

Приложение №1 к основной
образовательной программе
среднего общего образования
МКОУ АГО «Заринская СОШ»

**Рабочая программа учебному курсу
«Основы гигиены и санитарии»**

(10 класс)

Рабочая программа учебного курса «Основы гигиены и санитарии» на уровне среднего общего образования составлена на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 мая 2012 г. N 413), с учетом основной образовательной программы среднего общего образования МКОУ АГО «Заринская СОШ» и обеспечена УМК Л.С. Усковой «Основы гигиены и санитарии» / Биология. 10-11 классы: элективные курсы / авт.-сост. И.П. Чередниченко. – Волгоград: Учитель, 2007. – 151 с.; Алексеев С.В. Груздева Н.В. Муравьев А.Г. Практикум по экологии. Учебное пособие. М. АО МДС.1996.; Колесов Д.В., Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии. М. «Просвещение» 1989.

1. Планируемые результаты освоения курса

1.1. Личностные результаты:

1. российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
2. гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
3. готовность к служению Отечеству, его защите;
4. сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
5. сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
6. толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
7. навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
8. нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
9. готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
10. эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
11. принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
12. бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13. осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14. сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15. ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

1.2. Метапредметные результаты:

1. умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2. умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3. владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4. готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5. умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

6. умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

7. владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

8. владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

1.3. Предметные результаты:

1. сформированность представлений о роли и месте биологии в современной научной картине мира; понимание роли биологии в формировании кругозора и функциональной грамотности человека для решения практических задач;

2. владение основополагающими понятиями и представлениями о живой природе, ее уровневой организации и эволюции; уверенное пользование биологической терминологией и символикой;

3. владение основными методами научного познания, используемыми при биологических

4. исследованиях живых объектов и экосистем: описание, измерение, проведение наблюдений; выявление и оценка антропогенных изменений в природе;

5. сформированность умений объяснять результаты биологических экспериментов, решать элементарные биологические задачи;
6. сформированность собственной позиции по отношению к биологической информации,
7. получаемой из разных источников, к глобальным экологическим проблемам и путям их решения.

В результате изучения курса ученик должен
знать /понимать:

современную биологическую терминологию и символику;

уметь:

объяснять: отрицательное влияние алкоголя, никотина, наркотических веществ на развитие зародыша человека; влияние мутагенов на организм человека;

решать задачи разной сложности по биологии;

описывать и готовить микропрепараты;

осуществлять самостоятельный поиск биологической информации в различных источниках (учебных текстах, справочниках, научно-популярных изданиях, компьютерных базах, ресурсах Интернет) и применять ее в собственных исследованиях;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

грамотного оформления результатов биологических исследований;

обоснования и соблюдения правил поведения в окружающей среде, мер профилактики распространения вирусных (в том числе ВИЧ-инфекции) и других заболеваний, стрессов, вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания);

оказания первой помощи при простудных и других заболеваниях, отравлении пищевыми продуктами;

определения собственной позиции по отношению к экологическим проблемам, поведению в природной среде.

2. Содержание учебного курса

Раздел I. 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 ее 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., ее 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 ребенка. 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)

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

Лабораторная работа №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. Дезинфекция. (1 час)

Профилактика инфекционных заболеваний (ликвидация источников инфекции, пресечение ее 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. Приемы дезинфекции и стерилизации, используемые в домашних условиях.

Раздел V. 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 медицинская помощь при переломах. (1 час)

Переломы, их основные признаки. Осложнения при переломах. Имобилизация (основные правила).

Практическая работа №1. Первая медицинская помощь при переломах. Использование кровоостанавливающих и дезинфицирующих средств, наложение шин.

Тема 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 сердечно-сосудистых заболеваниях. (5 часов)

Тема 11. Строение и функционирование сердечно-сосудистой системы. (1 час)

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

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

Практическая работа №2. Измерение частоты пульса и артериального давления до и после физической нагрузки.

Тема 13. Первая медицинская помощь при остановке дыхания и сердечной деятельности. (1 час)

Способы искусственного дыхания. Непрямой массаж сердца при остановке сердечной деятельности.

Практическая работа №3. Первая медицинская помощь при остановке сердечной деятельности и прекращении дыхания.

Тема 14. Функциональные сердечно-сосудистые пробы. (1 час)

Лабораторная работа №4. Функциональные сердечно-сосудистые пробы.

Тема 15. Знакомство с кардиографией. (1 час)

Экскурсия в школьный медицинский кабинет для ознакомления с методикой проведения кардиографии.

Раздел VII. Гигиена дыхания. (2 часа)

Тема 16. Особенности функционирования органов дыхания. (1 час)

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

Лабораторная работа №5. Дыхательные функциональные пробы: измерение времени максимальной задержки дыхания при глубоком вдохе, при глубоком выдохе, до и после дозированной нагрузки.

Тема 17. 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 №6. Санитарный анализ воздуха в помещении.

Раздел VIII. Гигиена питания. (4 часа)

Тема 18. 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 №7. Санитарная проверка пищевых продуктов.

Лабораторная работа №8. Санитарная проверка пригодности для питья природной воды.

Тема 19. Витамины-основа жизни. (1 час)

Витамины - жизненно важные свойства, играющие важную роль в обмене веществ и поступающие с пищей извне. Классификация и номенклатура витаминов.

Тема 20. 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 действие наркотиков, алкоголя и курения на органы пищеварения.

Тема 21. 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 разрешенных и рекомендованных пищевых продуктов.

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

Тема 22. 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 №9. Определение типа кожи: нормальная, сухая, жирная.

Тема 23. Закаливание. Гигиена. (1 час)

Теплорегуляция и приемы закаливания. Механизмы действия природных факторов. Методы и формы закаливающих процедур. Гигиена одежды. Подбор одежды и обуви с учетом 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 24. Нервная система. (1 час)

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

Тема 25. Стресс. Поведение. (1 час)

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

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

Тема 26. Психическое здоровье. (1 час)

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

Тема 27. Человек и его здоровье. (1 час). Урок-проект.

Методический паспорт учебного проекта. Этапы проведения проекта. Работа обучающихся в группах по выполнению заданий. Что такое здоровье?

Раздел XI. Предупреждение вредных привычек. (2 часа)

Тема 28. Наркотики. Борьба с курением и алкоголизмом. (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 29. «Имя беды-наркотики». Дискуссия (1 час)

Раздел XII. Гигиена труда. (5 часов)

Тема 30. Понятие о работоспособности. (1 час)

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

Тема 31. Особенности учебной деятельности. (1 час)

Работоспособность школьника и ее поддержание. Развитие наблюдательности. Роль произвольного внимания в учении. Активизация внимания. Развитие памяти, воссоздающего и творческого мышления. Качества ума. Гигиена учебного труда.

Тема 32. Выбор профессии. (1 час)

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

Тема 33. Защита проектных работ обучающихся. (1 час)

Примерные темы проектных работ обучающихся:

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

Подведение итогов (1 час).

Перечень обязательных работ для выполнения всеми обучающимися

Раздел	Тема лабораторной работы
3	Лабораторная работа №1. Строение и работа мышц; анализ мышечных движений.
	Лабораторная работа №2. Выявление плоскостопия и недостатков осанки, корригирующие упражнения.
4	Лабораторная работа №3. Приемы дезинфекции и стерилизации, используемые в домашних условиях.
5	Практическая работа №1. Первая медицинская помощь при переломах. Использование кровоостанавливающих и дезинфицирующих средств, наложение шин.
6	Практическая работа №2. Измерение частоты пульса и артериального давления до и после физической нагрузки.
	Практическая работа №3. Первая медицинская помощь при остановке сердечной деятельности и прекращении дыхания.
	Лабораторная работа №4. Функциональные сердечно-сосудистые пробы.
7	Лабораторная работа №5. Дыхательные функциональные пробы: измерение времени максимальной задержки дыхания при глубоком вдохе, при глубоком выдохе, до и после дозированной нагрузки.
	Лабораторная работа №6. Санитарный анализ воздуха в помещении.
8	Лабораторная работа №7. Санитарная проверка пищевых продуктов.
	Лабораторная работа №8. Санитарная проверка пригодности для питья природной воды.
9	Лабораторная работа №9. Определение типа кожи: нормальная, сухая, жирная.
12	Защита проектных работ обучающимися.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

10 класс (34 часа)

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов
1	Раздел I. Введение. (1 час)	1
1.1.	Тема 1. Предмет и методы гигиены. Вводный инструктаж по охране труда и технике безопасности.	1

2	<u>Раздел II. История гигиены. (2 часа)</u>	2
2.1.	Тема 2. Санитарно-гигиеническая культура древнего мира и средневековья.	1
2.2.	Тема 3. История гигиены в России.	1
3	<u>Раздел III. Физическая активность и здоровье. (2 часа)</u>	2
3.1.	Тема 4. Отрицательное влияние гиподинамии на здоровье. Лабораторная работа №1. Строение и работа мышц; анализ мышечных движений.	1
3.2.	Тема 5. Задачи физического воспитания. Лабораторная работа №2. Выявление плоскостопия и недостатков осанки, корригирующие упражнения.	1
4	<u>Раздел IV. Предупреждение инфекционных заболеваний. (2 часа)</u>	2
4.1.	Тема 6. Инфекционные заболевания.	1
4.2.	Тема 7. Профилактика инфекционных заболеваний. Дезинфекция. Лабораторная работа №3. Приемы дезинфекции и стерилизации, используемые в домашних условиях.	1
5	<u>Раздел V. Травматизм и его профилактика. (3 часа)</u>	3
5.1.	Тема 8. Травматизм юношей, обусловленный психическими особенностями.	1
5.2.	Тема 9. Первая медицинская помощь при переломах. Практическая работа №1. Первая медицинская помощь при переломах. Использование кровоостанавливающих и дезинфицирующих средств, наложение шин.	1
5.3.	Тема 10. Предупреждение травматизма.	1
6	<u>Раздел VI. Предупреждение и первая помощь при сердечно-сосудистых заболеваниях. (5 часов)</u>	5
6.1.	Тема 11. Строение и функционирование сердечно-сосудистой системы.	1
6.2.	Тема 12. Тренировка сердца и сосудов. Практическая работа №2. Измерение частоты пульса и артериального давления до и после физической нагрузки.	1
6.3.	Тема 13. Первая медицинская помощь при остановке дыхания и сердечной деятельности. Практическая работа №3. Первая медицинская помощь при остановке сердечной деятельности и прекращении дыхания.	1
6.4.	Тема 14. Функциональные сердечно-сосудистые пробы. (1 час) Лабораторная работа №4. Функциональные сердечно-сосудистые пробы.	1
6.5.	Тема 15. Знакомство с кардиографией. Экскурсия в школьный медицинский кабинет для ознакомления с методикой проведения кардиографии.	1
7	<u>Раздел VII. Гигиена дыхания. (2 часа)</u>	2
7.1.	Тема 16. Особенности функционирования органов дыхания. Лабораторная работа №5. Дыхательные функциональные пробы: измерение времени максимальной задержки дыхания при глубоком вдохе, при глубоком выдохе, до и после дозированной нагрузки.	1
7.2.	Тема 17. Гигиенические основы дыхания. Лабораторная работа №6. Санитарный анализ воздуха в помещении.	1

8	<u>Раздел VIII. Гигиена питания. (4 часа)</u>	4
8.1.	Тема 18. Рацион и режим питания. Лабораторная работа №7. Санитарная проверка пищевых продуктов. Лабораторная работа №8. Санитарная проверка пригодности для питья природной воды.	1
8.2.	Тема 19. Витамины-основа жизни.	1
8.3.	Тема 20. Заболевания органов пищеварения.	1
8.4.	Тема 21. Понятие о диетотерапии.	1
9	<u>Раздел IX. Профилактика кожных заболеваний. Закаливание. Гигиена одежды и обуви. (2 часа)</u>	2
9.1.	Тема 22. Кожа. Лабораторная работа №9. Определение типа кожи: нормальная, сухая, жирная.	1
9.2.	Тема 23. Закаливание. Гигиена.	1
10	<u>Раздел X. Нервная система и психическое здоровье. (4 часа)</u>	4
10.1.	Тема 24. Нервная система.	1
10.2.	Тема 25. Стресс. Поведение.	1
10.3.	Тема 26. Психическое здоровье.	1
10.4.	Тема 27. Человек и его здоровье. Урок-проект.	1
11	<u>Раздел XI. Предупреждение вредных привычек. (2 часа)</u>	2
11.1.	Тема 28. Наркотики. Борьба с курением и алкоголизмом.	1
11.2.	Тема 29. «Имя беды-наркотики». Дискуссия	1
12	<u>Раздел XII. Гигиена труда. (5 часов)</u>	5
12.1.	Тема 30. Понятие о работоспособности.	1
12.2.	Тема 31. Особенности учебной деятельности.	1
12.3.	Тема 32. Выбор профессии.	1
12.4.	Тема 33. Защита проектных работ обучающихся.	1
12.5.	Подведение итогов	1