

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Ставропольский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

**Ессентукский филиал**

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по учебной работе

  
С.Е. Нетёса

« 28 » 05 20 21 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОП.12 Здоровьесберегающая среда,  
специальность 34.02.01 Сестринское дело,  
базовая подготовка, очная форма обучения

Всего часов – 48

из них:

▪ аудиторных занятий – 32

в том числе:

– уроков – 32

▪ самостоятельная работа – 16

▪ форма контроля:

– дифференцированный зачет – III семестр

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Организация-разработчик:

Ессентукский филиал ФГБОУ ВО СтГМУ Минздрава России

Разработчик:

Смирнова В.А. – преподаватель

Рабочая программа учебной дисциплины  
рассмотрена и одобрена  
на заседании ЦМК общепрофессиональных дисциплин  
протокол № 9  
от «28» 05 2021 г.  
Председатель: Склярова Е.Д. Склярова

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	6
3. Условия реализации программы дисциплины	12
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	14

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОП.12 Здоровьесберегающая среда

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины относится к вариативной части программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

### 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина «Здоровьесберегающая среда» относится к циклу общепрофессиональных дисциплин по специальности 34.02.01 Сестринское дело, изучается в третьем семестре.

Учебная дисциплина обеспечивает необходимые знания, умения и компетенции для освоения последующих общепрофессиональных дисциплин и профессиональных модулей.

### 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- организовать работу и участвовать в мероприятиях по сохранению и укреплению здоровья, снижению преждевременной смертности и выхода на инвалидность, выявлению факторов риска, коррекции неправильного образа жизни, пропаганде медицинских и санитарно-гигиенических знаний, а также формированию здорового образа жизни средствами гигиенического обучения и воспитания населения;
- взаимодействовать со средствами массовой информации по вопросам профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- современное состояние окружающей среды и глобальные экологические проблемы;
- факторы окружающей среды, влияющие на здоровье человека;
- основные принципы гигиенического воспитания и формирования здорового образа жизни;
- основы гигиены, профилактики, санитарии, роль медицинских работников в профилактике заболеваний и формировании здорового образа жизни;
- методы, средства и формы гигиенического воспитания населения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **иметь практический опыт**:

- поиска, анализа и систематизации информации для эффективной организации профессиональной деятельности.

**Общие и профессиональные компетенции**, которые актуализируются в процессе освоения дисциплины:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения возложенных на него профессиональных задач, а также для своего профессионального и личностного развития.

ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

ПК 1.1. Проводить мероприятия по сохранению и укреплению здоровья населения, пациента и его окружения.

ПК 1.2. Проводить санитарно-гигиеническое воспитание населения.

ПК 1.3. Участвовать в проведении профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний.

ПК 2.3. Сотрудничать с взаимодействующими организациями и службами.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося – **48** часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – **32** часа;
- самостоятельной работы обучающегося – **16** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	<b>48</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>	<b>32</b>
в том числе:	
– уроков	32
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	<b>16</b>
в том числе:	
– написание доклада;	4
– создание электронной презентации;	2
– создание памяток, буклетов;	4
– составление плана и текста профилактической беседы;	2
– выполнение работы творческого характера (подготовка санитарного бюллетеня)	4
<b>Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i></b>	

## 2.2. Тематический план учебной дисциплины

### ОП.12 Здоровьесберегающая среда

Коды компетенций	Наименование тем	Максимальная учебная нагрузка	Объём времени, отведенный на освоение дисциплины		
			Обязательная аудиторная нагрузка		Самостоятельная работа обучающегося, часов
			Теория, часов	Практические занятия, часов	
ОК 1, 13	Тема 1. Образ жизни и здоровье. Профилактика и формирование здорового образа жизни	2	2	-	-
ОК 4 ПК 1.3	Тема 2. Гигиена среды обитания. Факторы риска и их профилактика	2	2	-	-
ОК 4	Тема 3. Научные основы гигиенического воспитания	2	2	-	-
ОК 1, 4	Тема 4. Принципы гигиенического воспитания	2	2	-	-
ОК 4	Тема 5. Содержание (компоненты) гигиенического воспитания и здорового образа жизни	12	6	-	6
ОК 1, 4 ПК 2.3	Тема 6. Медико-социальные проблемы алкоголизма, табакокурения, наркомании	2	2	-	-
ОК 12 ПК 2.3	Тема 7. Актуальные проблемы здоровья людей	2	2	-	-
ОК 4 ПК 1.1, 1.3, 2.3	Тема 8. Вопросы профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний	6	2	-	4
ОК 12, 13 ПК 2.3	Тема 9. Вопросы профилактики травматизма	2	2	-	-

ОК 4	Тема 10. Методы гигиенического воспитания	2	2	-	-
ОК 1, 4	Тема 11. Средства гигиенического воспитания	4	4	-	-
ОК 1, 4, 13 ПК 1.1, 1.2, 1.3	Тема 12. Формы гигиенического воспитания	8	2	-	6
ОК 1, 4, 12, 13 ПК 1.1, 1.2, 1.3, 2.3	Итоговое занятие	2	2	-	-
	<b>ИТОГО:</b>	<b>48</b>	<b>32</b>	<b>-</b>	<b>16</b>



## 2.3. Содержание учебной дисциплины

### ОП.12 Здоровьесберегающая среда

Наименование тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
<b>Тема 1. Образ жизни и здоровье. Профилактика и формирование здорового образа жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Взаимосвязь гигиены и экологии. Гигиена и санитария. Основные положения, цели и задачи. Первичная и вторичная профилактика. Понятия: «образ жизни», «здоровый образ жизни», «здоровье и болезни», «здоровье здоровых».	2	1
<b>Тема 2. Гигиена среды обитания. Факторы риска и их профилактика</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Пропаганда факторов, способствующих сохранению здоровья. Факторы риска, приводящие к возникновению неинфекционных заболеваний: курение, неправильное питание, злоупотребление алкоголем, вредные условия труда, повышенная стрессированность, гиподинамия, плохие материально-бытовые условия, потребление наркотиков, злоупотребление лекарствами, непрочность семьи, одиночество, многодетность, низкий образовательный и культурный уровень.	2	2
<b>Тема 3. Научные основы гигиенического воспитания</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Концепция философии об общих законах развития природы и человеческого общества. Социальные нормы и правовое законодательство в области охраны здоровья граждан. Зависимость состояния здоровья населения от экономических условий. Положения медицинской науки о жизнедеятельности человеческого организма в различных условиях. Педагогические методы и формы обучения и воспитания населения. Закономерности развития общества. Закономерности развития и формы психической деятельности человека.	2	2
<b>Тема 4. Принципы гигиенического воспитания</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Классификация принципов гигиенического воспитания населения. Принцип актуальности. Принцип научности. Принцип доступности. Принцип положительного ориентирования. Принцип единства теории и практики. Принцип единства обучения и воспитания. Принцип дифференцированного подхода. Принцип индивидуального подхода. Принцип иллюстративности. Принцип последовательности. Принцип системности. Принцип стимулирования сознательности и медицинской активности.	2	2

<b>Тема 5.</b> <b>Содержание (компоненты) гигиенического воспитания и здорового образа жизни, пути их формирования</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Основные факторы риска возникновения заболеваний, вопросы профилактики, гигиены и санитарии. Роль медицинских работников в профилактике заболеваний и формировании здорового образа жизни. Рекомендации по освещению, поддержанию чистоты, температурного режима в помещениях. Рекомендации по рациону питания, диетическому питанию, вопросы качества пищевых продуктов. Двигательная активность человека (необходимая нагрузка, значение разнообразных видов спортивных занятий). Формирование основ сексуальной культуры населения. Психическая саморегуляция, преодоление отрицательного фона. Информация о сохранении и рациональном использовании природных ресурсов в процессе бытовой и производственной деятельности человека. Отношение человека к собственному здоровью, выполнение медицинских предписаний и назначений, посещение МО.	6	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Написание доклада и создание электронной презентации по одной из предложенных тем: - «Влияние культуры здоровья на долголетие»; - «Значение двигательной активности на уровень здоровья»; - «Мы то, что мы едим».	6	
<b>Тема 6.</b> <b>Медико-социальные проблемы алкоголизма, табакокурения, наркомании</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Медицинские, медико-психологические, правовые, морально-этические, экономические, производственные и демографические аспекты употребления алкоголя. Медико-психологические и социальные аспекты курения. Медицинские аспекты самолечения. Медико-психологические и социальные проблемы наркомании.	2	2
<b>Тема 7.</b> <b>Актуальные проблемы здоровья людей</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Природные, социальные, экономические условия жизнедеятельности человека. Организационные формы оздоровительных мероприятий.	2	2
<b>Тема 8.</b> <b>Вопросы профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Первичная профилактика. Вторичная профилактика. Профилактика инфекционных заболеваний. Профилактика неинфекционных заболеваний.	2	1

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление памяток, буклетов по профилактике инфекционных и неинфекционных заболеваний (1-3 заболевания).	4	3
<b>Тема 9. Вопросы профилактики травматизма</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Классификация травматизма. Профилактика автодорожного травматизма. Профилактика бытового травматизма. Профилактика производственного травматизма. Профилактика спортивного травматизма.	2	1
<b>Тема 10. Методы гигиенического воспитания</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Классификация методов гигиенического воспитания населения. Информационно-рецептивный метод: цель, средства, формы реализации. Репродуктивный метод: цель, формы реализации. Метод проблемного изложения информации: цель, формы, средства. Эвристический метод: цель, формы.	2	2
<b>Тема 11. Средства гигиенического воспитания</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Классификация средств гигиенического воспитания населения. Речевые средства. Изобразительные средства. Особенности речевых средств гигиенического воспитания населения. Особенности изобразительных средств. Предметные средства. Технические средства гигиенического воспитания.	4	1
<b>Тема 12. Формы гигиенического воспитания</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Индивидуальные формы гигиенического воспитания. Групповые формы. Массовые формы гигиенического воспитания населения.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление плана и текста беседы по профилактике различных заболеваний (1-3 на выбор). Составление информационного санитарного бюллетеня по правилам формирования здорового образа жизни.	6	3
<b>Итоговое занятие</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Обобщение и систематизации теоретических знаний по дисциплине. Проведение дифференцированного зачета.	2	3
	<b>ИТОГО:</b>	<b>48</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

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

Оборудование учебного кабинета:

- столы, стулья для преподавателя и студентов;
- шкафы для хранения приборов, наглядных пособий, учебно-методической документации;
- доска классная.

Технические средства обучения:

- компьютер;
- мультимедийный проектор.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Архангельский, В.И. Гигиена и экология человека [Электронный ресурс] / В.И. Архангельский. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 176 с. : ил. – Режим доступа: <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970430996.html>
2. Крюкова, Д.А. Здоровый человек и его окружение [Текст] : учеб. пособие / Д.А. Крюкова, Л.А. Лысак, О.В. Фурса ; под ред. Б.В. Кабарухина. -Изд. 14-е, доп и перераб. - Ростов н/Д : Феникс, 2017. - 474 с. : ил. - (Среднее медицинское образование).
3. Кучма, В. Р. Здоровый человек и его окружение [Электронный ресурс] : учеб. / В. Р. Кучма, О. В. Сивочалова. - 4-е изд., испр. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2018. - 544 с. : ил. - Режим доступа: <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970432327.html>

Методические документы:

1. 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.

Интернет-ресурсы:

1. Министерство здравоохранения РФ (<http://www.rosminzdrav.ru>);
2. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (<http://www.rospotrebnadzor.ru>);
3. ФГУЗ Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (<http://www.fcgsen.ru>);
4. Информационно-методический центр «Экспертиза» (<http://www.crc.ru>);
5. Центральный НИИ организации и информатизации здравоохранения (<http://www.mednet.ru>).

### 3.3. Активные и интерактивные формы проведения занятий

№ п/п	Вид учебной работы	Тема занятия	Используемые активные и интерактивные формы проведения занятий	Кол-во часов
1.	У	Содержание (компоненты) гигиенического воспитания и здорового образа жизни, пути их формирования	Урок-конференция	2
<b>ВСЕГО:</b>				<b>2</b>

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения уроков, а также выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы.

Формируемые компетенции	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
	<b>Знает:</b>	
ОК 4	современное состояние окружающей среды и глобальные экологические проблемы	дает характеристику состояния окружающей среды мирового, государственного, регионального и местного масштабов; перечисляет и раскрывает суть глобальных экологических проблем
ОК 1	факторы окружающей среды, влияющие на здоровье человека	дает полное определение факторам окружающей среды, оказывающих негативное влияние на здоровье населения
ОК 13	основные принципы гигиенического воспитания и формирования здорового образа жизни	формулирует основные положения санитарно-гигиенического просвещения населения; перечисляет правила формирования здорового образа жизни для различных возрастных групп населения
ОК 12 ПК 2.3	основы гигиены, профилактики, санитарии, роль медицинских работников в профилактике заболеваний и формировании здорового образа жизни	называет основные принципы организации санитарно-гигиенической и профилактической работы медицинских учреждений; раскрывает роль средних медицинских работников в сохранении и укреплении здоровья людей, формировании навыков ЗОЖ
ОК 1 ПК 1.3	методы, средства и формы гигиенического воспитания населения	дает определение и приводит примеры методов, средств и форм, применяемых в санитарно-просветительской деятельности медицинского персонала

	<b>Умеет:</b>	
ОК 1, 4 ПК 1.1, 1.2, 1.3	организовать работу и участвовать в мероприятиях по сохранению и укреплению здоровья, снижению преждевременной смертности и выхода на инвалидность, выявлению факторов риска, коррекции неправильного образа жизни, пропаганде медицинских и санитарно-гигиенических знаний, а также формированию здорового образа жизни средствами гигиенического обучения и воспитания населения	составляет план санитарно-просветительской работы медицинской сестры по сохранению и укреплению здоровья населения; отбирает рациональные формы и методы гигиенического обучения и воспитания, согласно предложенной производственной ситуации; обосновывает выбор оптимальных способов формирования навыков ЗОЖ в различных возрастных группах
ОК 13 ПК 1.3, 2.3	взаимодействовать со средствами массовой информации по вопросам профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний	составляет текст профилактических бесед, сценарии проведения профилактических акций, согласует организационные вопросы с взаимодействующими органами и службами; изготавливает и технически оформляет буклеты, памятки и рекомендации по профилактике различных заболеваний