

АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ВОРКУТА»
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 13» г. Воркуты
«ВОРКУТА» КАР КЫТШЛОН МУНИЦИПАЛЬНОЙ ЮКОНСА АДМИНИСТРАЦИЯ
«13 №-а шор школа» Воркута карса муниципальной Велодан учреждение
169915, Республика Коми, г. Воркута, Ул. Суворова, д. 25-а Тел.: (82151) 7-89-02
E-mail: sch_13_vor@edu.rkomi.ru

РАССМОТРЕНА
школьным методическим объединением
учителей естественно-географического цикла
Протокол № 1 от 30.08.2023

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «СОШ №13» г. Воркуты
Шорохов А.А.
Приказ № 518 от 31.08.2023

**Рабочая программа
элективного курса
«Основы гигиены и санитарии»**

Для обучающихся основного общего образования
срок реализации программы: 0.5 года

Составитель: Евсюгина Е.М.,
учитель биологии

г.Воркута
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа элективного курса «Основы гигиены и санитарии» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.12.2010 № 1897(в действующей редакции);

с учетом:

авторской программы Л.С. Усковой «Основы гигиены и санитарии», сборник: Биология. Элективные курсы / авт. – сост. И.П. Чередниченко.

Элективный курс входит в предметную область «Естественнонаучные предметы»

Осведомлённость людей о причинах и факторах, влияющих на их здоровье и жизнеспособность, повышает вероятность их выживания в условиях неблагоприятной экологической, социальной и демографической обстановки.

Элективный курс «Основы гигиены и санитарии» предоставляет учащимся сведения о физическом, психическом и социальном здоровье человека, не рассматриваемые в школьной программе по биологии. Получение ими знаний в этой области позволит укрепить их здоровье, предупредить развитие вредных привычек в условиях неблагоприятного окружения, возродить спортивные и оздоровительные традиции как условие укрепления нравственных устоев семьи.

Предлагаемый элективный курс носит обучающий, развивающий и социальный характер. Он является необходимым для учащихся старшей ступени, так как позволит школьникам понять причину многих заболеваний, заставит их задуматься о своём здоровье и его сохранении. Школьник будет ориентироваться на выбор профессии согласно жизненным ресурсам своего организма.

Цель программы: расширить и углубить знания учащихся в области современных достижений гигиены и санитарии.

Достижение этих целей планируется через решение следующих **задач**:

- 1) помочь школьникам овладеть современными достижениями биологической науки в области гигиены и санитарии;
- 2) формировать осознанное отношение к своему здоровью;
- 3) научить применять полученные гигиенические знания в жизни и практической деятельности;
- 4) использовать полученные знания для обеспечения безопасности жизнедеятельности и охраны здоровья школьников

Программа рассчитана на учащихся 9 класса; занятия проводятся 0.5 часа в неделю, всего предполагается 18 час.

Содержание программы раскрывает научно-биологические проблемы, которые в незначительном объёме представлены в базовом курсе биологии 8 класса; включает в себя теоретический и практический материал. В ходе теоретических занятий рассматриваются история гигиены, гигиена питания, дыхания; вопросы профилактики сердечно-сосудистых, кожных и инфекционных заболеваний; предупреждение наркомании и табакокурения. Практическим содержанием программы является определение функциональных сердечно-сосудистых проб, измерение артериального давления и частоты пульса до и после физической нагрузки, выявление плоскостопия и недостатков осанки, определение дыхательных функциональных проб.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА

Личностные:

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному

уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

-формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Метапредметные:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Приводить примеры и определять факторы, укрепляющие здоровье в процессе развития человеческого организма;

Применять способы закаливания и ухода за организмом;

Овладеть элементарными навыками снятия болевого синдрома без лекарственных препаратов;

Объяснить: взаимосвязи здоровья и образа жизни; взаимодействие природных и социальных факторов на организм человека; необходимое участие в охране окружающей среды; влияние тренировки; механизм дыхательных движений, обеспечивающих смену воздуха в лёгких;

Понимать: необходимость увеличения двигательной активности, закаливания и уменьшения калорийности пищи и её количества для предупреждения сердечно-сосудистых заболеваний; значение артериального давления и пульса, как показателей, характеризующих состояние сердечно-сосудистой системы;

Знать: способы сохранения здоровья; особенности своего организма; функциональные нормы организма; влияние вредных привычек на организм подростка; правила личной гигиены; методы по укреплению здоровья; здоровьесберегающие факторы; двигательный режим школьника; гигиену одежды и обуви; гигиену зрения; нервной системы; учебного труда школьника и т.д; основные условия сохранения здоровья; целительную силу лекарственных трав и массажа.

Уметь: анализировать поступки с точки зрения их влияния на состояние здоровья; проводить самонаблюдение; контролировать состояние организма, отдельных систем органов; выявлять отклонения; проводить коррекцию; укреплять здоровье; способы закаливания, организовывать учебный труд; планировать свой режим; пользоваться навыками личной гигиены; проводить наблюдения и самонаблюдения; уменьшать вредное воздействие стресса и утомления;

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА (18 часов, 0.5 часа в неделю)

Раздел 1. Введение. (1 час)

Предмет и методы гигиены.

Гигиена как профилактическое направление медицины, изучающее влияние факторов природной среды, быта и труда на организм человека с целью охраны его здоровья. Санитария как прикладная часть гигиены. Методы гигиены: анализ факторов внешней среды, физиологические и клинические наблюдения, санитарное обследование. Отрасли гигиены. Связь гигиены с анатомией, физиологией человека и другими науками.

Раздел II. История гигиены. (1 час)

Санитарно-гигиеническая культура древнего мира и средневековья. (1 час)

Санитарно-гигиеническая культура Греции и Древнего Рима. Античные философы (Гиппократ, Гален) о здоровом образе жизни. Римские бани, водопровод. Гигиена детства, физическое воспитание.

Санитарно-гигиеническое состояние городов и поселений средневековья. Возникновение ритуальных обрядов. Христианская церковь и её влияние на санитарно-гигиеническую культуру средневековья.

Санитарное состояние населения Европы в период новой истории. Возникновение гигиены как науки. Влияние работ Луи Пастера на развитие гигиенической науки. Гигиенисты XIX в. (Паркс, Паттенкофер, Рубнер и др.).

История гигиены в России. (1 час)

Санитарная культура Руси XV-XVI вв., её отражение в «Домострое». Санитарное состояние населения Руси XVII-XVIII вв. Реформы Петра I. Вклад М. В. Ломоносова в становление гигиенической науки. Гигиена и санитария XIX в.: Н. И. Пирогов, Д. Ф. Доброславин, Ф. Ф. Эрисман. Совершенствование системы здравоохранения в настоящее время.

Раздел III. Физическая активность и здоровье. (1 час)

Отрицательное влияние гиподинамии на здоровье. (1 час)

Роль опорно-двигательной системы в физическом и психическом развитии ребёнка. Роль мышечной активности в жизни человека. Необходимость сочетания умственного и физического труда.

Лабораторная работа N 1. Строение и работа мышц; анализ мышечных движений.

Задачи физического воспитания. (1 час)

Физические упражнения, подвижные игры, спорт. Значение и правила выполнения утренней зарядки. Приёмы самоконтроля, выявление нарушений осанки. Приёмы и упражнения, корригирующие осанку. Плоскостопие, его предупреждение и коррекция.

Лабораторная работа N 2. Выявление плоскостопия и недостатков осанки, корригирующие упражнения.

Раздел IV. Предупреждение инфекционных заболеваний. (1 час)

Инфекционные заболевания. (1 час)

Микроорганизмы - возбудители болезней. Защитные силы организма. Учение об иммунитете. Понятие об инфекционных заболеваниях. Условия возникновения эпидемий. Стадии инфекционного заболевания: инкубационный и острый периоды, выздоровление.

Профилактика инфекционных заболеваний. (1 час)

Профилактика инфекционных заболеваний (ликвидация источников инфекции, пресечение её передачи, повышение устойчивости человека к данной инфекции). Предупредительные прививки. Наиболее часто встречающиеся инфекции в данном

регионе, их профилактика. Средства личной гигиены, первая доврачебная помощь, уход за инфекционными больными.

Лабораторная работа N 3. Приёмы дезинфекции и стерилизации, используемые в домашних условиях.

Раздел V. Травматизм и его профилактика. (2 часа)

Травматизм юношей, обусловленный психическими особенностями. (1 час)

Ушибы, растяжения, вывихи, переломы, ожоги, обморожения.

Кровотечения; способы остановки капиллярного, венозного, артериального кровотечений. Повязки, обработка ран.

Первая помощь при травмах.

Лабораторная работа N 4.(1 час)

Использование кровоостанавливающих и дезинфицирующих средств, наложение шин, теплоизолирующих повязок при обморожениях I и III степени.

Предупреждение травматизма. (1 час)

Техника безопасности при работе с инструментами, сельскохозяйственными орудиями, с подвижными механизмами; защитные приспособления.

Раздел VI. Предупреждение и первая помощь при сердечнососудистых заболеваниях. (2 часов)

Строение и функционирование сердечно-сосудистой системы. (1 час)

Особенности сердечно-сосудистой системы юношества. Заболевания сердца и сосудов, их предупреждение. Влияние курения и употребления спиртных напитков на сердечно-сосудистую систему.

Тренировка сердца и сосудов. (2 час)

Лабораторная работа N 5. Рассматривание под микроскопом препарата сердечной мышцы.

Лабораторная работа N 6. Измерение частоты пульса и артериального давления до и после физической нагрузки.

Лабораторная работа N 7. Определение скорости кровенаполнения в капиллярах ногтевого ложа; влияние мышечной деятельности на скорость тока крови в венах большого круга кровообращения.

Функциональные сердечно-сосудистые пробы. (1 час)

Лабораторная работа N 8. Функциональные сердечно-сосудистые пробы.

Знакомство с кардиографией. (1 час)

Экскурсия в кардиологический кабинет районной поликлиники.

Раздел VII. Гигиена дыхания. (1 час)

Особенности функционирования органов дыхания. (1 час)

Физиологические тесты и функциональные дыхательные пробы. Понятие о кислородном голоде.

Лабораторная работа N 9. Дыхательные функциональные пробы: измерение времени максимальной задержки дыхания при глубоком вдохе, при глубоком выдохе, до и после дозированной нагрузки.

Гигиенические основы дыхания. (1 час)

Гигиеническая оценка микроклимата помещения. Меры первой помощи при отравлении угарным газом и удушье. Поддержание чистоты в помещении. Развитие голосового аппарата. Мутация голоса. Гигиена голоса. Техника безопасности при работе с ядохимикатами. Вредное влияние курения на органы дыхания.

Лабораторная работа N 10. Санитарный анализ воздуха в помещении. Изготовление простейших респираторов.

Раздел VIII. Гигиена питания. (2 часа)

. Рацион и режим питания.

Принципы рационального питания. Равновесие между энергией, поступающей с пищей, и расходуемой. Санитарно-гигиенические требования к хранению и

употреблению пищевых продуктов. Режим питья. Гигиеническая оценка питьевой воды.

Лабораторная работа N 11. Санитарная проверка пищевых продуктов.

Лабораторная работа N 12. Санитарная проверка пригодности для питья природной воды.

Заболевания органов пищеварения.

Пищевые отравления. Меры первой помощи. Гипо- и гипervитаминозы, их предупреждение. Инфекционные, неинфекционные острые и хронические заболевания органов пищеварения; глистные инвазии. Вредное действие наркотиков, алкоголя и курения на органы пищеварения.

Понятие о диетотерапии.

Диетотерапия как наука о терапевтическом воздействии пищевых продуктов на организм человека. Лечение и профилактика заболеваний методом диетотерапии. Энергетическая ценность и химический состав продуктов. Физические свойства пищи. Перечень разрешённых и рекомендованных пищевых продуктов.

Раздел IX. Профилактика кожных заболеваний. Закаливание. Гигиена одежды и обуви. (1 часа)

Кожа.

Функции кожи и причины их нарушения. Уход за кожей. Профилактика аллергических, гнойничковых и грибковых заболеваний, чесотки. Защита кожных покровов в быту и на производстве.

Лабораторная работа N 13. Определение типа кожи: нормальная, сухая, жирная.

Закаливание. Гигиена.

Теплорегуляция и приёмы закаливания. Механизмы действия природных факторов. Методы и формы закаливающих процедур. Гигиена одежды. Подбор одежды и обуви с учётом погодных условий. Профилактика воздействия на организм опасных для здоровья метеорологических факторов. Закаливание. Первая помощь при солнечных, тепловых ударах, доврачебная помощь при переохлаждении организма.

Раздел X. Нервная система и психическое здоровье. (2 часа)

Нервная система.

Значение нервной системы. Безусловные и условные рефлексы.

Понятие о динамическом стереотипе, его роли в повседневной жизни. Навыки и привычки.

Стресс.

Стресс и фазы его развития: тревога, адаптация, истощение.

Предупреждение отрицательных последствий стрессов.

Поведение.

Выработка навыков и привычек. Понятие об активном и реактивном поведении. Режим дня как проявление реактивного поведения. Гигиена сна. Несостоятельность оккультизма. Вред суеверий.

Психическое здоровье.

Психическое здоровье: человек в коллективе, межличностные отношения, оценка окружающих и самооценка, соотношение переживаний и конкретных действий. Психогигиена.

Раздел XI. Предупреждение вредных привычек. (2 часа)

Наркотики. (1 час)

Свойства наркотиков. Реакция на наркотики здорового организма. Стадии развития наркомании. Физическая и психическая деградация личности наркомана. Борьба с курением, предупреждение развития пьянства и алкоголизма.

«Имя беды - наркотики». Пресс-конференция. (1 час)

Раздел XII. Гигиена труда. (2 часа)

Понятие о работоспособности. (1 час)

Понятие о работоспособности. Динамика работоспособности: фазы вработывания, наибольшей работоспособности, истощения. Утомление, усталость. Объективные признаки утомления. Причины переутомления. Правильная организация труда.

Особенности учебной деятельности. (1 час)

Работоспособность школьника и её поддержание. Развитие наблюдательности. Роль произвольного внимания в учении. Активизация внимания. Развитие памяти, воссоздающего и творческого мышления. Качества ума. Гигиена учебного труда.

Выбор профессий. (1 час)

Эмоции и воля в учебном процессе. Понятие мотивации. Темперамент и формирование характера. Способности и одарённость. Выбор профессии.

Защита проектных работ учащихся. (3 час)

Примерные темы проектных работ учащихся.

1. Инфекционные заболевания и их профилактика.
2. Первая помощь при сердечно-сосудистых заболеваниях.
3. Система психофизического саморегулирования.
4. Перспективы адаптации человека к изменяющимся условиям окружающей среды.
- Организация труда и отдыха. Режим дня.
5. Анализ при годности для питья природной воды.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название разделов, тем	Виды деятельности	Количество часов
1.	Введение	Теория	1
2.	История гигиены 2ч.	Знакомятся с теоретическим материалом о санитарно-гигиенической культуре древнего мира и средневековья	1
3.	Физическая активность и здоровье	Теория, выполнение работ Строение и работа мышц; анализ мышечных движений. Выявление плоскостопия и недостатков осанки	1
4.	Предупреждение инфекционных заболеваний	Изучают теоретические вопросы о инфекционных заболеваниях, профилактике. Выполняют практические работы - Приёмы дезинфекции и стерилизации, используемые в домашних условиях.	1
5.	Травматизм и его профилактика	Теоретические знания по теме, практические работы: Использование кровоостанавливающих и	2

		дезинфицирующих средств, наложение шин, теплоизолирующих повязок при обморожениях I и III степени.	
6.	Предупреждение и первая помощь при сердечно-сосудистых заболеваниях	Изучают теоретические вопросы по теме, практические работы выполняют. Рассматривание под микроскопом препарата сердечной мышцы. Измерение частоты пульса и артериального давления до и после физической нагрузки. Рассматривание под микроскопом препарата сердечной мышцы	2
7	Гигиена дыхания	Теория, практика Дыхательные функциональные пробы: измерение времени максимальной задержки дыхания при глубоком вдохе, при глубоком выдохе, до и после дозированной нагрузки. Санитарный анализ воздуха в помещении. Изготовление простейших респираторов	1
8.	Гигиена питания	Теория, практика Санитарная проверка пищевых продуктов.	2
9.	Профилактика кожных заболеваний. Закаливание. Гигиена одежды и обуви	Изучение теоретических знаний по теме	1
10.	Нервная система и психическое здоровье		2
11	Предупреждение вредных привычек		2
12	Гигиена труда	Понятие о работоспособности, учебной деятельности. подготовка проектов	2

