

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Красноярского края

Учредитель: Министерство образования Красноярского края

КГБОУ «Канский морской кадетский корпус»

РАССМОТРЕНО

методическим объединением

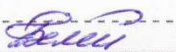
учителей предметов

естественно-математического

цикла

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

 Белей С.Я.

Протокол МС № 01

от "30" 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Исполнитель

 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 11 класса

г.Канск 2023

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе авторской разработки. Автор: А.А. Каменский  
Осведомлённость людей о причинах и факторах, влияющих на их здоровье и жизнеспособность, повышает вероятность их выживания в условиях неблагоприятной экологической, социальной и демографической обстановки.

Факультатив «**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 факультатив 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.

**Цель:** расширение и углубление знаний учащихся в области современных достижений гигиены и санитарии.

Достижение этих целей планируется через решение следующих **задач:**

- 1) помочь школьникам овладеть современными достижениями биологической науки 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.

Программа рассчитана на учащихся 10 класса; занятия 1 раз в неделю.

**Методы работы:** лекции, беседы, лабораторные работы.

**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.

### Структура курса

№	Тема	Количество часов
1	Тема №1. Введение.	1
2	Тема №2. История гигиены.	2
3	Тема №3. Физическая активность и здоровье.	1
4	Тема №4 Предупреждение инфекционных заболеваний	2
5	Тема №5 Травматизм и его профилактика	2
6	Тема №6 Предупреждение и первая помощь при сердечно-сосудистых заболеваниях	2
7	Тема №7 Гигиена дыхания	2
8	Тема №8 Гигиена питания	2
9	Тема №9 Профилактика кожных заболеваний.	1
10	Тема №10 Нервная система и психическое здоровье.	1
11	Тема №11 Предупреждение вредных привычек	1

### Лабораторные работы

№	Тема	Сроки проведения 11а	Сроки проведения 11б
1	Строение и работа мышц, выявление плоскостопия и недостатков осанки, корригирующие упражнения. Задачи физического воспитания.	30.01	26.09
2	Приёмы дезинфекции и стерилизации, используемые в домашних условиях.	13.02	10.10
3	Использование кровоостанавливающих и дезинфицирующих средств, наложение шин, теплоизолирующих повязок при обморожениях 1,3 степени.	27.02	24.10
4	Санитарный анализ воздуха в помещении. Изготовление простейших респираторов.	3.04	28.11
5	Санитарная проверка пригодности для питья природной воды	10.04	5.12

### Тематическое планирование 11класс

№	Тема занятия	Сроки проведения	
		Планируемые	Фактические
	<b>Тема №1. Введение.</b>		
1	Предмет и методы гигиены	9.01	
	<b>Тема №2. История гигиены.</b>		
2	Санитарно-гигиеническая культура древнего мира и средневековья. История гигиены в России.	16.01	
3	Отрицательное влияние гиподинамии на здоровье. Роль опорно-двигательной системы в физическом и психическом развитии ребёнка.	23.01	
	<b>Тема №3. Физическая активность и здоровье.</b>		
4	<b>Лабораторная работа :</b> Строение и работа мышц, выявление плоскостопия и недостатков осанки, корригирующие упражнения. Задачи физического воспитания.	30.01	
	<b>Тема №4 Предупреждение инфекционных заболеваний</b>		
5	Инфекционные заболевания. Профилактика инфекционных заболеваний.	6.02	
6	<b>Лабораторная работа</b> Приёмы дезинфекции и стерилизации, используемые в домашних условиях.	13.02	
	<b>Тема №5 Травматизм и его профилактика</b>		
7	Травматизм юношей, обусловленный психическими особенностями. Первая помощь при травмах.	20.02	
8	<b>Лабораторная работа</b> Использование кровоостанавливающих и дезинфицирующих средств, наложение шин, теплоизолирующих повязок при обморожениях.	27.02	
	<b>Тема №6 Предупреждение и первая помощь при сердечно-сосудистых заболеваниях</b>		
9	Строение и функционирование сердечно-сосудистой системы. Тренировка сердца и сосудов. Измерение частоты пульса и артериального давления до и после физической нагрузки	6.03	
10	Знакомство с кардиографией. Экскурсия в кардиологический кабинет.	13.03	
	<b>Тема №7 Гигиена дыхания</b>		
11	Особенности функционирования органов дыхания. Дыхательные функциональные пробы. Гигиенические основы дыхания.	20.03	

12	<b>Лабораторная работа</b> Санитарный анализ воздуха в помещении. Изготовление простейших респираторов.	3.04	
	<b>Тема №8</b> <b>Гигиена питания</b>		
13	<b>Лабораторная работа</b> Санитарная проверка пригодности для питья природной воды	10.04	
14	Заболевания органов пищеварения	17.04	
	<b>Тема №9 Профилактика кожных заболеваний.</b>		
15	Кожа. Закаливание, гигиена.	24.04	
	<b>Тема №10 Нервная система и психическое здоровье.</b>		
16	Нервная система. Стресс, поведение, психическое здоровье.	15.05	
	<b>Тема №11 Предупреждение вредных привычек</b>		
17	Наркотики, курение, алкоголизм.	22.05	

**При проведении данного курса используется безотметочное оценивание учащихся**

#### 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. Губергриц А.Я. Лечебное питание. Киев, высшая школа, 1985.
5. Дмитриева Т.А. Биология. Человек. Общая биология. 8-11 кл. Вопросы. Задания. Задачи.
6. Кальченко Е.И. Гигиеническое обучение и воспитание школьников.-М.: Просвещение, 1983.
7. Колесов Д.В. Предупреждение вредных привычек у школьников.-М.: Просвещение, 1984.
8. Коростелев Н.А. Всем, кто хочет быть здоров - М.: Молодая гвардия, 1978.
9. Ярыгин Б.М. Биология для поступающих в вузы - М.: Высшая школа, 2003.