

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Красноярского края

Учредитель: Министерство образования Красноярского края

КГБОУ «Канский морской кадетский корпус»

РАССМОТРЕНО

методическим объединением  
учителей предметов  
естественно-математического  
цикла

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

 Белей С.Я.

Протокол МС № 01

от "30" 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Исх. директора



Гаврилов О.В.

Приказ № 15 У-К

от "31" 08 2023 г.

Руководитель МО

 Коба Е.В.

Протокол №01

от "29" 08 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Курса «Основы санитарии и гигиены»**

для обучающихся 10 класса

**г.Канск 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Нормативно-правовые основания разработки рабочей программы;

Рабочая программа элективного курса «Основы гигиены и санитарии» в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- во исполнение требований федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённого приказом Минобрнауки РФ от 05.03.2004 №1089 (в редакции приказов от 07.06.2017 №506, от 23.06.2015 №609);
- Авторской программы Л. С. Усковой. Биология. 10-11 классы: элективные курсы / авт.-сост. И.П. Чередниченко. – Волгоград: Учитель, 2007. – 151 с.
- и является приложением к Основной образовательной программе основного общего и среднего общего образования КМКК

### Планируемые результаты освоения элективного курса

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.

### Система контроля освоения обучающимися элективного курса

Система контроля и оценки соответствия подготовки учащихся 10-х классов требованиям к уровню подготовки включает в себя следующие виды контроля:

**текущий контроль** - осуществляется контроль за правильностью, полнотой и последовательностью выполнения операций, входящих в состав действия (формы контроля: фронтальный опрос, тесты, лабораторные работы).

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 ее пригодности для питья.

По итогам курса выставляется зачет. Критерии получения зачета:

- Выполнение всех лабораторных и практических работ, предусмотренных программой курса.
- Защита проектных работ, выбранных учащимися.

**Перечень обязательных работ для выполнения всеми обучающимися.**

<i>Раздел</i>	<b>Тема лабораторной работы</b>
3	Лабораторная работа №1. Строение и работа мышц; анализ мышечных движений. Лабораторная работа №2. Выявление плоскостопия и недостатков осанки, корректирующие 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. Изготовление простейших респираторов.
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 учащимися.

**СОДЕРЖАНИЕ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА  
(35 ч, 1 ч в неделю)**

**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 юношества. 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)**

Экскурия в кардиологический кабинет районной поликлиники.

**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. Изготовление простейших респираторов.

**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 учащихся 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». Пресс-конференция. (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 33-34. Защита проектных работ учащихся. (2 часа)**

Примерные темы проектных работ учащихся.

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)**

#### **Реализация системно-деятельностного подхода. Организация проектной и учебно-исследовательской деятельности учащихся**

В процессе изучения курса предполагается реализация системно-деятельностного подхода через использование технологий проблемного обучения, метода проектов и ИКТ (информационно-коммуникационные технологии), дидактических игр.

Метод проектов **используется при изучении раздела** «Нервная система и психическое здоровье», «Предупреждение инфекционных заболеваний», «Предупреждение и первая помощь при сердечно-сосудистых заболеваниях», «Нервная система и психическое здоровье», «Гигиена труда».

На первых занятиях по каждому разделу ставится учебная задача, планируется деятельность по выполнению проектных работ, оговариваются правила представления работы и ее оценивания. Обучающиеся в малых группах самостоятельно готовят проектные работы (педагог оказывает консультативную помощь).

Часть учебных занятий строится с применением **технологии ИКТ** через использование выполнения лабораторных работ с использованием компьютерных программ;

С помощью интерактивных материалов осуществляется постановка проблемы, повторение теоретического материала, необходимого для проведения лабораторной работы данной темы, организация защиты проекта. Это позволяет учащимся лучше понимать способы измерения физических величин, поддерживать мотивацию учения на высоком уровне.

Большая часть учебных занятий строится с применением **технологии ИКТ** через использование: flash-программ с сайта «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов»; применяются презентации, а также документ - камера.

**Использование дидактических игр** (ролевые игры), позволяет развивать мотивацию к учению, а также творческое мышление учащихся. Ролевая игра проводится при изучении вредного влияния наркотиков на здоровье человека.

С помощью интерактивных материалов осуществляется введение нового материала, организация контроля, изучение биологических явлений. Что позволяет обучающимся глубже понимать биологические явления, поддерживать мотивацию учения на высоком уровне.

**Проблемное обучение** направлено на создание для учащихся проблемной ситуации; осознание, принятие и разрешение возникшей проблемы, в процессе которого они овладевают обобщенными способами приобретения новых знаний, учатся мыслить, творчески усваивать знания.

При реализации программы используются **методы обучения:**

- словесные (рассказ, беседа, объяснение, минилекция, инструктаж);
- наглядные (показ, демонстрация, наблюдение);
- практические (упражнение, самостоятельная работа, лабораторная работа, эксперимент).

**Учебные занятия проводятся при использовании фронтальной, групповой, индивидуальной и коллективной форм работы.**

Реализацию программы **в дни отмены занятий** (карантин) планируется осуществлять через организацию самостоятельной работы с использованием материалов сайта школы [www.lgschool2.ucoz.ru](http://www.lgschool2.ucoz.ru) На сайте школы размещается технологическая карта по выполнению заданий соответствующего урока. Контроль правильности выполнения заданий и уровня

освоения учебного материала обучающимися осуществляется в день возобновления учебных занятий в соответствии с расписанием.

По итогам проведения лабораторных работ проводится **коррекционная работа с учащимися**, испытывающими затруднения. Основными формами коррекционной работы являются индивидуально-групповые консультации во внеурочное время.

### Взаимосвязь тем курса

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 рассматривается 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 после физической нагрузки, выявление плоскостопия и недостатков осанки, определение дыхательных функциональных проб.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Согласно учебному плану школы, элективный курс для 10-х классов изучается по 1 часу в неделю. Рабочая учебная программа рассчитана на 35 часов.

#### Распределение часов в течение учебного года по полугодиям

Класс	Количество часов		
	I полугодие	II полугодие	Итоги за учебный год
10 А	16	19	35

#### Учебно-тематическое планирование

№	Название раздела	Общее кол-во часов на изучение раздела	Из низ			Основные виды учебной деятельности
			теория	Практика	Эксперсии	
1.	<b>Раздел I. Введение.</b> <b>Тема 1. Предмет и методы гигиены.</b>	1	1			1. Использовать текст и рисунки учебника при решении поисковых задач. 2. Анализировать текст учебника 3. Участвовать в эвристической беседе.
2	<b>Раздел II. История гигиены.</b> <b>Тема 2. Санитарно-гигиеническая культура древнего мира и средневековья.</b>  <b>Тема 3. История гигиены в России.</b>	2	1			1. Участвовать в беседе с элементами самостоятельной работы с учебником. 2. Анализировать текст учебника 3. Описывать рисунки учебника. 4. Беседовать по рисунку учебника. 5. Планировать проектную деятельность
3	<b>Раздел III.</b>	2				1. Анализировать содержание рисунков

	<b><u>Физическая активность и здоровье.</u></b> Тема 4. <b>Отрицательное влияние гиподинамии на здоровье.</b>  Тема 5. Задачи физического воспитания.		0,5	0,5	учебника. 2. Использовать лабораторную работу, для доказательства выдвигаемых предположений; аргументировать полученные результаты. 3. Выполнять лабораторную работу 4. Анализ текста учебника 5. Участвовать в эвристической беседе.	
4	<b><u>Раздел IV.</u></b> <b><u>Предупреждение инфекционных заболеваний.</u></b> Тема 6. <b>Инфекционные заболевания.</b>  Тема 7. <b>Профилактика инфекционных заболеваний.</b> <b>Дезинфекция.</b>	<b>2</b>	1	0,5	0,5	1. Использовать лабораторную работу, для доказательства предположений 2. Участвовать в эвристической беседе 3. Анализировать текст учебника 4. Находить информацию в тексте учебника. 5. Анализировать содержание рисунка учебника 6. Участвовать в дискуссии
5	<b><u>Раздел V.</u></b> <b><u>Травматизм и его профилактика.</u></b> Тема 8. Травматизм юношей, обусловленный психическими особенностями.  Тема 9. Первая медицинская помощь при переломах.  Тема 10. <b>Предупреждение травматизма.</b>	<b>3</b>	1	1	1	1. Использовать текст и рисунки учебника при решении поисковых задач. 2. Анализировать текст учебника 3. Участвовать в эвристической беседе. 4. Находить информацию в учебном электронном пособии. 5. Конспектировать. 6. Анализировать содержания рисунков. 7. Находить информацию в тексте учебника и составлять схемы. 8. Описывать схемы в учебнике.

6	<p><b><u>Раздел VI.</u></b>  <b><u>Предупреждение и первая помощь при сердечно-сосудистых заболеваниях.</u></b>  <b>Тема 11.</b>  <b>Строение и функционирование сердечно-сосудистой системы.</b></p> <p><b>Тема 12.</b>  <b>Тренировка сердца и сосудов.</b></p> <p><b>Тема 13. Первая медицинская помощь при остановке дыхания и сердечной деятельности.</b></p> <p><b>Тема 14.</b>  <b>Функциональные сердечно-сосудистые пробы.</b></p> <p><b>Тема 15.</b>  <b>Знакомство с кардиографией.</b></p>	5	1	1	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Участвовать в беседе</li> <li>2. Анализировать текст учебника</li> <li>3. Описывать рисунки учебника.</li> <li>4. Беседовать по рисунку учебника.</li> <li>5. Находить информацию в электронном учебном пособии.</li> <li>6. Составлять схему.</li> <li>7. Заполнять таблицы по ходу беседы</li> <li>8. Владеть методами и приёмами проведения эксперимента.</li> </ol>
7	<p><b><u>Раздел VII.</u></b>  <b><u>Гигиена дыхания.</u></b>  <b>Тема 16.</b>  <b>Особенности функционирования органов дыхания.</b></p> <p><b>Тема 17.</b>  <b>Гигиенические основы дыхания.</b></p>	2	0,5	0,5	0,5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Анализировать содержание рисунков учебника.</li> <li>2. Использовать лабораторную работу, для доказательства выдвигаемых предположений; аргументировать полученные результаты.</li> <li>3. Выполнять лабораторную работу</li> <li>4. Анализ текста учебника</li> <li>5. Составлять синквейн</li> <li>6. Находить информацию в электронном учебном пособии.</li> </ol>
8	<p><b><u>Раздел VIII.</u></b>  <b><u>Гигиена питания.</u></b>  <b>Тема 18. Рацион и режим питания.</b></p> <p><b>Тема 19.</b>  <b>Витамины-основа</b></p>	4	0,5	0,5	0,5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Анализировать содержание рисунков</li> <li>2. Использовать лабораторную работу, для доказательства предположений</li> <li>3. Участвовать в эвристической беседе.</li> <li>4. Анализировать текст учебника</li> <li>5. Описывать рисунки учебника</li> <li>6. Находить информацию в тексте учебника.</li> </ol>

	<p>жизни.</p> <p><b>Тема 20.</b> Заболевания органов пищеварения.</p> <p><b>Тема 21.</b> Понятие о диетотерапии.</p>		1			7. Участвовать в дискуссии.
			1			
			1			
9	<p><b>Раздел IX.</b> <b>Профилактика кожных заболеваний.</b> <b>Закаливание.</b> <b>Гигиена одежды и обуви.</b> <b>Тема 22.</b> Кожа.</p> <p><b>Тема 23.</b> Закаливание. Гигиена.</p>	2	0,5	0,5		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проводить наблюдения, фиксировать результаты в тетради.</li> <li>2. Работать с микроскопом.</li> <li>3. Изучать биологические объекты и процессы: описывать и объяснять результаты опытов.</li> <li>4. Использовать текст и рисунки учебника при решении поисковых задач.</li> <li>5. Анализировать текст учебника</li> <li>6. Участвовать в эвристической беседе.</li> <li>7. Анализировать содержания рисунков</li> </ol>
10	<p><b>Раздел X. Нервная система и психическое здоровье.</b> <b>Тема 24.</b> Нервная система.</p> <p><b>Тема 25.</b> Стресс. Поведение.</p> <p><b>Тема 26.</b> Психическое здоровье.</p> <p><b>Тема 27.</b> Человек и его здоровье.</p> <p>Внеклассное мероприятие</p>	4+1	1			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Участвовать в беседе с элементами самостоятельной работы с учебником.</li> <li>2. Описывать схему на доске.</li> <li>3. Анализировать текст учебника</li> <li>4. Описывать рисунки учебника.</li> <li>5. Беседовать по рисунку учебника.</li> <li>6. Находить информацию в электронном учебном пособии.</li> <li>7. Составлять схему.</li> <li>8. Аргументировать свою точку зрения</li> </ol>
11	<p><b>Раздел XI.</b> <b>Предупреждение вредных привычек.</b> <b>Тема 28.</b> Наркотики. Борьба с курением и алкоголизмом.</p> <p><b>Тема 29.</b> «Имя</p>	2	1			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Анализ текста учебника</li> <li>2. Участвовать в эвристической беседе.</li> <li>3. Находить информацию в электронном учебном пособии.</li> <li>4. Формулировать свою точку зрения на проблему</li> </ol>

	беды-наркотики». Пресс-конференция.		1			
12	<b>Раздел XII. Гигиена труда.</b> <b>Тема 30. Понятие о работоспособности.</b>  <b>Тема 31. Особенности учебной деятельности.</b>  <b>Тема 32. Выбор профессии.</b> <b>Тема 33-34. Защита проектных работ учащихся.</b>	<b>5</b>	1	1	1	2
	Итого	<b>35</b>	27,5	6,5	1	

1. .

### Литература

для учителя:

- Алексеев С.В. Груздева Н.В. Муравьев А.Г. Практикум по экологии. Учебное пособие. М. АО МДС.1996.
- Ашихмина Т.Я. Школьный практикум по экологии. М. 1990.
- Воронина Г.А. Элективные курсы. «Айрис» М. 2006.
- Колесов Д.В., Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии. М. «Просвещение» 1989.
- Хрипкова А.Г., Колесов Д.В. Гигиена и здоровье школьника. М. «Просвещение» 1998.

для учащихся:

- Биология в таблицах: 6-11 классы / Сост.б Т.А Козлова, В.С Кучменко, - Дрофа, 2000.
- Алексеев С.В., Груздева Н.В. Практикум по экологии. М. АО МДС 1996.
- Колесов Д.В., Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии. М. «Просвещение».

Интернет-материалы

- [http://www.gnpbu.ru/web\\_resurs/Estestv\\_nauki\\_2.htm](http://www.gnpbu.ru/web_resurs/Estestv_nauki_2.htm). Подборка интернет-материалов для учителей биологии по разным биологическим дисциплинам.
- <http://www.ceti.ur.ru> Сайт Центра экологического обучения и информации.
- <http://school-collection.edu.ru> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
- Сайты:
- <http://obi.img.ras.ru> – База знаний по биологии человека. Учебник по молекулярной биологии человека, биохимии, физиологии, генной и белковой инженерии.
- <http://www.fipi.ru> – Федеральный институт педагогических измерений.
- <http://ege.edu.ru> – Информационный портал ЕГЭ.

**Календарно-тематическое планирование по курсу «Основы гигиены и санитарии»**

№ п/п	Название темы	Количество часов	Дата проведения
	<b>Раздел I. Введение.</b>	<b>1 час</b>	
1	Предмет и методы гигиены. Инструкция №1. Вводный инструктаж по охране труда и технике безопасности.	1	
	<b>Раздел II. История гигиены</b>	<b>2 часа</b>	
2	Санитарно-гигиеническая культура древнего мира и средневековья.	1	
3	История гигиены в России	1	
	<b>Раздел III. Физическая активность и здоровье.</b>	<b>2 часа</b>	
4	Отрицательное влияние гиподинамии на здоровье. Лабораторная работа 1. Строение и работа мышц, анализ мышечных движений	1	
5	Задачи физического воспитания. Лабораторная работа 2. Выявление плоскостопия и недостатков осанки.	1	
	<b>Раздел IV. Предупреждение инфекционных заболеваний</b>	<b>2 часа</b>	
6	Инфекционные заболевания	1	
7	Профилактика инфекционных заболеваний. Лабораторная работа 3. Приёмы дезинфекции и стерилизации, используемые в домашних условиях.	1	
	<b>Раздел V. Травматизм и его профилактика.</b>	<b>3 часа</b>	
8	Травматизм юношей, обусловленный психическими особенностями.	1	
9	Первая помощь при травмах. Практическая работа №1. Первая медицинская помощь при переломах. Использование кровоостанавливающих и дезинфицирующих средств, наложение шин.	1	
10	Предупреждение травматизма	1	
	<b>Раздел VI. Предупреждение и первая помощь при сердечно-сосудистых заболеваниях.</b>	<b>5 часов</b>	
11	Строение и функционирование сердечно-сосудистой системы. Практическая работа №2. Измерение частоты пульса и артериального давления до и после физической нагрузки.	1	
12	Тренировка сердца и сосудов.	1	
13	Функциональные сердечно-сосудистые пробы. Практическая работа №3. Первая медицинская помощь при остановке сердечной деятельности и прекращении дыхания.	1	
14	Знакомство с кардиографией. Лабораторная работа №4. Функциональные сердечно-сосудистые пробы.	1	
15	Экскурсия в кардиологический кабинет районной поликлиники.	1	
	<b>Раздел VII. Гигиена дыхания.</b>	<b>2 часа</b>	
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	

17	Гигиенические основы дыхания. Лабораторная работа №6. Санитарный анализ воздуха в помещении. Изготовление простейших респираторов. Инструкция №2 Первичный инструктаж по ТБ.	1	
	<b>Раздел VIII. Гигиена питания.</b>	<b>4 часа</b>	
18	Рацион и режим питания. Лабораторная работа №7. Санитарная проверка пищевых продуктов. Лабораторная работа №8. Санитарная проверка пригодности для питья природной воды.	1	
19	Витамины-основа жизни	1	
20	Заболевания органов пищеварения.	1	
21	Понятие о диетотерапии.	1	
	<b>Раздел IX. Профилактика кожных заболеваний. Закаливание. Гигиена одежды и обуви.</b>	<b>2 часа</b>	
22	Кожа. Лабораторная работа №9. Определение типа кожи: нормальная, сухая, жирная.	1	
23	Закаливание. Гигиена кожи.	1	
	<b>Раздел X. Нервная система и психическое здоровье.</b>	<b>4 + 1</b>	
24	Нервная система	1	
25	Стресс.	1	
26	Поведение	1	
27	Самостоятельная работа по подготовке проекта.	1	
28	Психическое здоровье.	1	
	<b>Раздел XI. Предупреждение вредных привычек.</b>	<b>2 часа</b>	
29	Наркотики. Борьба с курением и алкоголизмом.	1	
30	Имя беды – наркотики (ролевая игра)	1	
	<b>Раздел XII. Гигиена труда.</b>	<b>5 часа</b>	
31	Понятие о работоспособности.	1	
32	Особенности учебной деятельности.	1	
33	Выбор профессии.	1	
34	Работа над проектными работами.	1	