

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4»

«Рассмотрено»
Заседанием
Педагогического совета
Протокол № 1

От «28» 08 2023 г

«Согласовано»
Зам.директора по ВР
Чекмазова И.Н.

«28» 08 2023 г

«Утверждаю»
Директор
МКОУ СОШ №4
А.Н.Дорохова

Приказ № 118
От «29» 08 2023 г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

естественнонаучной направленности

«ОСНОВЫ САНИТАРИИ И ГИГИЕНЫ»

Уровень программы: базовый

Возрастная категория: от 10 до 17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
учитель химии высшей квалификационной
категории

Шептухина Наталья Викторовна

Пояснительная записка

Программа «Основы санитарии и гигиены» дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, которая позволяет расширить и систематизировать знания учащихся о человеческом организме как открытой биологической системе, но и реализовать комплексный подход при изучении человеческого организмов на разных уровнях их организации (клеточном, тканевом, системно-органоном)

Преподавание курса предполагает использование различных современных педагогических методов и приемов: лекционно-семинарской системы занятий, дискуссий, диспутов и т.д. Применение разнообразных форм учебно-познавательной деятельности позволяет реализовывать индивидуальный и дифференцированный подход к обучению.

Разнообразие лабораторных и практических работ предполагает вариативность выбора конкретных тем работ и форм их проведения с учетом материального обеспечения кабинета и резерва времени.

Актуальность программа определяет практическую направленность знаний, умений, способствует развитию навыков здорового образа жизни.

Новизна программа устанавливает связи с другими дисциплинами химия, география, физика, краеведение, через интегрирование экологических знаний, позволяет раскрыть сущность методологических знаний и способствует формированию оценочных суждений.

Педагогическая целесообразность программы связана с возрастными особенностями обучающихся данного возраста: любознательность, наблюдательность; интерес к экологии ; желанием работать с лабораторным оборудованием; быстрое овладение умениями и навыками. Курс носит развивающую, деятельностную и практическую направленность

Отличительная особенность программы. Программа направлена на личностно-ориентированное обучение. Роль педагога состоит в том, чтобы создать каждому обучающемуся все условия, для наиболее полного раскрытия и реализации его способностей. Создать такие ситуации с использованием различных методов обучения, при которых каждый обучающийся прилагает собственные творческие усилия и интеллектуальные способности при решении поставленных задач.

Адресат программы: учащиеся возраста 10-17 лет

Сроки реализации программы: 1 год, 34 часа

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

Задачи курса:

помочь школьникам овладеть современными достижениями биологической науки в области гигиены и санитарии;

формировать осознанное отношение к своему здоровью;

научить применять полученные гигиенические знания в жизни и практической деятельности;

использовать полученные знания для обеспечения безопасности жизнедеятельности и охраны здоровья школьников.

Содержание курса раскрывает научно-биологические проблемы, которые в незначительном объеме представлены в базовом курсе биологии ; 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.

Программа рассчитана на 1 час в неделю, 35 часов в год

Предполагаемые 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.

Содержание курса

Раздел I. Введение. (1 час)

Т е м а 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 II. История гигиены. (2 час)

Т е м а 2. Санитарно-гигиеническая культура древнего мира и средневековья.

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.).

Т е м а 3. История гигиены в России.

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 здраво-охранения в настоящее время.

Раздел III. Физическая активность и здоровье. (3 час)

Т е м а 4. Отрицательное влияние гиподинамии на здоровье.

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.

Т е м а 5. Задачи физического воспитания.

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

Раздел IV. Предупреждение инфекционных заболеваний. (3 час)

Т е м а 6. Инфекционные заболевания.

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

Т е м а 7. Профилактика инфекционных заболеваний.

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 V. Травматизм и его профилактика. (3 час)

Т е м а 8. Травматизм юношей, обусловленный психическими особенностями.

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

Т е м а 9. Первая помощь при травмах.

Лабораторная работа № 4.

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

Т е м а 10. Предупреждение травматизма.

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

Раздел VI. Предупреждение и первая помощь при сердечно-сосудистых заболеваниях. (5 час)

Т е м а 11. Строение и функционирование сердечно-сосудистой системы.

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

Т е м а 12. Тренировка сердца и сосудов.

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.

Т е м а 13. *Функциональные сердечно-сосудистые пробы.*

Лабораторная работа № 8. Функциональные сердечно-сосудистые пробы.

Т е м а 14. *Знакомство с кардиографией.*

Экскурсия в кардиологический кабинет районной поликлиники.(по мере возможности)

Раздел VII. Гигиена дыхания. (2 час)

Т е м а 15. *Особенности функционирования органов дыхания.*

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.

Т е м а 16. *Гигиенические основы дыхания.*

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 VIII. Гигиена питания. (3 час)

Т е м а 17. *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 № 11. Санитарная проверка пищевых продуктов.

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

Т е м а 18. *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.

Т е м а 19. *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. (3 час)

Т е м а 20. *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 № 13. Определение типа кожи: нормальная, сухая, жирная.

Тема 21. 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. (4 час)

Тема 22. Нервная система.

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

Тема 23. Стресс.

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

Тема 24. Поведение.

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.

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

Раздел XI. Предупреждение вредных привычек. (3 час)

Тема 26. Наркотики.

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.

Раздел XII. Гигиена труда. (4 часа)

Тема 28. Понятие о работоспособности.

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

Тема 29. Особенности учебной деятельности.

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.

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

Тема 31. Защита проектных работ учащихся.

Учебно-тематический план

Название разделов и тем	Всего часов	Теория	Практика
I раздел. Введение Тема 1. Предмет и методы гигиены.	1	1	
II раздел. История гигиены Тема 2. Санитарно-гигиеническая культура древнего мира и средневековья Тема 3. История гигиены в России	2	1 1	
III раздел. Физическая активность и здоровье Тема 4. Отрицательное влияние гиподинамии на здоровье Тема 5. Задачи физического воспитания	3	1	2 1
IV раздел. Предупреждение инфекционных заболеваний Тема 6. Инфекционные заболевания Тема 7. Профилактика инфекционных заболеваний	3	1 1	1
V раздел. Травматизм и его профилактика Тема 8. Травматизм, обусловленный психическими особенностями Тема 9. Первая помощь при травмах Тема 10. Предупреждение травматизма	3	1 1	1
VI раздел. Предупреждение и первая помощь при сердечно-сосудистых заболеваниях Тема 11. Строение и функционирование сердечно-сосудистой системы Тема 12. Тренировка сердца и сосудов Тема 13. Функциональные сердечно-сосудистые пробы Тема 14. Знакомство с кардиографией	5	2	1 1 1
VII раздел. Гигиена дыхания Тема 15. Особенности функционирования органов дыхания Тема 16. Гигиенические основы	2	0,5 0,5	0,5 0,5

дыхания			
VIII раздел. Гигиена питания Тема 17. Рацион и режим питания Тема 18. Заболевания органов пищеварения Тема 19. Понятие о диетотерапии	3	0,5 1 1	0,5
IX раздел. Профилактика кожных заболеваний. Закаливание. Гигиена одежды и обуви Тема 20. Кожа Тема 21. Закаливание. Гигиена.	3	1 1	1
X раздел. Нервная система и психическое здоровье Тема 22. Нервная система Тема 23. Стресс Тема 24. Поведение Тема 25. Психическое здоровье	4	1 1 1 1	
XI раздел. Предупреждение вредных привычек Тема 26. Наркотики. Борьба с курением и алкоголизмом Тема 27. «Имя беды – наркотики» (пресс-конференция)	3	2 1	
XII раздел. Гигиена труда Тема 28. Понятие о работоспособности Выбор профессии. Тема 29. Особенности учебной деятельности Тема 30. Доклады учащихся по темам курса.	3	1 1 1	
Всего	35	24,5	10,5

Календарно-тематическое планирование

№	Название темы	Кол-во часов	Дата
1	I раздел. Введение (1 час) Тема 1. Предмет и методы гигиены	1	
2	II раздел. История гигиены (2 час) Тема 2. Санитарно-гигиеническая культура древнего мира и средневековья	1	
3	Тема 3. История гигиены в России	1	

4	III раздел. Физическая активность и здоровье (3 час) Тема 4. Отрицательное влияние гиподинамии на здоровье	1	
5	Лабораторная работа № 1. Строение и работа мышц; анализ мышечных движений.	1	
6	Тема 5. Задачи физического воспитания. Лабораторная работа № 2. Выявление плоскостопия и недостатков осанки, корригирующие упражнения.	1	
7	IV раздел. Предупреждение инфекционных заболеваний (3 час) Тема 6. Инфекционные заболевания	1	
8	Тема 7. Профилактика инфекционных заболеваний	1	
9	Лабораторная работа № 3. Приёмы дезинфекции и стерилизации, используемые в домашних условиях.	1	
10	V раздел. Травматизм и его профилактика (3 час) Тема 8. Травматизм обусловленный психическими особенностями	1	
11	Тема 9. Первая помощь при травмах. Лабораторная работа № 4. Использование кровоостанавливающих и дезинфицирующих средств, наложение шин, теплоизолирующих повязок при обморожениях I и III степени.	1	
12	Тема 10. Предупреждение травматизма	1	
13	VI раздел. Предупреждение и первая помощь при сердечно-сосудистых заболеваниях (5 час). Тема 11. Строение и функционирование сердечно-сосудистой системы	1	
14	Заболевания сердца и сосудов, их предупреждение	1	
15	Тема 12. Тренировка сердца и сосудов. Лабораторная работа № 5. Рассматривание под микроскопом препарата сердечной мышцы.	1	
16	Тема 13. Функциональные сердечно-сосудистые пробы. Лабораторная работа № 6. Измерение частоты пульса и артериального давления до и после физической нагрузки.	1	
1	Тема 14. Знакомство с кардиографией.	1	

7	<p>Лабораторная работа № 7. Определение скорости кровенаполнения в капиллярах ногтевого ложа; влияние мышечной деятельности на скорость тока крови в венах большого круга кровообращения.</p> <p>Лабораторная работа № 8. Функциональные сердечно-сосудистые пробы.</p>		
1 8	<p>Раздел VII. Гигиена дыхания (2 часа) Т е м а 15. <i>Особенности функционирования органов дыхания.</i> (1 час) Физиологические тесты и функциональные дыхательные пробы. Понятие о кислородном голоде.</p> <p>Лабораторная работа № 9. Дыхательные функциональные пробы: измерение времени максимальной задержки дыхания при глубоком вдохе, при глубоком выдохе, до и после дозированной нагрузки.</p>	1	
1 9	<p>Т е м а 16. <i>Гигиенические основы дыхания.</i> (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.</p> <p>Лабораторная работа № 10. Санитарный анализ воздуха в помещении. Изготовление простейших респираторов.</p>	1	
2 0	<p>VIII раздел. Гигиена питания(3 часа) Тема 17. Рацион и режим питания.</p> <p>Лабораторная работа № 11. Санитарная проверка пищевых продуктов.</p> <p>Лабораторная работа № 12. Санитарная проверка пригодности для питья природной воды.</p>	1	
2 1	Тема 18. Заболевания органов пищеварения	1	
2 2	Тема 19. Понятие о диетотерапии	1	

2 3	IX раздел. Профилактика кожных заболеваний. Закаливание. Гигиена одежды и обуви (3 час) Тема 20. Кожа	1	
2 4	Лабораторная работа № 13. Определение типа кожи: нормальная, сухая, жирная.	1	
2 5	Тема 21. Закаливание. Гигиена.	1	
2 6	X раздел. Нервная система и психическое здоровье(4 час) Тема 22. Нервная система	1	
2 7	Тема 23. Стресс	1	
2 8	Тема 24. Поведение	1	
2 9	Тема 25. Психическое здоровье	1	
3 0	XI раздел. Предупреждение вредных привычек (3 час) Тема 26. Наркотики. Классификация.	1	
3 1	Борьба с курением, предупреждение развития пьянства и алкоголизма.	1	
3 2	Тема 27. «Имя беды – наркотики» (пресс-конференция)	1	
3 3	XII раздел. Гигиена труда(3 часа) Тема 28.Понятие о работоспособности. Выбор профессии.	1	
3 4	Тема 29. Особенности учебной деятельности. . Особенности учебной деятельности.	1	

Литература

- 1)Воронин Л.Г., Маш Р. Д. Методика проведения опытов и наблюдений по анатомии, физиологии и гигиене человека: Кн. для учителя. М.: Просвещение, 1983.
 - 2)Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии и гигиене человека. Пособие для учащихся: М.:Просвещение, 1971
 - 3)Колесов Д.В. Основы гигиены и санитарии: учебное пособие для 9-10 класса средней школы, факультативный курс, М.: Просвещение, 1989г.
 - 4)Колесов Д.В. Маш Р.Д. Биология 8 класс, учебник, М :Дрофа 2002 год
 - 5).Рохлов В. С. Дидактический материал по биологии. Человек: Кн. для учителя. - М.: Просвещение, 1997.
 - 6).Фросин В. Н., Сивоглазов В. И. Готовимся к единому государственному экзамену: Биология. Человек. - М.: Дрофа, 2004.
- Занимательные материалы и факты по анатомии и физиологии человека в вопросах и ответах 8 – 11 классы /авт – сост. М.М.Бондарук, Н.В. Ковылина: Волгоград: Учитель 2007 год

