

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ  
НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИННОВАЦИОННЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

**РАССМОТРЕНО:**  
На заседании методического совета  
Протокол № 5 от 30.05.2022г.

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор ПОАНО «НИК»  
Г.Г. Аминова  
Приказ №134-7/1 от 31.08.2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОП.05. ГИГИЕНА И ЭКОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА**  
**по специальности 34.02.01 «Сестринское дело»**  
по программе подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)  
по специальности СПО 34.02.01 «Сестринское дело»  
на базе среднего общего образования  
форма обучения: очная, очно-заочная

**Махачкала-2022**

Программа учебной дисциплины ОП.05 «Гигиена и экология человека» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 34.02.01 «Сестринское дело», квалификация - медицинская сестра/медицинский брат

**Организация-разработчик:** ПОАНО «Национальный инновационный колледж»

**Разработчик:** преподаватель ПОАНО «Национальный инновационный колледж», Гафурова Х.Г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12
4.	ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16
5.	АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ.....	18

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОП.05. «ГИГИЕНА И ЭКОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА»

### 1.1. Цели и задачи учебной дисциплины

**Цель** - формирование у обучающихся систематизированных знаний в области гигиены и экологии человека.

#### **Задачи изучения дисциплины:**

Изучение системных закономерностей взаимодействия человека со средой обитания и функционирования организма человека, влияние на него вредных факторов среды;

Развитие умений и навыков организации гигиенического контроля и оценки параметров функционального состояния человека с целью поддержания здоровья и долголетия человека.

### 1.2. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате освоения дисциплины 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.

В результате освоения дисциплины 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.

#### **Формируемые компетенции при изучении учебной дисциплины:**

- 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.
- ПК 1.1. Проводить мероприятия по сохранению и укреплению здоровья населения, пациента и его окружения.
- ПК 1.2. Проводить санитарно-гигиеническое воспитание населения.
- ПК 1.3. Участвовать в проведении профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний.
- ПК 2.1. Представлять информацию в понятном для пациента виде, объяснять ему суть вмешательств.
- ПК 2.2. Осуществлять лечебно-диагностические вмешательства, взаимодействуя с участниками лечебного процесса.
- ПК 2.3. Сотрудничать с взаимодействующими организациями и службами.

### **1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

#### **Для очной формы обучения:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 60 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов; самостоятельной работы обучающегося 20 часов.

#### **Для очно-заочной формы обучения:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 60 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 20 часов; самостоятельной работы обучающегося 40 часов.

### **- Структура и содержание учебной дисциплины**

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

Вид учебной работы	Объем часов	
	очно	Очно-заочно
Максимальная учебная нагрузка (всего)	60	60
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40	20
В том числе:		
Теория	20	10
Практические занятия	20	10
Самостоятельная работа обучающегося (внеаудиторная)	20	40
Итоговая аттестация в форме	Диф. зачет	

## 2. 2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.05. «Гигиена и экология человека»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала дисциплины	Объём часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
	<b>2 семестр 2 курс</b>	<b>57/57</b>	
<b>Раздел 1. История, предмет и содержание гигиены и экологии, их взаимосвязь</b>			
<b>Тема 1.1.</b> <b>Предмет, задачи, методы и перспективы развития</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Предмет гигиены и экологии человека. Задачи гигиены и экологии. Методы гигиенических исследований, гигиеническое нормирование. Профилактика, виды профилактики. Краткая история возникновения и развития гигиены 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. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор), ее структура, виды деятельности, задачи, функции.		
	<b>Теоретическое занятие (лекция)</b>	<b>2/2</b>	
	Введение в предмет гигиена и экология человека		1
	<b>Практическое занятие</b>	<b>2/2</b>	
	Фундаментальные понятия гигиены и экологии человека		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4/6</b>	
	Работа с основным и дополнительным материалом. Подготовка к практическому занятию.		3
<b>Раздел 2. Экологические и гигиенические проблемы сред обитания</b>			
<b>Тема 2.1</b> <b>Экологические и гигиенические проблемы воздушной среды.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 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 образования смога. Влияние загрязнения атмосферного воздуха на здоровье и санитарные условия жизни населения. Самоочищение воздушной среды. Мероприятия по профилактике загрязнений		

	атмосферного воздуха. Представление о технологических, санитарно-технических мероприятиях. Роль зеленых насаждений. Значение благоустройства.		
	<b>Теоретическое занятие (лекция)</b>	<b>2/0</b>	
	Физико-химический состав воздуха и его гигиеническое значение		1
	<b>Практическое занятие</b>	<b>2/0</b>	
	Состав атмосферного воздуха и его значение		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4/6</b>	
	Работа с основным и дополнительным материалом. Подготовка к практическому занятию.		3
<b>Тема 2.2 Значение воды. Роль водного фактора в формировании здоровья населения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Физиологическая роль, хозяйственно-бытовое, санитарно-гигиеническое значение воды. 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. Виды источников водоснабжения и их санитарно-гигиеническая характеристика. Причины загрязнения. Охрана источников водоснабжения. Гигиенические требования к качеству питьевой воды. Методы улучшения качества питьевой воды.		
	<b>Теоретическое занятие (лекция)</b>	<b>2/2</b>	
	Состав воды и эколого-гигиеническое значение воды.		1
	<b>Практическое занятие</b>	<b>2/2</b>	
	Экологическое и гигиеническое значение воды.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2/6</b>	
	Работа с основным и дополнительным материалом. Подготовка к практическому занятию.		<b>3</b>
<b>Тема 2.3 Значение почвы. Санитарная охрана почвы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Значение почвы как элемента биосферы. Химический состав, структура, типы, свойства почвы. Роль почвы в распространении инфекционных заболеваний, гельминтозов. Источники загрязнения почвы. Санитарно-гигиенические показатели загрязнения почвы. Самоочищение почвы. Сбор и утилизация бытовых отходов. Мероприятия по санитарной охране почвы		
	<b>Теоретическое занятие (лекция)</b>	<b>2/0</b>	
	Химический состав и свойства почвы.		1
	<b>Практическое занятие</b>	<b>2/0</b>	
	Экологическое и гигиеническое значение почвы.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2/4</b>	
	Работа с основным и дополнительным материалом. Подготовка к практическому занятию.		3
<b>Тема 2.4 Гигиеническое и</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Урбанизация и экология человека. Гигиенические принципы планировки и застройки		

<b>экологическое значение жилища</b>	населенных мест. Гигиеническое значение озеленения. 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. Системы планировки ЛПУ. Требования к участку и территории. Устройство бокса и палатной секции. Гигиенические требования к внутренней отделке и мебели ЛПУ.		
	<b>Теоретическое занятие (лекция)</b>	<b>2/2</b>	
	Гигиеническое и экологическое значение жилища		1
	<b>Практическое занятие</b>	<b>2/2</b>	
	Воздействие гигиенических и экологических факторов на здоровье человека		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2/4</b>	
Написание эссе «Экологические проблемы моей малой Родины».		3	
<b>Раздел 3. Влияние жизнедеятельности человека на состояние его здоровья</b>			
<b>Тема 3.1 Основы рационального питания</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	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. Жиры: их значение в питании. Полиненасыщенные жирные кислоты, их значение, источники. Углеводы: их значение в питании. Гигиеническая характеристика и источники отдельных видов углеводов: моносахаридов (глюкозы, фруктозы), дисахаридов (сахарозы, лактозы), полисахаридов (крахмала, пектиновых веществ, клетчатки). 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. Витамины, их классификация. Значение витаминов и их основные источники. Профилактика гиповитаминозов. Витаминизация продуктов и готовой пищи. Рекомендуемые величины физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения.		
	<b>Теоретическое занятие (лекция)</b>	<b>2/0</b>	



	Основы рационального питания		1
	<b>Практическое занятие</b>	<b>2/0</b>	
	Влияние питания на организм человека		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2/4</b>	
	Составление доклада по теме «Роль белков, жиров, углеводов в питании человека».		3
<b>Тема 3.2 Заболевания, связанные с характером питания и качеством пищевых продуктов и их профилактика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Заболевания, обусловленные недостаточным питанием. Болезни связанные с недостатком в рационе белков, витаминов, минеральных веществ. Болезни избыточного питания. Болезни животных, передающиеся человеку через мясо и молоко. Рыба как фактор передачи гельминтозов. понятие о пищевых отравлениях и их классификации.		
	<b>Теоретическое занятие (лекция)</b>	<b>2/2</b>	
	Болезни связанные с характером питания		1
	<b>Практическое занятие</b>	<b>2/2</b>	
	Влияние питания на здоровье человека		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2/2</b>	
	Составление доклада по теме «Классификация пищевых отравлений».		3
<b>Тема 3.3 Физиолого- гигиенические основы трудового процесса . Особенности труда медицинских работников</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1.Трудовая деятельность и физиологические функции организма. Утомление и его причины. Переутомление. Классификация, краткая характеристика вредных производственных факторов: физических, химических, биологических, нервно – психических. Общие понятия о профессиональных болезнях – заболеваниях, возникающих в результате воздействия на организм вредных производственных факторов. Основные направления профилактических оздоровительных мероприятий (законодательные, организационные, технологические, санитарно – технические, лечебно – профилактические). Производственный травматизм и меры борьбы с ним. Профессиональные вредности в системе здравоохранения. Основные направления профилактики.		
	<b>Теоретическое занятие (лекция)</b>	<b>2/0</b>	
	Физиолого-гигиенические основы трудового процесса		1
	<b>Практическое занятие</b>	<b>2/0</b>	
	Воздействие трудовой деятельности на состояние здоровья		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2/2</b>	
	Работа с основным и дополнительным материалом. Подготовка к практическому занятию.		3
<b>Тема 3.4 Компоненты здорового образа жизни и пути их</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Факторы, влияющие на здоровье человека. Образ жизни и его влияние на здоровье человека. Основные составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха, правильное питание, физическая активность, психологический комфорт, отсутствие		

<b>формирования</b>	вредных привычек, личная гигиена, экологическая грамотность. Цели, задачи, основные принципы гигиенического обучения и воспитания населения. Методы гигиенического обучения и воспитания населения: устный, печатный, изобразительный (наглядный), комбинированный. Особенности методов. Основные средства санитарного просвещения: лекции, беседы, агитационно-информационные сообщения, викторины, санитарные бюллетени, листовки, памятки, лозунги, брошюры, буклеты, слайды, плакаты, схемы и др. Методические требования к ним. Формы гигиенического воспитания: индивидуальные, групповые, массовые.		
	<b>Теоретическое занятие (лекция)</b>	<b>2/2</b>	
	Компоненты здорового образа жизни		1
	<b>Практическое занятие</b>	<b>2/2</b>	
	Дифференцированный зачет		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>1/1</b>	
Работа с основным и дополнительным материалом. Подготовка к практическому занятию.		3	
<b>Итого</b>		<b>60\60</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Наименование учебных кабинетов, лабораторий, полигонов	Оснащенность учебных кабинетов, лабораторий, полигонов	Комплект лицензионного программного обеспечения
Учебный кабинет «Гигиены и экологии человека» (лекционные, практические и лабораторные занятия)	Шкаф для учебно-наглядных пособий, Комплект таблиц по темам: «Мероприятия по санитарной охране атмосферного воздуха» «Мероприятия по санитарной охране водоемов» «Рациональное потребление пищи (суточный рацион)» необходимых для изучения дисциплины и овладения профессиональными знаниями и компетенциями. Аудиторная доска Стол для преподавателя Стул для преподавателя Столы для студентов Стулья для студентов	Consultant+ Операционная система MSWindows S 10 -1, Kaspersky Endpoint Security. PROTÉGÉ – свободно открытый редактор, фрейм вок для построения баз знаний INDIGO – для создания тестовых заданий CLASSMARKER - для создания тестовых заданий SunRav testoff ice Pro – пространство для создания тестов. Mactomedia Flah - мультимедийная платформа для создания веб приложений и мультимедийных презентаций.
Учебный кабинет «Компьютерный класс» (практические занятия с использованием персональных компьютеров).	Специализированная мебель, технические средства обучения (персональные компьютеры) с возможностью подключения к телекоммуникационной сети «Интернет» и доступу к электронно-библиотечной системе	GNS3 графический симулятор, позволяющий моделировать виртуальную сеть из маршрутизаторов.

При изучении учебной дисциплины ОП.05 «Гигиена и экология человека» в целях реализации компетентного подхода использованы активные и интерактивные формы обучения: лекция – конференция, лекция – проблема, решение ситуационных задач, групповые дискуссии и иные тренинги.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### 3.2.1. Перечень рекомендуемых учебных изданий

###### Основная литература

1. Гигиена и экология человека Бурак И.И., Сычик С.И., Шевчук Л.М., Бортновский В.Н., Григорьева С.В., Гузик Е.О., Дроздова Е.В., Зятиков Е.С., Ильюкова И.И., Итпаева-Людчик С.Л., Миклис Н.И., Николаенко Е.В., Соколов С.М., Суворова И.В., Федоренко Е.В., Филонов В.П., Филонюк В.А., Хайрулина С.И., Шевляков В.В., Щербинская И.П., Юркевич А.Б. 2015, Вышэйшая школа [www.irpbookshop.ru](http://www.irpbookshop.ru)
2. Экология человека Пухляк В.П. 2013, Российский университет дружбы народов [www.irpbookshop.ru](http://www.irpbookshop.ru)
3. Гигиена и экология человека Ю.П. Пивоваров, В.В. Королик, Л.Г. Подунова [www.irpbookshop.ru](http://www.irpbookshop.ru)

###### Дополнительная литература

1. Гигиена с основами экологии человека: учебник / Архангельский В.И. и др.; под ред. П.И. Мельниченко, — М. ; ГЭОТАР-Медиа, 2011 [www.irpbookshop.ru](http://www.irpbookshop.ru)
2. Гигиена и Экология человека, Е.Л. ИГАЙ, Минусинск, 2012 г. [www.irpbookshop.ru](http://www.irpbookshop.ru)

3. Безопасность жизнедеятельности Еременко В.Д., Остапенко В.С. 2016, Российский государственный университет правосудия [www.irpbookshop.ru](http://www.irpbookshop.ru)
4. Гигиена и экология человека, Архангельский В.И., 2012 [www.irpbookshop.ru](http://www.irpbookshop.ru)
- Пивоваров Ю.П., Королик В.В., Зиневич Л.С. Гигиена и основы экологии человека. – М.: Академия, 2008 -528с.
- Крымская И.Г. Гигиена и основы экологии человека: Учебное пособие / И.Г. Крымская, Э.Д. Рубан. – Ростов н / Д: - Феникс, 2009. - 351с.
- Федеральный закон РФ от 30.03.1999 № 52–ФЗ «О санитарно – эпидемиологическом благополучии населения»;
- Федеральный закон РФ от 4 05.1999 г. N 96-ФЗ "Об охране атмосферного воздуха" (с изменениями и дополнениями)
- Федеральный закон РФ от 3 06.2006 г. N 73-ФЗ "О введении в действие Водного кодекса Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон РФ от 14 07 2008 г. N 118-ФЗ "О внесении изменений в Водный кодекс Российской Федерации и отдельные законодательные акты Российской Федерации";
- Федеральный закон «О качестве и безопасности пищевых продуктов» (2 января 2000 года № 29 - ФЗ);

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»

### **3.2.2. Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы и интернет-ресурсы.**

- Министерство здравоохранения и социального развития РФ. [Электронный ресурс] Режим доступа: свободный. <http://www.minzdravsoc.ru> –Загл. с экрана. –Яз. русск.
- Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. [Электронный ресурс] Режим доступа: свободный. <http://www.rospotrebnadzor.ru> –Загл. с экрана. –Яз. русск.
- ФГУЗ Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. [Электронный ресурс] Режим доступа: свободный. <http://www.fcgsen.ru>–Загл. с экрана. –Яз. русск.
- Информационно – методический центр «Экспертиза». [Электронный ресурс] Режим доступа: свободный. <http://www.crc.ru>–Загл. с экрана. –Яз. русск.
- Центральный НИИ организации и информатизации здравоохранения. [Электронный ресурс] Режим доступа: свободный. <http://www.mednet.ru>–Загл. с экрана. –Яз. русск.

### **3.2.3. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

#### ***Методические указания для подготовки к лекционным занятиям***

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные для понимания темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на семинарское занятие и указания на самостоятельную работу.

В ходе лекционных занятий необходимо:

- вести конспектирование учебного материала, обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации, положительный опыт в ораторском искусстве. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

- задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.

- дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой - в ходе подготовки к семинарам изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы.

- подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на семинар. Готовясь к докладу или реферативному сообщению, обращаться за методической помощью к преподавателю, составить план-конспект своего выступления, продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой теории с реальной жизнью.

- своевременное и качественное выполнение самостоятельной работы базируется на соблюдении настоящих рекомендаций и изучении рекомендованной литературы. Студент может дополнить список использованной литературы современными источниками, не представленными в списке рекомендованной литературы, и в дальнейшем использовать собственные подготовленные учебные материалы при подготовке практических работ.

#### ***Методические указания для подготовки к практическим (семинарским) занятиям***

Начиная подготовку к семинарскому занятию, необходимо, прежде всего, обратить внимание на конспект лекций, разделы учебников и учебных пособий, которые способствуют общему представлению о месте и значении темы в изучаемом курсе. Затем следует поработать с дополнительной литературой, сделать записи по рекомендованным источникам. Подготовка к семинарскому занятию включает 2 этапа:

- 1й этап - организационный;

- 2й этап - закрепление и углубление теоретических знаний. На первом этапе студент планирует свою самостоятельную работу, которая включает:

- уяснение задания, выданного на самостоятельную работу:

- подбор рекомендованной литературы;

- составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки.

Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе. Второй этап включает непосредственную подготовку студента к занятию. Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальная её часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и

фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы студент должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале. Заканчивать подготовку следует составлением плана (конспекта) по изучаемому материалу (вопросу). Это позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам. В процессе подготовки к занятиям рекомендуется взаимное обсуждение материала, во время которого закрепляются знания, а также приобретается практика в изложении и разъяснении полученных знаний, развивается речь. При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю. Готовясь к консультации, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

В начале занятия студенты под руководством преподавателя более глубоко осмысливают теоретические положения по теме занятия, раскрывают и объясняют основные положения выступления.

Записи имеют первостепенное значение для самостоятельной работы обучающихся. Они помогают понять построение изучаемого материала, выделить основные положения и проследить их логику. Ведение записей способствует превращению чтения в активный процесс, мобилизует, наряду со зрительной, и моторную память. Следует помнить: у студента, систематически ведущего записи, создается свой индивидуальный фонд подсобных материалов для быстрого повторения прочитанного, для мобилизации накопленных знаний. Особенно важны и полезны записи тогда, когда в них находят отражение мысли, возникшие при самостоятельной работе. Важно развивать умение сопоставлять источники, продумывать изучаемый материал.

Большое значение имеет совершенствование навыков конспектирования. Преподаватель может рекомендовать студентам следующие основные формы записи план(простой и развернутый), выписки, тезисы. Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах.

План - это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

Конспект - это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различаются четыре типа конспектов.

План-конспект - это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.

Текстуальный конспект - это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.

Свободный конспект - это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.

Тематический конспект составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то схеме (вопросу).

Ввиду трудоемкости подготовки к семинару следует продумать алгоритм действий, еще раз внимательно прочитать записи лекций и уже готовый конспект по теме семинара, тщательно продумать свое устное выступление.

На семинаре каждый его участник должен быть готовым к выступлению по всем поставленным в плане вопросам, проявлять максимальную активность при их рассмотрении. Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументировано. Необходимо следить, чтобы выступление не сводилось к репродуктивному уровню (простому воспроизведению текста), не допускать и простое чтение конспекта. Необходимо, чтобы выступающий проявлял собственное отношение к тому, о чем он говорит, высказывал свое личное мнение, понимание, обосновывал его и мог сделать правильные выводы из сказанного.

Выступления других обучающихся необходимо внимательно и критически слушать, подмечать особенное в суждениях обучающихся, улавливать недостатки и ошибки. При этом обратить внимание на то, что еще не было сказано, или поддержать и развить интересную мысль, высказанную выступающим студентом. Изучение студентами фактического материала по теме

практического занятия должно осуществляться заблаговременно. Под фактическим материалом следует понимать специальную литературу по теме занятия, а также по рассматриваемым проблемам. Особое внимание следует обратить на дискуссионные -теоретические вопросы в системе изучаемого вопроса: изучить различные точки зрения ведущих ученых, обозначить противоречия современного законодательства. Для систематизации основных положений по теме занятия рекомендуется составление конспектов.

Обратить внимание на:

- составление списка нормативных правовых актов и учебной и научной литературы по изучаемой теме;
- изучение и анализ выбранных источников;
- изучение и анализ практики по данной теме, представленной в информационно-справочных правовых электронных системах и др.;
- выполнение предусмотренных программой заданий в соответствии с тематическим планом;
- выделение наиболее сложных и проблемных вопросов по изучаемой теме, получение разъяснений и рекомендаций по данным вопросам с преподавателями: на их еженедельных консультациях;
- проведение самоконтроля путем ответов на вопросы текущего контроля знаний решения представленных в учебно-методических материалах.

### ***Методические указания по выполнению лабораторных работ***

Подготовку к лабораторной работе рекомендуется проводить в следующей последовательности:

- уяснить тему и цель, предстоящей лабораторной работы;
- изучить теоретический материал в соответствии с темой лабораторной работы (рекомендуется использовать рекомендованную литературу, конспект лекций, учебное пособие (практикум по лабораторным работам);
- ознакомиться с оборудованием и материалами, используемыми на лабораторной работе (при использовании специализированного оборудования необходимо изучить порядок и правила его использования).

Вопросы, вынесенные для собеседования при защите лабораторных работ дисциплины, представлены в ФОС.

При выполнении лабораторной работы студенты должны строго соблюдать, установленные правила охраны труда.

При выполнении лабораторной работы студентам рекомендуется:

- уяснить цель, выполняемых заданий и способы их решения;
- задания, указанные в лабораторной работе выполнять в той последовательности, в которой они указаны в лабораторном практикуме;
- при выполнении практического задания и изучении теоретического материала использовать помощь преподавателя;
- оформить отчет по лабораторной работе;
- ответить на контрольные вопросы.

При подготовке к защите лабораторной работы студентам рекомендуется:

- подготовить отчет по лабораторной работе;
- подготовить обоснование, сделанных выводов;
- закрепить знания теоретического материала по теме лабораторной работы (рекомендуется использовать контрольные вопросы);
- знать порядок проведения расчетов (проводимых исследований);
- уметь показать и пояснить порядок исследований при использовании специализированного оборудования.

## **Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины для самостоятельной работы**

Методика организации самостоятельной работы студентов зависит от структур; характера и особенностей изучаемой дисциплины, объема часов на ее изучение, I заданий для самостоятельной работы студентов, индивидуальных особенностей студентов и условий учебной деятельности.

При этом преподаватель назначает студентам варианты выполнения самостоятельной работы, осуществляет систематический контроль выполнения студентами графика самостоятельной работы, проводит анализ и дает оценку выполненной работы.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в аудиторной внеаудиторной формах. Самостоятельная работа обучающихся в аудиторное время может включать:

- конспектирование (составление тезисов) лекций, выполнение контрольных работ
- работу со справочной и методической литературой;
- работу с нормативными правовыми актами;
- выступления с докладами, сообщениями на семинарских занятиях;
- защиту выполненных практических работ;
- участие в оперативном (текущем) опросе по отдельным темам изучаемой дисциплины;
- участие в беседах, деловых (ролевых) играх, дискуссиях, круглых столах, конференциях;
- участие в тестировании и др.

Самостоятельная работа обучающихся во внеаудиторное время может состоять

- повторения лекционного материала;
- подготовки к семинарам (практическим занятиям);
- изучения учебной и научной литературы;
- выполнения практических заданий;
- подготовки к контрольным работам, тестированию и т.д.;
- подготовки к семинарам устных докладов (сообщений);
- подготовки рефератов, эссе и иных индивидуальных письменных работ заданию преподавателя;
- выделение наиболее сложных и проблемных вопросов по изучаемой теме, получение разъяснений и рекомендаций по данным вопросам с преподавателями на еженедельных консультациях;
- проведение самоконтроля путем ответов на вопросы текущего контроля знаний.

### **3.2.4. Методическое указание по применению электронного обучения и дистанционных технологий при освоении дисциплины.**

Дистанционные образовательные технологии применяются при изучении дисциплин в очно, очно-заочной и заочной формах обучения.

Освоение учебной дисциплины в очной форме обучения с применением дистанционных образовательных технологий применяется в случае установления карантинных мер, в связи со сложившимся сложной санитарно-эпидемиологической обстановкой или иным основанием в виду обстоятельств неопределенной силы. Занятия лекционного типа проводятся с использованием открытых онлайн-курсов, лекций в режиме онлайн конференции с контрольными вопросами для самостоятельной работы.

Практические занятия проводятся с использованием видео уроков, презентаций и виртуальных аналогов приборов, оборудования, иных средств обучения используемых в соответствии с содержанием учебного материала.

Семинарские занятия проводятся в режиме видеоконференции с использованием контрольных заданий, контрольных работ, позволяющих закрепить полученные теоретические знания.

Лабораторные занятия проводятся с использованием открытых онлайн-курсов и виртуальных аналогов приборов, оборудования и иных средств обучения, позволяющих изучить теоретический материал и практические навыки с помощью экспериментального подтверждения.



Для материально-технического обеспечения освоения учебной дисциплины с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используется ZOOM, WhatsApp, Discord, образовательных платформ «Система дистанционного обучения SDO.roanonic.ru», базы данных ЭБС «Лань», «IPRbooks»

При использовании дистанционных образовательных технологий обучающиеся переводятся на обучения по индивидуальному учебному плану в котором указаны трудоемкость, последовательность изучения дисциплин (модулей), виды учебной деятельности (лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные занятия, самостоятельная работа), формы промежуточной аттестации, определяющие порядок освоения основной образовательной программы с использованием дистанционных образовательных технологий.

#### 4. ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, выполнения обучающимися самостоятельной работы, а также в процессе итоговой аттестации - дифференцированного зачёта.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели результата обучения
Умения:	
<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>Демонстрировать умение использовать различные методы сбора и оценки санитарно-гигиенического состояния окружающей среды.</p> <p>Владение методикой различными видами проведения мероприятий по сохранению и укреплению здоровья человека</p> <p>Использование знаний профессиональной деятельности медицинской сестры на участках и в поликлинике</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знания: современное состояние окружающей среды и глобальные экологические проблемы;</li> <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>Понимание сути закономерностей сред и их самосохранении</p> <p>Классификация факторов влияния на человека</p> <p>Основные понятия и термины гигиены</p> <p>Ориентирование в методах и формах гигиенического воспитания</p>

## **5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Адаптация рабочей программы дисциплины ОП.05. «Гигиена и экология человека» проводится при реализации адаптивной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 34.02.01 «Сестринское дело» в целях обеспечения права инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на получение профессионального образования, создания необходимых для получения среднего профессионального образования условий, а также обеспечения достижения обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья результатов формирования практического опыта.

Оснащение кабинета для проведения занятий должно отвечать особым образовательным потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Кабинет должен быть оснащен оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения для обучающихся с различными видами ограничений здоровья.

Оснащение устанавливается в кабинете при наличии обучающихся по адаптированной образовательной программе с учетом имеющегося типа нарушений здоровья у обучающегося.

Доступ к информационным и библиографическим ресурсам, указанным в рабочей программе, должен быть представлен в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (не менее одного вида):

Во время самостоятельной подготовки обучающиеся инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья должны быть обеспечены доступом к сети Интернет.

Указанные в п. 4 программы формы и методы контроля проводятся с учетом ограничения здоровья обучающихся. Целью текущего контроля является своевременное выявление затруднений и отставания обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и внесение коррективов в учебную деятельность.

Форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

При проведении промежуточной аттестации обучающемуся предоставляется время на подготовку к ответу, увеличенное не более чем в три раза установленного для подготовки к ответу обучающимся, не имеющим ограничений в состоянии здоровья.