

Автономная некоммерческая организация среднего профессионального образования  
«Колледж Волжского университета имени В.Н. Татищева»

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

АНО СПО «Колледж ВУиТ»



 И.А. Поленова

29 августа 2018 г.

Рабочая программа дисциплины  
**«ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ЭКОЛОГИИ ЧЕЛОВЕКА»**  
по специальности  
43.02.04 Прикладная эстетика  
квалификация выпускника – технолог-эстетист

## СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы

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

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина «Основы гигиены и экологии человека» включена в профессиональный цикл, как общепрофессиональная дисциплина.

**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.

В процессе изучения дисциплины у обучающихся формируются компетенции, включающие в себя способность:

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, 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

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося — 44 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося — 38 часов;
- самостоятельная работа обучающегося — 6 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>44</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>38</b>
в том числе:	
практические занятия	8
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>6</b>
<i>Итоговая аттестация в форме контрольной работы</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 обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов
<b>Раздел 1.</b>	<b>История, предмет и содержание экологии и гигиены, их взаимосвязь.</b>	<b>3</b>
	1   Взаимосвязь экологии и гигиены с другими предметами, изучающими живую и неживую природу. Основные определения и понятия: экология, гигиена, факториальная экология. Биосфера, ноосфера, абиотический, биотический и антропогенные факторы. История возникновения экологии, гигиены, цели, задачи, методы, терминология, перспективы развития. Значение гигиены в деятельности аптечных работников. Роль гигиены и экологии в системе наук изучающих природу, живые организмы и их взаимодействие.	<b>2</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Роль гигиены и экологии в системе наук, изучающих природу, живые организмы и их взаимодействие. Вклад отечественных и зарубежных ученых в развитие науки. Основные задачи экологии и гигиены. Значение гигиены как основы профилактической медицины в деятельности аптечных работников. Основные определения и понятия: экология, гигиена, биосфера, ноосфера, биотический, абиотический и антропогенный факторы, экологический кризис.	<b>0,5</b>
<b>Раздел 2.</b>	<b>Экологические и гигиенические проблемы воздушной среды.</b>	<b>5</b>
	1   Роль воздушной среды в жизни организмов. Физические свойства воздуха и их гигиеническое значение. Климат, погода, микроклимат и их влияние на здоровье. Солнечная радиация. Электрическое состояние атмосферы и их влияние на организм. Влияние микроклиматических условий на производство и хранение лекарственных препаратов. Требования к микроклимату в основных производственных помещениях аптек. Нормирование и пути оптимизации микроклиматических условий в помещении. Химический состав атмосферного воздуха и его гигиеническое значение. Основные источники загрязнения воздуха, и его защита, ПДК. Влияние загрязнителей на здоровье и быт населения. Законодательство РФ по защите воздушной среды.	<b>4</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Физические свойства воздуха и их гигиеническое значение. Комплексное влияние метеорологических факторов на организм человека. Влияние микроклиматических условий на производство и хранение лекарственных препаратов. Нормирование и пути оптимизации микроклиматических условий в помещении. Влияние загрязнителей на здоровье и быт населения. Законодательство РФ по защите воздушной среды.	<b>0,5</b>

	<b>Практическое занятие № 1.</b> Воздух как фактор окружающей среды. Гигиеническая оценка микроклимата закрытых помещений.	<b>2</b>
<b>Раздел 3.</b>	<b>Экологическое и гигиеническое значение воды.</b>	<b>7</b>
	1 Физиологическая роль воды в организме. Роль воды в распространении инфекционные и неинфекционных заболеваний, особенности водных эпидемий, геохимические эндемии. Загрязнение и самоочищение водоемов. Санитарная охрана водоемов и перспективы состояния водных ресурсов планеты в XXI веке. Санитарно-гигиеническое значение воды. Источники водоснабжения и их гигиеническая характеристика. Методы улучшения качества воды. Требования к качеству питьевой воды в соответствии с САНПиН «Питьевая вода».	<b>2</b>
	<b>Практическое занятие № 2.</b> Идентификация экологических аспектов при загрязнении водоемов легкой промышленностью.	<b>4</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Физиологическая роль воды. Особенности водных эпидемий. Геохимические эндемии. Источники загрязнения воды. Санитарно-гигиеническое и хозяйственно-бытовое назначение воды. Характеристика источников водоснабжения. Нормы водопотребления. Гигиенические требования к качеству воды централизованного и нецентрализованного водоснабжения. САНПиН «Питьевая вода». Санитарная охрана источников водоснабжения.	<b>1</b>
<b>Раздел 4.</b>	<b>Экологическое и гигиеническое значение почвы. Проблемы накопления и утилизации отходов.</b>	<b>3</b>
	1 Значение почвы как элемента биосферы. Химический состав, структура, типы, роль почвы. Роль микроорганизмов в почвообразовательном процессе. Роль почвы в распространении инфекционных заболеваний, гельминтозов. Источники загрязнения почвы. Санитарно-гигиенические показатели загрязнения почвы. Самоочищение почвы. Требования к устройству, эксплуатации сооружений по сбору и утилизации бытовых отходов. Мероприятия по санитарной охране почвы.	<b>4</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Экологическое значение почвы. Эпидемиологическое значение почвы. Эпидемические заболевания. Самоочищение почвы. Санитарно-гигиенические показатели загрязнения почвы. Требования к устройству и эксплуатации сооружений по сбору и утилизации отходов. Санитарная охрана почвы.	<b>0,5</b>
<b>Раздел 5.</b>	<b>Гигиеническое и экологическое значение жилища.</b>	<b>5</b>
	1 Требования к застройке населенных мест. Зонирование населенных мест. Экологическое и гигиеническое значение жилища.	<b>4</b>
	2 Экологическая характеристика современных отделочных и строительных материалов. Гигиенические	

		требования к планировке, освещению, отоплению, вентиляции жилых и общественных зданий.	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Воздействие жилищных условий и степени благоустройства на здоровье и жизнедеятельность человека. Гигиенические требования к планировке, освещению, отоплению, вентиляции жилых и общественных зданий.	<b>0,5</b>
<b>Раздел 6.</b>		<b>Гигиенические основы питания. Заболевания, связанные с характером питания и качеством пищевых продуктов. Профилактика заболеваний.</b>	<b>5</b>
	1	Основы рационального питания. Физиологические нормы питания, режим питания. Принципы диетического питания, принципы составления лечебных диет. Болезни, обусловленные пищевой неадекватностью: избыточное питание, авитаминозы, белково-калорийная недостаточность. Требования, предъявляемые к пищевым продуктам. Заболевания, связанные с характером питания и качеством пищевых продуктов. Пищевые токсикоинфекции, токсикозы. Инфекционные заболевания, гельминтозы, передающиеся алиментарным путем. Причины, приводящие к возникновению пищевых отравлений. Ксенобиотики. Профилактика заболеваний.	<b>4</b>
		<b>Практическое занятие № 3. Инфекционные заболевания.</b>	<b>2</b>
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Пищевые отравления микробной этиологии (токсикозы и токсикоинфекции). Пищевые отравления немикробной этиологии (ксенобиотики, генетически модифицированные продукты). Причины, приводящие к возникновению пищевых отравлений и их профилактика	<b>1</b>
<b>Раздел 7.</b>		<b>Влияние производственных факторов на здоровье и жизнедеятельность человека. Защита биосферы от вредного воздействия производственных факторов.</b>	<b>6</b>
	1	Трудовая деятельность и физиологические функции организма. Физиолого-гигиенические основы трудового процесса. Профессиональные вредности и профессиональные заболевания.	<b>4</b>
	2	Особенности труда работников. Заболевания, связанные с напряжением отдельных органов и систем, меры профилактики.	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Особенности труда работников прикладной эстетики. Профилактика профессиональных заболеваний.	<b>1</b>
<b>Раздел 8.</b>		<b>Гигиена организаций</b>	<b>5</b>
	1	Гигиенические требования к выбору территории для размещения организаций. Гигиенические требования к земельному участку. Требования к внутренней планировке и отделке помещений организаций. Освещение помещений. Нормы освещенности. Влияние освещения на качество оказываемых услуг.	<b>4</b>



		Особенности состава воздушной среды производственных помещений. Значение вентиляции и отопления и их роль в создании оптимальных условий труда и сохранения здоровья работающих.	
	2	Особенности состава воздушной среды производственных помещений. Значение вентиляции и отопления и их роль в создании оптимальных условий труда и сохранения здоровья работающих.	2
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Гигиенические требования к выбору территории для размещения, внутренней планировке аптек. Гигиенические требования к освещению аптек. Значение вентиляции и отопления, их виды и нормативные величины в различных помещениях аптек.	0,5
<b>Раздел 9.</b>		<b>Экология человека. Влияние факторов окружающей среды на здоровье и жизнедеятельность человека</b>	<b>4</b>
	1	Изменение экосистем под влиянием антропогенного фактора. Экология человека. Здоровье как критерий антропоэкологической системы. Влияние экологических факторов на состояние здоровья населения. Критерии оценки изменения среды обитания и состояния здоровья населения. Определение здоровья, принятого ВОЗ. Образ жизни и его влияние на здоровье человека. Основные составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха, рациональное питание, психологический комфорт, отсутствие вредных привычек, физическая активность, личная гигиена. Пути и методы формирования здорового образа жизни.	2
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Определение здоровья, принятого ВОЗ. Медико-демографические критерии состояния здоровья населения. Законодательство об охране природы и улучшению здоровья населения. Закаливание. Использование природных факторов (солнце, воздух, вода). Значение физической активности. Режим труда и отдыха Личная гигиена. Подготовка к контрольной работе.	0,5
		<b>Контрольная работа</b>	
		<b>Всего:</b>	<b>44</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета медико-биологических дисциплин.

##### Оборудование учебного кабинета:

Рабочее место преподавателя: 2 стола, стул, компьютер; 6 двухместные ученические столы и стулья на 12 посадочных мест, учебная доска, 5 лабораторных стола, 3 закрытых двухстворчатых шкафа, мойка.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

##### 3.2.1. Основная литература:

1. Трифонова, Т. А. Гигиена и экология человека : учебное пособие для СПО / Т. А. Трифонова, Н. В. Мищенко, Н. В. Орешникова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 206 с // режим доступа «ЭБС Юрайт»

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, 2006. - 398с.

3. Крюкова, Д.А. Здоровый человек и его окружение [Текст]: учеб.пос. / Д.А. Крюкова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 381 с.

4. Крымская И.Г. Гигиена и основы экологии человека: Учебное пособие / И.Г. Крымская, Э.Д. Рубан. – Ростов н / Д: - Феникс, 2007. - 351с.

##### 3.2.2. Дополнительная литература:

1. Трушкина, Л. Ю. Гигиена и экология человека : учеб. пособие для СПО рек. МО - Ростов н/Д : Феникс, 2003. - 447 с.

2. Пивоваров Ю.П., Королик В.В., Зиневич Л.С. Гигиена и основы экологии человека. – М.: [Академия](#), 2008 -528 с.

3. Полякова А.Н., Стародумов В.Л., Денисова Н.Б. Общая гигиена, санология и экология: Руководство для студентов факультета высшего сестринского образования медицинских вузов/Под ред. проф. Т.В.Рябчиковой. – М.: ФГОУ «ВУНМЦ Росздрава», 2008 – 224с.

Нормативные и методические документы

4. Федеральный закон РФ от 30.03.1999 № 52–ФЗ «О санитарно – эпидемиологическом благополучии населения».

5. Федеральный закон РФ от 4 05.1999 г. N 96-ФЗ "Об охране атмосферного воздуха" (с изменениями и дополнениями).

6. 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.

7. СанПиН 2.3.2.1324–03 «Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов».

8. СанПиН 2.1.4.1074-01 «Питьевая вода. Гигиенические требования к качеству воды централизованных систем питьевого водоснабжения. Контроль качества».

9. ГОСТ 2761-84 «Источники централизованного хозяйственно – питьевого водоснабжения».

##### 3.2.3. Интернет-ресурсы:

1. [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru)

2. [www.garant.ru](http://www.garant.ru)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- применять знания основ гигиены и экологии человека при изучении профессиональных модулей и в профессиональной деятельности;</li><li>- консультировать потребителей по вопросам гигиены, сохранения и укрепления здоровья;</li><li>- проводить санитарно-гигиеническую оценку факторов окружающей среды;</li></ul>	Письменный опрос, устный опрос, компьютерное тестирование, решение ситуационных задач, контроль выполнения практического задания
<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- основы гигиены;</li><li>- современное состояние окружающей среды и глобальные экологические проблемы;</li><li>- факторы окружающей среды, влияющие на здоровье человека.</li></ul>	Письменный опрос, устный опрос, компьютерное тестирование, внеаудиторная самостоятельная работа.