

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КРИУЛИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

РАССМОТРЕНО  
на заседании педагогического совета  
МАОУ «Криулинская СОШ»  
протокол № 2 от «29» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ «Криулинская СОШ»  
\_\_\_\_\_ В.Н. Валиева  
Приказ от «29» августа 2022 г. № 248-п

**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**«Основы гигиены и санитарии»**

**НАПРАВЛЕННОСТЬ: ЕСТЕСТВЕННО - НАУЧНАЯ**

Уровень программы: базовый  
Возраст обучающихся: 14-15 лет  
Срок реализации: полгода

Составитель (разработчик):  
Жерлыгина Ольга Александровна  
учитель биологии высшей категории

г. Красноуфимск  
2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочного курса «Основы гигиены и санитарии» разработана на основе, федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и составлена на основе учебного пособия «Основы гигиены и санитарии» Д.В. Колесова и Р.Д. Маша, планируемых результатов основного общего образования.

**Основное направление:** осуществление воспитания здорового человека, стимулирование мотивации детей к здоровью, формирование научного понимания сущности ЗОЖ, выработка индивидуального валеологически обоснованного способа жизнедеятельности.

Необходимость создания и ведения курса обусловлена огромным образовательным значением, так как проблема здоровья подростков актуальна и имеет острую социальную значимость. Родителей, педагогов тревожит проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения: распространение среди подростков вредных привычек стали проблемой современности. Важно, чтобы просвещение подростков было своевременным, необходимо вовремя сформировать положительное отношение к здоровому образу жизни, научить понимать ответственность за своё поведение и здоровье. Элективный курс посвящён одной из главных проблем – сохранение здоровья у подрастающего поколения.

**Курс предметно – ориентированный, рассчитан на 17 часов.**

Программа внеурочного курса предусматривает теоретические знания, решение практических задач, связанных с сохранением здоровья подростков и с исследовательской деятельностью школьников в области сохранения и укрепления своего здоровья.

Умение вести здоровый образ жизни – признак высокой культуры человека, именно в школе должны решаться задачи формирования ответственного отношения к здоровью подростков.

**Цель курса:** помочь подросткам осознать, что главная ценность жизни - здоровье человека, за которое он отвечает сам и сам же обязан поддерживать его в естественном здоровом состоянии.

**Задачи:**

1. расширение теоретических знаний школьников в образовательной области “Здоровый образ жизни”;
2. создать условия для формирования у подростков навыков общей культуры, включая культуру тела, основы санитарии и гигиены;
3. обеспечить профилактику и отказ от вредных привычек;
4. способствовать формированию положительной мотивации выработки своего индивидуального способа поведения, позволяющего сохранить своё здоровье в современных условиях жизни.

#### **Используемые технологии:**

- игровая
- информационная
- технология проблемного обучения
- технология развивающего обучения
- технология личностно-ориентированного образования.

#### **Формы обучения:**

- Фронтальная
- Индивидуальная
- Групповая
- Парная
- Управляемая работа с книгой
- Самостоятельная работа с книгой

#### **Методы обучения:**

- Объяснительно-иллюстративный
- Репродуктивный
- Исследовательский
- Частично-поисковый
- Метод проблемного изложения.
- Метод проекта

При проведении занятий планируются различные формы индивидуальной и групповой деятельности (*работа в парах, выполнение презентаций, разработка и создание буклетов, работа в мини – группах, фронтальная работа*).

В процессе изучения данного курса школьники получают теоретическую и практическую подготовку в сохранении своего здоровья.

### **Планируемые результаты обучения**

#### **Личностные:**

- формирование ответственного отношения к своему здоровью;

- формирование познавательных интересов и мотивов, направленных на изучение организма человека;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе учебной деятельности;

**Метапредметные:**

*Учащиеся должны уметь:*

- проводить простейшие наблюдения, измерения, опыты;
- систематизировать и обобщать разные виды информации;
- составлять план выполнения учебной задачи, соотносить свои действия с поставленной задачей и осуществлять коррекцию;
- организовывать учебное сотрудничество со сверстниками и учителем в ходе осуществления групповой и парной деятельности во время экскурсии;
- использовать речевые средства для изложения своей точки зрения, аргументации, сравнения и обобщения учебного материала;
- работать с электронными ресурсами, в том числе, ресурсами Интернет.

**Предметные:**

**Обучающиеся должны знать:**

- причины, сохраняющие и разрушающие здоровье;
- мотивы здорового образа жизни;
- отрицательное влияние вредных привычек на организм подростка;
- пути формирования здорового образа жизни.

**Обучающиеся должны уметь:**

- оказывать своевременно и квалифицированно первую медицинскую помощь,
- использовать полученные знания на практике;
- воспитывать в себе активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.

**Обучающиеся должны уметь использовать приобретенные**

**теоретические и практические знания в повседневной жизни, а именно:**

- объяснять правила оказания первой помощи при пищевых отравлениях
- применять полученные знания на практике;
- решать ситуативные задачи из повседневной жизни на применение знаний
- ставить простейшие опыты, проводить лабораторные работы
- применять полученные знания для осознанного выбора профессии.

Результативность и целесообразность работы по программе «Основы гигиены и санитарии» выявляется с помощью комплекса диагностических методик: тестирование

учащихся, наблюдение и анализ работ учащихся.

## Содержание программы

### I. История гигиены (1ч)

1. Возникновение и развитие санитарно – гигиенической культуры.

### II. Физическая активность и здоровье. (2ч)

1. Роль двигательной активности в сохранении здоровья. Профилактика заболеваний опорно – двигательной системы.
2. Гигиенический режим двигательной активности. Практическая работа «Определение гибкости позвоночника», «Выявление нарушения осанки».

### III. Предупреждение и лечение инфекционных заболеваний. (2ч)

1. Иммунитет. Условия возникновения инфекционного заболевания. Течение инфекционных заболеваний.
2. Профилактика инфекционных заболеваний. Доврачебная помощь. Уход за больным. Практическая работа «Определение температуры воды, в которой надо замачивать горчичники перед употреблением», «Приготовление влажного согревающего компресса»

### IV. Травматизм и его профилактика. (2ч)

1. Травмы. Предупреждение травматизма.
2. Практическая работа «Приготовление раствора перманганата калия для обработки ран», «Использование лейкопластыря и спиртового раствора йода при обработке ран»

### V. Тренировка сердечно – сосудистой системы. Профилактика заболеваний сердечно – сосудистой системы. (2ч)

1. Сердечно – сосудистая система – показатель уровня физического состояния человека. Влияние курения на сердечно – сосудистую систему.
2. Предупреждение заболеваний сердечно – сосудистой системы.  
Практическая работа «Определение частоты сердечных сокращений», «Измерение артериального давления»

### VI. Гигиена дыхания. (3ч)

1. Укрепление органов дыхания и профилактика их заболеваний. Гигиена воздуха. Влияние курения на дыхательную систему.
2. Гигиена голосового аппарата. Техника безопасности при работе с ядовитыми веществами.
3. Практическая работа «Санитарное обследование температуры воздуха в помещении», «Определение коэффициента аэрации помещений».

### VII. Гигиена питания. (4ч)

1. Рацион и режим питания.

2. Пищевые отравления. Меры профилактики и первой помощи при пищевых отравлениях.
3. Режим питья. Гигиеническая оценка питьевой воды.
4. Практическая работа «Определение качества коровьего молока»,  
«Определение доброкачественности мяса»,  
«Определение пригодности воды для питья»
5. **Заключительное занятие (1 ч)** «Моё здоровье в моих руках» - конкурс презентаций и буклетов.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название раздела	Всего часов	Лекция	Практика	Форма контроля
1.	<b>История гигиены</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
2.	<b>Физическая активность и здоровье.</b> <b>1.</b> Роль двигательной активности в сохранении здоровья. Профилактика заболеваний опорно – двигательной системы. <b>2.</b> Гигиенический режим двигательной активности. <u>Практическая работа</u> «Определение гибкости позвоночника», «Выявление нарушения осанки».	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>Тестирование</b>
3.	<b>Предупреждение и лечение инфекционных заболеваний.</b> <b>1.</b> Иммунитет. Условия возникновения инфекционного заболевания. Течение инфекционных заболеваний. <b>2.</b> Профилактика инфекционных заболеваний. Доврачебная помощь. Уход за больным. <u>Практическая работа</u> «Определение температуры воды, в которой надо замачивать горчичники перед употреблением»,	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>Тестирование</b>

	«Приготовление влажного согревающего компресса»				
4.	<b>Травматизм и его профилактика.</b> 1. Травмы. Предупреждение травматизма. 2. <u>Практическая работа</u> «Приготовление раствора перманганата калия для обработки ран», «Использование лейкопластыря и спиртового раствора йода при обработке ран»	2	1	1	Тестирование
5.	<b>Тренировка сердечно – сосудистой системы. Профилактика заболеваний сердечно – сосудистой системы.</b> 1. Сердечно – сосудистая система – показатель уровня физического состояния человека. Влияние курения на сердечно – сосудистую систему. 2. Предупреждение заболеваний сердечно – сосудистой системы. <u>Практическая работа</u> «Определение частоты сердечных сокращений», «Измерение артериального давления»	2	1	1	Тестирование
	<b>Гигиена дыхания.</b> 1. Укрепление органов дыхания и профилактика их заболеваний. Гигиена	3	2	1	Тестирование

	<p>воздуха. Влияние курения на дыхательную систему.</p> <p>2. Гигиена голосового аппарата. Техника безопасности при работе с ядовитыми веществами.</p> <p>3. <u>Практическая работа</u> «Санитарное обследование температуры воздуха в помещении», «Определение коэффициента аэрации помещений».</p>				
	<p><b>Гигиена питания.</b></p> <p>1. Рацион и режим питания.</p> <p>2. Пищевые отравления. Меры профилактики и первой помощи при пищевых отравлениях.</p> <p>3. Режим питья. Гигиеническая оценка питьевой воды.</p> <p>4. <u>Практическая работа</u> «Определение качества коровьего молока», «Определение доброкачественности мяса», «Определение пригодности воды для питья»</p>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>Тестирование</b>
	<p><b>Заключительное занятие</b> «Моё здоровье в моих руках» - конкурс презентаций и буклетов.</p>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>Презентация и буклет</b>

## ЛИТЕРАТУРА

1. Гоголев М.И. «Основы медицинских знаний» Москва «Просвещение».
2. Колесов Д.В. Маш Р.Д. «Основы гигиены и санитарии». – Москва «Просвещение».
3. Куценко Г.И. «Гигиена юноши» Москва «Медицина».

### Интернет-ресурсы

1. <http://school-collection.edu.ru/>) «Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов».
2. <http://www.fcior.edu.ru/>
3. [www.bio.nature.ru](http://www.bio.nature.ru) – научные новости биологии.
4. [www.km.ru/education](http://www.km.ru/education) - учебные материалы и словари на сайте «Кирилл и Мефодий».
5. <http://video.edu-lib.net> – учебные фильмы.

