

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение**

**«Академия управления городской средой, градостроительства и печати»**

**ПРИНЯТО**

**УТВЕРЖДАЮ**

**На заседании педагогического совета**

**Директор СПб ГБПОУ «АУГСГиП»**

**Протокол № 3**

**А.М. Кривоносов**

**«\_17\_»\_\_04\_\_\_\_2026 г.**

**«\_17\_»\_\_04\_\_\_\_2026г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

***ОП.07 «ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК И ЕГО ОКРУЖЕНИЕ»***

**для специальности**

**31.02.01 Лечебное дело**

**Форма обучение – очная**

**Санкт-Петербург**

**2026г.**

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.07 Здоровый человек и его окружение разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности 31.02.01 Лечебное дело, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 256 от 04.07.2022 г., зарегистр. Министерством юстиции (рег. № 69542 от 05.08.2022г.)

Рассмотрена на заседании методического совета

Протокол №5

«\_16\_»\_04\_2026 г.

Одобрена на заседании цикловой комиссии

профессионального цикла специальности

Лечебное дело

Протокол №4

16.04.2026 г.

Председатель цикловой комиссии

М.А. Кучеренко

Разработчик: Оболенская Е.Г., Ипатова С.В , методисты СПБ ГБПОУ «АУГСГиП »

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## «ОП.07 Здоровый человек и его окружение»

### Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОП.07 Здоровый человек и его окружение является обязательной частью общепрофессионального цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.01 Лечебное дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

формируемые ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
<p>ОК 01- 05 ПК 4.1- 4.4 ПК 6.5- 6.6 ЛР 3; ЛР 4; ЛР 6; ЛР 9; ЛР 11-17</p>	<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проводить сбор медицинской информации, выявлять факторы риска и проблемы со здоровьем, обусловленные образом жизни</li> <li>– обеспечивать печатной информацией о здоровом образе жизни все социальные и возрастные группы населения</li> <li>– проводить индивидуальные беседы по планированию семьи, личной гигиене, гигиене труда и отдыха, рациональному питанию</li> <li>– мотивировать пациента на здоровый образ жизни или его изменение, на улучшение качества жизни информировать о возможности получения гражданами набора социальных услуг, предусмотренных законом</li> <li>– организовать (проводить) обучение в школах здоровья для подростков, молодых родителей, лиц старших возрастных групп, для пациентов с гипертонической болезнью, сахарным диабетом и другими хроническими неинфекционными заболеваниями соблюдать санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (санитарные правила) медицинской организации</li> <li>– обеспечивать личную и общественную безопасность при обращении с медицинскими отходами в местах их образования</li> </ul>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– здоровый образ жизни как основа профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья</li> <li>– факторы, способствующие сохранению здоровья: гигиена труда и отдыха, рациональное питание, оптимальный двигательный режим, умение справляться со стрессом, закаливание, здоровая сексуальность, личная гигиена и гигиена окружающей среды</li> <li>– факторы, пагубно влияющие на здоровье (злоупотребление спиртными напитками, наркотическими и другими психотропными средствами, курение табака, избыточное употребление пищи, гиподинамия, некоторые этнические и религиозные обряды, обычаи, экология) заболевания, обусловленные образом жизни человека организация обучения в школах здоровья для подростков, молодых родителей, лиц старших возрастных групп, для пациентов с гипертонической болезнью, сахарным диабетом и другими хроническими неинфекционными заболеваниями требования к ведению медицинской документации, учета и отчетности по виду деятельности фельдшера</li> <li>– технологии выполнения простых медицинских услуг, манипуляции сестринского ухода (отраслевой стандарт) национальный календарь профилактических прививок и календарь профилактических прививок по</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать установленные правила и процедуры профессиональных коммуникаций фельдшера в интересах ребёнка и семьи устанавливать профессиональный контакт с детьми разного возраста, их родителями, законными представителями проводить первичный патронаж и динамическое наблюдение новорождённого на основе стандартов медицинской помощи в педиатрии проводить обучение уходу за новорождённым и грудному вскармливанию</li> <li>– консультирование родителей и детей по вопросам сохранения здоровья, взросления, здорового образа жизни осуществлять мониторинг физического и нервно-психического развития здорового ребёнка проводить консультирование по вопросам планирования семьи и репродуктивного здоровья, в том числе подростков.</li> <li>– проводить диагностику беременности</li> <li>– проводить медицинский осмотр беременных женщин</li> <li>– проводить занятия в группах психопрофилактической подготовки беременных и семьи к родам соблюдать санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (санитарные правила) медицинской организации акушерского профиля</li> </ul>	<p>эпидемическим показаниям анатомо-физиологические и психологические особенности детей, показатели жизнедеятельности в разные возрастные периоды правила и принципы мониторинга физического и нервно-психического развития здорового ребёнка принципы организации рационального питания детей раннего возраста, а также детей, воспитывающихся и обучающихся в образовательных учреждениях система охраны здоровья матери и ребенка, семьи и репродуктивного здоровья в здравоохранении правила и принципы консультирования по вопросам охраны и укрепления репродуктивного здоровья, планирования семьи применение современных методов профилактики абортов этапность оказания и стандарты оказания медицинской помощи женщинам в период беременности и в послеродовом периоде Порядок диспансерного наблюдения женщин в период беременности порядок и правила физической и психопрофилактической подготовки беременных женщин к родам, в том числе подготовки семьи к рождению ребенка</p>
--	--	---

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

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

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

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

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ПК 4.1. Участвовать в организации и проведении диспансеризации населения фельдшерского участка различных возрастных групп и с различными заболеваниями.

ПК 4.2. Проводить санитарно-гигиеническое просвещение населения.

ПК 4.3. Осуществлять иммунопрофилактическую деятельность.

ПК 4.4. Организовывать среду, отвечающую действующим санитарным правилам и нормам.

ПК 6.5. Вести учетно-отчетную медицинскую документацию при осуществлении всех видов первичной медико-санитарной помощи и при чрезвычайных ситуациях, в том числе в электронной форме.

ПК 6.6. Использовать медицинские информационные системы и информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет» в работе.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов/зач.ед.</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>160/4,44</b>
в том числе:	
<b>Учебные занятия</b>	<b>124</b>
из них:	
практические занятия	70
<b>Промежуточная аттестация:</b>	
<b>Экзамен</b>	<b>6</b>
<b>Консультации к экзамену</b>	<b>4</b>
<b>Самостоятельная работа по подготовке к учебным занятиям</b>	<b>24</b>
<b>Самостоятельная работа к экзамену</b>	<b>2</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды формируемых компетенций
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Здоровье. Потребности человека. Рост и развитие</b>			
<b>Тема 1.1. Общественное здоровье и здравоохранение. Потребности человека в разные возрастные периоды. Рост и развитие.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01- 05 ПК 4.1- 4.4 ПК 6.5- 6.6 ЛР 3; ЛР 4; ЛР 6; ЛР 9; ЛР 11-17
	<p>Роль сестринского персонала в сохранении и укреплении здоровья, в организации медицинской профилактики.</p> <p>Понятия: «здоровье», «образ жизни», «качество жизни». Понятие о группах здоровья. Критерии здоровья.</p> <p>Факторы, влияющие на здоровье. Факторы риска болезни. Центр здоровья. Школа здоровья</p> <p>Понятия: «универсальные потребности человека», «возраст», «возрастные периоды», «хронологический возраст», «биологический возраст» и «юридический возраст».</p> <p>Основные потребности человека в разные возрастные периоды.</p> <p>Понятия: «рост» и «развитие». Факторы, оказывающие воздействие на рост и развитие. Основные закономерности роста и развития человека.</p> <p>Характеристика роста и развития в разные возрастные периоды. Особенности сбора информации в разные возрастные периоды человека.</p>	2	
<b>Раздел 2. Здоровье детей</b>			
<b>Тема 2.1. Внутриутробный период. Доношенный новорожденный</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01- 05 ПК 4.1- 4.4 ПК 6.5- 6.6 ЛР 3; ЛР 4; ЛР 6; ЛР 9; ЛР 11-17
	<p>Внутриутробный период и период новорожденности: закономерности роста и развития человека во внутриутробном периоде. Факторы, влияющие на здоровье плода. Значение дородовых патронажей, их цели и сроки. Основные проблемы периода новорожденности.</p> <p>Период новорожденности (неонатальный), его характеристика. Анатомо-физиологические особенности доношенного новорожденного ребенка. Признаки доношенности новорожденного ребенка. Оценка общего состояния по шкале Апгар.</p> <p>Организация ухода за новорожденным ребенком. Первое прикладывание к груди. Значение асептики и антисептики в организации ухода, первичный туалет новорожденного. Адаптация детей к условиям внеутробной жизни. Пограничные</p>	4	

	<p>состояния новорожденного ребенка. Основные потребности новорожденного и способы их удовлетворения. Возможные проблемы и пути их решения. Понятие о первичном патронаже к новорожденному. Сроки и цели.</p>		
	<p><b>Практическое занятие №1 Новорожденный ребенок</b> Выявление факторов, влияющих на эмбриональное развитие, здоровье плода. Выявление основных потребностей новорожденного и способы их удовлетворение. Обучение поддержке грудного вскармливания. Обучение правилам кормления грудью, уходу за новорожденным. Осуществление ухода за новорожденным ребенком. Обучение проведению навыков ухода (первичный туалет новорожденного, обработка пупочной ранки, проведение утреннего туалета, купание, подмывание новорожденного). Проведение оценки состояния новорожденных по шкале Апгар. Ознакомление с правилами вакцинации новорожденного против гепатита В, туберкулеза и проведения неонатального скрининга) Ознакомление с правилами санитарно-гигиенического и противоэпидемического режимов в физиологическом отделении новорожденных, требованиях к персоналу Составление планов патронажей новорожденных. Оформление медицинской документации (история развития новорожденного, первый патронаж к новорожденному)</p>	4	
<p><b>Тема 2.2. Недоношенный новорожденный</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Понятие о недоношенном ребенке. Причины недоношивания беременности. Анатомо-физиологические особенности органов и систем недоношенного новорожденного. Признаки недоношенности. Степени недоношенности. Основные потребности недоношенного новорожденного и способы их удовлетворения. Особенности адаптации недоношенного новорожденного к условиям внеутробной жизни. Особенности течения пограничных состояний у недоношенных детей. Особенности ухода за недоношенным ребенком. Вскармливание недоношенных. Критерии готовности к выписке из роддома недоношенного ребенка.</p>	2	<p>ОК 01- 05 ПК 4.1- 4.4 ПК 6.5- 6.6 ЛР 3; ЛР 4; ЛР 6; ЛР 9; ЛР 11-17</p>

	<p><b>Практическое занятие №2 Недоношенный ребенок</b></p> <p>Выявление основных проблем недоношенного новорожденного. Обучение методам ухода за недоношенным ребенком.</p> <p>Обучение проведению навыков ухода за недоношенным ребенком ( расчет разовой и суточной дозы пищи, способы кормления, режим кормления, способы согревания, борьба с ателектазами, пользование кувезом, кормление через зонд).</p> <p>Правила проведения вакцинации недоношенных.</p>	4	
<p><b>Тема 2.3.</b></p> <p><b>Период грудного возраста. Анатомо-физиологические особенности ребёнка грудного возраста. Нервно-психическое и физическое развитие ребёнка грудного возраста</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Закономерности физического, нервно-психического и социального развития ребенка. Анатомо-физиологические особенности, рост и развитие ребенка грудного возраста.</p> <p>Анатомо-физиологические особенности нервной системы грудного ребенка. Правила оценки нервно-психического развития ребенка периода младенчества.</p> <p>Основные универсальные потребности ребенка периода младенчества и способы их удовлетворения. Возможные проблемы. Факторы, создающие опасную окружающую среду.</p> <p>Значение режима и воспитания для удовлетворения потребностей ребенка.</p> <p>Значение физического воспитания, закаливания, массажа для здоровья и развития ребенка первого года жизни.</p>	4	<p>ОК 01- 05</p> <p>ПК 4.1- 4.4</p> <p>ПК 6.5- 6.6</p> <p>ЛР 3; ЛР 4;</p> <p>ЛР 6; ЛР 9;</p> <p>ЛР 11-17</p>
	<p><b>Практическое занятие №3 Физическое и нервно-психическое развитие детей грудного возраста</b></p> <p>Проведение антропометрических измерений и оценка полученных результатов.</p> <p>Оценка физического развития детей грудного возраста.</p> <p>Оценка нервно-психического развития.</p> <p>Составление рекомендаций по закаливанию ребенка.</p> <p>Обучение основным гимнастическим комплексам и массажу. Составление рекомендаций по режиму дня, выбору игрушек и игровых занятий для детей грудного возраста.</p> <p>Обучение родителей и окружения ребенка принципам создания безопасной окружающей среды.</p> <p>Оформление медицинской документации (история развития ребёнка)</p>	6	
<p><b>Тема 2.4.</b></p> <p><b>Особенности вскармливание</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Особенности процесса пищеварения у новорожденных и детей периода младенчества.</p> <p>Виды вскармливания. Гипогалактия, ее причины и ее профилактика.</p>	2	<p>ОК 01- 05</p> <p>ПК 4.1- 4.4</p> <p>ПК 6.5- 6.6</p>

<b>детей грудного возраста. Понятие о вакцинации</b>	<p>Режимы кормления детей грудного возраста. Сроки и правила введения новых продуктов, прикормов. Формулы для расчета разового и суточного количества пищи для детей первого года жизни.</p> <p>Профилактика детских инфекционных заболеваний у детей периода младенчества. Понятие о вакцинации ребенка первого года жизни.</p>		ЛР 3; ЛР 4; ЛР 6; ЛР 9; ЛР 11-17
	<p><b>Практическое занятие №4 Организация питания детей грудного возраста</b></p> <p>Обучение родителей и окружение ребенка правилам и технике кормления детей. Составление примерного меню для ребенка грудного возраста при разных видах вскармливания.</p> <p>Обработка манипуляций (кормление из бутылочки, из ложечки, контрольное кормление).</p> <p>Знакомство с национальным календарём профилактических прививок.</p>	4	
<b>Тема 2.5. Период преддошкольного и дошкольного возраста</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Характеристика преддошкольного, дошкольного возраста.</p> <p>Анатомо-физиологические особенности органов и систем в этих периодах, рост и развитие ребенка преддошкольного и дошкольного возраста.</p> <p>Универсальные потребности ребенка этого возраста и способы их удовлетворения, возможные проблемы.</p> <p>Физическое, нервно-психическое и социальное развитие ребенка преддошкольного и дошкольного возраста.</p> <p>Питание ребенка старше 1 года.</p> <p>Социальная адаптация ребенка.</p> <p>Подготовка к поступлению в детское дошкольное учреждение и в школу. Факторы риска.</p> <p>Профилактика детских инфекционных заболеваний у детей преддошкольного и дошкольного возраста.</p>		ОК 01- 05 ПК 4.1- 4.4 ПК 6.5- 6.6 ЛР 3; ЛР 4; ЛР 6; ЛР 9; ЛР 11-17
	<p><b>Практическое занятие №5 Дети дошкольного и преддошкольного возраста</b></p> <p>Проведение антропометрических измерений и оценка полученных результатов.</p> <p>Оценка физического и нервно-психического развития. Составление примерного меню, рекомендаций по режиму дня, выбору игрушек, игровых занятий для детей преддошкольного и дошкольного возраста.</p> <p>Составление рекомендаций по адаптации в детском дошкольном учреждении.</p> <p>Обучение родителей ребенка и его окружение принципам закаливания, основным</p>	4	
		6	

	<p>гимнастическим комплексам и массажу, применяемым для детей дошкольного и дошкольного возраста. Обучение родителей и окружения ребенка принципам создания безопасной окружающей среды для детей дошкольного и дошкольного возраста.</p> <p>Оформление медицинской документации (Форма № 026/у-2000 "Медицинская карта ребенка для образовательных учреждений дошкольного, начального общего, основного общего, среднего (полного) общего образования, учреждений начального и среднего профессионального образования, детских домов и школ-интернатов")</p>		
<p><b>Тема 2.6.</b> <b>Период школьного возраста</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Анатомо-физиологические особенности, рост и развитие ребенка младшего школьного возраста;</p> <p>Характеристика периода младшего школьного возраста.</p> <p>Анатомо-физиологические особенности органов и систем в этот период. Физическое, половое, нервно-психическое и социальное развитие.</p> <p>Универсальные потребности, способы их удовлетворения. Возможные проблемы.</p> <p>Принципы создания безопасной окружающей среды для детей младшего школьного возраста.</p> <p>Значение физического воспитания для здоровья ребенка. Факторы риска и безопасности.</p> <p>Характеристика подросткового возраста. Анатомо-физиологические особенности органов и систем в этом периоде. Физическое, половое, нервно-психическое и социальное развитие.</p> <p>Анатомо-физиологические особенности, рост и развитие ребенка старшего школьного возраста. Универсальные потребности ребенка, способы их удовлетворения. Возможные проблемы.</p> <p>Значение физического воспитания для здоровья ребенка подросткового возраста. Факторы риска и безопасности.</p> <p>Психологические проблемы перехода от детской к взрослой жизни. Помощь подростку и его родителям в ситуациях повышенного риска (депрессивные состояния, суицидальные попытки, повышенная сексуальная активность, пристрастие к вредным привычкам, беременность).</p> <p>Консультирование подростков по вопросам профилактики курения, злоупотребления алкоголем, токсикомании и наркомании.</p>	<p>4</p>	<p>ОК 01- 05 ПК 4.1- 4.4 ПК 6.5- 6.6 ЛР 3; ЛР 4; ЛР 6; ЛР 9; ЛР 11-17</p>

	<p><b>Практическое занятие №6 Дети младшего и старшего школьного возраста.</b>  Проведение антропометрических измерений.  Оценка физического, нервно-психического и полового развития детей младшего и старшего школьного возраста.  Составление примерного меню детям младшего и старшего школьного возраста.  Составление рекомендаций по адекватному и рациональному питанию, правильному режиму дня.  Обучение родителей ребенка и его окружение принципам создания безопасной окружающей среды.  Составление рекомендаций по режиму дня для детей младшего школьного возраста.  Составление рекомендаций по адаптации к школе.  Обучение родителей ребенка и его окружение принципам закаливания, основным гимнастическим комплексам.  Обучение девочек-подростков технике самообследования молочных желез, мальчиков-подростков - технике самообследования яичек.  Обучение подростка и его окружение принципам создания безопасной окружающей среды. Обучение подростка принципам здорового образа жизни.</p>	6	
	<p><b>Самостоятельная работа за семестр:</b> проработка конспекта, подготовка к практическим работам. Написание сообщений по темам.</p>	10	
<b>Раздел 3. Зрелый возраст</b>			
<p><b>Тема 3.1.</b>  <b>Период юношеского возраста</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>  Анатомо-физиологические, психологические и социальные особенности человека юношеского возраста. Основные потребности, способы их удовлетворения. Возможные проблемы.</p>	2	<p>ОК 01- 05  ПК 4.1- 4.4  ПК 6.5- 6.6  ЛР 3; ЛР 4;  ЛР 6; ЛР 9;  ЛР 11-17</p>
<p><b>Тема 3.2.</b>  <b>Особенности мужского и женского организмов в зрелом возрасте</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>  Анатомо-физиологические, психологические и социальные особенности и различия мужчин и женщин зрелого возраста. Анатомические особенности женских половых органов, их связь с функциональным предназначением, физиология женской половой сферы, связь менструальной и детородной функции, строение женского таза, его роль в репродукции. Строение и функции внутренних половых органов женщины (яичник, маточные трубы, матка, влагалище). Строение и функции наружных половых органов женщины (лобок, клитор, большие и малые половые губы). Женские половые гормоны, их биологическое действие на организм. Функции менструального цикла, овогенез. Строение</p>	4	

	<p>женского таза, анатомические отличия от мужского таза, роль правильного строения таза в репродуктивном процессе.</p> <p>Анатомические особенности мужских половых органов, понятие о сперматогенезе, потенции, фертильности. Основные вопросы взаимоотношения полов, зависимость процесса воспроизводства от внутренних и внешних факторов. Строение и функции мужских половых органов, понятие о половых и добавочных железах. Мужские половые гормоны, их биологическое действие на организм. Сперматогенез, потенция, фертильность. Влияние факторов внешней среды на половые железы. Формирование полового влечения, его формы. Половые рефлексы у мужчин и женщин. Наиболее частые формы сексуальных нарушений. Роль медицинского работника в оказании консультативной помощи по вопросам укрепления репродуктивного здоровья.</p> <p>Универсальные потребности человека зрелого возраста, способы их удовлетворения. Возможные проблемы.</p>		
	<p><b>Практическое занятие №7 Здоровье мужчины и женщины</b></p> <p>Дискуссионное обсуждение особенностей анатомо-физиологического строения зрелого мужского и женского организма и репродуктивной функции человека.</p> <p>Обсуждение вопросов полового влечения, полового поведения у мужчин и женщин. Обсуждение сексуальных расстройств и причин их вызывающих. Влияние факторов внешней среды на процесс воспроизводства, показатели фертильности у мужчин и женщин.</p> <p>Составление рекомендаций по адекватному и рациональному питанию, двигательной активности, правильному режиму дня.</p> <p>Обучение принципам создания безопасной окружающей среды, принципам здорового образа жизни.</p> <p>Обсуждение принципов контрацепции у мужчин и женщин.</p>	4	
<p><b>Тема 3.3.</b> <b>Здоровье семьи</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Понятие семьи. Типы, этапы жизненного цикла, основные функции семьи. Современные тенденции развития семьи в России и в мире. Характеристика основных функций семьи. Права членов семьи. Значение семьи в жизни человека.</p> <p>Возможные медико-социальные проблемы семьи. Планирование беременности. Последствия искусственного прерывания беременности. Основные представления о роли семьи в жизни человека, о тенденциях развития семьи в современных условиях. Потребность человека в репродукции.</p>	4	<p>ОК 01- 05 ПК 4.1- 4.4 ПК 6.5- 6.6 ЛР 3; ЛР 4; ЛР 6; ЛР 9; ЛР 11-17</p>

	<p>Репродуктивное поведение человека, критерии репродуктивного поведения в современных условиях.</p> <p>Необходимость реализации государственной программы по планированию семьи для укрепления и охраны здоровья населения, понятие о факторах риска развития заболеваний, влияющих на репродуктивную функцию человека. Понятие о планировании семьи. Структура службы планирования семьи. Основные направления работы службы планирования семьи: охрана здоровья подростков, профилактика нежелательной беременности, профилактика ЗППП, помощь при бесплодии.</p> <p>Понятие о факторах риска развития заболеваний репродуктивной системы человека, роль планирования семьи в выявлении и устранении факторов риска.</p> <p>Методы и формы консультирования по вопросам планирования семьи.</p> <p>Принципы контрацепции в зрелом возрасте. Контрацептивные мероприятия у мужчин и женщин.</p> <p>Обзор современных методов и средств контрацепции, грамотное использование которых позволяет сохранить репродуктивное здоровье женщины и решить проблему нежелательной беременности; преимущества контрацепции перед искусственным прерыванием нежелательной беременности.</p> <p>Понятие о бесплодном браке, Проблемы бесплодного брака.</p>		
	<p><b>Практическое занятие №8 Проблемы семьи. Методы контрацепции.</b></p> <p>Определение типа семьи. Определение этапа жизненного цикла семьи.</p> <p>Выявление основных медико-социальных проблем семьи, Определение возможных путей их решения.</p> <p>Составление рекомендаций по подготовке к запланированной беременности.</p> <p>Обучение семейной пары правильному использованию отдельных видов контрацепции.</p> <p>Определение факторов риска, влияющих на планирование семьи.</p>	4	
<p><b>Тема 3.4.</b> <b>Период беременности</b> <b>Внутриутробный период.</b> <b>Продолжительность беременности.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Основные представления об эмбриональном и плодном периоде внутриутробной жизни человека, важность внутриутробного периода для здоровья человека; наличие жизненно важных потребностей у плода и необходимость их реализации.</p> <p>Процесс оплодотворения и развития плодного яйца, оплодотворение, дробление, имплантация плодного яйца, условия, необходимые для осуществления этих процессов.</p> <p>Понятие об онтогенезе, периоды внутриутробного развития (эмбриональный и плодный).</p>	4	<p>ОК 01- 05 ПК 4.1- 4.4 ПК 6.5- 6.6 ЛР 3; ЛР 4; ЛР 6; ЛР 9; ЛР 11-17</p>

<p><b>Потребности беременной женщины</b></p>	<p>Критические периоды внутриутробной жизни человека, возможность нарушения потребностей плода в эти периоды. Влияние вредных факторов окружающей среды на развитие плода.</p> <p>Основные представления о физиологическом течении беременности, о психологических и физиологических проблемах, сопровождающих нормальную беременность.</p> <p>Необходимость поддержки беременной со стороны семьи, мужа.</p> <p>Продолжительность физиологической беременности и основные изменения, происходящие в организме беременной; значение этих изменений для нормального развития плода и подготовки к родам.</p> <p>Признаки беременности (предположительные, вероятные, достоверные).</p> <p>Изменения жизненно важных потребностей беременной; проблемы, сопровождающие физиологическую беременность.</p> <p>Роль медицинских работников, семьи, мужа в поддержании качества жизни беременной и развития плода.</p> <p>Роль медицинского работника в профилактике заболеваний внутриутробного плода.</p> <p>Анатомо-физиологические, психологические и социальные особенности беременной.</p> <p>Дородовые патронажи.</p> <p>Необходимость сознательного подхода к материнству и отцовству, понимание возникающих проблем, готовность их решать. Психологические проблемы, связанные с предстоящими родами, материнством, отцовством.</p>		
	<p><b>Практическое занятие №9 Беременная женщина</b></p> <p>Обсуждение процесса оплодотворения и развития плодного яйца.</p> <p>Обучение определению признаков беременности.</p> <p>Определение предполагаемого срока родов.</p> <p>Составление планов дородовых патронажей.</p> <p>Составление рекомендаций беременной женщине по режиму дня, питанию; обучение специальным физическим упражнениям.</p> <p>Оформление медицинской документации (Индивидуальная медицинская карта беременной и родильницы)</p>	6	
<p><b>Тема 3.5. Период беременности и родов.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Структура современных принципов подготовки к родам, их роль в укреплении здоровья матери и будущего ребенка; психологическая и физическая подготовка мужей к осуществлению психологической поддержки женщины во время родов, к будущему</p>	2	<p>ОК 01- 05 ПК 4.1- 4.4 ПК 6.5- 6.6 ЛР 3; ЛР 4;</p>

<b>Подготовка к родам. Процесс родов</b>	<p>отцовству.</p> <p>Понятие о родовом акте. Течение родов: периоды родов, их физиологическая сущность, продолжительность; родовые изгоняющие силы - схватки, потуги.</p> <p>Проблемы здоровой роженицы, роль медицинского работника в решении этих проблем. Предвестники родов.</p> <p>Подготовка беременных женщин и их семей к родам - помощь в сознательном подходе к предстоящим проблемам, вселение уверенности в благополучном исходе родов.</p>		ЛР 6; ЛР 9; ЛР 11-17
	<p><b>Практическое занятие №10 Подготовка к родам</b></p> <p>Составление рекомендаций беременной женщине по режиму дня, питанию; обучение специальным физическим упражнениям.</p> <p>Обучение беременной основным приемам, способствующим уменьшению болевых ощущений во время родов, правильному поведению во время родов.</p> <p>Составление плана беседы с супружескими парами по подготовке к родам, грудному вскармливанию</p> <p>Отработка манипуляций (оказание акушерского пособия в родах, проведение первого туалета новорожденного)</p> <p>Обучение родильницы кормлению грудью, гигиена молочных желёз.</p> <p>Оформление медицинской документации (история родов)</p>	6	
<b>Тема 3.6. Послеродовый период</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Основные представления о физиологической сущности послеродового периода, о лактации, ее значении для здоровья женщины, о преимуществах грудного вскармливания, об изменении семейной психологии и проблемах супругов после рождения ребенка, о принципах консультирования здоровых женщин в послеродовом периоде.</p> <p>Определение понятия «послеродовый период», его продолжительность и значение для здоровья женщины.</p> <p>Основные изменения происходящие в органах и системах родильницы (обратное развитие половых органов, изменения в эндокринной системе).</p> <p>Понятие о процессе лактации.</p> <p>Преимущество грудного вскармливания новорожденных.</p> <p>Проблемы родильницы, возникающие в первые дни послеродового периода, связанные с лактацией, кормлением новорожденного, с изменениями в репродуктивной системе; роль медицинского работника в решении этих проблем.</p> <p>Роль медицинского работника в осуществлении программы «Позитивное материнство».</p>		ОК 01- 05 ПК 4.1- 4.4 ПК 6.5- 6.6 ЛР 3; ЛР 4; ЛР 6; ЛР 9; ЛР 11-17
		4	

	<p>Подготовка супружеских пар к родам и послеродовому периоду.  Ориентация супружеских пар на грудное вскармливание новорожденных.  Психологические проблемы, возникающие в семье при появлении новорожденного, связанные с отцовством, материнством, изменением ролей в семье.  Принципы консультирования родильницы по вопросам питания, гигиены, контрацепции, сохранения грудного вскармливания.</p>		
	<p><b>Практическое занятие №11 Послеродовый период</b>  Изучение течения послеродового периода.  Дискуссионное обсуждение течения послеродового периода, лактации.  Изучение физиологических и психологических составляющих грудного вскармливания.  Изучение изменений репродуктивной системы в послеродовом периоде у женщин.  Определение сроков лактации, обследование молочных желез родильниц, Определение объема молока, необходимого для одного кормления.  Обсуждение диеты родильницы и кормящей матери.  Составление рекомендаций для кормящей матери по уходу за молочными железами, питанием, профилактике маститов.  Дискуссионное обсуждение профилактики послеродовых депрессий.  Изучение принципов медицинского консультирования здоровых рожениц и родильниц.</p>	6	
<p><b>Тема 3.7.  Климактерический период</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>  Понятия «климакс», «климактерический период», «пременопауза», «менопауза», «постменопауза». Понятие о климактерическом периоде в жизни человека как о естественном переходе от зрелости к старости, об изменении жизненно важных потребностей человека в этот период, о роли медицинского работника в решении психологических и физиологических проблем переходного периода и в сохранении качества жизни человека. Основные представления о климактерическом синдроме, факторах риска развития климактерического синдрома и возможности его профилактики.  Понятие о климактерическом периоде как о физиологическом периоде в жизни человека. Причины возникновения климакса.  Изменения, происходящие в организме женщины и мужчины в климактерическом периоде. Особенности возрастных изменений в репродуктивной системе женщины (постепенное снижение детородной, менструальной функции, изменения сексуальной функции) и мужчины. Особенности протекания климактерического периода у женщин и мужчин.  Стадии климактерического периода у женщин и их краткая характеристика по</p>	2	<p>ОК 01- 05  ПК 4.1- 4.4  ПК 6.5- 6.6  ЛР 3; ЛР 4;  ЛР 6; ЛР 9;  ЛР 11-17</p>

	<p>изменениям в репродуктивной системе (пременопауза, менопауза, постменопауза). Профилактика тяжелого течения климакса. Роль медицинского работника в пропаганде здорового образа жизни и охране здоровья пациентов в переходном периоде.</p>		
	<p><b>Практическое занятие №12 Проблемы человека в климактерическом периоде</b> Дискуссионное обсуждение причин возникновения климакса у мужчин и женщин, факторов, влияющих на появление раннего климакса. Обучение выявлению факторов, влияющих на патологическое течение климакса, проблем человека в климактерическом периоде. Составление рекомендаций женщине и мужчине в климактерическом периоде по режиму дня, питанию, гигиене, поддержанию безопасности.</p>	4	
<b>Раздел 4. Здоровье лиц пожилого и старческого возраста</b>			
<p><b>Тема 4.1.</b> <b>Введение в геронтологию.</b> <b>Основные понятия.</b> <b>Теории и механизмы старения</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Введение в геронтологию. Понятие о геронтологии. Актуальность геронтологии на современном этапе развития общества. Старение как закономерный этап жизнедеятельности человека. Средняя продолжительность жизни в историческом аспекте. Основные причины смертности в России. Увеличение численности пожилых и старых людей на фоне сверхсмертности мужчин и феминизации общества. Медико-демографические и социально-гигиенические аспекты постарения населения. Место человека преклонного возраста в современном обществе. Отношение к пожилым людям как важный показатель нравственного состояния общества. Виды, теории и механизмы старения. Характеристика процесса старения. Образ жизни, его влияние на процессы старения. Влияние неблагоприятной экологической обстановки на интенсивность и выраженность процессов старения.</p>	2	<p>ОК 01- 05 ПК 4.1- 4.4 ПК 6.5- 6.6 ЛР 3; ЛР 4; ЛР 6; ЛР 9; ЛР 11-17</p>
	<p><b>Тема 4.2.</b> <b>Анатомо-физиологические и психологические особенности лиц пожилого и старческого возраста</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Анатомо-физиологические изменения в пожилом и старческом возрасте: особенности дыхательной, сердечно-сосудистой, пищеварительной, мочеполовой, нейроэндокринной систем, системы крови, опорно-двигательного аппарата, органов чувств, кожи. Возрастные изменения личности пожилого человека и его эмоциональной жизни. Интеллект в преклонном возрасте, психомоторная способность, проявления эмоциональности. Самооценка и социальная среда. Стрессовые ситуации в старости. Нарушения памяти, сна. Возможные проблемы в удовлетворении универсальных потребностей человека в преклонном возрасте.</p>	2

<p><b>Тема 4.3.</b> <b>Организация социальной и медицинской помощи населению старших возрастных групп</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Потребности пожилых людей в различных видах медико-социальной и бытовой поддержки. Комплексный медико-социальный характер помощи пожилым как необходимое условие её эффективности. Законодательные аспекты социальной защиты престарелых граждан. История и современная структура гериатрической службы РФ. Опыт других стран.</p> <p>Проблема адаптации лиц старших возрастных групп к старению и микросоциальной среде. Синдром ранней смерти после выхода на пенсию («пенсионная болезнь»).</p> <p>Сохранение социальной активности: продолжение посильной трудовой деятельности, участие в общественной жизни, активные контакты с родственниками, чтение периодических изданий, просмотр телепередач, различные увлечения.</p> <p>Пожилый человек в семье. Взаимопомощь поколений. Рост числа одиноких пожилых людей, экономические и социальные аспекты одиночества в старости. Создание безопасной среды для пожилого человека в общественных местах, в транспорте, на улице.</p> <p>Основные нормативные документы, регламентирующие социальную защиту населения старших возрастных групп. Пенсионное обеспечение, система льгот. Категории населения преклонного возраста, имеющие право на льготы.</p> <p>Различные организационные формы гериатрической помощи: гериатрические кабинеты (отделения) в лечебно-профилактических учреждениях, дневные стационары для пенсионеров, дома-интернаты, дома сестринского ухода, пансионаты и санатории для пожилых людей, геронтологические территориальные центры. Организация гериатрической помощи на дому. Патронажные группы социальной помощи одиноким при районных отделах социального обеспечения и их функции.</p> <p>Сестринские услуги лицам пожилого и старческого возраста. Психологические и этические аспекты сестринской работы с пожилыми и старыми людьми. Принципы эффективного общения.</p> <p>Сестринский уход при оказании консультативной помощи по вопросам укрепления здоровья пожилых людей. Сестринское обследование удовлетворения универсальных потребностей стареющего человека с точки зрения влияния на здоровье. Оценка факторов индивидуального риска. Отношение пациента и его семьи к проблеме укрепления здоровья. Оценка потенциальных возможностей (ресурсов) пациента и его семьи для обеспечения позитивных перемен в образе жизни. Выявление препятствий для</p>	<p>4</p>	<p>ОК 01- 05 ПК 4.1- 4.4 ПК 6.5- 6.6 ЛР 3; ЛР 4; ЛР 6; ЛР 9; ЛР 11-17</p>
---	---	----------	---

	<p>удовлетворения потребностей. Проблемы пациента, связанные с дефицитом знаний, умений, навыков в области укрепления здоровья. Мотивация пациента на оздоровление образа жизни.</p> <p>Планирование мероприятий по укреплению здоровья совместно с пациентом и его семьей. Реализация сестринских вмешательств: консультации по вопросам рационального образа жизни, обеспечения печатной информацией, помощь в формировании здоровых привычек. Оценка эффективности сестринских вмешательств. Поощрение успехов пациента в оздоровлении образа жизни. Коррекция сестринских действий на основании обратной связи.</p> <p>Представление о гериатрической фармакотерапии, правила безопасного лечения пожилого человека фармакологическими препаратами.</p>		
	<p><b>Практическое занятие №13 Проблемы человека преклонного возраста.</b></p> <p>Дискуссионное обсуждение социальных проблем человека преклонного возраста, экономических и социальных аспектов одиночества, особенности формирования и оказания социальной помощи в России.</p> <p>Пенсионное обеспечение, система льгот.</p> <p>Определение и обоснование нуждаемости в социальной помощи. Обсуждают проблемы создания безопасной среды в общественных местах, на транспорте, на улице и т.д. для людей преклонного возраста.</p> <p>Обосновывают значение семьи для пожилого пациента, роль общественных организаций в сохранении социальной активности.</p> <p>Проведение собеседования с пациентом преклонного возраста, Определение его социального статуса, выявление сохранности социальных контактов, положения пациента в микросоциуме. Составление отчета по результатам собеседования с выводами. При разборе конкретных ситуаций определяют и обосновывают нуждаемость в социальной помощи.</p> <p>Дискуссионное обсуждение возможностей сестринской службы в удовлетворении универсальных потребностей пожилых пациентов и решении их проблем со здоровьем.</p> <p>Теоретическое обоснование особенностей специализированного сестринского ухода с учётом анатомо-физиологических и психологических возрастных изменений, особенности способов удовлетворения универсальных потребностей.</p> <p>Методика сестринского обследования образа жизни пациента. Примеры возможных</p>	6	

	<p>проблем пациента, связанных с дефицитом знаний, умений, навыков в области укрепления здоровья. Определение целей и планирование объема обучения. Реализация плана обучения. Оценка эффективности объема обучения.</p> <p>Обеспечение безопасности пожилого пациента в МО, в том числе особенности раздачи лекарственных средств в геронтологических отделениях. Обучение пациентов старших возрастных групп правилам приема лекарственных препаратов в домашних условиях.</p> <p>Работа с пациентами старших возрастов в отделениях стационара.</p>		
<b>Тема 4.4.</b> <b>Искусство</b> <b>продления жизни</b> <b>Медико-социальные</b> <b>и психологические</b> <b>аспекты смерти</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Здоровый образ жизни как залог активного долголетия. Факторы риска для человека пожилого и старческого возраста. Пути увеличения продолжительности жизни и замедление темпов старения. Позитивная личностная концепция. Способы сохранения интеллекта. Понимание возрастных изменений. Особенности геродиететики. Контроль массы тела. Режим рациональной физической активности и распорядок дня пожилого человека. Регуляция ночного сна. Личная гигиена и герокосметология. Сохранение социальных контактов. Предупреждение психотравмирующих ситуаций в межличностном общении. Интимная жизнь в пожилом возрасте.</p> <p>Приспособление к ограничениям и создание безопасной среды обитания для пожилого человека. Требования к жилищу и его оборудованию. Здоровый досуг. Ограничение курения, приёма алкоголя. Условия окружающей среды, препятствующие сохранению здоровья. Роль семьи пожилого пациента в сохранении здоровья, способности к самообслуживанию и продлению активного долголетия.</p> <p>3Понятие «смерть». Классификация смерти. Медико-биологические, философские, религиозные, социально-психологические аспекты смерти. Законодательство РФ об эвтаназии.</p> <p>Естественная смерть. Основные этапы умирания и смерти. Эмоциональные стадии горевания. Психологическая поддержка умирающего человека и его близких.</p> <p>Констатация смерти.</p>	2	<p>ОК 01- 05  ПК 4.1- 4.4  ПК 6.5- 6.6  ЛР 3; ЛР 4;  ЛР 6; ЛР 9;  ЛР 11-17</p>
	<p><b>Практическое занятие №14 Поддержание здоровья человека преклонного возраста.</b>  <b>Смерть как естественный процесс</b></p> <p>Дискуссионное обсуждение вопросов, касающихся рационального образа жизни.</p> <p>Оценка образа жизни пожилого человека на примере разбора конкретных ситуаций.</p> <p>Мероприятия по формированию представлений о здоровом образе жизни у людей преклонного возраста.</p>	4	

	<p>Формирование суточного меню для человека преклонного возраста в соответствии с требованиями геродиететики. Составление комплекса гимнастических упражнений, разработка плана беседы о герокосметологии, вреде курения, алкоголизме в старости.</p> <p>Проведение беседы с пациентами о рациональном питании и двигательной активности в старости, о значении сна и способах его регуляции, стрессе и его последствиях, о возможностях борьбы со стрессом в преклонном возрасте.</p> <p>Проведение беседы о личной гигиене и гигиене жилища, формировании безопасного быта. Реферативные сообщения о наиболее важных аспектах сохранения здоровья в пожилом возрасте.</p> <p>Дискуссионное обсуждение вопросов, касающихся смерти, этапов умирания, констатации смерти, эмоциональных этапов горевания. Оказание психологической поддержки родных и близких умирающего человека.</p> <p>Правила констатации смерти. Клиническая и биологическая смерть.</p>		
	<b>консультации к экзамену</b>	<b>4</b>	
	<b>экзамен</b>	<b>6</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся за семестр</b> проработка конспекта, подготовка к практическим работам. Написание сообщений по темам.	<b>14</b>	
	<b>Самостоятельная работа к экзамену</b>	<b>2</b>	
	<b>всего во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>134</b>	
	<b>Всего по дисциплине</b>	<b>160/4,44</b>	

Рабочей программой предусмотрено выполнение отдельных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью, в форме практической подготовки в объеме 70 часов

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1.** Для реализации программы учебной дисциплины ОП.07 Здоровый человек и его окружение используется Кабинет медико-биологических дисциплин, оснащенный оборудованием:

Рабочее место преподавателя:

- стол-1шт.;

- стул-1шт.;

- компьютер в сборе-1шт.;

лицензионное программное обеспечение: Microsoft Word, Excel, Power point, Outlook 2010, Adobe Reader X, Kaspersky

Endpoint Security 10, Google Chrome, комплект оборудования для подключения к сети «Интернет»;

рабочие места обучающихся:

-ученические столы-15шт.;

- стулья-30шт.;

- доска учебная комбинированная-1шт.;

стеллаж открытый 2 шт.;

Набор таблиц по анатомии (по темам):

«Внутренние органы»

«Лимфатическая система»

«Нервная система»

«Система кровообращения человека»

«Сосудистая система»

« Скелет человека»

«Строение клетки».

Муляжи для изучения отдельных областей тела человека:

набор барельефов по анатомии (по темам) 1 шт.;

скелет и набор костей скелета человека 8 шт.;

череп человека 3шт.;

классическая модель сердца 2 шт.;

череп головы человека классический 1 шт.;

классический гибкий позвоночник с грудной клеткой 1 шт.;

мини-торс 12 частей 3 шт.;

модель головного мозга с артериями 9 частей 3 шт.;

модель гортани 1 шт.;

модель разреза головы 1 шт.;

модель сердца на диафрагме 1 шт.;

модель «Мышцы головы с нервами» 1 шт.;

модель «Нервная система» 1 шт.;

модель «Система кровообращения» 1 шт.;

модель «Глазное яблоко» 1 шт.;

модель «Кисть (мышцы, нервы)» 1 шт.;

модель уха 1 шт.;

модель сегмента бронхов 1 шт.;

модель «Зубы взрослого человека» 1 шт.;

модель «Мышцы головы и шеи» 1 шт.;

анатомическая модель головного мозга-3части 1 шт.;

#### Оборудование:

манекен взрослого для отработки практических манипуляций 1 шт.;

манекен ребёнка для отработки практических манипуляций 2 шт.;

микроскопы с иммерсионной системой 8 шт.;

весы аптечные ручные 1 шт.;

глюкометр One Touch Select Plus 1 шт.

лупа ручная 7 шт.;

весы горизонтальные и напольные (для измерения массы тела детей и взрослых) 1 шт.;

Ростомер медицинский РМ 784 1 шт.;

термометр медицинский цифровой 1 шт.;

холодильник бытовой 1шт.;

аппарат для дезинфекции воздуха 1 шт.;

пакеты для сбора и хранения медицинских отходов классов А (70\*110см, 120 л.(упак. 50 шт.)) и Б 330\*600мм, 10 л.(упак. 100 шт.)

технические средства обучения: аудиовизуальные средства для презентаций (телевизор на стойке)-1 шт.

Методические материалы:

- учебно-методический комплекс;
- контролирующие и обучающие программы;
- наглядные пособия: модели, таблицы, плакаты, схемы, компьютерные презентации;
- медицинская документация (образцы бланков направлений на микробиологические исследования, регистрации результатов проведённых исследований и др.).

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе.

#### Основная литература

**Кучма В. Р.** Здоровый человек и его окружение : учебник / В. Р. Кучма, О. В. Сивочалова. — 5-е изд., испр. и доп. — Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2023. — 560 с. — (Среднее профессиональное образование). — URL : [https:// www. studentlibrary. ru](https://www.studentlibrary.ru). — Режим доступа: по подписке.

**Морозов М. А.** Здоровый человек и его окружение. Здоровьесберегающие технологии: учебное пособие для СПО / М. А. Морозов. — 6-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 372 с. — (Среднее профессиональное образование). — URL: <https://e.lanbook>. — Режим доступа: по подписке.

**Сединкина Р. Г.** Сестринский уход за пациентами пожилого возраста : учебник / Р. Г. Сединкина. — Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2023. — 608 с. — URL : [https:// www. studentlibrary. ru](https://www.studentlibrary.ru). — Режим доступа: по подписке.

**Назарова И. Б.** Репродуктивное здоровье и планирование семьи / И. Б. Назарова, И. Г. Шембелев. — 7-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 280 с. — (Среднее профессиональное образование). — URL: <https://e.lanbook>. — Режим доступа: по подписке.

**Гигиена и экология человека** : учебник / Н. А. Матвеева, М. В. Ашина, Т. В. Бадеева [и др.] ; под ред. Н. А. Матвеевой. — Москва : КноРус, 2023. — 332 с. — (Среднее

профессиональное образование). — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Волков С. Р.** Здоровый человек и его окружение : учебник / С.Р. Волков, М.М. Волкова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 641 с. — (Среднее профессиональное образование). - URL: <https://znanium.com>. — Режим доступа: по подписке.

### Дополнительная литература

**Солодовников Ю. Л.** Гигиена и экология человека (цикл лекций и практических занятий) : учебное пособие для СПО / Ю. Л. Солодовников. — 7-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 468 с. — (Среднее профессиональное образование). — URL: <https://e.lanbook>. — Режим доступа: по подписке.

**Вайнер Э. Н.** Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник / Э. Н. Вайнер. — Москва : КноРус, 2025. — 307 с. — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Чукаева И. И.** Основы формирования здорового образа жизни : учебно-методическое пособие / И. И. Чукаева. — Москва : Русайнс, 2026. — 124 с.— URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Шимановская Я. В.** Основы социальной медицины : учебник / Я. В. Шимановская, К. А. Шимановская, А. С. Сарычев. — Москва : КноРус, 2025. — 439 с. — (Среднее профессиональное образование). — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Сычугов Ю. Н.** Гигиена и экология человека (с практикумом) : учебник / Ю. Н. Сычугов. — Москва : КноРус, 2023. — 203 с. — (Среднее профессиональное образование). — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Несмелова Н. Н.** Экология человека : учебник и практикум для СПО / Н. Н. Несмелова. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 157 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Мисюк М. Н.** Основы медицинских знаний : учебник и практикум для СПО / М. Н. Мисюк. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 379 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

### Дополнительные источники

1. Российская Федерация. Законы. Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации Федеральный закон № 323-ФЗ от 21 ноября 2011 года [Принят Государственной Думой 1 ноября 2011 года, Одобрен Советом Федерации 9 ноября 2011 года].— URL: <https://base.garant.ru/12191967/> Режим доступа: ГАРАНТ.РУ: информационно-правовой портал - Текст: электронный

2. Российская Федерация. Законы. О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения Федеральный закон № 52-ФЗ от 30.03.1999 [Принят Государственной Думой 12 марта 1999 года, Одобрен Советом Федерации 17 марта 1999 года ]. — URL: <https://base.garant.ru/12115118/> - Режим доступа: ГАРАНТ.РУ: информационно-правовой портал - Текст: электронный

3. Российская Федерация. Законы. Об иммунопрофилактике инфекционных болезней Федеральный закон № 157-ФЗ от 17.09.1998 [Принят Государственной Думой 17

июля 1998 года, Одобрен Советом Федерации 4 сентября 1998 года]. – URL: <https://base.garant.ru/12113020/> - Режим доступа : ГАРАНТ.РУ: информационно-правовой портал: [сайт]. – Текст: электронный

4. О Стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 года : Указ Президента Российской Федерации от 6 июня 2019 г. N 254 – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72164534/> Режим доступа: ГАРАНТ.РУ: информационно-правовой портал - Текст: электронный

5. Об утверждении Порядка организации и осуществления профилактики неинфекционных заболеваний и проведения мероприятий по формированию здорового образа жизни в медицинских организациях : Приказ Министерства здравоохранения РФ от 29.10.2020 № 1177н - URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74898637/> - Режим доступа : ГАРАНТ.РУ: информационно-правовой портал: [сайт]. – Текст: электронный

6. Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года : Приказ Министерства здравоохранения РФ от 15.01.2020 N 8 – URL: <https://base.garant.ru/72158122/>- Режим доступа : ГАРАНТ.РУ: информационно-правовой портал: [сайт]. – Текст: электронный

7. Профилактика хронических неинфекционных заболеваний в Российской Федерации. Национальное руководство 2022. Кардиоваскулярная терапия и профилактика. 2022;21(4):3235. doi:10.15829/1728-8800-2022-3235. EDN DNBVAT Текст: электронный // [org.gnicpm.ru](http://org.gnicpm.ru) [сайт]. – URL:<https://org.gnicpm.ru/wp-content/uploads/2022/05/profilaktika-hronicheskikh-neinfekzionnyh-zabolevanij-v-rossijskoj.pdf>

8. Кильдиярова, Р. Р. Детские болезни : учебник / под ред. Кильдияровой Р. Р. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2021. - 800 с. - ISBN 978-5-9704-5964-5. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970459645.html>

9. Шарочева, М. А. Технологии выполнения простых медицинских услуг. Манипуляции сестринского ухода / Шарочева М. А. , Тихомирова В. А. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 368 с. - ISBN 978-5-9704-5158-8. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970451588.html> (дата обращения: 03.03.2023). - Режим доступа : по подписке.

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
знать: здоровый образ жизни как основа профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья. факторы, способствующие сохранению здоровья: гигиена труда и отдыха, рациональное питание, поптимальный двигательный режим, умение справляться	владеет информацией о здоровом образе жизни как основе профилактики заболеваний, сохранении и укреплении здоровья; владеет информацией о факторах, способствующих сохранению здоровья: гигиена труда и отдыха, рациональное питание, поптимальный двигательный режим, умение справляться со стрессом, закаливание, здоровая сексуальность, личная	Письменный и Устный опрос. Дискуссия. Решение ситуационных задач. Решение заданий в тестовой форме. Оценка презентаций,

<p>со стрессом, закаливание, здоровая сексуальность, личная гигиена и гигиена окружающей среды. факторы, пагубно влияющие на здоровье (злоупотребление спиртными напитками, наркотическими и другими психотропными средствами, курение табака, избыточное употребление пищи, гиподинамия, некоторые этнические и религиозные обряды, обычаи, экология). заболевания, обусловленные образом жизни человека. организация обучения в школах здоровья для подростков, молодых родителей, лиц старших возрастных групп, для пациентов с гипертонической болезнью, сахарным диабетом и другими хроническими неинфекционными заболеваниями. требования к ведению медицинской документации, учета и отчетности по виду деятельности фельдшера. технологии выполнения простых медицинских услуг, манипуляции сестринского ухода (отраслевой стандарт). национальный календарь профилактических прививок и календарь профилактических прививок по эпидемическим показаниям. анатомо-физиологические и психологические особенности детей, показатели жизнедеятельности в разные возрастные периоды. правила и принципы мониторинга физического и</p>	<p>гигиена и гигиена окружающей среды; демонстрирует знания о факторах, пагубно влияющие на здоровье (злоупотребление спиртными напитками, наркотическими и другими психотропными средствами, курение табака, избыточное употребление пищи, гиподинамия, некоторые этнические и религиозные обряды, обычаи, экология); демонстрирует знания о заболеваниях, обусловленных образом жизни человека; владеет информацией об организации обучения в школах здоровья для подростков, молодых родителей, лиц старших возрастных групп, для пациентов с гипертонической болезнью, сахарным диабетом и другими хроническими неинфекционными заболеваниями; демонстрирует знания о требованиях к ведению медицинской документации, учета и отчетности по виду деятельности фельдшера; демонстрирует знания о технологии выполнения простых медицинских услуг, манипуляции сестринского ухода (отраслевой стандарт); владеет информацией о национальном календаре и календаре профилактических прививок по эпидемическим показаниям; демонстрирует знания об анатомо-физиологических и психологических особенностях детей, показателях жизнедеятельности в разные возрастные периоды; демонстрирует знания о правилах и принципах мониторинга физического и нервно-психического развития здорового ребёнка; демонстрирует знания о принципах организации рационального питания детей раннего возраста, а также детей, воспитывающихся и обучающихся в образовательных учреждениях; демонстрирует знания о системе</p>	<p>устного доклада</p>
---	---	------------------------

<p>нервно-психического развития здорового ребёнка. принципы организации рационального питания детей раннего возраста, а также детей, воспитывающихся и обучающихся в образовательных учреждениях.</p> <p>система охраны здоровья матери и ребенка, семьи и репродуктивного здоровья в здравоохранении.</p> <p>правила и принципы консультирования по вопросам охраны и укрепления репродуктивного здоровья, планирования семьи.</p> <p>применение современных методов профилактики абортов.</p> <p>этапность оказания и стандарты оказания медицинской помощи женщинам в период беременности и в послеродовом периоде.</p> <p>порядок диспансерного наблюдения женщин в период беременности.</p> <p>порядок и правила физической и психопрофилактической подготовки беременных женщин к родам, в том числе подготовки семьи к рождению ребенка.</p>	<p>охраны здоровья матери и ребенка, семьи и репродуктивного здоровья в здравоохранении;</p> <p>демонстрирует знания о правилах и принципах консультирования по вопросам охраны и укрепления репродуктивного здоровья, планирования семьи;</p> <p>демонстрирует знания о применении современных методов профилактики абортов;</p> <p>демонстрирует знания о этапности оказания и стандартах оказания медицинской помощи женщинам в период беременности и в послеродовом периоде;</p> <p>демонстрирует знания о порядке диспансерного наблюдения женщин в период беременности;</p> <p>демонстрирует знания о порядке и правилах физической и психопрофилактической подготовки беременных женщин к родам, в том числе подготовки семьи к рождению ребенка.</p>	
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p>уметь:</p> <p>проводить сбор медицинской информации, выявлять факторы риска и проблемы со здоровьем, обусловленные образом жизни</p> <p>обеспечивать печатной информацией о здоровом образе жизни все социальные и возрастные группы</p>	<p>демонстрирует умение по сбору медицинской информации и выявлению факторов риска и проблем со здоровьем, обусловленных образом жизни;</p> <p>способен обеспечивать печатной информацией о здоровом образе жизни все социальные и возрастные группы населения;</p> <p>демонстрирует умение проводить</p>	<p>Наблюдение и оценка выполненных практических умений, оформленных медицинских документов</p> <p>Решение ситуационных</p>

<p>населения проводить индивидуальные беседы по планированию семьи, личной гигиене, гигиене труда и отдыха, рациональному питанию мотивировать пациента на здоровый образ жизни или его изменение, на улучшение качества жизни информировать о возможности получения гражданами набора социальных услуг, предусмотренных законом организовать (проводить) обучение в школах здоровья для подростков, молодых родителей, лиц старших возрастных групп, для пациентов с гипертонической болезнью, сахарным диабетом и другими хроническими неинфекционными заболеваниями соблюдать санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (санитарные правила) медицинской организации обеспечивать личную и общественную безопасность при обращении с медицинскими отходами в местах их образования использовать установленные правила и процедуры профессиональных коммуникаций фельдшера в интересах ребёнка и семьи устанавливать профессиональный контакт с детьми разного возраста, их родителями, законными представителями проводить первичный патронаж и динамическое наблюдение новорождённого на основе стандартов</p>	<p>индивидуальные беседы по планированию семьи, личной гигиене, гигиене труда и отдыха, рациональному питанию; способен мотивировать пациента на здоровый образ жизни или его изменение, на улучшение качества жизни; способен информировать о возможности получения гражданами набора социальных услуг, предусмотренных законом; демонстрирует умение организовать (проводить) обучение в школах здоровья для подростков, молодых родителей, лиц старших возрастных групп, для пациентов с гипертонической болезнью, сахарным диабетом и другими хроническими неинфекционными заболеваниями; демонстрирует умение соблюдать санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (санитарные правила) медицинской организации; демонстрирует умение обеспечивать личную и общественную безопасность при обращении с медицинскими отходами в местах их образования; демонстрирует умение использовать установленные правила и процедуры профессиональных коммуникаций фельдшера в интересах ребёнка и семьи; способен устанавливать профессиональный контакт с детьми разного возраста, их родителями, законными представителями; демонстрирует умение проводить первичный патронаж и динамическое наблюдение новорождённого на основе стандартов медицинской помощи в педиатрии; демонстрирует умение проводить обучение уходу за новорождённым и грудному вскармливанию; демонстрирует умение консультирования родителей и детей по вопросам сохранения здоровья, взросления, здорового образа жизни;</p>	<p>задач. Решение заданий в тестовой форме.</p> <p>Анализ составления плана беседы с различными категориями населения.</p> <p>Анализ составления плана беседы с различными категориями населения по формированию приверженности здоровому образу жизни.</p> <p>Наблюдение и оценка выполненных практических умений в ходе проведения деловых игр, мастер-классов</p>
---	---	--

<p>медицинской помощи в педиатрии проводить обучение уходу за новорождённым и грудному вскармливанию консультирование родителей и детей по вопросам сохранения здоровья, взросления, здорового образа жизни осуществлять мониторинг физического и нервно-психического развития здорового ребёнка проводить консультирование по вопросам планирования семьи и репродуктивного здоровья, в том числе подростков. проводить диагностику беременности проводить медицинский осмотр беременных женщин проводить занятия в группах психопрофилактической подготовки беременных и семьи к родам соблюдать санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (санитарные правила) медицинской организации акушерского профиля</p>	<p>способен осуществлять мониторинг физического и нервно-психического развития здорового ребёнка; способен консультирование по вопросам планирования семьи и репродуктивного здоровья, в том числе подростков; способен проводить диагностику беременности; способен проводить медицинский осмотр беременных женщин; способен проводить занятия в группах психопрофилактической подготовки беременных и семьи к родам; демонстрирует умение по соблюдению санитарно-эпидемиологических правил и норматив (санитарные правила) медицинской организации акушерского профиля.</p>	
--	--	--

Планируемые личностные результаты в ходе реализации программы дисциплины ОП.07 Здоровый человек и его окружение

<p><b>Личностные результаты реализации программы воспитания</b> <i>(дескрипторы)</i></p>	<p><b>Код личностных результатов реализации программы воспитания</b></p>
<p>Демонстрирующий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости. Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающий</p>	<p><b>ЛР 3</b></p>

<p>их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней</p>	
<p>Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»</p>	<b>ЛР 4</b>
<p>Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации</p>	<b>ЛР 6</b>
<p>Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде</p>	<b>ЛР 9</b>
<p>Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей. Бережливо относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учётом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике</p>	<b>ЛР 11</b>
<p>Принимающий российские традиционные семейные ценности. Ориентированный на создание устойчивой многодетной семьи, понимание брака как союза мужчины и женщины для создания</p>	<b>ЛР 12</b>

семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности</b>	
Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности	<b>ЛР 13</b>
Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности	<b>ЛР 14</b>
Соблюдающий врачебную тайну, принципы медицинской этики в работе с пациентами, их законными представителями и коллегами	<b>ЛР 15</b>
Соблюдающий программы государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи, нормативные правовые акты в сфере охраны здоровья граждан, регулирующие медицинскую деятельность	<b>ЛР 16</b>
Соблюдающий нормы медицинской этики, морали, права и профессионального общения	<b>ЛР 17</b>