

Преподаватель (фамилия, инициалы) Торопова Светлана Сергеевна

Специальность Сестринское дело

Наименование дисциплины Гигиена и экология человека

Курс 2 Группа 21 Моз № подгруппы 1,2

Дата (в соответствии с расписанием 10.04

Тема учебного занятия в соответствии с рабочей программой дисциплины

Практическое занятие №3

Тема: «Гигиенические основы планировки и благоустройства населенных мест, жилых и общественных зданий.»

Письменная инструкция для обучающихся в дистанционном режиме по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы (в соответствии с КТП)

1. Ознакомиться с теоретическим материалом в учебнике И.Г. Крымская стр. 247-264 и материалом дополнительным (Приложение 1), сделать краткую запись в тетради.
2. Решение теста на проверку приобретенных знаний. (Приложение 2)
3. Подготовить реферативное сообщение на тему: последствия антропогенного воздействия на урбанизированные территории; влияние неблагоприятных факторов жилищ на здоровье человека.

Практическое занятие №4

Тема: «Гигиенические основы питания. Ценность продуктов питания. Рационального питания. Лечебное питание.»

Письменная инструкция для обучающихся в дистанционном режиме по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы (в соответствии с КТП)

1. Ознакомиться с теоретическим материалом в учебнике И.Г. Крымская стр. 101-172 и материалом лекции.
2. Знакомство с различными рационами питания.
3. **Записать в тетрадь:** основные принципы здорового питания.
4. Записать в тетрадь: Способы профилактики дефицита железа в организме
5. Записать в тетрадь: Роль ПНЖК в организме
6. Записать в тетрадь: Классификация витаминов
7. Подготовить реферативное сообщение на 1 из тем, поделиться информацией по теме с однокурсниками: 1 Биологически активные добавки. Виды, значение; классификация продуктов питания по происхождению, устойчивости к хранению.
2. Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов; пищевая и биологическая ценность основных продуктов питания: мяса, колбасных изделий, яиц, рыбы, молока и молочных продуктов, муки, круп, хлеба, овощей, плодов, грибов и их гигиенические показатели качества; пищевые добавки. Их виды, значение;
3. Гигиенические требования, предъявляемые к пищеблокам больниц; лечебно-профилактическое питание.
4. Назначение и пищевая ценность различных рационов лечебно-профилактического питания;
5. Питание отдельных групп населения. Питание при умственном труде. Питание при физическом труде. Питание в пожилом возрасте и старости.
6. Принципы питания, потребность в пищевых веществах, режим питания

Дата сдачи домашнего задания

Подпись преподавателя _____

Подпись методиста _____/Макарова Т.П./

Приложение 1.

В соответствии с Федеральным Законом «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», принятом ГД в 1999 году, экологическая безопасность – это состояние защищенности среды жизнедеятельности человека от возможного негативного воздействия различных экологических факторов.

Всемирная организация здравоохранения обращает внимание на то, что чувствовать себя в абсолютной экологической безопасности нельзя даже в собственной квартире. Экологически грязные дома - это не фантазии учёных и специалистов, а реальный факт, от которого страдает множество людей. Нередко бывает так: человек возвращается домой, и его начинают донимать головные боли, насморк, першение в горле. Стоит выйти на свежий воздух, и все недомогания как рукой снимает. А дома снова отвратительное самочувствие, а то ещё ломота в суставах или бессонница. Когда всё это происходит регулярно и ни один врач не может помочь, причину нужно искать в экологии своего жилища. В медицине сейчас даже появился новый диагноз: синдром больных зданий, а в санитарии - новая тема: экологическая безопасность жилища.

СОДЕРЖАНИЕ СТАТЬИ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ В ХОДЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ:

ВИДЫ ЗАГРЯЗНЕНИЯ ЖИЛЬЯ»

По данным экологов, домашний воздух в 4–6 раз грязнее и в 8–10 раз токсичнее уличного. При этом мы сами зачастую превращаем свою квартиру в газовую камеру.

КАКИЕ ВИДЫ ЗАГРЯЗНЕНИЙ, ПРИСУЩИ КВАРТИРАМ? ЭТО:

- Биологическое загрязнение;
- Химическое загрязнение;
- Физическое загрязнение;

БИОЛОГИЧЕСКОЕ ЗАГРЯЗНЕНИЕ.

Данная разновидность загрязнения предусматривает собой загрязнение воздуха в квартире пылью, всевозможными бактериями, спорами плесневых грибов, вирусами и т.д.

Так, плесневые грибы начинают произрастать в помещениях с повышенной влажностью. Плесневые грибы (плесень) - это основная причина возникновения аллергии, однако их вредное воздействие на здоровье человека значительно шире: в случае чрезмерной концентрации веществ в воздухе нарушается экология квартиры, в результате происходит подавление иммунной системы.

Квартирная пыль - не менее важный аспект экологической безопасности жилого помещения. Пыль, которая находится в матрасах, мягкой мебели, коврах, оказывает негативное влияние на организм окружающих. Человек, попадая в запыленное помещение, непроизвольно контактирует с ней.

Откуда берется и чем вредна пыль? Комнатная пыль представляет собой набор аллергенов. Микроскопический клещ - главный аллерген, который относится к сапрофитам (организмам, живущим благодаря другим организмам) и вызывает аллергию, сопровождающуюся болезнью органов дыхания и отеком горла.

Для борьбы с плесневыми грибами применяют противогрибковые средства, которые препятствуют росту и развитию микрофлоры. В борьбе с комнатной пылью необходимо регулярное проведение влажных уборок, своевременное использование пылесоса, разведение комнатных растений.

ХИМИЧЕСКОЕ ЗАГРЯЗНЕНИЕ. Данная разновидность загрязнения предусматривает загрязнение воздушной среды жилища. Основные источники: загрязнения, которые попадают в квартиру с улицы, а также отделочные и строительные материалы; мебель, работа газовой плиты, бытовая химия, табачный дым. При таком виде загрязнения в воздух внутри квартиры выделяются химические вещества: формальдегид - содержится в смоле древесно-волоконистых плит (ДВП), древесно-стружечных плит (ДСП), мастик, фанеры и т.д.

фенол - содержится в красках, лаках, линолеуме; радон – радиоактивный газ, его источниками являются щебень и бетон; стирол - выделяется из облицовочного пластика и теплоизоляционных материалов; аэрозоли тяжелых металлов попадают в воздух из ковровых покрытий и некоторых видов обоев; углекислый газ, двуокись серы, бензпирен – выделяются при приготовлении пищи на газовой плите; никотин, синильная кислота... и еще около 4000 вредных веществ содержатся в табачном дыме!; ПАВ (поверхностно-активные вещества) – входят в состав порошков, шампуней и других средств бытовой химии. Эти и другие вредные вещества раздражают слизистые оболочки, поражают почки и печень, вызывают астму, провоцируют легочные заболевания и заболевания сердечно-сосудистой системы, а также онкологические заболевания. Снизить риск и угрозы для здоровья поможет сведение до минимума применения различных бытовых химикатов, а также профессиональный подход к выбору материалов для ремонта.

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗАГРЯЗНЕНИЕ – воздействие на организм человека **уровня шума, вибрации, радиационного фона и электромагнитных волн.**

Каждый человек ежедневно подвергается массовой атаке электромагнитных излучений, возникающих при работе различной **бытовой техники – смартфонов, планшетов, СВЧ-печей, пылесосов, холодильников, стиральных машин**, которые образуя электромагнитное поле губительно воздействуют на весь организм. Недаром, Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) назвала электромагнитное загрязнение еще одной глобальной экологической проблемой. Кроме этого, экология квартиры может быть нарушена из-за предметов, которые были куплены в качестве **подарков или сувениров** или привезены из других стран. Подобные предметы могут являться **источниками радиации**.

При оценке экологии квартиры большое значение имеют также **уровень шума и вибрации**. Вследствие повышения значений этих параметров может быть оказано воздействие на нервную систему и органы слуха, повышена утомляемость, появление расстройства координации движения. Снизить риск влияния электромагнитного поля может: уменьшение мощности оборудования; создание в квартире зон, свободных от бытовой техники; ремонт неисправных бытовых приборов и электрооборудования; уменьшение времени пребывания человека у источника загрязнения.

Учитывая все сказанное, можно сделать вывод о том, что экологическая безопасность жилья во многом определяет состояние нашего здоровья и качество жизни.

Приложение 2

Подведение итогов занятия: Преподаватель предлагает обучающимся ответить на вопросы тестового задания в тетради:

1. Биологическое загрязнение жилья может быть вызвано:

- а) **спорами плесневых грибов,**
- б) химическими веществами и их соединениями
- в) работой бытовой техники

2. На каких этажах вероятнее всего может быть повышена концентрация радона:

- а) на 5-м;
- б) **на 1-м;**
- в) на 10-м;
- г) этажность не имеет значения

3. Почему к древесностружечным плитам (ДСП), используемым в быту, экологи относятся с осторожностью:

- а) ДСП сильно понижает уровень влажности в квартире;
- б) **увеличивает концентрацию формальдегида в квартире;**

4. Аллергические реакции, бронхиальную астму, риниты, конъюнктивиты у людей вызывают обычные обитатели квартир:

- а) моль;
- б) муравьи;
- в) **пылевые клещи;**
- г) мучные жучки

5. Причиной физического загрязнения жилья может быть:

- а) **Шум от находящейся рядом стройки**
- б) хлорирование воды в быту
- в) попадание в воздух загрязняющих веществ от работающих предприятий

6. По Указу Президента России 2017 год объявлен годом:

- а) Кино
- б) **Экологии**
- в) Арктики
- г) Амурского тигра