p>ОК 01.  ОК 02.  ОК 04.  ОК 09.  ПК 1.1.  ПК 1.2.  ЛР 1.  ЛР 10.</p>
<p><b>Раздел 5.</b>  <b>Гигиена труда</b></p>			
<p><b>Тема 5.1. Основы гигиены труда медицинского персонала.</b></p>	<p align="center"><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Трудовая деятельность и физиологические функции организма.</p> <p>2. Утомление и его причины. Переутомление. Профилактика.</p> <p>3. Классификация, краткая характеристика вредных производственных факторов: физических, химических, биологических, нервно – психических, механических - факторов, обуславливающих динамическую и статическую нагрузку на опорно – двигательный аппарат.</p> <p>4. Общие понятия о профессиональных болезнях – заболеваниях, возникающих в результате воздействия на организм вредных производственных факторов.</p>	<p align="center">2/0</p>	<p>ОК 01.  ОК 02.  ОК 04.  ОК 09.  ПК 1.1.  ПК 1.2.  ЛР 1.  ЛР 10.</p>

	<p>5. Производственный травматизм и меры борьбы с ним.</p> <p>6. Характеристика труда медицинских работников. Профессиональные вредности работы медицинских работников</p> <p>7. Утомление и его причины. Переутомление. Профилактика.</p> <p>8. Формирование эколого-гигиенического мировоззрения медицинских работников.</p>		
<p><b>Раздел 6.</b> <b>Гигиена детей и подростков</b></p>			
<p><b>Тема 6.1.</b> <b>Состояние здоровья и физическое развитие детей и подростков.</b> <b>Гигиенические требования к организации учебно-воспитательного процесса</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>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.</p> <p>2. Гигиенические принципы построения режима дня для различных возрастных групп. Основные гигиенические требования к организации учебно – воспитательного процесса. Гигиена физического воспитания детей и подростков.</p> <p><b>Практические занятия</b> 1. Гигиеническая оценка режима дня в детском дошкольном учреждении и расписания уроков в школе.</p>	4/2	3
		2	

<p><b>Тема 6.2.</b> Гигиенические требования к планировке, оборудованию и содержанию детских и подростковых учреждений</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Планировка детских и подростковых учреждений. Требования к участкам, зданиям общеобразовательных школ, дошкольных образовательных учреждений.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> </ol>	<p>2/0</p>	<p>3</p>
<p><b>Раздел 7.</b> Гигиеническое обучение и воспитание населения</p>			
<p><b>Тема 7.1.</b> Компоненты здорового образа жизни и пути их формирования</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Факторы, влияющие на здоровье человека: образ жизни, окружающая среда, генетический фактор медицинское обслуживание.</li> <li>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,</li> </ol>	<p>4/2</p>	<p>ОК 01. ОК 02. ОК 04. ОК 09. ПК 1.1. ПК 1.2. ЛР 1. ЛР 10.</p>

	экологическая грамотность.			
	<b>Практические занятия</b> 1. Разработка методических материалов по оздоровлению образа жизни.	2		
<b>Тема 7.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/2		ОК 01. ОК 02. ОК 04. ОК 09. ПК 1.1. ПК 1.2. ЛР 1. ЛР 10.
<b>Методы, формы и средства гигиенического воспитания населения</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.			
	<b>Практические занятия</b> 1. Разработка методических материалов по гигиеническому обучению и воспитанию населения.	2		
<b>Итоговое занятие</b>	<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	2		
<b>Всего</b>		48/22/2		

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

Оборудование кабинета:

- столы, стулья для преподавателя и студентов;
- шкафы для хранения приборов, наглядных пособий, учебно – методической документации;
- доска классная;
- приборы: термометры, гигрометры, анемометры, кататермометры, барометры – анероиды, термографы, гигрографы, барографы, емкости для отбора проб воды, спиртовки, лабораторная посуда, люксметр

Технические средства обучения:

- компьютеры;
- интерактивная доска;
- мультимедийный проектор

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

1. Глиненко.В. М. Гигиена и экология человека : учебник / ред. В. М. Глиненко. - М. : ГЭОТАР-МЕДИА, 2019. - 228 с.

**Дополнительные источники:**

1. Гигиена и санитария общественного питания [Электронный ресурс]: учеб. пособие/ А.М. Бондарук [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Минск: Республиканский институт профессионального образования, 2017.— 136 с. – on-line. — Режим доступа: ЭБС «Ай Пи Эр Букс» <http://www.iprbookshop.ru/67624.html>.
2. Гигиена и экология человека [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И.И. Бурак [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Минск: Вышэйшая школа, 2015. — on-line. — Режим доступа: ЭБС «Ай Пи Эр Букс» <http://www.iprbookshop.ru/48002.html>
3. Другов, Ю.С. Анализ загрязненной воды: практическое руководство [Электронный ресурс]: руководство / Ю.С. Другов, А.А. Родин. — Электрон. текстовые данные. — М.: Лаборатория знаний, 2015. — on-line. — Режим доступа: ЭБС «Лань» <https://e.lanbook.com/book/66218>
4. Другов, Ю.С. Анализ загрязненной почвы и опасных отходов [Электронный ресурс] / Ю.С. Другов, А.А. Родин. — Электрон. текстовые данные. — М.: Лаборатория знаний, 2015. — on-line. — Режим доступа: ЭБС «Лань» <https://e.lanbook.com/book/70699>.
5. Прикладная экобиотехнология: в 2 т. (комплект) [Электронный ресурс]: учеб. пособие / А.Е. Кузнецов, Н.Б. Градова, С.В. Лушников, М. Энгельхарт. — Электрон. текстовые данные. — М.: Лаборатория знаний, 2015. — on-line. — Режим доступа: ЭБС «Лань» <https://e.lanbook.com/book/70788>
6. Флянку И.П. Гигиеническая характеристика качества воздушной среды и санитарно-технических систем спортивных сооружений [Электронный ресурс] : учеб. пособие /