

Управление образования администрации Ачинского района
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Большесалырская СШ»

Рассмотрено
на заседании ШМО
Протокол № 1
от «28» 08 2018г

Согласовано
зам. директора по УВР
Шубкина (Л.Д. Шубкина)
«29» 08 2018г

Утверждаю
« » 2018г
Приказ № 202 от «31» 08 2018г
Ефимова (О.М. Ефимова)



Рабочая программа.
Биология. Основы гигиены и санитарии. 10 класс

Составила Суппе Нина Андреевна
учитель биологии и географии

2018 год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Элективного курса

Основы гигиены и санитарии.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа элективного курса «Основы гигиены и санитарии» составлена на основе авторской программы «**Основы гигиены и санитарии**» 10 класс. Автор: Л.С. Ускова.

Данная программа элективного курса предназначена для учащихся 10 классов и рассчитана на 34 часа (1 час в неделю). Элективный курс 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.

Цели курса:

Расширить и углубить знания учащихся в области современных достижений гигиены и санитарии.

Задачи:

- 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.

Особенности курса:

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, инфекционных заболеваний; предупреждение наркомании и табакокурения. Практическим содержанием программы является определение функциональных сердечно-сосудистых проб, измерение артериального давления и чистоты пульса до и после физической нагрузки, выявление плоскостопия и нарушения осанки.

Планируемые результаты:

По итогам элективного курса учащиеся знают:

- Особенности физиологии и здоровья человека;
- Приспособительные особенности организма;
- Значение правильного питания, дыхания;

- Правилах закаливания;
- Правила гигиены и санитарии для укрепления здоровья.

По итогам элективного курса учащиеся умеют:

- оказывать первую помощь при сердечно-сосудистых заболеваниях, остановке дыхания;
- измерять кровяное давление, пульс;
- оказывать первую помощь при травмах;
- составлять рацион питания.

Содержание курса

Раздел 1. Введение. (1 час)

Тема 1. Предмет и методы гигиены (1 час)

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 её влияние на санитарно-гигиеническую культуру средневековья.

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

Тема 3. История гигиены в России (1 час)

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

Раздел 3. Физическая активность и здоровье (2 часа)

Тема 4. 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 № 1. Строение и работа мышц; анализ Мышечных движений.

Тема 5. Задачи физического воспитания (1 час)

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

Раздел 4. Предупреждение инфекционных заболеваний. (2 часа)

Тема 6. 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 7. 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 № 3. Приёмы дезинфекции и стерилизации, используемые в домашних условиях.

Раздел 5. Травматизм и его профилактика (3 часа)

Тема 8. Травматизм юношей, обусловленный психическими особенностями (1 час)

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

Тема 9. Первая помощь при травмах. (1 час)

Лабораторная работа № 4. Первая помощь при травмах.

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

Тема 10. Предупреждение травматизма. (1 час)

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

Раздел 6. Предупреждение и первая помощь при сердечно-сосудистых заболеваниях. (4 часа)

Тема 11. 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.

Тема 12. Тренировка сердца и сосудов. (1 час)

Лабораторная работа № 5. Рассматривание 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 13. Функциональные сердечно-сосудистые пробы. (1 час)

Лабораторная работа № 8. Функциональные сердечно-сосудистые пробы.

Тема 14. Знакомство с кардиографией. (1 час)

Экскурсия в кардиологический кабинет.

Раздел 7. Гигиена дыхания (2 часа)

Тема 15. 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 16. 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 (3 часа)

Тема 17. 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 проверка пищевых продуктов.

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

Тема 18. Заболевания органов пищеварения (1 час)

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

Тема 19. Понятие о диетотерапии (1

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

Тема 20. Кожа. (1 час)

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

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

Тема 21. Закаливание. Гигиена. (1 час)

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

Тема 22. Нервная система (1 час)

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

Тема 23. Стресс (1 час)

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

Тема 24. Поведение. (1 час)

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

Тема 25. Психическое здоровье. (1 час)

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

Раздел 11. Предупреждение вредных привычек. (2 часа)

Тема 26. 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.

Тема 27. «Имя беды - наркотики». Пресс-конференция. (1 час)

Раздел 12. Гигиена труда (4 часа)

Тема 28. Понятие о работоспособности. (1 час)

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

Тема 29. 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.

Тема 30. Выбор профессии. (2 часа)

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

Защита проектных работ (3 часа)

- Профилактика наиболее опасных заболеваний Красноярского края.
- 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 её пригодности для питья.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе	
			Практические занятия	Формы контроля
1	Ведение.	1	0	Отчет. Самостоятельная и домашние работы.
2	История гигиены.	2	0	Отчет. Самостоятельная и домашние работы.
3	Физическая активность и здоровье	2	2	Отчет. Самостоятельная и домашние работы.
4	Предупреждение инфекционных заболеваний.	2	1	Отчет. Самостоятельная и домашние работы.
5	Травматизм и его профилактика.	3	1	Отчет. Самостоятельная и домашние работы.
6	Предупреждение и первая помощь при сердечно-сосудистых заболеваниях.	4	4	Отчет. Самостоятельная и домашние работы.
7	Гигиена дыхания	2	2	Отчет. Самостоятельная и домашние работы.
8	Гигиена питания	3	1	Отчет. Самостоятельная и домашние работы.
9	Профилактика кожных заболеваний. Закаливание. Гигиена одежды и обуви	2	1	Отчет. Самостоятельная и домашние работы.
10	Нервная система и психическое здоровье	4		Отчет. Самостоятельная и домашние работы.
11	Предупреждение вредных привычек.	2		Отчет. Самостоятельная и домашние работы.
12	Гигиена труда	4		Защита творческой работы.
13	Защита проектных работ	3		Защита проектных работ

	Итого:	34		
--	--------	----	--	--

Календарно- тематическое планирование с указанием видов деятельности

№ п/п	Раздел курса	Тема занятия	К-во часов	Тип занятия	Элементы содержания	Основные виды деятельности	Вид контроля	
1	1. Введение. (1 час)	Предмет и методы гигиены.	1	Лекция	Гигиена. Санитария. Методы гигиены. Отрасли гигиены. Связь гигиены с другими науками	Называют отрасли гигиены. Объясняют связь гигиены с другими науками.	Индивидуальный	
2	2. История гигиены. (2 часа)	Санитарно-гигиеническая культура древнего мира и средневековья.	1	Лекция с элементами беседы	Санитарно-гигиеническая культура Греции, Древнего Рима. Античные философы о здоровом образе жизни. Римские бани. Гигиена детства. Санитарно-гигиеническое состояние населения Европы в период новой истории. Влияние работ Луи Пастера на развитие гигиенической науки.	Составляют краткий конспект по теме: «История развития гигиены и санитарии».	Индивидуальный	
3		История гигиены в	1	Лекция с элементами	Санитарная культура Руси 15 - 16 вв, 17 - 18	Составляют развернутый	Индивидуальный	

		России.		ми беседы	вв. Реформы Петра 1. вклад Д.И.Ломоносова в становление гигиенической науки. Н.И.Пирогов, Д.Ф. Доброславин, Ф.Ф. Эрисман.	план рассказа по теме: «История развития гигиены в России»	уальный	
4	3. Физическая активность и здоровье. (2 часа)	Отрицательное влияние гиподинамии на здоровье. Лабораторная работа №1 «Строение и работа мышц; анализ мышечных движений»	1	практику м	Роль опорно- двигательной системы в физическом и психическом развитии ребёнка. Роль мышечной активности.	Работают по таблицам, определяют строение мышц и их работу мышц; анализируют мышечные движения.	Индивид уальный	
5		Задачи физического воспитания. Лабораторная работа №2 «Влияние плоскостопия и недостатков осанки, корректирующие упражнения»	1	практику м	Физические упражнения, подвижные игры, спорт. Приёмы и упражнения корректирующие осанку. Плоскостопие, его предупреждение.	Объясняют правила гигиены и предупреждения плоскостопия	Индивид уальный	
6	4.Предупреждени е инфекционных заболеваний. (2 часа)	Инфекционные заболевания.	1	Лекция с элемента ми беседы	Микроорганизмы - возбудители болезни. Учение об иммунитете. Эпидемии.	Рассказывают об основных инфекционных заболеваниях, объясняют понятие иммунитет	Индивид уальный	

7		Профилактика инфекционных заболеваний. Лабораторная работа №3 «Приёмы дезинфекции и стерилизации, используемые в домашних условиях».	1	практикум	Прививки. Средства личной гигиены.	Характеризуют основные средства личной гигиены	Индивидуальный	
8	5. Травматизм и его профилактика. (3 часа)	Травматизм юношей, обусловленный психическими особенностями.	1	Лекция с элементами беседы	Ушибы, растяжения, вывихи, переломы, обморожения, ожоги. Кровотечения, способы остановки.	Объясняют приёмы оказания первой помощи.	Индивидуальный	
9		Лабораторная работа №4 «Первая помощь при травмах»	1	практикум	Наложение шин, теплоизолирующих повязок при обморожениях 1 и 3 степени, остановка кровотечений.	Демонстрируют приёмы оказания первой помощи.	Индивидуальный	
10		Предупреждение травматизма.	1	Лекция с элементами беседы	Техника безопасности при работе с инструментами, с\х орудиями, защитные механизмы.	Составляют свод правил о предупреждении травматизма в школе.	Индивидуальный	
11	6.Предупреждение и первая помощь при сердечно-сосудистых заболеваниях. (4 часа)	Строение и функции сердечно-сосудистой системы. Лабораторная работа №5 «Рассматривание под микроскопом препарата сердечной мышцы»	1	практикум	Заболевания сердца и сосудов., их предупреждение. Вред курения.	Характеризуют основные заболевания сердца и сосудов и их меры по их предупреждению	Индивидуальный	

						ю		
12		Тренировка сердца и сосудов. Лабораторная работа №6,7 «измерение частоты пульса и артериального давления до и после физической нагрузки»,	1	практикум	Тренировка сердца и сосудов.	Определяют скорость кровенаполнения в капиллярах ногтевого ложа.	Индивидуальный	
13		Функциональные сердечно-сосудистые пробы. Лабораторная работа №8 «Функциональные сердечно-сосудистые пробы.»	1	практикум	Функциональные сердечно-сосудистые пробы.	Определяют артериальное давление	Индивидуальный	
14		Знакомство с кардиографией.	1	Лекция с элементами беседы	Кардиограмма	Дают определение понятию «кардиография»	Индивидуальный	
15	7. Гигиена дыхания (2 часа)	Особенности функционирования органов дыхания. Лабораторная работа №9 «Дыхательные функциональные пробы: измерение времени максимальной задержки дыхания при глубоком вдохе, при глубоком выдохе, до и после дозированной нагрузки»	1	практикум	Понятие о кислородном голодании. Физиологические тесты.	Измеряют время максимальной задержки дыхания при глубоком вдохе, при глубоком выдохе, до и после дозированной нагрузки»	Индивидуальный	

16		Гигиенические основы дыхания. Лабораторная работа №10 «Санитарный анализ воздуха в помещении. Изготовление простейших респираторов»	1	практикум	Меры первой помощи при отравлении угарным газом. Мутации голоса. Гигиена голоса.	Показывают как оказывается первая помощь при отравлении газом	Индивидуальный	
17	8. Гигиена питания. (3 часа)	Рацион и режим питания. Лабораторная работа № 11,12 «Санитарная проверка пищевых продуктов», «Санитарная проверка пригодности для питья природной воды».	1	практикум	Принципы рационального питания. Санитарно-гигиенические требования к хранению продуктов.	Характеризуют санитарно-гигиенические требования к хранению продуктов.	Индивидуальный	
18		Заболевания органов пищеварения.	1	Лекция с элементами беседы	Пищевые отравления. Меры первой помощи. инфекционные, неинфекционные, острые и хронические заболевания.	Характеризуют меры оказания первой помощи при заболевании органов пищеварения	Индивидуальный	
19		Понятие о диетотерапии	1	Лекция с элементами беседы	Диетология.	Характеризуют основные правила диетотерапии.	Индивидуальный	
20	9. Профилактика кожных заболеваний. Закаливание. Гигиена одежды и	Кожа. Лабораторная работа №13 «Определение типа кожи: нормальная, сухая, жирная».		практикум	Функции кожи. Причины нарушений. Уход за кожей. Профилактика аллергических, гнойничковых, грибковых заболеваний.	Определяют тип кожи. Характеризуют правила ухода за ней.	Индивидуальный	

	обуви. (2 часа)							
21		Закаливание. Гигиена.	1	Лекция с элементами беседы	Теплорегуляция. Гигиена одежды.	Характеризуют основные требования к гигиене одежды	Индивидуальный	
22	10. Нервная система и психическое здоровье. (4 часа)	Нервная система.	1	Лекция с элементами беседы	Значение нервной системы. Условные и безусловные рефлексы. Навыки и привычки.	Определяют условные и безусловные рефлексы, характеризуют их значение в жизни человека	Индивидуальный	
23		Стресс.	1	Лекция с элементами беседы	Стресс и фазы его развития: тревога, адаптация, истощение.	Характеризую определение: Стресс и фазы его развития: тревога, адаптация, истощение	Индивидуальный	
24		Поведение.	1	Лекция с элементами беседы	Выработка навыков и привычек. Гигиена сна. Вред суеверий.	Рассказывают о значении сна для здоровья человека	Индивидуальный	
25		Психическое здоровье.	1	Лекция с элементами беседы	Психогигиена.	Дают определение психогигиены	Индивидуальный	
26	11.Предупрежден	Наркотики.	1	Лекция с	Свойства наркотиков.	Характеризуют	Индивид	

	ие вредных привычек. (2 часа)			элементами беседы	Стадии наркомании. Борьба с курением. Предупреждение пьянства и алкоголизма	свойства наркотиков. Стадии наркомании. Умеют предупреждать вредные привычки	уальный	
27		«Имя беды - наркотики» пресс-конференция	1	практикум			Индивидуальный	
28	12. Гигиена труда. (4 часа)	Понятие о работоспособности.	1	Лекция с элементами беседы	Утомление. Усталость. Причины переутомления.	Дают определения понятиям: утомление, усталость. Определяют причины переутомления	Индивидуальный	
29		Особенности учебной деятельности.	1	Лекция с элементами беседы	Работоспособность школьника. Развитие памяти, мышления, внимания.	Характеризуют особенности учебной деятельности.	Индивидуальный	
30-31		Выбор профессии. Выбор профессии	2	Лекция с элементами беседы	Эмоции и воля в учебном процессе.. Понятие мотивации. Способность. Одарённость.	Дают определения понятиям эмоции и воля в учебном процессе.. Понятие	Индивидуальный	

						мотивации. Способность. Одарённость.		
32- 34		Защита проектных работ учащихся.		практику м			Индивидуальный	

