

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Краснооктябрьское территориальное управление департамента по образованию
администрации Волгограда**

**Муниципальное общеобразовательное учреждение « Средняя школа № 34
Краснооктябрьского района Волгограда»**

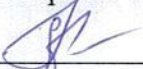
РАССМОТРЕНО

руководитель МО ЕГЦ


Балябина Л.Н.
Протокол № 1
от «29» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

зам.директора по УВР


Котельникова Е.М.
Протокол №1
от « 29 » августа 2025 г

УТВЕРЖДЕНО

директор МОУ СШ № 34


Раков А.В.
Приказ №141
от « 29 » августа 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса « Физиология и гигиена человека»

для учащихся 8 класса

Волгоград 2025

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.

Рабочая программа курса « Физиология и гигиена человека для 8 класса » 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 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.

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 курса носит модульный характер. Порядок изучения отдельных тем курса может быть различным. Программа рассчитана на учащихся 8 класса; занятия про водятся **1 час в неделю, всего предполагается 34 часа**

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;
- про ведение санитарного анализа воздуха в помещении;

- про ведение санитарного анализа природной воды на предмет её пригодности для питья.

Тематический план

Название разделов и тем	Всего часов	Дата план	Дата факт	Примечание
1	2	3	4	5
I раздел. Введение Тема 1. Предмет и методы гигиены.	1			
II раздел. История гигиены Тема 2. Санитарно-гигиеническая культура древнего мира и средневековья Тема 3. История гигиены в России	2			
III раздел. Физическая активность и здоровье Тема 4. Отрицательное влияние гиподинамии на здоровье Тема 5. Задачи физического воспитания	2			
IV раздел. Предупреждение инфекционных заболеваний Тема 6. Инфекционные Заболевания Тема 7. Профилактика инфекционных заболеваний	2			
V раздел. Травматизм и его профилактика Тема 8. Травматизм юношей, обусловленный психическими особенностями Тема 9. Первая помощь при травмах Тема 10. Предупреждение травматизма	3			

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 Тема 15. Предупреждение заболеваний ССС Тема 16. Экскурсия в кардиологический кабинет районной поликлиники	6			
VII раздел. Гигиена дыхания Тема 17. Особенности функционирования органов дыхания Тема 18. Гигиенические основы дыхания	2			
VIII раздел. Гигиена питания Тема 19. Рацион и режим питания Тема 20 . Заболевания органов пищеварения Тема 21 Понятие о диетотерапии	3			
IX раздел. Профилактика кожных заболеваний. Закаливание. Гигиена одежды и обуви Тема22.Кожа Тема 23. Закаливание. Гигиена.	2			
X раздел. Нервная система и психическое здоровье Тема 24. Нервная система Тема 25. Стресс Тема 26. Поведение Тема 27. Психическое здоровье	4			

XI раздел. Предупреждение вредных привычек Тема 28. Наркотики. Борьба с курением и алкоголизмом Тема 29. «Имя беды - наркотики» (пресс-конференция)	2			
XII раздел. Гигиена труда Тема 30. Понятие о работоспособности Тема 31. Особенности учебной деятельности Тема 32. Выбор профессии Тема 33-34. Защита проектных работ учащихся	5			
Всего	34			

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 II. 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 Пастера на развитие гигиенической науки. Гигиенисты XIX в. (Паркс, Паттенкофер, Рубнер и др.).

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

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 здравоохранения в настоящее время.

Раздел III. 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 N 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. Приёмы самоконтроля, выявление нарушений осанки. Приёмы и упражнения, корригирующие осанку. Плоскостопие, его предупреждение и коррекция.

Лабораторная работа N 2. Выявление плоскостопия и недостатков осанки, корригирующие упражнения.

Раздел IV. 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 N 3. Приёмы дезинфекции и стерилизации, используемые в домашних условиях.

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

Т е м а 8. *Травматизм юношей, обусловленный психическими особенностями.* (1 час)

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 N 4. (1 час)

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

Т е м а 10. *Предупреждение травматизма.* (1 час)

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

Раздел VI. Предупреждение и первая помощь при сердечнососудистых заболеваниях. (6 часов)

Т е м а 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.

Т е м а 12. *Тренировка сердца и сосудов.* (1 час)

Лабораторная работа N 5. Рассмотрение под микроскопом препарата сердечной мышцы.

Лабораторная работа N 6. Измерение частоты пульса и артериального давления до и после физической нагрузки.

Лабораторная работа N 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.* (1 час)

Лабораторная работа N 8. Функциональные сердечно-сосудистые пробы.

Т е м а 14. *Знакомство с кардиографией.* (1 час)

Тема 15. Предупреждение заболеваний ССС

Тема 16. Экскурсия в кардиологический кабинет районной поликлиники.

Раздел VII. Гигиена дыхания. (2 часа)

Т е м а 15. *Особенности функционирования органов дыхания.* (1 час)

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

Лабораторная работа N 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.* (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 N 10. Санитарный анализ воздуха в помещении. Изготовление простейших респираторов.

Раздел VIII. 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 N 11. Санитарная проверка пищевых продуктов.

Лабораторная работа N 12. Санитарная проверка пригодности для питья природной воды.

Тема 18. 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 19. Понятие о диетотерапии. (1 час)

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. (2 часа)

Тема 20. Кожа. (1 час)

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 N 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 X. 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 XI. 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.

Т е м а 27. «Имя беды - наркотики». Пресс-конференция. (1 час)

Раздел XII. Гигиена труда. (5 часа)

Т е м а 28. *Понятие о работоспособности.* (1 час)

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

Т е м а 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.

Т е м а 30. *Выбор профессий.* (1 час)

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

Т е м а 31. *Защита проектных работ учащихся.* (2 час)

Примерные темы проектных работ учащихся.

1. Инфекционные заболевания и 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, 2005.
2. Блум Ф., Лейзерсон А., Хофстедтер, Л. Мозг, разум, поведение. -М.: Мир, 2008.
3. Вольк Р. Занимательная энциклопедия. -- М.: Мир книги, 1999.
4. ГубергРИј, А. Я. Лечебное питание. - Киев, Высшая школа, 2005.
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, 2018.
7. Климов, Е. А. Психологическое содержание труда и вопросы воспитания. - М.: Знание, 2019
8. Колесов, Д. В. Предупреждение вредных привычек у школьников. М.: Просвещение, 2000
9. Коростелев, Н. Б. Всем, кто хочет быть здоров. - М.: Молодая гвардия, 2009
- Селье Г. Стресс без дистресса. - М.: Прогресс, 1982.
11. Ярыгин Б. М. Биология для поступающих в вузы. - М.: Высшая школа, 2013.