

Программа курса для 8 класса
«Основы гигиены и санитарии»
Учитель: Герасимова Н. К.

Программа рассчитана на 8 часов.

Тип программы: адаптированная.

Программа составлена на основе

1. Федерального государственного стандарта;
2. Примерной Программы основного общего образования по биологии для 9 –го класса «Общая биология» авторов В.Б. Захарова, Н. И. Сониной, Е. Т. Захаровой. // Природоведение 5 класс. Биология. 6 – 11 классы: Программы. – М.: Дрофа, 2006. – 138 с., полностью отражающей содержание примерной программы с дополнениями, не превышающими требования к уровню подготовки обучающихся;
3. факультативного курса «Основы гигиены и санитарии». Программы средней общеобразовательной школы. Факультативные курсы. Сборник 2. Часть 1. Математика. Биология. Химия. Зав. Ред. Сивоглазов В. И./ М.: «Просвещение», 1990.

Цели:

1. Расширение и углубление знаний о гигиене как профилактической отрасли медицины, изучающей влияние факторов внешней среды, труда и быта на организм человека с целью охраны его здоровья.
2. Расширение и углубление знаний о санитарии занимающейся разработкой и внедрением конкретных мероприятий, предохраняющих человека от вредных влияний среды, эпидемий и других неблагоприятных факторов.
3. Способствовать выбору учащимися путей дальнейшего продолжения образования (в школе, средних специальных учебных заведениях, вузах).

Задачи:

1. Вооружить учащихся гигиеническими знаниями, необходимыми для овладения санитарной культурой, приемами оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.
2. Содействовать воспитанию физически крепкого молодого поколения с гармоническим развитием физических и духовных качеств.
3. Развитие познавательного интереса к биологии.
4. Способствовать профориентации, выбору биологических, педагогических, медицинских профессий.

Ожидаемые результаты:

1. Воспитание убежденности в необходимости здорового образа жизни, борьбы с распространением вредных привычек, различными видами наркомании и токсикомании, в том числе с курением, бытовым пьянством и алкоголизмом.
2. Владение учащимися приемами оказания первой доврачебной помощи учащимся.
3. Выбор учащимися путей дальнейшего продолжения образования.

Литература:

1. М. Залесский. Занимательная анатомия. – М.: Росмэн. 2000.
2. Д. В. Колесов, Р. Д. Маш, И. Н. Беляев. Биология. Человек. 9. – М.: Дрофа. 1997.
3. Л. П. Анастасова, Д. П. Гольнева, Л. С. Короткова. Человек и окружающая среда. 9 класс. – М.: Просвещение. 1997.
4. Трайтак Д. И. Биология 8 – 9 класс.: Сборник задач и упражнений. – М.: Мнемозина. 2007.
5. Демьянков Е. Н. Биология в вопросах и ответах. М.: Просвещение, 1996.
6. Биология: Справочные материалы/ под ред. Д. И. Трайтака. – М.: Просвещение. 1994.
7. Мустафин А. Г. и др. Основные биологические термины: Пятиязычный словарь. – М.: Просвещение, 1995.
8. Биология: Школьный справочник. М.: Росмэн, 1996

9. Батуев А. С. И др. Словарь основных биологических понятий по анатомии, физиологии и гигиене. М.: Просвещение, 1996.
10. Батуев А. С., Соколова Л. В. Биология. Человек: Краткий курс. 9 класс. – М. : Дрофа, 1997.
11. А. Г. , Маш Р. Д. Биология. Человек. 8 класс: Рабочая тетрадь. Часть 1,2. – М.: Вентана – Граф, 2005.
12. Тарасов В. В. Темы школьного курса. Иммуитет. История открытий. – М.: Дрофа, 2005. – 96с.
13. Биологический энциклопедический словарь. Под ред. Гилярова М. С. М.: «Советская энциклопедия», 1989.

Тема занятия	Содержание
1. Введение. История гигиены	Предмет и методы гигиены. 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. Санитарный надзор и его роль в жизни страны, в охране здоровья человека. Санитарно – гигиеническая культура Древней Греции и Древнего мира, Древнего Востока. Санитарно – гигиеническое состояние городов и поселений средневековья. Возникновение ритуальных обрядов, связанных с питанием и уходом за телом. Эпоха Возрождения. Санитарно – гигиеническая культура Древней Руси. Победа над холодом. Развитие письменности и решение гигиенических проблем. Связанных с письмом. Санитарно – гигиеническое состояние России 19 века. Санитарно – гигиеническое состояние страны 20 и 21 века.
2. Физическая активность и здоровье	Гиподинамия. Профилактика заболеваний опорно- двигательной системы. Роль мышечной активности в сохранении здоровья. Изменения опорно- двигательной системы при тренировках. Динамическая и статическая работа мышц. Достижение тренировочного эффекта. Особенности физического воспитания человека на разных возрастных этапах его развития. Критические периоды в развитии человека. Гигиенический режим двигательной активности. Приемы выявления нарушений осанки и плоскостопия, их предупреждение.
3. Предупреждение и лечение инфекционных заболеваний и аллергии.	Микроорганизмы – возбудители болезней. Признаки инфекционных заболеваний. Инфекционные заболевания и защитные силы организма. Иммуитет. Виды иммунитета. Условия возникновения инфекционного заболевания. Течение инфекционного заболевания. Период выздоровления. Профилактика инфекционных заболеваний. Борьба с эпидемиями. Аллергия как нарушение функций иммунной системы. Возникновение аллергии. Аллергены. Лечение аллергии, меры профилактики.
4. Травматизм и его профилактика	Виды травм. Открытые повреждения: ссадины, потертости, раны. Меры первой помощи: остановка кровотечения, обеззараживание, борьба с болью. Заживление ран. Закрытые повреждения: ушибы, растяжения. Вывихи, закрытые переломы. Раны, загрязненные землей. Профилактика столбняка. Укусы животных. Профилактика бешенства. Предупреждение травматизма. Охрана труда.
5. Гигиена сердечно-сосудистой системы и дыхания.	Сердечно- сосудистая система- показатель уровня физиологического состояния человека. Сердце тренированного и нетренированного человека. Возрастные изменения сердечно- сосудистой системы. Предупреждение заболеваний сердца и сосудов. Респираторные заболевания, сердечная астма, бронхиальная астма, аллергические заболевания – их предупреждение, меры первой помощи. Гигиена воздуха. Необходимость охраны воздушной среды. Гигиеническая оценка воздуха. Борьба с пылью. Гигиена голосового аппарата.
6. Гигиена питания	Значение питания. Энергетическая ценность пищи. Витамины. Зависимость между энергозатратами и энергетической ценностью потребляемых продуктов. Рацион и режим питания. Санитарно – гигиенические требования к хранению и употреблению пищевых продуктов.

	Пищевые отравления и меры первой помощи. Инфекционные и неинфекционные болезни. Диетическое питание. Глистные инвазии, их предупреждение, лечение. Вредное воздействие алкоголя и курения на органы пищеварения. Режим питья. Гигиеническая оценка питьевой воды. Роль воды и минеральных солей в организме человека. Водный баланс и последствия его нарушения.
7. Гигиена кожи.	Причины нарушения кожных покровов и повреждений кожи. Обморожения и ожоги. Гнойничковые повреждения кожи. Угри. Грибковые заболевания кожи. Лишай. Кожные паразиты – чесоточный клещ. Терморегуляция и ее нарушения. Закаливание. Тепловой и солнечный удары. Общее переохлаждение организма. Гигиена одежды. Гигиена и мода. Профилактика гинекологических, урологических и венерических болезней. Причины мочекаменной болезни. Венерические болезни. СПИД.
8. Профилактика нервных и психических заболеваний	Стрессы как факторы. Влияющие на здоровье людей. Роль привычек в поддержании психического здоровья. Режим дня. Сон и его гигиена. Правила психогигиены. Предупреждение алкоголизма, наркомании и токсикомании. Борьба с вредными привычками. Гигиена труда. Понятие о работоспособности. Борьба с утомлением. Гигиена учебного труда.