

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
УЛЬЯНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
Медицинский факультет
Кафедра общественного здоровья и здравоохранения

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПО
ДИСЦИПЛИНЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ГИГИЕНА»
ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ 31.05.01 «ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЛО»,
31.05.02 –«ПЕДИАТРИЯ».

Методическое пособие

Ульяновск

УДК
ББК
К

*Печатается по решению Ученого совета
Института медицины, экологии физической культуры
Ульяновского государственного университета*

Разработчик – к.м.н. доцент Алабина Е.В.

Рецензент – к.м.н. доцент Мерцалова С.Л.

Начальник центра ГСЭН территориальный г. Ульяновск Поляков С.Г.

Методическое пособие для организации самостоятельной работы студентов по учебной дисциплине «Гигиена». - Ульяновск, УлГУ, 2019.

Методическое пособие подготовлено в соответствии с требованиями рабочей программы и содержит методические указания по основным разделам учебной дисциплины «Гигиена» согласно действующему учебному плану. Методическое пособие предназначено для студентов медицинского факультета, обучающихся по специальностям 31.05.01 «Лечебное дело», 31.05.02 – «Педиатрия».

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Цель освоения дисциплины.....	3
Задачи освоения дисциплины.....	3
Структура реферата.....	4
Предполагаемы результаты (компетенции).....	5
Содержание дисциплины.....	7
Перечень практических навыков.....	10
Чек-листы для освоения практических навыков.....	10
Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	10

Введение.

Краткая характеристика учебной дисциплины «Гигиена»

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом ВПО дисциплина «Гигиена» шифр Б1.Б.24 относится к базовой части дисциплин специальности 31.05.01 «Лечебное дело», 31.05.02 – Педиатрия.

Цель освоения дисциплины: овладение студентами знаниями вопросов закономерностей взаимодействия организма человека с окружающей средой, знаниями по вопросам охраны окружающей среды и экологии, обучить общепринятым методам исследования внешней среды, способствовать формированию профилактической направленности мировоззрения будущего врача.

Задачи освоения дисциплины: осуществление мероприятий по формированию здоровья взрослого населения и подростков, проведение профилактики заболеваний среди взрослого населения и подростков, формирование у взрослого населения, подростков и их родственников мотивации к сохранению и укреплению здоровья, проведение санитарно-просветительской работы среди взрослого населения, подростков, их родственников с целью формирования здорового образа жизни; формирование у взрослого населения, подростков, членов их семей позитивного медицинского поведения, направленного на сохранение и повышение уровня здоровья, мотивации к устранению вредных привычек, неблагоприятно влияющих на состояние здоровья подрастающего поколения;

- организация мероприятий по охране труда и технике безопасности, профилактика профессиональных заболеваний, контроль соблюдения и обеспечение экологической безопасности;
- анализ научной литературы и официальных статистических обзоров, подготовка рефератов по современным научным проблемам.

Целью занятий является самостоятельное изучение избранных разделов дисциплины «Гигиена», подготовка и представление реферата.

Написание реферата требует самостоятельности и творческого подхода. Основной целью работы является приобретение умений и навыков работы с литературой, обобщения литературных источников, способности раскрыть вопросы темы, делать выводы. Тема реферата выбирается из рекомендованных преподавателем или выбранных самим студентом, по согласованию с преподавателем. При написании реферата используется учебная и научная литература, материал из научных статей журналов, доступных на сайтах научных баз данных, поисковых систем. Объем реферата должен составлять 14-16 машинописных страниц. Реферат должен быть сдан и защищен согласно графику самостоятельной работы студентов.

Структура реферата: титульный лист, содержание (оглавление), введение, основная часть, заключение, список литературы и WEB-ресурсов.

1.Содержание (оглавление). Содержание (оглавление) дает представление о тематическом содержании реферата, об его структуре и проблематике. В содержании (оглавлении) должны быть отражены заголовки структурных частей реферата с указанием страниц, на которых они размещены.

2. Введение. Во введении необходимо отразить значение и актуальность выбранной темы.

3.Основная часть реферата. Основная часть должна раскрывать тему реферата, в ней последовательно излагается материал в соответствии с содержанием (оглавлением). В тексте должны быть ссылки на использованную литературу. Основной текст в объеме 12–16 машинописных страниц; шрифт Times New Roman – 14. Параметры страницы: верхнее, и нижние поля – 2,0 см, правое поля – 1,5 см, левое поле – 3,0 см; абзацный отступ – 1,25 см, межстрочный интервал – 1,5 пт. Каждый раздел начинается с новой страницы. Нумерация страниц начинается с титульного листа в центре нижней части страницы арабскими цифрами посередине. Номера страниц не проставляются на титульном листе. Заголовки содержания, разделов и подразделов, списка цитируемой литературы выделяются жирным шрифтом. располагаются по центру; точка в конце названия не ставится. В реферате можно использовать только общепринятые сокращения и условные обозначения.

При необходимости в тексте могут быть размещены формулы, таблицы и рисунки. Подписи к таблицам и рисункам обязательны. Рисунки и таблицы имеют сквозную нумерацию.

4.Заключение или выводы. В заключении необходимо подвести итог, сформулировать выводы.

5. Список литературы. Список цитируемой литературы оформляется в соответствии с ГОСТ 7.1. Ссылка на литературу в тексте указывается в круглых или квадратных скобках. В круглых скобках указывается инициалы и фамилия авторов, год. В квадратных скобках указывается номер источника, соответственно списка литературы. Литература должна быть представлена за последние 5 лет, не менее 5-ти источников.

Предполагаемые результаты (компетенции)

Код и наименование реализуемой компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций
<p>ОПК -7 - готовность к использованию основных физико-химических, математических и иных естественнонаучных понятий и методов при решении профессиональных задач</p>	<p>Знать: основные методы гигиенических исследований, гигиеническое регламентирование.</p> <p>Уметь: интерпретировать результаты проведения гигиенических исследований при решении профессиональных задач, идентифицировать возможные вредные факторы.</p> <p>Владеть: основными методами гигиенических исследований при решении профессиональных задач, формулировать результаты применения гигиенических методов при решении профессиональных задач.</p>
<p>ПК-1 - способность и готовность к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний, их раннюю диагностику, выявление причин и условий их возникновения, а также направленных на устранение</p>	<p>Знать: Показатели здоровья населения; Факторы, формирующие здоровье; Гигиенические аспекты питания; Заболевания, связанные с неблагоприятным воздействием климатических и социальных факторов.</p> <p>Уметь: устанавливать причинно-следственные связи изменений состояния здоровья от воздействия факторов среды обитания; оценивать состояние здоровья и влияние на него факторов окружающей среды.</p> <p>Владеть: Оценками состояния здоровья; методами, направленными на устранение вредного влияния на здоровье детей факторов среды их обитания.</p>

<p>вредного влияния на здоровье человека факторов среды его обитания</p>	
<p>ПК-4 - способность и готовность к применению социально-гигиенических методик сбора и медико-статистического анализа информации о показателях здоровья населения</p>	<p>Знать: Значение сбора и медико-статистического анализа информации как показателя здоровья населения, методы гигиенических исследований, гигиеническое регламентирование. Уметь: проводить анализ информации о показателях здоровья населения. Владеть: Методиками сбора и медико-статистического анализа информации о показателях здоровья населения.</p>
<p>ПК-15 - готовность к обучению пациентов и их родственников основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, навыкам самоконтроля основных физиологических показателей, способствующим сохранению и укреплению здоровья, профилактике заболеваний.</p>	<p>Знать: основные гигиенические мероприятия оздоровительного характера. Уметь: анализировать и оценить влияние факторов окружающей среды на здоровье населения, осуществлять профилактические мероприятия по повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды с использованием закаливания, пропагандировать ЗОЖ. Владеть: оценками состояния общественного здоровья, гигиеническими мероприятиями оздоровительного характера способствующих сохранению и укреплению здоровья и профилактике заболеваний.</p>
<p>ПК - 16 - готовность к просветительной деятельности по устранению факторов риска и формированию навыков здорового образа жизни</p>	<p>Знать: факторы, формирующие здоровье, показатели здоровья населения, организацию профилактических мероприятий, направленных на укрепление здоровья населения. Уметь: оценить социальные факторы, влияющие на состояние физического и психологического здоровья населения; осуществлять профилактические мероприятия по повышению сопротивляемости организма к</p>

	<p>неблагоприятным факторам внешней среды с использованием различных методов физической культуры и спорта, закаливания; пропагандировать ЗОЖ.</p> <p>Владеть: Оценками состояния общественного здоровья; методами и средствами для просветительской деятельности по устранению факторов риска и формированию навыков здорового образа жизни.</p>
--	---

Содержание дисциплины

Раздел 1. Введение. Определение понятия, предмет, содержание и задачи гигиены. Здоровье населения и окружающая среда.

Занятие 1. Введение. Определение понятия, предмет, содержание и задачи гигиены. Основные разделы гигиенической науки. Методы гигиенических исследований. Гигиеническое регламентирование.

Темы рефератов:

1. История становления и развития гигиены. Ведущие ученые, их вклад в развитие гигиены.
2. Определение понятия, предмет, содержание и задачи гигиены, основные разделы.
3. Факторы окружающей среды. Классификация, основные эффекты на здоровье.
4. Значение гигиены в деятельности лечащего врача.
5. Методы гигиенических исследований. Гигиеническое нормирование. Гигиеническое регламентирование.

Раздел 2. Гигиена воздушной среды. Солнечная радиация.

Занятие 2. Климат и здоровье. Гигиенические проблемы акклиматизации.

Темы рефератов:

1. Общая гигиеническая характеристика климатов. Гигиенические проблемы в климатологии.
2. Климат и здоровье. Сезонные заболевания и метеопатические реакции.
3. Акклиматизация к различным климатическим условиям, ее проблемы, гигиеническое значение.
4. Влияние климата на здоровье и условия жизнедеятельности.
5. Использование климата в лечебно-оздоровительных целях.

Занятие 3. Современные проблемы экологии. Экология и здоровье человека.

Темы рефератов:

1. Современные проблемы экологии (загрязнение воздушной среды). Характеристика основных источников загрязнения, влияние на организм человека.

2. Современные проблемы экологии (загрязнение воды и почвы). Характеристика основных источников загрязнения, влияние на организм человека.

Раздел 3. Гигиена питания.

Занятие 4. Пищевые добавки: классификация, характеристики, требования.

Темы рефератов:

1. Общие сведения о пищевых добавках. Определение и классификация. Безопасность пищевых добавок.
2. Характеристика пищевых добавок по химическому составу и воздействию на организм. Условия применения пищевых добавок.

Занятие 5. Особенности питания беременных и кормящих.

Темы рефератов:

1. Рациональное питание беременных.
2. Питание в первой половине беременности.
3. Питание во второй половине беременности.
4. Витамины, минералы в питании беременных.
5. Примерное меню, режим питания, потребность в жидкости.
6. Питание при осложненной беременности.

Занятие 6. Особенности питания детей раннего возраста.

Темы рефератов:

1. Особенности питания детей при искусственном вскармливании.
2. Организация питания детей раннего возраста.
3. Особенности питания детей при грудном вскармливании.

Занятие 7. Организация питания детей в детских дошкольных и школьных учреждениях.

Темы рефератов:

1. Разработка рационов питания в детских дошкольных учреждениях.
2. Вопросы организации питания в школах.
3. Набор продуктов и составление меню-раскладки в соответствии с возрастными группами.

Занятие 8. Особенности питания в пожилом и старческом возрасте.

Темы рефератов:

1. Изменения в пищеварительной системе в процессе старения организма.
2. Иммунная система пожилых людей.
3. Потребность в пищевых веществах.
4. Режим питания в пожилом возрасте.

Раздел 4. Гигиена больничных учреждений.

Занятие 9. Особенности планировки специализированных отделений больниц.

Темы рефератов:

1. Особенности планировки терапевтического отделения.
2. Особенности планировки хирургического отделения.
3. Особенности планировки инфекционного отделения.

4. Особенности планировки гинекологического отделения.

Занятие 10. Гигиенические вопросы применения полимеров и синтетических веществ в быту и медицине, их влияние на организм. Меры профилактики.

Темы рефератов:

1. Особенности применения полимерных материалов в медицине.
2. Полимеры, используемые в восстановительной хирургии, в сердечно-сосудистой хирургии.
3. Применение полимеров в офтальмологии.
4. Стоматология и челюстно-лицевое протезирование.
5. Крове- и плазмозаменители.
6. Полимеры с нехимическим введением БАВ.

Раздел 5. Радиационная гигиена.

Занятие 11. Организация радиационной безопасности при работе с открытыми и закрытыми источниками.

Темы рефератов:

1. Организация радиационной безопасности медперсонала в радиологических отделениях, при рентгенологических исследованиях.
2. Принципы защиты от ионизирующих излучений.

Занятие 12. Гигиеническая оценка токсичности промышленных ядов.

Гигиеническая оценка электромагнитных излучений.

Темы рефератов:

1. Промышленные яды, классификация. Действие на организм.
2. Характеристика и виды электромагнитных излучений.
3. Источники генерации различных видов электромагнитных излучений.
4. Биологическое действие различных видов электромагнитных излучений.
5. Профилактические мероприятия при работе с источниками электромагнитных излучений.

Раздел 6. Гигиена труда и охрана здоровья работающих.

Занятие 13. Гигиена труда в сельском хозяйстве: механизаторы, животноводство, работа с пестицидами и минеральными удобрениями.

Меры профилактики.

Темы рефератов:

1. Профессиональные вредности механизаторов, характеристика, профилактические мероприятия.
2. Профессиональные вредности животноводов, характеристика, профилактические мероприятия.
3. Профессиональные вредности при работе с пестицидами и минеральными удобрениями, характеристика, профилактические мероприятия.
4. Сельскохозяйственный травматизм и борьба с ним.

Занятие 14. Производственный травматизм. Причины, профилактика.

Темы рефератов:

1. Производственный травматизм - определение, классификация, причины, профилактические мероприятия.

Раздел 7. Гигиенические основы здорового образа жизни.

Современные проблемы личной гигиены.

Занятие 15. Гигиенические основы здорового образа жизни.

Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиеническая оценка натуральных и искусственных материалов. Гигиенические требования к средствам по уходу за кожей, волосами и полостью рта.

Темы рефератов:

1. Понятие и структура здорового образа жизни. Характеристика основных элементов ЗОЖ. Пути формирования ЗОЖ.
2. Основные подходы к формированию мотивированного отношения к своему здоровью среди взрослого населения и подростков.
3. Значение правил личной гигиены.
4. Значение одежды, обуви, классификация. Гигиенические требования к материалам, из которых изготавливаются одежда и обувь. Гигиенические правила ухода за одеждой и обувью.
5. Функции кожи, зубов. Классификация средств по уходу за кожей, волосами, полостью рта. Гигиенические требования к средствам по уходу за кожей, волосами и полостью рта.

Перечень практических навыков: не предусмотрен программой

Чек-листы для освоения практических навыков: не предусмотрены программой

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

основная литература:

1. Мельниченко П.И., Гигиена с основами экологии человека [Электронный ресурс] : учебник / Под ред. Мельниченко П.И. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 752 с. - ISBN 978-5-9704-2642-5 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970426425.html>
2. Гигиена [Электронный ресурс] / Мельниченко П. И., Архангельский В. И., Козлова Т. А., Прохоров Н. И., Семеновых Г. К., Семеновых Л. Н - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014. Режим доступа: <http://client.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970430835.html>
3. Общая гигиена [Электронный ресурс]: учебник / А. М.Большаков. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. Режим доступа: <http://client.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970436875.html>

дополнительная литература:

1. Гигиена питания [Электронный ресурс] : Руководство для врачей / А.А. Королев. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. Режим доступа: <http://client.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970437063.html>
2. Гигиена труда [Электронный ресурс] : учебник / Н. Ф. Измеров, В. Ф. Кириллов - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. Режим доступа: <http://client.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970436912.html>

3. Гигиена и санитария [Электронный ресурс] : науч.-практ. журнал / М-во здравоохран. и соц. развития РФ. - М., 2017 - 2019. - URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>

4. Кича Д.И., Общая гигиена. Руководство к лабораторным занятиям [Электронный ресурс] : учебное пособие / Кича Д.И., Дрожжина Н.А., Фомина А.В. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 288 с. - ISBN 978-5-9704-3430-7 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970434307.html>

учебно-методическая литература:

1. Ниезмухамедова, М. Б. Гигиена лечебно-профилактических учреждений: учеб.-метод. пособие к практ. занятиям по общей гигиене / М. Б. Ниезмухамедова, Н. Н. Мурыванова, И. Э. Халиуллов; УлГУ, ИМЭиФК. - Ульяновск: УлГУ, 2013. - 40 с.

2. Ниезмухамедова М. Б. Гигиена воды и водоснабжения: учеб.-метод. пособие к практ. занятиям по общ. гигиене / М. Б. Ниезмухамедова, Н. Н. Мурыванова. - Ульяновск : УлГУ, 2011. - 51 с.- URL^ <ftp://10.2.96.134/Text/niezmuhamedova2.pdf>

3. Ниезмухамедова М. Б. Гигиена питания: учеб.-метод. пособие к практ. занятиям по общей гигиене / М. Б. Ниезмухамедова, Н. Н. Мурыванова; УлГУ, ИМЭиФК. - Ульяновск : УлГУ, 2011. - 159 с.- URL^ <ftp://10.2.96.134/Text/niezmuhamedova3.pdf>

4. Ниезмухамедова Муазам Бободжановна. Гигиена детей и подростков : учеб.-метод. пособие к практ. занятиям по общей гигиене для педиатр. фак. / Ниезмухамедова Муазам Бободжановна, Н. Н. Мурыванова, И. Э. Халиуллов; Ульяновск. гос. ун-т, ИМЭиФК. - Ульяновск: УлГУ, 2010. - 97 с.- URL^ <ftp://10.2.96.134/Text/niesmuhamedova1.pdf>

5. Ниезмухамедова Муазам Бободжановна. Гигиена воздушной среды: учеб.-метод. пособие к практ. занятиям по общей гигиене / Ниезмухамедова Муазам Бободжановна, Н. Н. Мурыванова; Ульяновск. гос. ун-т, ИМЭиФК, каф. обществ. здоровья и здравоохранения. - Ульяновск: УлГУ, 2010. - 44 с. URL^ <ftp://10.2.96.134/Text/niesmuhamedova.pdf>

6. Мурыванова Н. Н. Основные пути формирования здорового образа жизни. Вредные привычки - разрушители здоровья: учеб.-метод. пособие по общей гигиене / Н. Н. Мурыванова, М. Б. Ниезмухамедова, И. Э. Халиуллов; УлГУ, ИМЭиФК. - Ульяновск: УлГУ, 2012. - 60 с.

Утверждаю _____
подпись

зав. кафедрой _____
должность

Горбунов В.И.
ФИО