

**Муниципальное казенное учреждение  
«Отдел образования администрации Чунского района»  
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 5 п.Новочунка**

**Рассмотрено**

на заседании  
методического  
объединения учителей  
естественного цикла.  
Протокол №1  
от «29»08. 2023 г.

**«Согласовано»**

Заместитель директора  
по УВР \_\_\_\_\_  
Н.С. Егорова.  
Протокол педсовета №9  
«30»08. 2023 г.

**«Утверждаю»**

Директор \_\_\_\_\_ Н.С.Мжельская  
Приказ № О-116  
от «30»08. 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Факультатива «Основы гигиены и санитарии»  
10 класс

Срок реализации 2023- 2024

Составитель:

Снитко Татьяна Михайловна учитель химии; первая квалификационная категория.

2023-2024 год

Рабочая программа по факультативу для изучения биологии в 10 классе разработана и адаптирована на основе

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».
4. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 17 мая 2012 года №413 (с изм. от 12.08.2022 № 732).
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Авторская программа «**Основы гигиены и санитарии**» 10 класс. Автор: Л.С. Ускова.

Изучение факультатива направлено на достижение следующей **цели**: расширить и углубить знания учащихся в области современных достижений гигиены и санитарии.

**Задачи:**

- 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.

Программа рассчитана на 34 часа.

10 класс: количество часов в год- 34;

количество часов в неделю- 1.

## **Планируемые результаты освоения факультатива «Основы гигиены и санитарии» 10 класса**

### **1. Предметные результаты освоения курса**

Обучающиеся должны знать:

- важнейшие заболевания человека, их причины, симптоматику, предупреждение, пути лечения;
- взаимосвязь строения, функций и гигиены различных органов и систем человеческого организма;
- важнейшие характеристики здорового образа жизни.

### **2. Метапредметные результаты освоения курса**

Обучающиеся должны уметь:

- устанавливать причинно-следственные связи между внешними и внутренними факторами и заболеваниями;
- работать с микроскопической техникой и гистологическими препаратами;
- работать с натуральными объектами и муляжами;
- оценивать гигиенический климат помещения, проводить исследования пищевых продуктов и другие санитарные пробы; - оказывать первую доврачебную помощь при травмах скелета, отравлениях, ожогах, обморожениях, электрошоке и других случаях угрозы жизни и здоровью.

### **3. Личностные результаты освоения курса**

Обучающиеся формируют умения и навыки:

- правильно организовывать свой режим труда и отдыха в соответствии с требованиями здорового образа жизни;
- доказывать вредное влияние табакокурения, алкоголя, наркотиков, стрессов, неправильных диет и т.д. на здоровье человека;
- полученные знания и умения будут важны для дальнейшей профориентации обучающихся, помогут разобраться в планах и возможно сыграют решающую роль в выборе медицинской специальности.

## **Содержание факультатива «Основы гигиены и санитарии» 10 класса.**

### **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. Иммобилизация (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 юношества. Заболевания сердца и сосудов, их предупреждение. Влияние курения и употребления спиртных напитков на сердечнососудистую 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.

##### **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 вработывания 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)**

#### **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

#### **Дополнительная литература**

1. Бруновт Е.П., Малахова Г.Я. , Соколова Е.А. Уроки анатомии, физиологии и гигиены человека. М.: Просвещение, 1984 г.
2. Л.И. Дворецкого. Внутренние болезни. М: Медицина, 1990 г.
3. В.П. Гамова. Болезни уха, горла и носа. М.: Медицина, 1999 г.
4. Ганжина А.В. Пособие по биологии для поступающих в ВУЗы. Москва: Высшая школа, 1988 г.
5. Детская энциклопедия. Том №7 «Человек». М.: Просвещение, 1974 г.
6. Костомарова Л.Г. Неотложная помощь при отравлениях. М.: Медицина, 1988 г.

7. Психология под редакцией В.А. Крутецкого. М.: Просвещение, 1986 г.  
 8. Справочник фельдшера. (1 и 2 тома). Под редакцией А.А. Михайлова. М.: Медицина, 1990 г.

**Интернет- ресурсы:**

Биология «Обучающие энциклопедии»

<http://www.informika.ru/text/database/biology/>

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.

<http://school-collection.edu.ru/>

**Технические средства.**

-компьютер

-мультимедийный проектор

-экран

**Календарно- тематическое планирование 10 класс.**

№	Раздел, тема урока.	Количество уроков	Лабораторные, практические работы.	Дата проведения		Корректировка	
				план	факт	причина	способы устранения
1	<b>Раздел 1.</b> Введение. Предмет и методы гигиены.	1					
2	<b>Раздел 2. История гигиены.</b>  Санитарно-гигиеническая культура древнего мира и средневековья.	2					
3	История гигиены в России.						
4	<b>Раздел 3. Физическая активность и здоровье.</b>  Отрицательное влияние гиподинамии на здоровье.	2	Лабораторная работа №1 «Строение и работа мышц; анализ				

5	Задачи физического воспитания.		мышечных движений»				
	<b>Раздел 4. Предупреждение инфекционных заболеваний.</b>	<b>2</b>	Лабораторная работа №2 «Влияние плоскостопия и недостатков осанки, корректирующие упражнения»				
6	Инфекционные заболевания		Лабораторная работа №3 «Приёмы дезинфекции и стерилизации, используемые в домашних условиях».				
7	Профилактика инфекционных заболеваний.						
	<b>Раздел 5. Травматизм и его профилактика.</b>	<b>3</b>					
8	Травматизм юношей, обусловленный психическими особенностями						
9	Первая помощь при травмах		Лабораторная работа №4 «Первая помощь при травмах»				
10	Предупреждение травматизма.						
	<b>Раздел 6. Предупреждение и первая помощь при сердечно-сосудистых заболеваниях.</b>	<b>4</b>					
11	Строение и функции сердечно-сосудистой системы.		Лабораторная работа №5 «Рассматривание под микроскопом препарата сердечной				



12	Тренировка сердца и сосудов.		мышцы» Лабораторная работа №6,7 «измерение частоты пульса и артериального давления до и после физической нагрузки», Лабораторная работа №8 «Функциональные сердечно-сосудистые пробы.»				
13	Функциональные сердечно-сосудистые пробы.						
14	Знакомство с кардиографией.						
	<b>Раздел 7. Гигиена дыхания</b>	<b>2</b>					
15	Особенности функционирования органов дыхания.		Лабораторная работа №9 «Дыхательные функциональные пробы: измерение времени максимальной задержки дыхания при глубоком вдохе, при глубоком выдохе, до и после дозированной нагрузки»				
16	Гигиенические основы дыхания.		Лабораторная работа №10 «Санитарный анализ воздуха в помещении. Изготовление простейших респираторов»				
	<b>Раздел 8. Гигиена питания.</b>	<b>3</b>	Лабораторная				

17	Рацион и режим питания.		работа № 11,12 «Санитарная проверка пищевых продуктов», «Санитарная проверка пригодности для питья природной воды».				
18	Заболевания органов пищеварения.						
19	Понятие о диетотерапии						
	<b>Раздел 9. Профилактика кожных заболеваний. Закаливание. Гигиена одежды и обуви.</b>	<b>2</b>					
20	Кожа.		Лабораторная работа №13 «Определение типа кожи: нормальная, сухая, жирная».				
21	Закаливание. Гигиена.						
	<b>Раздел 10. Нервная система и психическое здоровье.</b>	<b>4</b>					
22	Нервная система.						
23	Стресс.						
24	Поведение.						
25	Психическое здоровье.						
	<b>Раздел 11. Предупреждение вредных привычек</b>	<b>2</b>					
26	Наркотики.						

27	«Имя беды - наркотики» конференция						
	<b>Раздел 12. Гигиена труда.</b>	<b>4</b>					
28	Понятие о работоспособности.						
29	Особенности учебной деятельности.						
30	Выбор профессии.						
31	Выбор профессии						
32 - 34	<b>Защита проектных работ учащихся</b>						