

Министерство здравоохранения Амурской области
Государственное автономное учреждение Амурской области
профессиональная образовательная организация
«Амурский медицинский колледж»

Приложение к ООП
по специальности
34.02.01 Сестринское дело

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.07 ГИГИЕНА И ЭКОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА
по специальности 34.02.01 Сестринское дело

Форма обучения: очная

2026

Рассмотрено на заседании
ЦМК «Сестринское дело»
протокол № 5 от «20» 05 2026
Председатель ЦМК Г.Д.
Михайлова Г.Д.

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по
учебной части
ГАУ АО ПОО «АМК»
Т.В. Васильева

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.07 Гигиена и экология человека по специальности 34.02.01 Сестринское дело (очная форма обучения) составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело, утвержденным Приказом Минпросвещения России от 04.07.2022 г. № 527, и на основе примерной рабочей программы

Организация-разработчик: Государственное автономное учреждение Амурской области профессиональная образовательная организация «Амурский медицинский колледж»

Разработчик: Маятникова Н.И., преподаватель ГАУ АО ПОО «Амурский медицинский колледжа»

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.07 ГИГИЕНА И ЭКОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОП.07 Гигиена и экология человека» является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело (очная форма обучения).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенции:

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими знаниями и умениями:

знаниями	умениями
<p>-современное состояние окружающей среды и глобальные экологические проблемы;</p> <p>- факторы окружающей среды, влияющие на здоровье человека;</p> <p>- Понятие об экологии как науки.</p>	<p>-давать санитарно-гигиеническую оценку факторам окружающей среды.</p> <p>-Давать гигиеническую оценку полноценного питания.</p> <p>-Давать оценку методам адекватного питания.</p>
<p>-Гигиеническое значение воздуха, воды, жилища</p> <p>-Гигиеническое значение гигиена труда</p> <p>-Гигиеническое значение личной гигиены</p> <p>-Гигиеническую оценку микроклимата</p> <p>-Гигиеническую оценку полноценного питания.</p> <p>Гигиеническую оценку физического развития</p>	<p>-Составлять меню завтрака, обеда и ужина.</p> <p>-Составление меню завтрака, обеда и ужина.</p> <p>- проводить гигиеническое обучение и воспитание населения.</p> <p>1.Методы соматоскопии,</p> <p>2.Методы соматометрии,</p>

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	32
в том числе:	
Теоретические занятия	20
практические занятия	12

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Гигиена и экология человека»

Темы	Содержание учебного материала, практические работы,	Объем часов
Теоретические занятия		20
Тема 1. Гигиена как наука	Содержание учебного материала	2
	1. Введение. Задача гигиены. Понятие «Здоровье». Два направления медицины. Санитария. Санитарное законодательство. Предупредительный и текущий санитарный надзор. Санитарное просвещение. 2. Законы гигиены	
Тема 2. Экологические проблемы	Содержание учебного материала	2
	1. Воздействие загрязнений ос на атмосферу. Парниковый эффект Озоновые дыры. Аэрозольный эффект. Смог. Кислотные дожди. 2. Воздействие загрязнений ОС на гидросферу. Эвтрофикация водоёмов Нефтяные пятна Загрязнение ионами тяжёлых металлов 3. Воздействие загрязнений ОС на почвы. Засоление почв. Закисление и выщелачивание почв. 4. Воздействие загрязнений ос на техногенные системы. Коррозия Эрозия 5. Основные последствия для ОС и человека	
Тема 3. Гигиена воздуха	Содержание учебного материала	2
	1. Гигиеническое значение воздуха. Влияние воздушной среды на человека. 3. Условия, влияющие на загрязнение атмосферного воздуха. Причины, от которых зависит концентрация примесей в воздухе. 4. Самоочищение атмосферного воздуха. 5. Состав воздуха. 6. ПДК. 7. Микрофлора воздуха. Аэрогенные инфекции. Пути передачи аэрогенных инфекций. 8. Мероприятия по охране атмосферы воздуха	
Тема 4. Гигиена воды	Содержание учебного материала	2
	1. Значение воды для жизнедеятельности человека. Эпидемиологическая безопасность воды 2. Показатели, определяющие безвредность воды. Физические, химические и биологические факторы 3. Проблема пресной воды. 4. Загрязнение водоемов промышленными и бытовыми сбросами. 5. Действие недоброкачественной воды на человека. Эпидемиологическая безопасность воды. 6. Основные источники водоснабжения 7. Очистка и обеззараживание	
Тема 5.	Содержание учебного материала	2

Гигиена жилища	1. Гигиенические требования к жилищу 2. Этажность, планировка и размер помещений 3. Основные требования, предъявляемые к строительным материалам 4. Роль зелёных насаждений 5. Экология жилища	
Тема 6. Гигиена питания	Содержание учебного материала	2
	1. Значение пищи для здоровья населения. Питание – постоянно действующий фактор внешней среды 2. Составные части пищевых продуктов. 3. Функции питания. 4. Основные гигиенические требования, предъявляемые к пище и питанию. 5. Меры предупреждения острых кишечных инфекций на предприятиях общественного питания.	
Тема 7. Производственные факторы	Содержание учебного материала	2
	Классификация производственных факторов. Безопасными условиями труда. 4 класса условий труда. Профессиональные заболевания. Профессиональные вредности Принципы профилактики вредного воздействия производственных факторов.	
Тема 8. Личная гигиена	Содержание учебного материала	2
	1. Личная гигиена — совокупность гигиенических правил. Заболевания, вызванные несоблюдением личной гигиены: инфекционные, венерические, кожные. 2. Уход за: кожей, ногами, полостью рта, волосами, жилищем 3. Гигиена питания. Первая помощь при пищевых отравлениях. Меры предупреждения желудочно-кишечных и глистных заболеваний. Гигиена жилища. Советы.	
Тема 9. Экология человека №2	Содержание учебного материала	2
	1. Влияние природно-экологических факторов на здоровье человека. Природно-очаговые болезни. Причины заболеваний экологической природы. Влияние социально-экологических факторов. 2. Урбанизированная (городская) среда. Акселерация. 3. Биологические ритмы. Аллергизация населения. Аллергены. 4. Онкологическая заболеваемость и смертность. 5. Рост доли лиц с избыточным весом. 6. Рождение недоношенных детей. 7. Инфекционные болезни. 8. Гигиена и здоровье человека.	
Занятие №10	Содержание учебного материала	2

Контрольно-обобщающее занятие	Контроль знаний по дисциплине.	
	Практические занятия	12
Занятие №1	Содержание учебного материала	4
	<p>Гигиеническая оценка микроклимата. (контрольная работа по типу УИРС)</p> <p>1.Определение температурного режим в рабочем помещении: 2.Определение относительной влажности аспирационным психрометром Ассмана: 3.Определение скорости движения воздуха шаровым кататермометром. 4.Оценка искусственного освещения помещения. 5. Оценка естественного освещения помещения по 5 показателям</p>	
Занятие №2	Содержание учебного материала	4
	<p>Гигиеническая оценка полноценного питания.</p> <p>1.Основы рационального питания. Основной обмен Специфически-динамическое действие пищи Расход энергии на мышечную деятельность 2.Методы оценки адекватного питания. Определение суточных энергозатрат. Определение идеального веса человека. Определение своего основного обмена (X_1) Определение специфически-динамическое действие пищи(X_2) Определение динамики массы тела. 3.Расход энергии при различных видах работы. Расход энергии сверх основного обмена при различных видах работы. Определение энергозатраты. 4.Составление меню завтрака, обеда и ужина. Расчёт энергетической ценности и химического состава пищевого рациона, пользуясь таблицами пищевой и энергетической ценности некоторых готовых блюд и продуктов.</p>	
Тема №3	Содержание учебного материала	4
	<p>Гигиеническая оценка физического развития 1.Методы соматоскопии, 2.Методы соматометрии, 3.Значение физического развития для здоровья человека. 4.Определение тип своего телосложения, 5.Прогнозирование роста коэффициента пропорциональности, 6.Определение росто-весового показателя Брока-бругша, 7.Определение росто-весового показателя индекса Кетле, 8.Определение индекса скелии по формуле Мануврие, 9.Определение пропорциональности развития грудной клетки по индексу Эрисмана, 10.Определение крепости телосложения по индексу Пинье, 11.Определение своего индекса «грации», 12.Определение артериального давления, 13.Определение приспособляемости организма к физическим</p>	

	нагрузкам, используя тест Руфье.	
		ИТОГО: 32 Теории 20 Практики 12

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета.

Оборудование учебного кабинета:
1. Стол для преподавателя
2. Столы и стулья учебные
3. Учебная доска
4. Шкаф для приборов
5. Технохимические весы
6. Психрометр аспирационный
7. Гигрометр волосяной
8. Гигрограф
9. Чашечный анемометр
10. Кататермометр
11. Барометр-анероид
12. Барограф
13. Лабораторное оборудование и вспомогательные принадлежности, лабораторная посуда,
Учебно-наглядные пособия
Электронные образовательные ресурсы:
1. Компьютер
2. Монитор
3. Телевизор
4. Электронные дидактические материалы; презентации по всем темам программы, контролирующие и обучающие материалы, фильмы.

3.2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Трушкина Л.Ю., Трушкин А.Г., Демьянова Л.М., Гигиена и экология человека. М.: Проспект, 2021г
2. Крымская И.Г., Рубан Э.Д., Гигиена и основа экологии человека. Учебное пособие г. Ростов на Дону, Феникс, 2017г.
3. Гигиена и экология человека. Учебное пособие для студентов среднего профессионального образования под ред. Н.А. Матвеева - М: Академия, 2022г.

Дополнительные источники:

1. Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д. Здоровый образ жизни и его составляющие. Учебное пособие для студентов ВУЗов. М: Академия, 2007г.
2. Пивоваров Ю.П., Королик В.В., Зиневич Л.С. Гигиена и экология человека. г. Ростов на Дону: Феникс 2016г.
3. СанПиН 2.3.2.1078-01«Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов».

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, исследований.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

1. Ответы на теоретические контрольные вопросы по каждой теме.
2. Выполнение письменной практической самостоятельной работы №1 и №2

Результаты обучения	Критерии оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины	
<u>Знать:</u> -современное состояние окружающей среды и глобальные экологические проблемы; -факторы окружающей среды, влияющие на здоровье человека; -Понятие об гигиене как науки. -Понятие об экологии как науки. -Гигиеническое значение воздуха, воды, почвы -Гигиеническое значение гигиена труда -Гигиеническое значение личной гигиены - Гигиенические принципы организации здорового образа жизни;	«5» (отлично) – рассказ полный, грамотный, логичный; свободное владение терминологией; ответы на дополнительные вопросы чёткие, краткие. «4» (хорошо) – рассказ недостаточно логичный, с единичными ошибками в частностях; недостаточная уверенность в ответах на дополнительные вопросы; ответы на дополнительные вопросы правильные. «3» (удовлетворительно) – рассказ неполный, недостаточно грамотный, с ошибками в деталях, ответы на дополнительные вопросы недостаточно чёткие, с ошибками в частностях. «2» (неудовлетворительно) – рассказ неграмотный, неполный, с грубыми ошибками, незнание терминологии, ответы на дополнительные вопросы неправильные.
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины	

<p><u>Уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -давать санитарно-гигиеническую оценку факторам окружающей среды. -Давать гигиеническую оценку полноценного питания. -Давать оценку методам адекватного питания. -Составлять меню завтрака, обеда и ужина -Составление меню завтрака, обеда и ужина. -проводить гигиеническое обучение и воспитание населения. 	<p>«5» (отлично) – рассказ полный, грамотный, логичный; свободное владение терминологией; ответы на дополнительные вопросы чёткие, краткие.</p> <p>«4» (хорошо) – рассказ недостаточно логичный, с единичными ошибками в частностях; недостаточная уверенность в ответах на дополнительные вопросы; ответы на дополнительные вопросы правильные.</p> <p>«3» (удовлетворительно) – рассказ неполный, недостаточно грамотный, с ошибками в деталях, ответы на дополнительные вопросы недостаточно чёткие, с ошибками в частностях.</p> <p>«2» (неудовлетворительно) – рассказ неграмотный, неполный, с грубыми ошибками, незнание терминологии, ответы на дополнительные вопросы неправильные.</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1.Определение температурного режим в рабочем помещении: 2.Определение относительной влажности аспирационным психрометром Ассмана: 3.Определение скорости движения воздуха шаровым кататермометром. 4.Оценка искусственного освещения помещения. 5. Оценка естественного освещения помещения по 5 показателям 	
<p>Гигиеническая оценка физического развития</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Методы соматоскопии, 2.Методы соматометрии, 3.Значение физического развития для здоровья человека. 4.Определение тип своего телосложения, 5.Прогнозирование роста коэффициента пропорциональности, 6.Определение росто-весового показателя Брока-бругша, 7.Определение росто-весового показателя индекса Кетле, 8.Определение индекса скелии по формуле Мануврие, 9.Определение пропорциональности развития грудной клетки по индексу Эрисмана, 10.Определение крепости телосложения по индексу Пинье, 	

<p>11.Определение своего индекса «грации», 12.Определение артериального давления, 13.Определение приспособляемости организма к физическим нагрузкам, используя тест Руфье.</p>	
--	--