

ПРОГРАММА
Внеурочного занятия по
биологии
(8-9 классы)

Тема:

**«ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ
И САНИТАРИИ»**

Выполнил: учитель биологии

Волобуева Н.Н.

2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 попятить 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.

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.

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 31 час в любом учебном полугодии.

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

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. 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 её пригодности для питья.

Тематический план

Название разделов и тем	Всего часов	Теория	Практика	Экскурсии
1	2	3	4	5
I раздел. Введение	1			
Тема 1 . Предмет и методы гигиены.		1		
II раздел. История гигиены	2			
Тема 2. Санитарно-гигиеническая культура древнего мира и средневековья		1		
Тема 3. История гигиены в России		1		
III раздел. Физическая активность и здоровье	2			
Тема 4. Отрицательное влияние гиподинамии на здоровье		0,5	0,5	
Тема 5. Задачи физического воспитания		0,5	0,5	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
IV раздел. Предупреждение инфекционных заболеваний	2			
Тема 6. Инфекционные заболевания		1		

Тема 7. Профилактика инфекционных заболеваний		0,5	0,5	
V раздел. Травматизм и его профилактика Тема 8. Травматизм юношей, обусловленный психическими особенностями	3	1		
Тема 9. Первая помощь при травмах Тема 10. Предупреждение травматизма		1	1	
VI раздел. Предупреждение и первая помощь при сердечно-сосудистых заболеваниях	4			
Тема 11. Строение и функционирование сердечно-сосудистой системы		1		
Тема 12. Тренировка сердца и сосудов.			1	
Тема 13. Функциональные сердечно-сосудистые пробы			1	
Тема 14. Знакомство с кардиографией				1
VII раздел. Гигиена дыхания	2			
Тема 15. Особенности функционирования органов дыхания		0,5	0,5	
Тема 16. Гигиенические основы дыхания		0,5	0,5	

1	2	3	4	5
VIII раздел. Гигиена питания	3			
Тема 17. Рацион и режим питания		0,5	0,5	
Тема 18. Заболевания органов пищеварения		1		
Тема 19. Понятие о диетотерапии		1		
IX раздел. Профилактика кожных заболеваний. Закаливание. Гигиена одежды и обуви	2			
Тема 20. Кожа		1		

Окончание табл.

Тема 21. Закаливание. Гигиена.		1		
X раздел. Нервная система и психическое здоровье	4			
Тема 22. Нервная система		1		
Тема 23. Стресс		1		
Тема 24. Поведение		1		
Тема 25. Психическое здоровье		1		
XI раздел. Предупреждение вредных привычек	2			
Тема 26. Наркотики. Борьба с курением и алкоголизмом		1		
Тема 27. «Имя беды - наркотики» (пресс-конференция)		1		
XII раздел. Гигиена труда	4			
Тема 28. Понятие о работоспособности		1		
Тема 29. Особенности учебной деятельности		1		
Тема 30. Выбор профессии		1		
Тема 31. Защита проектных работ учащихся		1		
Всего	31	24	6	1

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. Губергриш, А. Я. Лечебное питание. - Киев, Высшая школа, 1985.
5. Дмитриева, Т. А. и др. Биология. Человек. Общая биология. 8-11 кл. Вопросы. 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.