

Министерство здравоохранения Иркутской области

областное государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Тулунский медицинский колледж»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ
по изучению дисциплины

ОП.05 ГИГИЕНА И ЭКОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА

Специальность 34.02.01 Сестринское дело

*Очная форма обучения
по программе базовой подготовки*

Тулун

2021

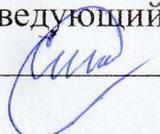
РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО

на заседании ЦМК № 1

Протокол № 10

от « 28 » 06 2021г

Заведующий ЦМК

 / *Смагаева Я.В.*

РАССМОТРЕНО:

Педагогическим советом

Протокол № 4

от « 30 » 06 2021г.

Составитель:

Сигачева Яна Викторовна – преподаватель первой квалификационной категории, ОГБПОУ «Тулунский медицинский колледж».

Рецензент:

Методические рекомендации для студентов по изучению учебной дисциплины ОП. 05 Гигиена и экология человека, предназначены для обеспечения студентов обучающихся по специальности Сестринское дело (очная форма обучения) учебно-методическим комплексом.

Методические рекомендации для студентов разработаны в соответствии с рабочей программой и календарно - тематическим планом по учебной дисциплине ОП.05 Гигиена и экология человека.

В соответствии с учебным планом на изучение рабочей программы учебной дисциплины Гигиена и экология человека

Максимальная учебная нагрузка обучающегося – **72** часа,

из них:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – **36** часов;
- практической работы обучающегося – **12** часов
- самостоятельной работы обучающегося – **24** часов.

Методические рекомендации для студентов включают в себя следующие разделы:

1. Методические рекомендации для студентов по самоподготовке к занятиям;
2. Вопросы для подготовки к итоговой аттестации;
3. Рекомендуемая литература (основная и дополнительная).

Данные методические рекомендации позволяют студентам получить необходимую информацию для подготовки к любому виду занятий.

Рассмотрено на заседании Цикловой методической комиссии ОГБПОУ «Тулунский медицинский колледж», Протокол № ___ от « ___ » _____

20___ г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.Методические рекомендации для студентов по самоподготовке к занятиям	5
2.Методические рекомендации для студентов по самостоятельной работе	26
3.Вопросы для подготовки к промежуточной аттестации	37
4.Рекомендуемая литература (основная и дополнительная)	39

Методические рекомендации для студентов по самоподготовке к занятиям

Раздел 1. Предмет гигиены и экологии человека.

Тема 1.1: Введение. Предмет и содержание гигиены и экологии человека. Цели, задачи, методы и перспективы развития экологии и гигиены.

Вид занятия: теоретическое

Продолжительность занятия: 90 мин

Основные понятия:

Экология, гигиена, живые организмы, санитария, методы гигиенических исследований, основоположники отечественной гигиены.

Вопросы для самоконтроля

1. Понятие «Гигиена», ее задачи; связь с экологией.
2. Имя ученого, предложившего термин «Экология»
3. Гигиена и санитария, их задачи.
4. Основные законы гигиены.
5. ПДК, ПДУ, ОДУ и ОБУВ - их определение и роль.
6. Виды санитарного просвещения.
7. Расскажите об основоположниках отечественной гигиены.
8. Виды профилактики.
9. Расскажите о роли среднего медицинского работника в просветительной работе среди населения.

Перечень знаний, которыми студенты должны овладеть в результате изучения данной темы:

Должен знать:

1. Основные положения и законы гигиены.
2. Методы гигиенических исследований.
3. Гигиеническое нормирование и его роль.

Литература для подготовки

1. Гигиена и экология человека: учеб. пособие/ И.Г. Крымская. [Текст] – Изд. 3-е, доп. - Ростов н/Д : Феникс , 2020. – 429 с. – (Среднее медицинское образование).

Раздел 2. Основы экологических знаний в профилактической медицине. Антропогенное воздействие на экосистемы. Глобальные экологические проблемы на современном этапе.

Тема 2.1. Экосистемы, их структура и организация.

Глобальные экологические проблемы. Влияние загрязнений на здоровье населения.

Вид занятия: теоретическое

Продолжительность занятия: 90 мин

Основные понятия:

Экология, гигиена, факториальная экология, экологическое равновесие, биосфера, ноосфера, абиотические, биотические и антропогенные факторы, человеческие экосистемы, популяции, типы взаимоотношений популяций, среда обитания, пищевая цепь, агроциноз, акклиматизация, санитарное просвещение, законы гигиены.

Вопросы для самоконтроля:

1. Что такое «биосфера»? Что такое «экосистема»?
2. Что такое «среда обитания» и какие факторы в ней действуют?
3. Составные части биогеоценозов.
4. Абиотические, биотические и антропогенные факторы
5. Формы взаимодействия организмов в экосистемах.
6. Что такое «пищевая цепь», «агроциноз»?
7. Что такое «экологическое равновесие, бедствие и сукцессия»?
8. Что такое «адаптация», «акклиматизация» и что происходит в организме при этих процессах?
9. Характеристика глобальных экологических проблем (изменение климата, кислотные дожди, «озоновые дыры», сокращение площади лесов, загрязнение мирового океана).
10. Гигиеническое значение климата и погоды.
11. Метеочувствительность. Метеозависимость. Антропоэкологическое утомление.
12. Виды антропогенного воздействия на окружающую среду.
13. Влияние загрязнений на здоровье населения.

Перечень знаний, которыми студенты должны овладеть в результате изучения данной темы:

Должен знать:

1. Современное состояние окружающей среды и глобальные экологические проблемы;
2. Основные положения гигиены.

Литература для подготовки

1. Гигиена и экология человека: учеб. пособие/ И.Г. Крымская. [Текст] – Изд. 3-у, доп. - Ростов н/Д : Феникс , 2020. – 429 с. – (Среднее медицинское образование).

Тема 2.2.

Экологические факторы и здоровье населения. Влияние загрязнений на здоровье населения.

Вид занятия: теоретическое

Продолжительность занятия: 90 мин

Основные понятия:

1. Экологические факторы. Влияние экологических факторов на здоровье населения.
2. Виды загрязнений окружающей среды. Влияние загрязнений на организм человека.
3. Характеристика глобальных экологических проблем (изменение климата, кислотные дожди, «озоновые дыры», сокращение площади лесов, загрязнение мирового океана).
4. Характеристика заболеваний, возникающих в результате действия различных загрязнений на организм человека.
5. Климат и погода. Метеочувствительность. Метеозависимость. Антропоэкологическое утомление.

Вопросы для самоконтроля:

1. Характеристика глобальных экологических проблем (изменение климата, кислотные дожди, «озоновые дыры», сокращение площади лесов, загрязнение мирового океана).
2. Гигиеническое значение климата и погоды.
3. Метеочувствительность. Метеозависимость. Антропоэкологическое утомление.
4. Виды антропогенного воздействия на окружающую среду.
5. Влияние загрязнений на здоровье населения.
6. Источники загрязнения атмосферы
7. Экология и здоровье человека (антропоэкологическое утомление, экопатологии).

Литература для подготовки

1. Гигиена и экология человека: учеб. пособие/ И.Г. Крымская. [Текст] – Изд. 3-е, доп. - Ростов н/Д : Феникс , 2020. – 429 с. – (Среднее медицинское образование).

Раздел 3 Гигиена окружающей среды.

Тема 3.1. Физические и химические свойства воздуха. Действие воздушной среды на организм человека.

Вид занятия: теоретическое

Продолжительность занятия: 90 мин

Основные понятия:

1. Состав атмосферного вдыхаемого и выдыхаемого воздуха.
2. Климат, погода, микроклимат, метеочувствительность, метеозависимость.
3. Солнечная радиация, температура воздуха, атмосферное давление, ионизация, инсоляция, влажность воздуха, скорость движения воздуха,
4. Законодательство РФ по защите воздушной среды, приборы для измерения физических свойств воздуха.

Вопросы для самоконтроля:

1. Атмосферный воздух как внешняя среда.
2. Природный химический состав воздуха, значение для организма.
3. Физические свойства воздуха.
4. Барометрическое давление воздуха, гигиеническое значение и нормы.
5. Температура воздуха, гигиеническое значение и нормы.
6. Подвижность воздуха, гигиеническое значение и нормы.
7. Виды теплоотдачи организмом. Процентные показатели.
8. Влажность воздуха и ее виды, влияние на здоровье.
10. Ионизация воздуха, влияние на здоровье.
11. Солнечная радиация, её составляющие и их действие на организм.
12. Адаптация и акклиматизация, основные изменения в организме.
13. Метеочувствительность и метеозависимость.
14. Метеотропные заболевания и их профилактика.
15. Инфекции, передаваемые воздушным путем.
18. Виды антропогенного загрязнения воздуха.
19. Виды природного и биогенного загрязнения воздуха.
20. Состав атмосферных загрязнений в городе.
21. Состав атмосферных загрязнений в сельской местности..
22. Климат. Погода.
23. Принципы защиты атмосферы от загрязнений.
24. Основы Законодательство РФ по защите воздушной среды.
25. Роль озеленения и мониторинга по защите от атмосферных загрязнений

Перечень знаний, которыми студенты должны овладеть в результате изучения данной темы:

Должен знать:

1. Современное состояние окружающей среды и глобальные экологические проблемы;
2. Факторы окружающей среды, влияющие на здоровье человека. Определять температурный режим, влажность, скорость движения воздуха, барометрическое давление;
3. Давать комплексную гигиеническую оценку микроклимата помещений;
4. Разрабатывать мероприятия по улучшению микроклимата помещений;
5. Работать с нормативной документацией (НД).

Литература для подготовки

1. Гигиена и экология человека: учеб. пособие/ И.Г. Крымская. [Текст] – Изд. 3-е, доп. - Ростов н/Д : Феникс , 2020. – 429 с. – (Среднее медицинское образование).

Тема 3. 1. Физические и химические свойства воздуха. Действие воздушной среды на организм человека.

Вид занятия: практическое

Продолжительность занятия: 180 мин

Содержание практического занятия:

- 1.Изучение приборов и методики работы для измерения физических параметров воздушной среды.
- 2.Определение и гигиеническая оценка физических параметров воздушной среды в помещении.
3. Оценка химического и физического состава атмосферного воздуха. Гигиеническое значение воздуха.
- 4.Характеристика воздуха как фактора окружающей среды.
- 5.Тест-контроль: «Физические и химические свойства воздуха. Действие воздушной среды на организм человека».
- 6.Ситуационные задачи по разделу: «Физические и химические свойства воздуха».

Вопросы для самоконтроля:

- 1.Состав вдыхаемого и выдыхаемого воздуха.
- 2.Барометрическое давление, гигиеническое значение, приборы для измерения барометрического давления воздуха.
- 3.Температура, гигиеническое значение, приборы для измерения температуры воздуха.
- 4.Подвижность воздуха, гигиеническое значение, приборы для измерения подвижности воздуха.
- 5.Гигиеническое значение кислорода.
- 6.Гигиеническое значение углекислого газа.
7. Влажность воздуха. Виды. Показатели нормы.
- 8.Дайте определение микроклимата
- 9.Действие загрязненного атмосферного воздуха на организм человека
- 10.Влияние загрязнений атмосферного воздуха на быт и здоровье населения.
- 11.Мероприятия по профилактике загрязнения атмосферного воздуха

Перечень умений, которыми студенты должны овладеть в результате изучения данной темы:

Должен знать:

1. Определение температурного режима, влажности, скорости движения воздуха, барометрическое давление;
2. Комплексную гигиеническую оценку микроклимата помещений;
3. Мероприятия по улучшению микроклимата помещений;
4. Нормативную документацию.

Литература для подготовки

- 1.Гигиена и экология человека: учеб. пособие/ И.Г. Крымская. [Текст] – Изд. 3-у, доп. - Ростов н/Д : Феникс , 2020. – 429 с. – (Среднее медицинское образование).

Раздел 3. Гигиена окружающей среды.

Тема 3.2. Гигиеническое и экологическое значение воды. Роль водного фактора в формировании здоровья населения.

Вид занятия: теоретическое

Продолжительность занятия: 90 мин

Основные понятия:

Гидросфера, минеральный состав воды, водный баланс человека, источники водоснабжения, системы водоснабжения, самоочищение водоемов, санитарно – защитная зона, СанПиН 2.1.4.1075-02. «Питьевая вода». СанПиН 2.1.4.1074-01 «Питьевая вода».

Вопросы для самоконтроля:

1. Роль воды в жизни человека. Экологическое значение воды.
2. Гигиеническое значение воды. Нормы потребления воды населением.
3. Физиологическое значение воды.
4. Эпидемиологическое значение воды. Роль воды в распространении инфекционных заболеваний. Особенности водных эпидемий.
5. Минеральный состав воды. Геохимические эндемии. Профилактика эндемических заболеваний.
6. Характеристика источников питьевого водоснабжения.
7. Водоснабжение населенных мест. Характеристика систем питьевого водоснабжения
8. Укажите методы улучшения качества воды..
9. Загрязнение и самоочищение водоемов.
10. Санитарно- эпидемиологические правила и нормативы – СанПиН 2.1.4.1074-01 «Питьевая вода. Гигиенические требования к качеству воды централизованных систем питьевого водоснабжения. Контроль качества».
11. Что такое нецентрализованное водоснабжение. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы – СанПиН 2.1.4.1075-02 «Питьевая вода. Гигиенические требования к качеству воды нецентрализованного водоснабжения. Санитарная охрана источников».
12. Какие требования предъявляются к местному водоснабжению.

Перечень знаний, которыми студенты должны овладеть в результате изучения данной темы:

Должен знать:

1. Основные гигиенические требования, предъявляемые к качеству питьевой воды и источникам хозяйственно-питьевого водоснабжения;
2. Влияние качества воды на организм человека

Литература для подготовки

1. Гигиена и экология человека: учеб. пособие/ И.Г. Крымская. [Текст] – Изд. 3-у, доп. - Ростов н/Д : Феникс , 2020. – 429 с. – (Среднее медицинское образование).

Тема 3.2 Гигиеническое и экологическое значение воды. Роль водного фактора в формировании здоровья населения.

Вид занятия: практическое

Продолжительность занятия: 180 мин

Содержание практического занятия:

1. Отбор проб воды для физико-химического исследования.
2. Определение физико-химические свойства воды.
3. Тест- опрос по теме: «Гигиеническое и экологическое значение воды. Роль водного фактора в формировании здоровья населения.
4. Решить ситуационные задачи по теме: «Гигиеническое и экологическое значение воды .
5. Роль водного фактора в формировании здоровья населения».

Вопросы для самоконтроля:

1. Роль воды в жизнедеятельности человека.
2. Гигиеническое значение воды. Нормы потребления воды населением.
3. Физиологическое значение воды.
4. Эпидемиологическое значение воды. Роль воды в распространении инфекционных заболеваний. Особенности водных эпидемий.
5. Какие существуют системы водоснабжения.
6. Какие водоемы или воды могут быть использованы для централизованного водоснабжения.
7. Какие требования предъявляют к местным источникам водоснабжения.
8. Перечислите специальные методы улучшения качества воды
9. Перечислите инфекционные заболевания возбудители, которых передаются через воду.
10. Какими методами можно улучшить качество воды в домашних условиях
11. Методы обеззараживания воды.

Перечень умений, которыми студенты должны овладеть в результате изучения данной темы:

Должен знать:

1. Технику отбора проб воды на бактериологический и химический анализы;
1. Различные мероприятия по улучшению качества воды;
2. Заключение о санитарно - гигиенической оценке качества воды;
3. Оформление нормативной документации.

Литература для подготовки

1. Гигиена и экология человека: учеб. пособие/ И.Г. Крымская. [Текст] – Изд. 3-у, доп. - Ростов н/Д : Феникс , 2020. – 429 с. – (Среднее медицинское образование).

Раздел 3. Гигиена окружающей среды.

Тема 3.3. Гигиена почвы и санитарная очистка населенных мест.

Экологическое значение почвы.

Вид занятия: теоретическое

Продолжительность занятия: 90 мин

Основные понятия:

1. Почва, почвенные микроорганизмы.
2. Загрязнения почвы, самоочищение почвы, охрана почвы, влагоемкость, капиллярность, пористость, водопроницаемость.
3. Охрана почвы.
4. Санитарная очистка населенных мест

Вопросы для самоконтроля:

1. Значение почвы в жизнедеятельности человека.
2. Свойства почвы: пористость, воздухо - и водопроницаемость, влагоемкость, капиллярность, температура, почвенные организмы.
3. Какие геохимические заболевания знаете?
4. Роль почвы в пищевых цепочках.
5. Гигиенические требования к химическим, физическим и микробиологическим показателям качества почвы в селитебных зонах.
6. В чем заключается эпидемиологическое значение почвы?
7. Организация контроля за санитарным состоянием почвы населенных мест. Цели и предметы санитарно-гигиенической оценки почвы.
8. Проблема деградации почв.
9. Требования к организации мест по утилизации бытовых отходов.

Перечень знаний, которыми студенты должны овладеть в результате изучения данной темы:

Должен знать:

1. Строение литосферы.
2. Компоненты механического и органического состава почвы.
3. Самоочищение почв.
4. Проблемы деградации почв.
5. Требования к организации мест по утилизации бытовых отходов.

Литература для подготовки

1. Гигиена и экология человека: учеб. пособие/ И.Г. Крымская. [Текст] – Изд. 3-е, доп. - Ростов н/Д : Феникс , 2020. – 429 с. – (Среднее медицинское образование).

Раздел 4. Значение питательных веществ в обеспечении жизнедеятельности организма. Экологические и гигиенические проблемы питания.

Тема 4.1. Основы рационального питания. Физиологические нормы потребления пищевых веществ. Режим питания.

Вид занятия: теоретическое

Продолжительность занятия: 90 мин

Основные понятия:

1. Рациональное питание
2. Принципы рационального питания
3. Нутриенты, физиологические группы, витамины, минеральные вещества,
4. Болезни белковой недостаточности, болезни витаминной недостаточности.

Вопросы для самоконтроля:

1. Значение пищи для организма человека.
2. Что такое «катаболизм и анаболизм».
4. Дайте определение «рациональное питание».
5. Принципы рационального питания. Физиологические нормы питания.
6. Биологическая роль белков. Нормы потребления. Источники. Признаки белковой недостаточности.
7. Биологическая роль углеводов. Энергетическая ценность углеводов.
8. Энергетическая и пластическая функция жиров. Структурный и резервный жир в организме человека.
9. Минеральные вещества в пищевом рационе. Роль макро и микроэлементов.
10. Роль витаминов в системе здорового питания. Классификация витаминов.
11. Перечислите водорастворимые витамины.
12. Перечислите жирорастворимые витамины.
13. Экологические проблемы питания человека.
14. Ксенобиотики, поступающие в организм алиментарным путем.

Перечень знаний, которыми студенты должны овладеть в результате изучения данной темы:

Должен знать:

1. Пищевые вещества их характеристику.
2. Классификацию витаминов, минеральных веществ и их влияние на организм. Заболевания при недостатке витаминов.
3. Основные гигиенические требования, предъявляемые к качеству продуктов;
4. Методы определения суточных энерготрат и потребностей в основных пищевых веществах в соответствии с физиологическими нормами питания

Литература для подготовки

1. Гигиена и экология человека: учеб. пособие/ И.Г. Крымская. [Текст] – Изд. 3-у, доп. - Ростов н/Д : Феникс , 2020. – 429 с. – (Среднее медицинское образование).

Тема 4.1.

Основы рационального питания. Физиологические нормы потребления пищевых веществ. Режим питания.

Вид занятия: практическое

Продолжительность занятия: 180 мин

Содержание практического занятия:

1. Составление меню завтрака, расчет питательной и энергетической ценности завтрака лиц 1 профессиональной группы.
2. Анализ адекватности питания.
3. Тест- опрос по теме: «Основы рационального питания. Физиологические нормы потребления пищевых веществ. Режим питания».
4. Ситуационные задачи по теме: «Основы рационального питания. Физиологические нормы потребления пищевых веществ».

Вопросы для самоконтроля:

1. Понятие «Рациональное питание» и его основные принципы.
2. Определение сбалансированного питания.
3. Какое оптимальное соотношение белков и жиров растительного и животного происхождения должно быть в суточном рационе взрослого человека?
4. Назовите количественное содержание минеральных веществ и их оптимальное соотношение в физиологических нормах питания.
5. Как проводится расчет нормальной (идеальной) массы тела человека.
6. Какое принято оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в современных рационах питания?
7. Дайте понятие «режим питания».
8. Значение жирорастворимых витаминов.
9. Значение водорастворимых витаминов.
10. Назовите заболевания, связанные с недостаточным питанием.
11. Назовите заболевания, связанные с избыточным питанием.
12. Расскажите об особенностях питания беременных и кормящих матерей.

Перечень умений, которыми студенты должны овладеть в результате изучения данной темы:

Должен знать:

1. Составление меню-раскладки для различных групп населения в соответствии с физиологическими нормами;
2. Различные рекомендации по оптимизации фактического питания и режима питания;
3. Определение и оценку калорийности суточного рациона.

Литература для подготовки

1. Гигиена и экология человека: учеб. пособие/ И.Г. Крымская. [Текст] – Изд. 3-е, доп. - Ростов н/Д : Феникс , 2020. – 429 с. – (Среднее медицинское образование).

Раздел 4. Гигиенические основы питания. Заболевания, связанные с характером питания и качеством пищевых продуктов. Профилактика заболеваний.

Тема 4.2. Заболевания, связанные с характером питания и качеством пищевых продуктов. Профилактика заболеваний. «Лечебное и лечебно-профилактическое питание».

Вид занятия: теоретическое

Продолжительность занятия: 90 мин

Основные понятия:

1. Авитаминозы, гиперавитаминозы, гиповитаминозы
2. Ксенобиотики, пищевые добавки,
3. Пищевые отравления микробной этиологии, микотоксикозы, пищевые токсикоинфекции, ботулизм, стафилококковый токсикоз
4. Болезни белковой недостаточности, болезни витаминой недостаточности,
5. Эрготизм, фузариотоксикоз, афлотоксикоз.

Вопросы для самоконтроля:

1. Причины развития белковой недостаточности. Перечислите заболевания белковой недостаточности.
2. Перечислите принципы рационального питания.
3. Болезни, связанные с характером питания: болезни пищевой недостаточности, болезни избыточного питания.
4. Гельминтозы, передаваемые через пищу.
5. Лечебно-профилактическое питание. Виды и назначение.
6. Лечебное питание. Характеристика основных лечебных диет.
7. Назовите заболевания, связанные с недостаточным питанием.
8. Назовите заболевания, связанные с избыточным питанием.
9. Расскажите о значении витаминов: А, D, E, K .
10. Расскажите о значении витаминов: С, РР, витаминов группы В.
11. Какие факторы способствуют разрушению витаминов в продуктах?

Перечень знаний, которыми студенты должны овладеть в результате изучения данной темы:

Должен знать:

1. Основные гигиенические требования, предъявляемые к качеству продуктов;
2. Заболевания, связанные с характером питания и качеством пищевых продуктов.

3. Пищевые вещества в соответствии с физиологическими нормами питания

Литература для подготовки

1. Гигиена и экология человека: учеб. пособие/ И.Г. Крымская. [Текст] – Изд. 3-е, доп. - Ростов н/Д : Феникс , 2020. – 429 с. – (Среднее медицинское образование).

Тема 4.3.

Пищевые отравления, классификация, порядок расследования пищевых отравлений. Гигиенические требования к качеству пищевых продуктов.

Вид занятия: теоретическое

Продолжительность занятия: 90 мин

Основные понятия:

1. Пищевые отравления микробной этиологии и немикробной этиологии, микотоксикозы, (пищевые токсинфекции, ботулизм, стафилококковый токсикоз), эрготизм, фузариотоксикоз, афлотоксикоз.
2. Гигиенические требования к качеству пищевых продуктов

Вопросы для самоконтроля:

1. Определение «Пищевые отравления».
2. Классификация пищевых отравлений.
3. Характеристика пищевых отравлений микробной этиологии
4. Характеристика пищевых отравлений немикробной этиологии.
5. профилактика пищевых отравлений
6. Ботулизм, симптомы. Профилактика ботулизма.
7. Стафилококковый токсикоз. Профилактика.
8. Пищевые отравления немикробной природы. Отравление ядовитыми грибами, ядовитыми растениями, ядовитыми органами рыб.
9. В чем содержится соланин, амигдалин? В чем опасность указанных веществ?

Перечень знаний, которыми студенты должны овладеть в результате изучения данной темы:

Должен знать:

1. Основные гигиенические требования, предъявляемые к качеству продуктов; Гигиенические требования к производству, хранению, транспортировке и реализации продуктов питания, к персоналу.
2. Заболевания, связанные с характером питания и качеством пищевых продуктов.
3. Гигиенические требования к качеству и хранению пищевых продуктов.
2. Пищевые отравления. Причины, профилактика. Порядок расследования пищевых отравлений.
3. Гигиенические требования к оборудованию предприятий общественного питания.

Основная литература:

1. Гигиена и экология человека: учеб. пособие/ И.Г. Крымская. [Текст] – Изд. 3-е, доп. - Ростов н/Д : Феникс , 2020. – 429 с. – (Среднее медицинское образование).

Раздел 5. Гигиена лечебно - профилактических учреждений.

Тема 5.1. Гигиеническое значение благоустройства больниц.

Профилактика внутрибольничных инфекций.

Вид занятия: теоретическое

Продолжительность занятия: 90 мин

Основные понятия:

1. Больничная гигиена, лечебно-профилактическое учреждение,
2. Лечебно-охранительный режим
3. Гигиенический режим, противоэпидемический режим
4. Внутрибольничная инфекция.

Вопросы для самоконтроля:

1. Дайте определение термина «внутрибольничная инфекция».
2. Назовите типы строительства больниц.
3. Лечебно-охранительный режим в ЛПУ, цели и задачи.
4. Гигиенический режим в ЛПУ, цели и задачи.
5. Противоэпидемический режим в ЛПУ, цели и задачи.
6. Укажите категорию лиц, подверженных внутрибольничному инфицированию.
7. Пути передачи внутрибольничной инфекции.
8. Перечислите гигиенические требования к воздушно-тепловому и световому режиму помещений больницы.
9. Охарактеризуйте гигиенические основы профилактики внутрибольничных инфекций.

Перечень знаний, которыми студенты должны овладеть в результате изучения данной темы:

Должен знать:

1. Гигиеническое значение благоустройства больниц.
2. Профилактика внутрибольничных инфекций.

Литература для подготовки

1. Гигиена и экология человека: учеб. пособие/ И.Г. Крымская. [Текст] – Изд. 3-е, доп. - Ростов н/Д : Феникс , 2020. – 429 с. – (Среднее медицинское образование).

Раздел 6. Воздействие производственных факторов на состояние здоровья и жизнеспособность человека.

Тема 6.1. Основы гигиены и физиологии труда человека.

Производственный микроклимат.

Вид занятия: теоретическое

Продолжительность занятия: 90 мин

Основные понятия:

1. Физиология труда
2. Утомление, переутомление
3. Производственные вредности, вибрационная болезнь, пневмокониозы, силикозы, силикатозы, производственный травматизм.
4. Профилактика производственных заболеваний

Вопросы для самоконтроля:

1. Понятие «гигиена труда». Задачи. Физиолого-гигиенические основы трудового процесса
2. Физиология труда. Задача физиологии труда. Условия труда.
3. Физиологическая классификация трудовой деятельности,
4. Утомление. Переутомление. Профилактика переутомления. Медицинские осмотры.
5. Производственный микроклимат.
6. Влияние явлений шума и вибрации на организм. Гигиенические нормативы. Профессиональная глухота и вибрационная болезнь, профилактика.
7. Профилактика неблагоприятного ионизирующего излучения на организм.
8. Профилактика неблагоприятного электромагнитных излучения на организм.
9. Производственный травматизм. Профилактика травматизма.
10. Влияние производственной пыли на организм. Пневмокониозы и пневмокониозы. Профилактика заболеваний.

Перечень знаний, которыми студенты должны овладеть в результате изучения данной темы:

Должен знать:

1. Физиолого-гигиенические основы трудового процесса.
2. Методы контроля в области гигиены труда
3. Характеристику оптимальных, допустимых, вредных и опасных условий труда.
4. Профилактику производственных вредностей на здоровье медицинского персонала. Профессиональный риск.

Литература для подготовки

1. Гигиена и экология человека: учеб. пособие/ И.Г. Крымская. [Текст] – Изд. 3-е, доп. - Ростов н/Д : Феникс , 2020. – 429 с. – (Среднее медицинское образование).

**Тема 6.2. Характеристика основных профессиональных вредностей.
Гигиена труда медицинских работников в ЛПУ.**

Вид занятия: теоретическое

Продолжительность занятия: 90 мин

Основные понятия:

Физиология труда, утомление, переутомление, производственные вредности.

Вредности в системе здравоохранения, и их классификация.

Вопросы для самоконтроля:

1. Дайте понятие «утомление», «переутомление», «третье состояние».
2. Классификация, характеристика вредных производственных факторов в системе здравоохранения влияющих на самочувствие человека:
3. Гигиена труда медицинского персонала в ЛПУ.
4. Основные направления профилактики профессиональных заболеваний медицинских работников.

Перечень знаний, которыми студенты должны овладеть в результате изучения данной темы:

Должен знать:

1. Классификация, характеристика вредных производственных факторов в системе здравоохранения влияющих на самочувствие человека:
2. Гигиена труда медицинского персонала в ЛПУ.
3. Основные направления профилактики профессиональных заболеваний медицинских работников

Литература для подготовки

1. Гигиена и экология человека: учеб. пособие/ И.Г. Крымская. [Текст] – Изд. 3-е, доп. - Ростов н/Д : Феникс , 2020. – 429 с. – (Среднее медицинское образование).

Раздел 7. Урбоэкология. Экологические и гигиенические пробелы населенных мест.

Тема 7.1.

Особенности формирования городской среды. Основные мероприятия по оздоровлению окружающей среды городских и сельских территорий.

Вид занятия: теоретическое

Продолжительность занятия: 90 мин.

Основные понятия:

Урбанизация, городская среда, планировка населенных мест, селитебные зоны.

Вопросы для самоконтроля:

1. Понятие «Урбанизация».
2. Экологические и гигиенические проблемы урбанизации.
3. Особенности формирования городской среды. Особенности атмосферного воздуха и микроклимата городов. Особенности села.
4. Проблемы водоснабжения и санитарной очистки городов.
5. Состояние здоровья населения городов.
6. Факторы формирования городской среды. Планировка населенных мест.

7.Выбор территории для строительства городов. Функциональное зонирование.

8.Санитарно-защитные зоны. Санитарная чистка городов.

Перечень знаний, которыми студенты должны овладеть в результате изучения данной темы:

Должен знать:

- 1.Факторы формирования городской среды.
- 2.Планировка населенных мест.
3. Основные мероприятия по оздоровлению окружающей среды городских и сельских территорий.

Литература для подготовки

1.Гигиена и экология человека: учеб. пособие/ И.Г. Крымская. [Текст] – Изд. 3-у, доп. - Ростов н/Д : Феникс , 2020. – 429 с. – (Среднее медицинское образование).

Тема 7.2.

Гигиеническая оценка физических, химических и биологических факторов среды жилых помещений.

Вид занятия: теоретическое

Продолжительность занятия: 90 мин

Основные понятия:

Освещение естественное и искусственное, отопление местное и центральное, вентиляция, микроклимат

Вопросы для самоконтроля:

- 1.Понятие микроклимата зданий. Характеристика физических факторов среды жилых помещений.
2. Характеристика химических факторов среды жилых помещений.
3. Характеристика биологических факторов среды жилых помещений.
- 4.Микроклимат жилых помещений и общественных зданий.
- 5.Освещение естественное и искусственное.
6. Какие существуют гигиенические требования к отоплению жилых и общественных зданий.
7. Какие существуют гигиенические требования к планировке к вентиляции жилых и общественных зданий.
- 8.Какие существуют гигиенические требования к освещению жилых и общественных зданий.

Перечень знаний, которыми студенты должны овладеть в результате изучения данной темы:

Должен знать:

1. Гигиенические требования к микроклимату в жилых и общественных зданиях;
2. Гигиеническую оценку факторов среды жилых помещений;

Литература для подготовки

1. Гигиена и экология человека: учеб. пособие/ И.Г. Крымская. [Текст] – Изд. 3-е, доп. - Ростов н/Д : Феникс, 2020. – 429 с. – (Среднее медицинское образование).

Раздел 8. Основы гигиены детей и подростков.

Тема 8.1.

АФО растущего организма. Возрастная периодизация. Группы здоровья.

Вид занятия: теоретическое

Продолжительность занятия: 90 мин

Основные понятия:

1. Физическое развитие детей и подростков, режим дня, планировка,
2. Микроклимат образовательных учреждений
3. Требования к детским и образовательным учреждениям, подготовка детей к школе.

Вопросы для самоконтроля:

1. Основные принципы планировки школьного здания. Санитарно-гигиенические требования к участку школы, зонированию участка.
2. Санитарно-гигиенические требования к планировке классов, кабинетов, лабораторий, учебно-производственных и спортивных помещений, пищеблока, рекреаций, помещений для групп продленного дня и детей 6-летнего возраста.
3. Гигиенические требования к воздушно-тепловому режиму школы.
4. Гигиенические требования к естественному и искусственному освещению.
5. Санитарно-гигиенические требования к мебели.
6. Анатомо-физиологическое обоснование правильного положения тела при работе сидя. Критерии оценки рабочей позы.
7. Задачи школьного обучения.
8. Подготовка детей к школе, определение функциональной готовности к поступлению в школу.
9. Гигиенические требования к организации учебного процесса с учетом физиологических особенностей изменения работоспособности у детей и подростков.
10. Гигиенические требования к расписанию занятий, методика экспертного анализа расписания.
11. Гигиеническое значение перемен.
12. Режим дня в школах и группах продленного дня, в школах-интернатах.
13. Базовые критерии характеристики индивидуального здоровья.

14. Принципы комплексной оценки состояния здоровья ребенка (группы здоровья).
15. Гигиенические основы режима дня, воспитания и обучения детей и подростков в образовательных и внешкольных учреждениях (биологические ритмы, фазы работоспособности, функциональное состояние организма)
16. Проблема школьной зрелости (гигиенические аспекты определения функциональной готовности детей к систематическому обучению).

Перечень знаний, которыми студенты должны овладеть в результате изучения данной темы:

Должен знать:

1. Показатели физического развития детей и подростков;
2. Характеристику разных периодов развития детей.

Литература для подготовки

1. Гигиена и экология человека: учеб. пособие/ И.Г. Крымская. [Текст] – Изд. 3-у, доп. - Ростов н/Д : Феникс , 2020. – 429 с. – (Среднее медицинское образование).

Тема 8.2. Гигиенические требования к детским и образовательным учреждениям.

Вид занятия: теоретическое

Продолжительность занятия: 90 мин

Основные понятия

1. Гигиенические требования к планировке, оборудованию и содержанию детских учреждений
2. Гигиенические требования к участку детских учреждений.
3. Основные гигиенические требования к планировке школ.
4. Оценка основных помещений школы (классы, кабинеты и лаборатории).
5. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу в дошкольном и образовательном учреждении.
6. Организация питания учащихся в образовательных и дошкольных учреждениях.

Вопросы для самоконтроля:

1. Что такое физическое развитие?
2. Что относится к антропометрическим измерениям?
3. Группы здоровья детей и подростков.
4. Какие факторы риска выделяют в здоровье подростков?
5. Какие гигиенические требования предъявляются к составлению рационального режима дня для детей 3-7 лет.
6. Понятие термина «акселерация» .
7. Перечислите гигиенические требования к планировке дошкольных и образовательных учреждений.

Перечень умений, которыми студенты должны овладеть в результате изучения данной темы:

Должен знать:

1. Проведение антропометрические измерения роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки, плеча, бедра, голени;
2. Исследование формы, параметры позвоночника, стоп;
3. Оценку степени полового созревания;
4. Измерение давление, подсчет пульса.

Литература для подготовки

1. Гигиена и экология человека: учеб. пособие/ И.Г. Крымская. [Текст] – Изд. 3-у, доп. - Ростов н/Д : Феникс , 2020. – 429 с. – (Среднее медицинское образование).

Тема 8.2. Гигиенические требования к детским и образовательным учреждениям.

Вид занятия: практическое

Продолжительность занятия: 180 мин

Основные понятия

1. Изучение нормативных документов.
2. Гигиенические требования к условиям, режиму пребывания, к условиям освещения, водоснабжения и обучения в детских и образовательных учреждениях.
3. Организация режима дня и учебных занятий в детских и образовательных учреждениях.
4. Решение ситуационных задач: «Гигиена детей и подростков». «Гигиенические требования к детским и образовательным учреждениям».
5. Тест – контроль «АФО растущего организма. Возрастная периодизация. Группы здоровья». «Гигиенические требования к детским и образовательным учреждениям»

Вопросы для самоконтроля

1. Проведение антропометрических измерений роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки, плеча, бедра, голени.
2. Гигиенические требования к условиям, режиму пребывания, к условиям освещения, водоснабжения и обучения в детских и образовательных учреждениях.
3. Организация режима дня и учебных занятий в детских образовательных учреждениях.
4. Решить ситуационные задачи: «Гигиена детей и подростков»
5. Тест – контроль «АФО растущего организма. Возрастная периодизация. Группы здоровья».

Должен знать:

1. Нормативные документы по гигиеническим требованиям к условиям, режиму пребывания, к условиям освещения, водоснабжения и обучения в детских и образовательных учреждениях.

2. Санитарно - гигиеническое воспитание в поликлинике, на участке и стационаре;
3. Методы, формы и средства гигиенического воспитания

Литература для подготовки

1. Гигиена и экология человека: учеб. пособие/ И.Г. Крымская. [Текст] – Изд. 3-е, доп. - Ростов н/Д : Феникс , 2020. – 429 с. – (Среднее медицинское образование).

Раздел 9. Здоровый образ жизни и вопросы личной гигиены. Роль личной гигиены в сохранении здоровья и оптимальной продолжительности жизни людей.

Тема 9.1. Компоненты здорового образа жизни и пути их формирования. Методы, формы и средства гигиенического воспитания.

Вид занятия: теоретическое

Продолжительность занятия: 90 мин

Основные понятия:

Гигиеническое воспитание, ЗОЖ, пропаганда ЗОЖ, валеология, санитарное просвещение, личная гигиена, группы здоровья, распорядок дня.

Вопросы для самоподготовки:

1. Определение здоровья, принятого ВОЗ.
2. Образ жизни и его влияние на здоровье человека.
3. Здоровье как критерий антропологической системы.
4. Методы, формы и средства гигиенического воспитания.
5. Компоненты здорового образа жизни и пути их формирования.
6. Роль среднего медицинского персонала в пропаганде здорового образа жизни.
7. Санитарное просвещение в работе амбулаторно-поликлинических учреждений.
8. Понятие «санитарное просвещение». Принципы санитарного просвещения. Формы и методы санитарного просвещения.

Перечень знаний, которыми студенты должны овладеть в результате изучения данной темы:

Должен знать:

4. Санитарно - гигиеническое воспитание в поликлинике, на участке и стационаре;
5. Методы, формы и средства гигиенического воспитания

Литература для подготовки

1. Гигиена и экология человека: учеб. пособие/ И.Г. Крымская. [Текст] – Изд. 3-е, доп. - Ростов н/Д : Феникс , 2020. – 429 с. – (Среднее медицинское образование).

2. Методические рекомендации для студентов по самостоятельной работе

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы (по подготовке реферата, сообщения, доклада, презентации, санбюллетеня, памятки) см. приложение 1

Раздел 1. Предмет гигиены и экологии человека

Тема 1.1. Введение. Предмет и содержание гигиены и экологии человека. Цели, задачи, методы и перспективы развития экологии и гигиены

Самостоятельная работа

Подготовка тематических сообщений, презентаций:

1. Вклад отечественных и зарубежных ученых в развитие науки.

Раздел 2. Основы экологических знаний в профилактической медицине. Антропогенное воздействие на экосистемы. Глобальные экологические проблемы на современном этапе.

Тема 2.1. Экосистемы, их структура и организация.

Глобальные экологические проблемы. Влияние загрязнений на здоровье населения.

Самостоятельная работа

Подготовка тематических докладов, презентаций по темам:

1. Глобальные экологические катастрофы на современном этапе.

2. Влияние загрязнений на здоровье человека.

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы

Раздел 3. Гигиена окружающей среды.

Тема 3.1. Физические и химические свойства воздуха. Действие воздушной среды на организм человека.

Самостоятельная работа

Подготовка тематических докладов, рефератов, презентаций по темам:

1. Влияние загрязнителей на здоровье и быт населения.

2. Влияние крупных промышленных предприятий Иркутской области на экологическую обстановку.

2. Методические рекомендации для студентов по самостоятельной работе

Раздел 1. Предмет гигиены и экологии человека

Тема 1.1. Введение. Предмет и содержание гигиены и экологии человека. Цели, задачи, методы и перспективы развития экологии и гигиены

Самостоятельная работа

Подготовка тематических сообщений, презентаций:

1. Вклад отечественных и зарубежных ученых в развитие науки.

Раздел 2. Основы экологических знаний в профилактической медицине. Антропогенное воздействие на экосистемы. Глобальные экологические проблемы на современном этапе.

Тема 2.1. Экосистемы, их структура и организация.

Глобальные экологические проблемы. Влияние загрязнений на здоровье населения.

Самостоятельная работа

Подготовка тематических докладов, презентаций по темам:

1. Глобальные экологические катастрофы на современном этапе.
2. Влияние загрязнений на здоровье человека.

Тема 3.1. Физические и химические свойства воздуха. Действие воздушной среды на организм человека.

Самостоятельная работа

Подготовка тематических докладов, рефератов, презентаций по темам:

1. Влияние загрязнителей на здоровье и быт населения.
2. Влияние крупных промышленных предприятий Иркутской области на экологическую обстановку.

Тема 3.2.

Гигиеническое и экологическое значение воды.

Роль водного фактора в формировании здоровья населения.

Самостоятельная работа

Подготовка тематических докладов, презентаций по темам:

1. Устройство и эксплуатация колодцев. Обязанности медработника по контролю за эксплуатацией.
4. Влияние антропогенных загрязнений на водный бассейн.

Тема 3.3.

Гигиена почвы и санитарная очистка населенных мест.

Экологическое значение почвы.

Самостоятельная работа

Подготовка тематических докладов, рефератов, презентаций по темам:

1. Переработке и утилизации отходов на современном этапе.
2. Мероприятия по санитарной охране почвы.

Раздел 4. Значение питательных веществ в обеспечении жизнедеятельности организма. Экологические и гигиенические проблемы питания.

Тема 4.1.

Основы рационального питания. Физиологические нормы потребления пищевых веществ. Режим питания.

Самостоятельная работа

Подготовка тематических презентаций по теме:

1. Питание- основа здоровья.

Тема 4.2.

Заболевания, связанные с характером питания.

Лечебно – профилактическое питание.

Пищевые отравления их классификация, порядок расследования пищевых отравлений.

Самостоятельная работа

Подготовка тематических докладов, презентаций по теме:

- 1.Профилактика йоддефицитных состояний.
2. Изучение Постановления Правительства РФ 5 октября 1999г. № 1119 « О мерах по профилактике заболеваний, связанных с дефицитом йода» (в ред. Постановления Правительства РФ от 30.12.2005 № 847)

Раздел 5 Гигиена лечебно - профилактических учреждений

Самостоятельная работа

- 1.Подготовка презентации «Профилактика ВБИ»

Раздел 6. Воздействие производственных факторов на состояние здоровья и жизнеспособность человека

Тема 6.1. Основы гигиены и физиологии труда человека.

Производственный микроклимат.

Самостоятельная работа

Подготовить презентацию: « Синдром хронической усталости».

Тема 6.2.

Характеристика основных профессиональных вредностей.

Гигиена труда медицинских работников в ЛПУ.

Самостоятельная работа

Подготовить презентацию, сообщение:

- 1.Влияние токсических веществ на организм человека.
- 2.Производственный травматизм и меры борьбы с ним

Раздел 7. Урбэкология. Экологические и гигиенические проблемы населенных мест

Тема 7.1.Особенности формирования городской среды. Основные мероприятия по оздоровлению окружающей среды городских и сельских территорий.

Самостоятельная работа

Подготовка тематических презентаций по темам:

1. Основные мероприятия по оздоровлению окружающей среды городских и сельских территорий.
2. Урбанизация как глобальный исторический процесс.

Тема 7.2.

Гигиеническая оценка физических, химических и биологических факторов среды жилых помещений.

Самостоятельная работа

Изучение нормативных документов. Подготовка тематических докладов.

1. Экологические и гигиенические проблемы жилищ.
2. СанПиН 2.1.2.2645-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям проживания в жилых зданиях и помещениях».
3. Причины ухудшения качества воздушной среды закрытых помещений, «синдром больных зданий».

Раздел 8. Основы гигиены детей и подростков

Тема 8.1. АФО растущего организма. Возрастная периодизация. Группы здоровья.

Самостоятельная работа

1. Акселерация.
2. Личная гигиена школьников. Гигиена одежды и обуви

Раздел 9. Здоровый образ жизни и вопросы личной гигиены. Роль личной гигиены в сохранении здоровья и оптимальной продолжительности жизни людей

Тема 9.1

Компоненты здорового образа жизни и пути их формирования. Методы, формы и средства гигиенического воспитания.

1. Оформление санитарных бюллетеней, памяток, буклетов, презентаций по ЗОЖ

Приложение 1

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы по подготовке реферата.

Внеаудиторная самостоятельная работа в форме реферата является индивидуальной самостоятельно выполненной работой студента.

Содержание

1. Титульный лист
2. Содержание
3. Введение
4. Основная часть
5. Заключение
6. Список использованных источников

Титульный лист является первой страницей и заполняется по строго определенным правилам.

Оформление реферата.

При выполнении внеаудиторной самостоятельной работы в виде реферата необходимо соблюдать следующие требования:

- на одной стороне листа белой бумаги формата А-4
 - размер шрифта-12; Times New Roman, цвет – черный
 - междустрочный интервал – одинарный
 - поля на странице – размер левого поля – 2 см, правого- 1 см, верхнего2см, нижнего-2см.
 - отформатировано по ширине листа
 - на первой странице необходимо изложить план (содержание) работы.
 - в конце работы необходимо указать источники использованной литературы
 - нумерация страниц текста
- Список использованных источников должен формироваться в алфавитном порядке по фамилии авторов.

Реферат оценивается по системе:

Оценка "отлично" выставляется за реферат, который носит исследовательский характер, содержит грамотно изложенный материал, с соответствующими обоснованными выводами. Оценка "хорошо" выставляется за грамотно выполненный во всех отношениях реферат при наличии небольших недочетов в его содержании или оформлении. Оценка "удовлетворительно" выставляется за реферат, который удовлетворяет всем предъявляемым требованиям, но отличается поверхностностью, в нем просматривается непоследовательность изложения материала, представлены необоснованные выводы

Методические рекомендации по подготовке докладов

Доклад – публичное сообщение, представляющее собой развёрнутое изложение определённой темы.

Этапы подготовки доклада:

1. Определение цели доклада.
2. Подбор необходимого материала, определяющего содержание доклада.
3. Составление плана доклада, распределение собранного материала в необходимой логической последовательности.
4. Общее знакомство с литературой и выделение среди источников главного.
5. Уточнение плана, отбор материала к каждому пункту плана.
6. Композиционное оформление доклада
7. Заучивание, запоминание текста доклада, подготовки тезисов выступления.
8. Выступление с докладом.
9. Обсуждение доклада.
10. Оценивание доклада.

Композиционное оформление доклада – это его реальная речевая внешняя структура, в ней отражается соотношение частей выступления по их цели, стилистическим особенностям, по объёму, сочетанию рациональных и эмоциональных моментов, как правило, элементами композиции доклада являются: вступление, определение предмета выступления, изложение(опровержение), заключение. Вступление помогает обеспечить успех выступления по любой тематике.

Вступление должно содержать:

- название доклада;
- сообщение основной идеи;
- современную оценку предмета изложения;
- краткое перечисление рассматриваемых вопросов
- акцентирование оригинальности подхода.

Выступление состоит из следующих частей:

- Основная часть, в которой выступающий должен раскрыть суть темы, обычно строится по принципу отчёта. Задача основной части: представить достаточно данных для того, чтобы слушатели заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами.
- Заключение - это чёткое обобщение и краткие выводы по излагаемой теме.

Методические рекомендации по подготовке сообщений.

Регламент устного публичного выступления – не более 10 минут

Сообщение – это сокращенная запись информации, в которой должны быть отражены основные положения текста, сопровождающиеся аргументами и краткими примерами.

Этапы подготовки сообщения:

- Прочитать текст.
- Составить план.
- Сократить текст, так чтобы не исчезла главная мысль.
- . Сложные предложения заменить простыми.
- Время выступления 3-5 мин., (сопровождается презентациями, схемами, таблицами, рисунками и др.)
- При подготовке к выступлению необходимо выбрать способ выступления:
- устное изложение с опорой на текст
- или чтение подготовленного текста. Во время выступления важно постоянно контролировать реакцию слушателей. Внимательность и наблюдательность в сочетании с опытом позволяют оратору уловить настроение публики.
- После выступления нужно быть готовым к ответам на возникшие у аудитории вопросы.
- **Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы**
- **(по составлению презентаций)**
-
- *Презентация* – «способ подачи информации, в котором присутствуют рисунки, фотографии, анимация и звук».
- Самая простая программа для создания презентаций – Microsoft PowerPoint.
- Для подготовки презентации необходимо собрать и обработать начальную информацию. *Последовательность подготовки презентации:*
- 1. Четко сформулировать цель презентации: вы хотите свою аудиторию мотивировать, убедить, заразить какой-то идеей или просто формально отчитаться.
- 2. Определить каков будет формат презентации: живое выступление (тогда, сколько будет его продолжительность) или электронная рассылка (каков будет контекст презентации).
- 3. Отобрать всю содержательную часть для презентации и выстроить логическую цепочку представления.
- 4. Определить ключевые моменты в содержании текста и выделить их.
- 5. Определить виды визуализации (картинки) для отображения их на слайдах в соответствии с логикой, целью и спецификой материала.
- 6. Подобрать дизайн и форматировать слайды (количество картинок и текста, их расположение, цвет и размер).
- 7. Проверить визуальное восприятие презентации.
- *К видам визуализации относятся:*
- иллюстрации, образы, диаграммы, таблицы.

- *Практические советы по подготовке презентации:*
- – *готовьте отдельно:* печатный текст + слайды + раздаточный материал;
- – слайды – визуальная подача информации, которая должна содержать минимум текста, максимум изображений, несущих смысловую нагрузку, выглядеть наглядно и просто;
- – текстовое содержание презентации – устная речь или чтение, которая должна включать аргументы, факты, доказательства и эмоции;
- – рекомендуемое число слайдов 17-22;
- – обязательная информация для презентации: тема, фамилия и инициалы выступающего; план сообщения; краткие выводы из всего сказанного; список.
- **Критерии оценки презентации.**
- Содержание оценки
- 1. *Содержательный критерий* правильный выбор темы, знание предмета и свободное владение текстом, грамотное использование научной терминологии, импровизация, речевой этикет
- 2. *Логический критерий* стройное логико-композиционное построение речи, доказательность, аргументированность
- 3. *Речевой критерий* использование языковых (метафоры, фразеологизмы, пословицы, поговорки и т.д.) и неязыковых (поза, манеры и пр.) средств выразительности; фонетическая организация речи, правильность ударения, четкая дикция, логические ударения и др.
- 4. *Психологический критерий* взаимодействие с аудиторией (прямая и обратная связь), знание и учет законов восприятия речи, использование различных приемов привлечения и активизации внимания
- 5. *Критерий соблюдения дизайн-эргономических требований* к компьютерной презентации. Должны соблюдены требования к первому и последним слайдам, обоснованная последовательность слайдов и информации на слайдах, необходимое и достаточное количество фото- и видеоматериалов, учет особенностей восприятия графической (иллюстративной) информации, корректное сочетание фона и графики, дизайн презентации не должен противоречить ее содержанию, грамотное соотношение устного выступления и компьютерного сопровождения, общее впечатление от мультимедийной презентации

Методические требования к оформлению раздаточного материала (листочки, брошюры, санбюллетень)

Требования к оформлению санитарного бюллетеня

Требования к названию.

Название его должно быть крупным, метким и ярко выделяться.

Например, вместо скучного названия - "Профилактика глазного травматизма" можно дать название "Твои глаза" или "Береги глаз как алмаз" и т.д.

Термин "Санитарный бюллетень" не пишется, порядковый номер не ставится.

Требования к тексту.

Текст санбюллетеня должен быть написан доступным языком.

Он состоит из введения, основной части и заключения.

Введение знакомит читателя с проблемой, основная часть раскрывает её суть. Если текст один, то он обязательно разбивается на фрагменты, каждый из которых должен быть озаглавлен соответственно содержанию.

Заключение может состоять из вопросов и ответов или просто выводов автора.

Текст заканчивается лозунгом, призывом, вытекающим из темы.

Человек должен приглашаться к немедленному действию.

Латинские и сленговые термины использовать не рекомендуется.

Язык статей должен быть лаконичен, нужно избегать длинных трудночитаемых предложений, непонятной медицинской терминологии.

Требования к содержанию.

Каждый санитарный бюллетень должен иметь профилактическую направленность. *Меры профилактики должны быть изложены четко и конкретно. Клинические вопросы подробно не излагаются, вопросы лечения исключаются, так как это наталкивает на мысль о самолечении.*

Больному необходимо знать лишь первые признаки заболевания, чтобы он смог обратиться за квалифицированной медицинской помощью.

Из содержания должна быть понятна польза предлагаемой информации.

Требования к оформлению.

Важно помнить, что текст, заключенный в квадрат или круг, вызывает больше доверия. Он обычно делится на 4 - 6 столбцов шириной 12 - 14 см. В бюллетене должны быть выделены абзацы, а знаки препинания (восклицательный знак, многоточие, тире и т.д.) лучше использовать как можно реже.

В правом углу бюллетеня указывают фамилию, имя, отчество ответственных за выпуск и дату.

Размеры бюллетеня обычно составляют 90 x 60 см. Каждая статья имеет свой цветной подзаголовок. Санбюллетень должен "дышать", т.е. в нем должно быть свободное пространство. Никаких «крестов» и «змей» не используют, то есть эмблему не ставят.

Требования к изобразительной части. Изобразительная часть вместе с текстовой не должны перегружать бюллетень, но и не должно оставаться свободного места, иначе он будет трудно читаться. Нужна разумная мера заполнения санбюллетеня. Лучше использовать одну впечатляющую иллюстрацию, чем несколько мелких.

Требования к экспозиции. Санбюллетень должен вывешиваться на видном месте (стенде) так, чтобы его было удобно читать. Ни в коем случае нельзя наклеивать бюллетень просто на стену. Вопрос, через какое время бюллетень нужно заменить новым, определяется в каждом конкретном заведении. Там, где бюллетень читает постоянный контингент (например, школьники, больные, находящиеся в стационаре длительное время), обновлять следует чаще, чем в учреждениях, где контингент часто меняется (например, в поликлинике).

Рекомендуемый срок экспозиции - не более двух недель. Вывешивать его повторно рекомендуется не раньше, чем через два-три месяца или накануне подъема сезонной заболеваемости.

Критерии оценки выполнения : Выполнение вышеизложенных требований.

КАК СОХРАНИТЬ СЕРДЦЕ ЗДОРОВЫМ?

Сердце является одним из самых главных органов человека. Это своеобразный насос, «качающий» кровь в сосудистую систему. От правильной работы сердца и всей сердечно-сосудистой системы зависит состояние органов и систем организма. От этого же зависит и продолжительность жизни человека. В условиях стресса, нагрузок, плохой экологии и неправильного питания, сердцу необходима особая забота. К сожалению, мы чаще всего не обращаем должного внимания на свой главный орган, который нужно беречь с молодости. Пока человек молод, он не задумывается о том, что будет завтра. В таком возрасте кажется, что он проживет долго и не болея.

Факторы, приспосабливающие к «своим» в работе сердца:

1. наследственный фактор;
2. фактор пола (мужчины страдают заболеваниями сердца чаще);
3. возрастной фактор (чем старше человек, тем больше риск заболеваний сердца);
4. нарушение липидного (жирового) обмена, повышенный уровень низкоплотного холестерина;
5. нарушение метаболизма углеводов, сахарный диабет;
6. артериальная гипертензия;
7. психоэмоциональные нагрузки, стрессы;
8. вредные привычки (курение);
9. неправильное питание, ожирение;
10. повышенная подвижность (гиподинамия).

На первые 3 фактора мы никак не можем влиять, т.е. они являются объективными. Борьба с остальными 7 факторами в нашей власти, они субъективны. К неправильной работе нашего «мотора» ведет также злоупотребление некоторыми продуктами. Например, острой, жареной, жирной, слишком соленой пищей. К заболеваниям сердца приводит чрезмерное употребление белковой пищи, сладостей, а также кофеинсодержащих напитков (чая, кофе), алкоголя. Неприятные ощущения, боли в сердце, учащенный пульс в спокойном состоянии, одышка, удушье — хотя бы один из этих симптомов должен нас привести на прием к кардиологу.

Не забывайте о полезной пище
Когда мы говорим о сердце, то мы не можем забывать о важности и пользе растительной пищи. Омега-3 — отличный источник полиненасыщенной кислоты. Это класс аминокислот, которые позволяют держать давление на безопасном уровне. Что еще? В сердцах нет холестерина, жира и просто калорий, которые чаще всего бывают виновниками возникновения сердечных заболеваний. Не говоря уже о витаминах и минералах, без которых здоровый организм невозможен.

Меньше стресса
Стресс также является довольно распространенной причиной возникновения сердечных заболеваний. Любая стрессовая ситуация повышает хроническое давление, что негативно влияет на сердце. Таким образом, нервничайте поменьше, практикуйте медитацию и релаксацию.

Меньше алкоголя
Употребление алкоголя в умеренных количествах не вредит организму. Более того, некоторые исследования показали, что употребление алкоголя в малых дозах, даже полезно для сердца. Тем не менее, привычка пить, особенно хмель по тонкому льду. Для человека весьма легко выйти из-под контроля, потерять меру и стать алкоголиком. Так что имейте в виду: либо вы употребляете алкоголь умеренно, либо не пьете вообще.

Будь активным
Без помощи ежедневных физических упражнений поддержание хорошего здоровья просто невозможно. Упражнения не только улучшают функционирование сердца, но и помогают снизить уровень артериального давления и холестерина в организме. Всего 30 минут в день ходьбы пешком помогут вам сохранить сердце здоровым. Следует помнить, что для сердца спорт более полезен, чем бег трусцой.

Бросьте курить
Если вы считаете, что вы не можете избавиться от своей вредной привычки, то знайте, что курением вы причиняете сердцу непоправимый вред. Один из самых больших рисков курения — это риск сердечных заболеваний, которому подвергается каждый курильщик. Бросьте курить — и вы пройдете половину пути к здоровому сердцу.

Сбросьте вес
Если у вас стройная фигура и плоский живот, то у вас будет меньше забот с сердечными заболеваниями. Избыточный вес создает дополнительную нагрузку на сердце, и, таким образом, увеличивает риск заболеваний сердца. Потребляйте меньше сладостей и больше клетчатки, сложных углеводов, фруктов и овощей. Поддержание веса в норме — это одна из основных потребностей вашего сердца.

Больше клетчатки
Ешьте меньше соли
Остерегайтесь насыщенных жиров
Принимайте правильные лекарства

Будь здоров ...!

Методические рекомендации к оформлению листовки и буклета

Листовки и буклеты также являются одними из наиболее простых и вместе с тем эффективных письменных речевых средств гигиенического воспитания. Возможность быстрого изготовления делают их удобными и доступными средствами распространения гигиенических знаний.

Они могут быть использованы при оформлении санитарных уголков, витрин, их можно раздавать населению непосредственно на приём у врача, в рекреациях лечебно-профилактических учреждений, в других общественных местах, на конференциях, семинарах, лекциях.

Под листовкой понимают лист, обычно с односторонним расположением сообщения, формата А4 (210x297 мм). Близкие родственники листовки - [флаер](#) (маленькая листовка), [наклейка](#) (самоклеющаяся листовка, так называемый стикер) и другие.

Листовка - письменное речевое средство гигиенического воспитания, представляющее собой издание в виде листка агитационно-информационного характера. В листовке могут быть даны лаконичные советы и рекомендации по выбранной теме.. Текст листовки часто сопровождается мотивированным призывом к участию в тех или иных профилактических мероприятиях.

Буклет - письменное речевое средство гигиенического воспитания, представляющее собой издание в виде небольшого листка бумаги с расходящимися параллельными складками, содержащее краткую информацию по отдельным вопросам сохранения и укрепления здоровья.



Образец памятки

3. Вопросы для подготовки к дифференцированному зачету

1. Предмет гигиены, ее цели и задачи. Гигиена как отрасль профилактической медицины. Основоположники отечественной гигиенической науки.
2. Методы гигиенических исследований.
3. Профилактика. Виды профилактики.
4. Законы гигиены.
5. Понятие об экологии. Взаимосвязь гигиены и экологии человека. Законы экологии.
6. Факторы, влияющие на здоровье человека.
7. Экологические факторы.
8. Взаимодействие живых организмов в экосистеме.
9. Глобальные экологические проблемы.
10. Отдельные экологические проблемы.
11. Техногенные катастрофы.
12. Природный химический состав вдыхаемого и выдыхаемого атмосферного воздуха, его влияние на организм человека.
13. Физические свойства атмосферного воздуха, гигиеническое значение.
14. Кессонная болезнь. Высотная болезнь.
15. Основные загрязняющие вещества атмосферного воздуха. Экологические и гигиенические проблемы загрязнения атмосферного воздуха.
16. Вода как фактор внешней среды: физиологическое значение воды.
17. Гигиеническое значение воды
18. Эпидемиологическое значение воды
19. Основные требования к питьевой воде. Гигиенические требования к нецентрализованному (местному) водоснабжению.
20. Понятие термина «почва», почва как элемент биосферы. Гигиеническое значение почвы.
21. Эпидемиологическое значение почвы.
22. Гигиенические требования к качеству почвы.
23. Механический и химический состав почвы.
24. Санитарно-бактериологические показатели почвы.
25. Этапы очистки, обеззараживания и утилизации сточных вод
26. Роль питания в жизнедеятельности человека
27. Рациональное питание. Основные принципы рационального питания.
28. Значение белков в питании человека.
29. Болезни недостаточности белков.
30. Значение витаминов для организма человека
31. Значение жиров в питании человека.
32. Значение углеводов для организма человека.
33. Значение минеральных веществ в питании человека.
34. Понятие «Рациональное питание», «Диетическое (лечебное) питание», «Лечебно-профилактическое питание».
35. Понятие «Пищевые отравления» человека и их классификация.

36. Характеристика пищевых токсикозов. Стафилококковый токсикоз. Ботулизм.
37. Характеристика пищевых токсикоинфекций (ПТИ)
39. Пищевые микотоксикозы. Эрготизм. Афлотоксикоз.
40. Расследование пищевых отравлений
41. Профилактика пищевых отравлений.
42. Гельминтозы, передаваемые через пищу
43. Больничная гигиена. Задачи больничной гигиены
44. Виды лечебно – профилактических учреждений.
45. Требования к внутренней планировке больницы .
46. Требования к палатной секции. Размеры палат.
47. Определение ВОЗ, «внутрибольничная инфекция». Основные причины внутрибольничных инфекций.
48. Основы гигиены и физиологии труда. Формы трудовой деятельности.
49. Краткая характеристика основных производственных вредностей. Влияние вибрации.
50. Краткая характеристика основных производственных вредностей. Влияние шума.
51. Краткая характеристика основных производственных вредностей. Влияние пыли. Заболевания, вызываемые действием пыли: пневмокониозы.
52. Производственный травматизм. Профилактика травматизма.
53. Виды вредных профессиональных факторов в ЛПУ у работников различных специальностей и их влияние на профессиональные болезни. Профилактика профессиональных заболеваний у медицинских работников.
54. Понятие микроклимата зданий. Характеристика физических факторов среды жилых помещений.
55. Факторы, влияющие на естественное освещение в жилых зданиях.
56. Отопление. Виды отопления.
57. Вентиляция. Виды вентиляции.
58. Показатели естественного освещения.
59. Понятие «Урбанизация». Экологические и гигиенические проблемы урбанизации.
60. Экологические особенности города и его микроклимат.
61. Понятие «здоровье детского населения», определяющие и составляющие его факторы.
62. Показатели степени физического развития ребенка.
63. Группы здоровья.
64. Физическое развитие детей и подростков и его значение в оценке здоровья.
65. Четыре особенности состояния сердечно – сосудистой системы у подростков.
66. Акселерация и децелерация и их гигиенические проблемы.
67. Школьная зрелость и методы ее определения.
68. Показатели неготовности детей к обучению.

69. Гигиенические принципы планировки дошкольных и образовательных учреждений.
70. Принципы групповой изоляции .
71. Задачи среднего медицинского работника по обеспечению санитарно-эпидемического благополучия в дошкольном учреждении.
72. Требования к детским игрушкам.
73. Формирование здорового образа жизни среди населения.
74. Понятие «образ жизни», «качество жизни».
75. Понятие «санитарное просвещение».
76. Принципы санитарного просвещения.
77. Формы и методы санитарного просвещения.
78. Требования к составлению расписания в образовательном учреждении.

4. Рекомендуемая литература

Основная литература

1. Гигиена и экология человека: учеб. пособие/ И.Г. Крымская. [Текст] – Изд. 3-е, доп. - Ростов н/Д : Феникс , 2020. – 429 с. – (Среднее медицинское образование).

Дополнительная литература

1. Гигиена и экология человека: учеб. пособие/ И.Г. Крымская. [Текст] – Ростов н/Д : Феникс , 2017. – 413 с. – (Среднее медицинское образование).

2. Архангельский В.И., Кириллов В.Ф. Гигиена и экология человека: Учебник, [Электронный ресурс] Серия СПО, 2015, 176с.

3. Здоровый человек и его окружение :учеб пособие / Д.А. Крюкова, Л.А. Лысак, О.В. Фурса; под ред. Б.В. Кабарухина. Изд. 15-е. - Ростов н/Д: Феникс, 2016. -474 с.:ил.- (Среднее медицинское образование).

4. Гигиена детей и подростков [Электронный ресурс] : учебник / Кучма В.Р. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015.- 528с.

<http://client.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970434987.html>

5. Гигиена труда [Электронный ресурс] : учебник / Н. Ф. Измеров, В. Ф. Кириллов - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. -480с.

<http://client.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970436912.html>

6. Общая гигиена. Руководство к лабораторным занятиям [Электронный ресурс] : учебное пособие / Кича Д.И., Дрожжина Н.А., Фомина А.В. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. -288с.

<http://client.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970434307.html>

Электронные ресурсы

1. Справочная правовая система «Консультант Плюс».
2. Справочная правовая система «Гарант».
3. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (<http://www.rospotrebnadzor.ru>)

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

Нормативно – правовая документация:

1. «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30.03.1999г. №52-ФЗ.
2. «Об охране атмосферного воздуха» N 96-ФЗ 04.05.1999 (ред. от 25.06.2012).
3. «Питьевая вода. Гигиенические требования к качеству воды централизованных систем питьевого водоснабжения. Контроль качества» СанПиН 2.1.4.1074-01.
4. СанПиН 2.3.2.1324–03 Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов.
5. СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».
6. СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
7. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08 3.2.1. Рациональное питание. Нормы физиологических потребностей для различных групп населения РФ.