

# МБОУ « Кишертская СОШ »

Рассмотрена на МО  
*учителями биологии,  
географии, химии*

Протокол № 1  
«29» августа 2016г.

Согласовано  
Заместитель директора по УР  
*Ковина* О.Я. Ковина  
«30» августа 2016г

Утверждаю  
Директор МБОУ « Кишертская СОШ »  
В.Л. Туманова  
Приказ № 01-05-128 от «31» августа 2016



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

элективного курса

по биологии

«Гигиена и санитария»

для 9 класса

на 2016-2017 учебный год

Учитель: Баракова  
Надежда Григорьевна

с. Усть-Кишерть, 2016

## Пояснительная записка

Программа элективного курса составлена на основе программы Л.С.Усковой.

Предлагаемый курс предназначен для обучающихся 9 классов. Курс рассчитан на 17 часов. <sup>по 0,5 ч. в неделю</sup> В содержание включен материал о физическом, психическом и социальном здоровье человека, не рассматриваемый в школьной программе по биологии. Предлагаемый элективный курс носит обучающий, развивающий и социальный характер и позволяет понять причину многих заболеваний, заставит задуматься о своем здоровье и его сохранении. Обучающиеся будут ориентироваться на выбор профессии согласно жизненным ресурсам своего организма.

### Предполагаемые результаты

**Знать /понимать:** основные понятия в области гигиены, санитарии; направления медицины, занимающейся охраной здоровья. В результате проводимых занятий обучающиеся углубят знания о физиологии и здоровье человека, приспособительных особенностях организма, о значении правильного питания, дыхания, о необходимости закаливания, соблюдения правил гигиены и санитарии для укрепления здоровья.

**Уметь:** находить нужный материал, систематизировать дополнительную информацию при подготовке проекта. Важнейшим итогом проведенных занятий станут выполненные обучающимися проекты по темам:

- профилактика наиболее опасных заболеваний;
- организация труда и отдыха;
- проведение санитарного анализа воздуха в помещении;
- составление рациона питания;
- система психофизического саморегулирования.

### Содержание курса

#### *Тема 1. Введение 1 час*

##### Занятие 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.

#### *Тема 2. История гигиены 1 час*

##### Занятие 2 История гигиены в России

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

### *Тема 3. Физическая активность и здоровье 2 часа*

#### Занятие 3. Отрицательное влияние гиподинамии на здоровье

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

#### Занятие 4. Задачи физического воспитания

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

Лабораторная работа № 1. Выявление плоскостопия и недостатков осанки, корригирующие упражнения.

### *Тема 4. Предупреждение инфекционных заболеваний 2 часа.*

#### Занятие 5. 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.

#### Занятие 6. Профилактика инфекционных заболеваний

Профилактика инфекционных заболеваний (ликвидация источников инфекции, пресечение ее передачи, повышение устойчивости человека к данной инфекции). Предупредительные прививки. Наиболее часто встречающиеся инфекции в Пермском крае, их профилактика. Средства личной гигиены, первая доврачебная помощь, уход за инфекционными больными.

Лабораторная работа № 2. Приемы дезинфекции и стерилизации, используемые в домашних условиях

### *Тема 5. Гигиена дыхания 2 часа*

#### Занятие 7. Особенности функционирования органов дыхания

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

Лабораторная работа № 3. Дыхательные функциональные пробы: измерение времени максимальной задержки дыхания при глубоком вдохе, при глубоком выдохе, до и после дозированной нагрузки.

#### Занятие 8. 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 № 4. Санитарный анализ воздуха в помещении. Изготовление простейших респираторов.

*Тема 6. Гигиена питания 2 часа.*

Занятие 9. 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 питания. Гигиеническая оценка питьевой воды.

Лабораторная работа № 5. Санитарная проверка пищевых продуктов.

Занятие 10. Заболевания органов пищеварения.

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

*Тема 7. Профилактика кожных заболеваний. Закаливание. Гигиена одежды и обуви 2 часа*

Занятие 11. 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 № 6. Определение типа кожи: нормальная, сухая, жирная.

Занятие 12. Закаливание. Гигиена.

Теплорегуляция и приемы закаливания. Механизмы действия природных факторов. Методы и формы закаливающих процедур. Гигиена одежды. Профилактика воздействия на организм опасных для здоровья и метеорологических факторов.

*Тема 8. Предупреждение и первая помощь при сердечно-сосудистых заболеваниях. 2 часа*

Занятие 13. Тренировка сердца и сосудов.

Особенности сердечно-сосудистой системы юношества. Предупреждение заболеваний сердца и сосудов.

Лабораторная работа № 7. Определение скорости кровенаполнения в капиллярах ногтевого ложа.

Лабораторная работа № 8. Измерение частоты пульса и артериального давления до и после нагрузки.

Занятие 14. Функциональные сердечно-сосудистые пробы. Знакомство с кардиографией.

Лабораторная работа № 9. Функциональные сердечно-сосудистые пробы.

Экскурсия в кабинет ЭКГ районной поликлиники.

Тема 9. *Нервная система и психическое здоровье. 1 час*

Занятие 15. Стресс. Психическое здоровье.

Стресс и фазы его развития: тревога, адаптация, истощение. Предупреждение отрицательных последствий стрессов. Психическое здоровье: человек в коллективе, межличностные отношения, оценка окружающих и самооценка, соотношение переживаний и конкретных действий.

Тема 10. *Гигиена труда. 1 час*

Занятие 16. Особенности учебной деятельности

Работоспособность школьника и ее поддержание. Развитие наблюдательности. Роль произвольного внимания в учении. Активизация внимания. Развитие памяти. Гигиена учебного труда.

Тема 11. *Защита проектных работ обучающихся. 1 час*

Примерные темы проектных работ обучающихся

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

#### Тематический план

№ п/п	Темы, занятия	теория	практика	экскурсии
1	Тема 1. Введение	1		
2	Тема 2. История гигиены	1		
3	Тема 3. Физическая активность и здоровье	1,5	0,5	
4	Тема 4. Предупреждение инфекционных заболеваний	1,5	0,5	
5	Тема 5. Гигиена дыхания	1	1	
6	Тема 6. Гигиена питания	1,5	0,5	
7	Тема 7. Профилактика кожных заболеваний. Закаливание. Гигиена одежды и обуви	1,5	0,5	
8	Тема 8. Предупреждение и первая помощь при сердечно-сосудистых заболеваниях.	0,5	0,5	1
9	Тема 9. Нервная система и психическое здоровье	1		
10	Тема 10. Гигиена труда.	1		
11	Тема 11. Защита проектных работ обучающихся.		1	

### Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема, занятие	Планируемый результат	Дата проведения
1	Тема 1. Введение 1 ч. Занятие 1. Предмет и методы гигиены	Знать влияние природных факторов на организм. Перечислять и характеризовать методы гигиены. Анализировать физиологические и клинические наблюдения	
2	Тема 2. История гигиены 1ч. Занятие 2. История гигиены в России	Приводить примеры гигиенических норм Руси разных исторических периодов. Знать труды и вклад в санитарии и гигиену отечественных ученых.	
3	Тема 3. Физическая активность и здоровье 2 ч.  Занятие 3. Отрицательное влияние гиподинамии на здоровье Занятие 4. Задачи физического воспитания	объяснять понятие гиподинамии, характеризовать роль опорно-двигательной системы в развитии организма. Владеть приемами самоконтроля состояния здоровья. Объяснять необходимость сочетания физического и умственного труда	
4	Тема 4. Предупреждение инфекционных заболеваний 2 ч.  Занятие 5. Инфекционные заболевания.  Занятие 6. Профилактика инфекционных заболеваний	Называть возбудителей болезней. Объяснять физиологические механизмы иммунитета. Перечислять стадии инфекционного заболевания. Владеть приемами первичной дезинфекции и стерилизации	
5	Тема 5. Гигиена дыхания 2ч. Занятие 7. Особенности функционирования органов дыхания Занятие 8. Гигиенические основы дыхания	Уметь оценивать микроклимат помещения. Знать и владеть приемами первой помощи. Объяснять причины мутации голоса. Перечислять правила техники безопасности при работе с ядохимикатами	
6	Тема 6. Гигиена питания 2ч.  Занятие 9. Рацион и режим питания.  Занятие 10. Заболевания органов пищеварения	Объяснять принципы рационального питания, требования к хранению и пищевых продуктов. Уметь оценивать качество питьевой воды. Перечислять инфекционные и глистные заболевания пищеварительной системы. Знать профилактические меры предупреждения заболеваний	

<b>7</b>	<p>Тема 7. Профилактика кожных заболеваний. Закаливание. Гигиена одежды и обуви. 2ч.</p> <p>Занятие 11. Кожа</p> <p>Занятие 12. Закаливание. Гигиена.</p>	<p>Называть и характеризовать: функции кожи; правила ухода за кожей; признаки разных типов кожи. Владеть приемами доврачебной помощи при повреждении кожных покровов. Объяснять физиологические механизмы закаливания.</p>	
<b>8</b>	<p>Тема 8. Предупреждение и первая помощь при сердечно-сосудистых заболеваниях. 2ч.</p> <p>Занятие 13. Тренировка сердца и сосудов.</p> <p>Занятие 14. Функциональные сердечно-сосудистые пробы. Знакомство с кардиографией.</p>	<p>Называть особенности сердечно-сосудистой системы юношества. Уметь проводить функциональные пробы и понимать значение для оценивания состояния здоровья сердечно – сосудистой системы. Измерять пульс и артериальное давление.</p>	
<b>9</b>	<p>Тема 9. Нервная система и психическое здоровье 1ч.</p> <p>Занятие 15. Стресс. Психическое здоровье.</p>	<p>Объяснять значение стресса, его влияния на жизнедеятельность организма. Характеризовать меры предупреждения отрицательных последствий стресса. Называть фазы развития стресса.</p>	
<b>10</b>	<p>Тема 10. Гигиена труда. 1ч.</p> <p>Занятие 16. Особенности учебной деятельности</p>	<p>Давать понятие работоспособности. Характеризовать динамику работоспособности. Объяснять правила гигиены учебного труда.</p>	
<b>11</b>	<p>Тема 11. Защита проектных работ обучающихся. 1ч.</p>	<p>Уметь находить, систематизировать информацию и грамотно ее излагать.</p>	

**Итого 17 ч.**