

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Лебяжьевская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНА
на заседании методического
объединения учителей предметов
естественнонаучного цикла
Протокол № 4
от «17» 05 2017 г.

ПРИНЯТА
на заседании
Педагогического Совета.
Протокол № 9 от «19» 05
2017 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 5111
от «20» 05 2017 г.
Директор школы: Гончарова
Н.В. Гончарова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА
ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И САНИТАРИИ
ДЛЯ 10 КЛАССА

Составитель:

Кныш С.И.

учитель биологии высшей
категории

Пояснительная записка

Осведомленность 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 своем 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.

Содержание программы раскрывает научно-биологические проблемы, которые в незначительном объеме 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.

По структуре программа элективного курса носит модульный характер. Порядок изучения отдельных тем курса может быть различным. Программа рассчитана на учащихся 10 класса; занятия проводятся 1 час в неделю, всего предполагается 34 часа в любом учебном полугодии.

Методы работы: лекции, беседы, диспуты, ролевые и деловые игры, лабораторные работы. Преподаватель выступает в роли инструктора, информатора, организатора и консультанта.

Планируемые результаты.

В результате проводимых занятий учащиеся углубят знания о физиологии и здоровье человека, приспособительных особенностях организмов, о значении правильного питания, дыхания, о необходимости закаливания, соблюдения правил гигиены и санитарии для укрепления здоровья. Важнейшим итогом проведенных занятий станут выполненные учащимися проекты по темам:

- профилактика наиболее опасных заболеваний данного региона;
- организация первой помощи при сердечно-сосудистых заболеваниях;
- система психофизического саморегулирования;
- организация труда и отдыха;
- составление рациона питания;
- проведение санитарного анализа воздуха в помещении;
- проведение санитарного анализа природной воды на предмет ее пригодности для питья.

Тематический план

Название разделов и тем	Всего часов	Теория	Практика	Экскурсии
1	2	3	4	5
1 раздел. Введение	1			
Тема 1. Предмет и методы гигиены.		1		
2 раздел. История гигиены	2			
Тема 2. Санитарно-гигиеническая культура древнего мира и средневековья		1		
Тема 3. История гигиены в России		1		
3 раздел. Физическая активность и здоровье	3			
Тема 4. Отрицательное влияние гиподинамии на здоровье		0,5	0,5	
Тема 5. Задачи физического воспитания		0,5	0,5	
Тема 6. Воздействие двигательной активности на организм человека		1		
4 раздел. Предупреждение инфекционных	2			

<p>заболеваний</p> <p>Тема 7. Инфекционные заболевания</p> <p>Тема 8. Профилактика инфекционных заболеваний</p> <p>5 раздел. Травматизм и его профилактика</p> <p>Тема 9. Травматизм юношей, обусловленный психическими особенностями</p> <p>Тема 10. Первая помощь при травмах</p> <p>Тема 11. Предупреждение травматизма</p>	<p>3</p>	<p>1</p> <p>0,5</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>0,5</p> <p>1</p>	
<p>6 раздел. Предупреждение и первая помощь при сердечно - сосудистых заболеваниях</p> <p>Тема 12. Строение и функционирование сердечно-сосудистой системы</p> <p>Тема 13. Тренировка сердца и сосудов</p> <p>Тема 14. Функциональные сердечно – сосудистые пробы</p> <p>Тема 15. Знакомство с кардиографией</p> <p>Тема 16. Условия полноценного развития системы кровообращения</p> <p>Тема 17. Профилактика нарушений деятельности сердечно – сосудистой системы воспитания</p> <p>7 раздел. Гигиена дыхания</p> <p>Тема 18. Особенности функционирования органов дыхания</p>	<p>6</p> <p>2</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>0,5</p> <p>0,5</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>1</p>

Тема 19. Гигиенические основы дыхания				
8 раздел. Гигиена питания	3			
Тема 20. Рацион и режим питания		0,5	0,5	
Тема 21. Заболевания органов пищеварения		1		
Тема 22. Понятие о диетотерапии		1		
9 раздел. Профилактика кожных заболеваний. Закаливание. Гигиена одежды и обуви.	2			
Тема 23. Кожа		1		
Тема 24. Закаливание. Гигиена.		1		
10 раздел. Нервная система и психическое здоровье	4			
Тема 25. Нервная система		1		
Тема 26. Стресс		1		
Тема 27. Поведение		1		
Тема 28. Психическое здоровье		1		
11 раздел. Предупреждение вредных привычек.	2			
Тема 29. Наркотики. Борьба с курением и алкоголизмом		1		
Тема 30. «Имя беды-наркотики» (пресс-конференция)		1		

12 раздел. Гигиена труда.	4			
Тема 31. Понятие о работоспособности		1		
Тема 32. Особенности учебной деятельности		1		
Тема 33. Выбор профессии		1		
Тема 34. Защита проектных работ учащихся		1		

Содержание курса

Раздел 1. Введение. (1 час)

Тема 1. *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 2. История гигиены. (2 часа)

Тема 2. *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 ее влияние на санитарно-гигиеническую культуру средневековья.

Санитарное состояние населения Европы в период новой истории . Возникновение истории как науки. Влияние работ Луи Пастера на развитие гигиенической науки.

Гигиенисты 19 века (Паркс, Паттенкофер, Рубнер и др.).

Тема 3. *История гигиены в России (1 час)*

Санитарная культура Руси 15-16 вв., ее отражение в «Домострое». Санитарное состояние населения Руси 17-18 вв. Реформы Петра 1. Вклад М.В. Ломоносова в становление гигиенической науки. Гигиена и санитария 19 в.: Н.И. Пирогов, Д.Ф. Доброславин, Ф.Ф. Эрисман. Совершенствование системы здравоохранения в настоящее время.

Раздел 3. Физическая активность и здоровье. (3 часа)

Тема 4. *Отрицательное влияние гиподинамии на здоровье. (1 час)*

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

Лабораторная работа №1. Строение и работа мышц; анализ мышечных движений.

Тема 5. *Задачи физического воспитания. (1 час)*

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

Лабораторная работа №2. Выявление плоскостопия и недостатков осанки, корригирующие упражнения.

Тема 6. *Воздействие двигательной активности на организм человека. (1 час)*

Раздел 4. Предупреждение инфекционных заболеваний.

Тема 7. *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.

Тема 8. *Профилактика инфекционных заболеваний. (1 час)*

Профилактика инфекционных заболеваний (ликвидация источников инфекции, пресечение ее 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 №3. Приемы дезинфекции и стерилизации, используемые в домашних условиях.

Раздел 5. Травматизм и его профилактика. (3 часа)

Тема 9. *Травматизм юношей, обусловленный психическими особенностями. (1 час)*

Ушибы, растяжения, вывихи, переломы, ожоги, обморожения. Кровотечения; способы остановки капиллярного, венозного, артериального кровотечений. Повязки, обработка ран.

Тема 10. *Первая помощь при травмах.*

Лабораторная работа №4. (1 час)

Использование кровоостанавливающих и дезинфицирующих средств, наложение шин, теплоизолирующих повязок при обморожениях 1 и 3 степени.

Тема 11. *Предупреждение травматизма. (1 час)*

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

Раздел 6. Предупреждение и первая помощь при сердечно - сосудистых заболеваниях. (6 часов)

Тема 12. *Строение и функционирование сердечно – сосудистой системы. (1 час)*

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

Тема 13. *Тренировка сердца и сосудов. (1 час)*

Лабораторная работа №5. Рассмотрение под микроскопом препарата сердечной мышцы.

Лабораторная работа № 6. Измерение частоты пульса и артериального давления до и после физической нагрузки

Лабораторная работа №7. Определение скорости кровенаполнения в капиллярах ногтевого ложа; влияние мышечной деятельности на скорость тока крови в венах большого круга кровообращения.

Тема 14. *Функциональные сердечно – сосудистые пробы. (1 час)*

Лабораторная работа №8. Функциональные сердечно – сосудистые пробы. (1 час)

Тема 15. *Знакомство с кардиографией. (1 час)*

Экскурсия в кардиологический кабинет районной поликлиники.

Тема 16. *Условия полноценного развития системы кровообращения. (1 час)*

Тема 17. *Профилактика нарушений деятельности сердечно – сосудистой системы. (1 час)*

Раздел 7. Гигиена дыхания. (2 часа)

Тема 18. *Особенности функционирования органов дыхания. (1 час)*

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

Лабораторная работа №9. Дыхательные функциональные пробы: измерение времени максимальной задержки дыхания при глубоком вдохе, при глубоком выдохе до и после дозированной нагрузки.

Тема 19. *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 №10. Санитарный анализ воздуха в помещении. Изготовление простейших респираторов.

Раздел 8. Гигиена питания. (4 часа)

Тема 20. *Рацион и режим питания. (1 час)*

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 №11. Санитарная оценка пищевых продуктов.

Лабораторная работа №12. Санитарная проверка пригодности для питья природной воды.

Тема 21. *Заболевания органов пищеварения. (1 час)*

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.

Тема 22. *Понятие о диетотерапии. (1час)*

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 разрешенных и рекомендованных пищевых продуктов.

Раздел 9. Профилактика кожных заболеваний. Закаливание. Гигиена одежды и обуви. (2часа)

Тема 23. *Кожа. (1час)*

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 №13. Определение типа кожи: нормальная, сухая, жирная.

Тема 24. *Закаливание. Гигиена. (1час)*

Теплорегуляция и приемы закаливания. Механизмы действия природных факторов.

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

Раздел 10. Нервная система и психическое здоровье. (4часа)

Тема 25. *Нервная система. (1час)*

Значение нервной системы. Безусловные и условные рефлексы. Понятие о динамическом стереотипе, его роли в повседневной жизни. Навыки и привычки.

Тема 26. *Стресс. (1час)*

Стресс и фазы его развития: тревога, адаптация, истощение. Предупреждение отрицательных последствий стрессов.

Тема 27. *Поведение. (1час)*

Выработка навыков и привычек. Понятие об активном и реактивном поведении.

Режим дня как проявление реактивного поведения. Гигиена сна. Несостоятельность оккультизма. Вред суеверий.

Тема 28. *Психическое здоровье. (1час.)*

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

Психогигиена.

Раздел 11. Предупреждение вредных привычек. (2часа)

Тема 29. *Наркотики. (1час)*

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

Тема 30. *«Имя беды – наркотики». Пресс – конференция. (1час)*

Раздел 12. Гигиена труда. (4 часа)

Тема 31. *Понятие о работоспособности. (1час)*

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

Тема 32. *Особенности учебной деятельности. (1 час)*

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

Тема 33. *Выбор профессии. (1 час)*

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

Тема 34. *Защита проектных работ учащихся. (1 час)*

Примерные темы проектных работ учащихся.

1. Инфекционные заболевания 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 пригодности для питья природной воды.

Рекомендуемая литература

1. Агаджанян А.Н. Ритмы жизни и здоровье.- М.; Знание, 1975.
2. Блум Ф., Лейзерсон А.Хофстедтер Л. Мозг, разум, поведение.-М.: Мир, 1998
3. Вольк Р. Занимательная энциклопедия. – М.: Мир книги, 1999.
4. Губергриц А. Я. Лечебное питание.- Киев, Высшая школа, 1985.
5. Дмитриева Т. А. и др. Биология. Человек. Общая биология. 8-11 кл. Задания. Задачи.- М.: Дрофа, 2002.
6. Кальченко Е. И. Гигиеническое обучение и воспитание школьников.- М.: Просвещение, 1983.
7. Климов Е.А. Психологическое содержание труда и вопросы воспитания.- М.: Знание, 1986.
8. Колесов Д.В. Предупреждение вредных привычек у школьников.-М.: Просвещение, 1984.
9. Коростелев Н.Б. Всем кто хочет быть здоров.-М.: Молодая гвардия, 1978.
10. Селье Г. Стресс без дистресса.- М.: Прогресс, 1982.
11. Ярыгин Б.М. Биология для поступающих в вузы.- М.: Высшая школа, 2003.