

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ПРИ ПОСОЛЬСТВЕ РОССИИ В МОНГОЛИИ

УТВЕРЖДЕНО

Посол России в Монголии
Евсиков А.Н.
Приказ №247
от «15» сентября 2023 г.

ПРИНЯТО

на заседании педагогического
совета
Директор школы Рыжов А.И.

Протокол №1
от «31» августа 2023 г.

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
Заместитель директора по
УВР Баранов А.С.

Протокол №1
от «29» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Основы гигиены и санитарии»

уровень общего образования: основное общее образование

класс 8 «а», 8 «б»

Программу составила:

учитель биологии Черная Т.В.

Улан-Батор

2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Предлагается кружок «Основы гигиены и санитарии» эколого- биологической направленности.

Осведомленность людей о причинах и факторах, влияющих на их здоровье и жизнеспособность, повышает вероятность их выживания в условиях неблагоприятной экологической, социальной, демографической обстановки

На сегодняшний день в школах России нет универсальной системы массового обучения медицинским аспектам оказания первой помощи. Информацию об опасности тех или иных состояний, охраны здоровья и медицинской терминологии современный человек получает из научно-популярной литературы или теле- и радиопередач, которые зачастую носят формальный характер.

Не секрет, какими колоссальными потерями оборачивается подобное невежество для каждого из нас, сколько человеческих жизней уносится из-за безграмотности тех, кто оказывается рядом с пострадавшим.

Для решения этой проблемы предлагается кружок «Основы гигиены и санитарии», назначение которого – дать ту сумму неформальных знаний и навыков, которые позволят каждому человеку сохранить своё здоровье и оказать помощь в случаях:

- Внезапной смерти;
- Электротравмы;
- Утопления;
- Обморока и коллапса;
- Травматического и ожогового шока;
- Опасного для жизни кровотечения и переломов костей;
- Ножевого и пулевого ранений;
- Аллергического шока;
- Коматозного состояния;
- Иностранного тела в гортани и асфиксии;
- Острых отравлений кислотами или щелочами, алкоголем, грибами.

Полученные учащимися знания позволят укрепить им здоровье, предупредить развитие вредных привычек в условиях неблагоприятного окружения, возродить спортивные и оздоровительные традиции как условие укрепления нравственных устоев личности.

Методы самоконтроля, способность выявить возможные нарушения здоровья и вовремя обратиться к врачу, оказать при необходимости доврачебную помощь, отказ от вредных привычек – важный шаг к сохранению здоровья и работоспособности.

Кружок «Основы гигиены и санитарии» (1 час в неделю, всего 34 часа) рассчитан на учащихся средней и старшей ступени обучения (возраст – с 12 лет), которые проявляют определенный интерес к медицине. Программа кружка модифицированная. За основу взято методическое пособие «Медико-санитарный кружок», автор Н. Н. Куинджи.

Состав кружка – 10 человек, возраст обучающихся – с 12 лет.

Теоретической базой служит курс биологии основной и средней школы. Расширяя и углубляя знания, совершенствуя умения и навыки, полученные на уроках, учащиеся обучаются основам медицинских знаний.

Содержание программы раскрывает научно-биологические проблемы; включает в себя теоретический и практический материал. В ходе теоретических занятий рассматриваются история гигиены, гигиена питания, дыхания; вопросы профилактики сердечно-сосудистых, кожных, инфекционных заболеваний; предупреждение наркомании и табакокурения. Практическим содержанием программы является определение функциональных сердечно-сосудистых проб, измерение артериального давления и частоты пульса до и после физической нагрузки, выявление плоскостопия и недостатков осанки, определение функциональных дыхательных проб.

Цель кружка: расширить и углубить знания учащихся в области современных достижений гигиены и санитарии.

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

Образовательная:

1. помочь школьникам овладеть современными достижениями биологической науки в области гигиены и санитарии;

Развивающая:

2. научить применять полученные гигиенические знания в жизни и практической деятельности;

Воспитательные:

1. формировать осознанное отношение к своему здоровью;
2. использовать полученные знания для обеспечения безопасности жизнедеятельности и охраны здоровья школьников.

Методы работы: беседы, лабораторные работы, ролевые и деловые игры.

Предполагаемые результаты

В результате проводимых занятий учащиеся углубят знания о физиологии и здоровья человека, приспособительных особенностях организмов, о значении правильного питания, дыхания, о необходимости закаливания, соблюдении правил гигиены и санитарии для укрепления здоровья.

В итоге учащиеся должны:

- **знать** основы первой медицинской помощи при различного рода травмах, иметь представление о гигиене питания, гигиене труда, предупреждении вредных привычек;
- **уметь** оказывать первую медицинскую помощь при сердечно - сосудистых заболеваниях, заболеваниях органов пищеварения, при получении различного рода травмах, уметь оказывать доврачебную помощь при переохлаждении организма, тепловом и солнечном ударах;

овладеть навыками наложения различного рода повязок

Важнейшим итогом проведенных занятий станут выполненные учащимися проекты по темам:

- профилактика наиболее опасных заболеваний
- организация первой помощи при сердечно -сосудистых заболеваниях;
- организация труда и отдыха;
- составление рациона питания;
- лекарственные растения данной местности (районы Монголии);

Воспитательная работа

1. Экскурсия в районную поликлинику.
2. Экскурсия в природу «Правила сбора лекарственных растений».

Содержание курса

Раздел 1. Введение.

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. Отрасли гигиены. Связь гигиены с анатомией, физиологией человека и другими науками

Раздел 2. История гигиены.

Санитарно-гигиеническая культура Греции и Древнего Рима. Античные философы о здоровом образе жизни. Римские бани, водопровод. Санитарно-гигиеническое состояние городов и поселений средневековья. Возникновение виртуальных обрядов.

Санитарное состояние населения Европы в период новой истории. Возникновение гигиены как науки. Влияние работ Луи Пастера на развитие гигиенической науки.

Санитарная культура Руси 15 – 18 вв. Вклад М. В. Ломоносова в становление гигиенической науки. Гигиена и санитария 19 в: Н. И. Пирогов. Совершенствование системы здравоохранения в настоящее время.

Раздел 3. Физическая активность и здоровье.

Роль опорно-двигательной системы в физическом и психическом развитии. Необходимость сочетания умственного и физического труда.

Значение и правила выполнения утренней зарядки. Приемы самоконтроля, выявление нарушений осанки.

Лабораторная работа № 1. Строение и работа мышц, анализ мышечных движений.

Лабораторная работа № 2. Выявление плоскостопия и нарушения осанки.

Раздел 4. Предупреждение инфекционных заболеваний

Микроорганизмы – возбудители болезней. Защитные силы организма. Понятие об инфекционных заболеваниях. Стадии инфекционного процесса. Профилактика инфекционных заболеваний. Предупредительные прививки. Средства личной гигиены, первая доврачебная помощь, уход инфекционными больными.

Лабораторная работа № 3. Приемы дезинфекции и стерилизации, используемые в домашних условиях.

Раздел 5. Первая медицинская помощь при травмах и несчастных случаях

Понятие раны. Виды ран. Кровотечения, виды кровотечений.

Способы остановки кровотечений.

Повязки. Виды повязок, способы наложения повязок.

Круговая повязка. Спиральная повязка на палец. Практическая работа № 1.

Восьмиобразная повязка. Працевидные повязки. Практическая работа № 2.

Ушибы, растяжения связок, вывихи, способы оказания первой доврачебной помощи. Практическая работа № 3.

Перелом. Виды переломов, способы оказания первой доврачебной помощи. Практическая работа № 4.

Пищевые отравления, отравления грибами и ягодами.

Укусы ядовитых змей и насекомых.

Ожоги, виды ожогов, способы оказания первой доврачебной помощи.

Практическая работа № 5

Отморожения, виды отморожения, способы оказания первой доврачебной помощи. Практическая работа № 6.

Тепловой и солнечный удары, способы оказания первой доврачебной помощи.

Обморок, шок

Поражения электрическим током

Утопление, способы оказания первой доврачебной помощи.

Переноска пострадавших, способы переноски при различного рода травмах. Практическая работа № 7.

Уход за больными, ранеными, пораженными.

Раздел 6. Предупреждение и первая помощь при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Особенности сердечно -сосудистой системы. Заболевания сердца и сосудов, их предупреждение. Влияние курения и употребления спиртных напитков на сердечно сосудистую систему.

Лабораторная работа № 4. Измерение частоты пульса и артериального давления до и после физической нагрузки.

Лабораторная работа № 5. Рассматривание под микроскопом препарата сердечной мышцы.

Лабораторная работа № 6. Определение скорости кровенаполнения в капиллярах ногтевого ложа.

Лабораторная работа № 7. Функциональные сердечно- сосудистые пробы.

Экскурсия в кабинет ЭКГ районной поликлиники

Раздел 7. Профилактика кожных заболеваний. Закаливание. Гигиена одежды и обуви.

Функции кожи и причины их нарушений. Уход за кожей. Профилактика гнойничковых, грибковых, аллергических заболеваний, чесотки. Лабораторная работа № 8. Определение типа кожи: нормальная, жирная, сухая.

Терморегуляция и приемы закаливания. Гигиена одежды. Закаливание.

Раздел 8. Лекарственные растения.

Понятие о лекарственных растениях. Лекарственные растения районов Монголии.

Правила сбора лекарственных растений и их хранение.

Раздел 9. Предупреждение вредных привычек

Свойства наркотиков. Реакции на наркотики здорового организма. Стадии развития наркомании. Физическая и психическая деградация личности наркомана. Борьба с курением, предупреждение развития пьянства и алкоголизма.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование разделов и тем	Дата 8 «А»	Дата 8»Б»
1	Введение Гигиена , как профилактическое направление медицины. Санитария , как прикладная часть медицины. Методы гигиены.	07.09	05.09
2	Санитарно-гигиеническая культура Греции и Древнего мира. Античные философы о здоровом образе жизни. Римские бани. Водопровод. Санитарно- гигиенические состояние городов и поселений Средневековья .Возникновение виртуальных обрядов.	14.09	12.09
3	Санитарное состояние населения Европы в период новой истории. Возникновение гигиены как науки. Влияние работ Луи Пастера на развитие гигиенической науки.	21.09	19.09
4	Санитарная культура Руси 15-18 веков. Вклад М.В. Ломоносова в становление гигиенической науки. Русские бани.	28.09	26.09
5	Гигиена и санитария 19 века .Н. И. Пирогов. Совершенствование системы здравоохранения в настоящее время.	05.10	03.10
6	Роль опорно – двигательной системы в физическом и психическом развитии .Утренняя зарядка.	12.10	10.10
7	Приемы самоконтроля , выявление нарушений осанки. Лаб .раб №1 «Строение и работа мышц, анализ мышечных движений»	19.10	17.10
8	Приемы самоконтроля , выявление нарушений осанки.Лаб.раб.№2 «Выявление плоскостопия и нарушения осанки»	26.10	24.10
9	Микроорганизмы – возбудители инфекционных заболеваний. Защитные силы организма. Стадии инфекционного процесса. Профилактика инфекционных заболеваний.	09.11	07.11
10	Прививки. Средства личной гигиены, первая доврачебная помощь, уход за инфекционными больными. Лаб. раб №3 «Приёмы дезинфекции и стерилизации, используемые в домашних условиях»	16.11	14.11
11	Рана. Виды ран .Кровотечения ,виды кровотечений. Способы остановки кровотечений.	23.11	21.11
12	Повязки. Виды повязок, способы наложения повязок. Практическая раб.№1 «Круговая повязка. Спиральная повязка на палец»	30.11	28.11
13	Повязки. Виды повязок, способы наложения повязок. Практическая раб.№2 «Восьмиобразная повязка. Прашевидные повязки»	07.12	05.12
14	Ушибы, растяжения связок, вывихи, оказания первой доврачебной помощи. Практическая работа №3	14.12	12.12
15	Переломы. Виды переломов. Практическая работа	21.12	19.12

	№4«Способы оказания первой доврачебной помощи»		
16	Пищевые отравления, отравления грибами и ягодами. Укусы ядовитых змей и насекомых.	28.12	26.12
17	Ожоги , виды ожогов, способы оказания первой медицинской помощи. Практическая работа №5	11.01	16.01
18	Обморожения , виды обморожений, способы оказания первой доврачебной помощи. Практическая работа №6.	18.01	23.01
19	Тепловой и солнечный удары. Способы оказания первой доврачебной помощи. Обморок .Шок.	25.01	30.01
20	Поражения электротоком. Утопление ,Способы оказания первой доврачебной помощи.	01.02	06.02
21	Переноска пострадавших , способы переноски при различного рода травмах. Уход за больными, ранеными, пораженными. Практическая работа №7	08.02	13.02
22	Особенности сердечно – сосудистой системы .Заболевания сердца и сосудов, их предупреждения. Факторы здорового образа жизни.	15.02	20.02
23	Лабораторная работа №4 «Измерение частоты пульса и артериального давления до и после нагрузки»	22.02	27.02
24	Лабораторная работа №5«Рассматривание под микроскопом препарата сердечной мышцы»	29.02	05.03
25	Лабораторная работа №6 «определение скорости кровенаполнения в капиллярах ногтевого ложа»	07.03	12.03
26	Лабораторная работа №7 «Функциональные сердечно – сосудистые пробы». Экскурсия в кабинет ЭКГ медсанчасти Посольства.	14.03	19.03
27	Функции кожи и причины их нарушений. Уход за кожей. Профилактика гнойничковых ,аллергических заболеваний, чесотки.	21.03	26.03
28	Лабораторная работа №8 « Определение типа кожи :нормальная, жирная , сухая» Уход за кожей.	28.03	02.04
29	Профилактика кожных заболеваний. Закаливание. Гигиена одежды и обуви.	04.04	09.04
30	Терморегуляция и приёмы закаливания.	11.04	16.04
31	Понятие о лекарственных растениях. Лекарственные растения районов Монголии. Правила сбора лекарственных растений и их хранение	18.04	23.04
32	Свойства наркотиков. Реакции на наркотики здорового организма. Стадии развития наркомании. Физическая и психическая деградация личности наркомана.Борьба с вредными привычками.	25.04	30.04
33	Круглый стол. Правила здорового образа жизни. Презентации, выступления.	16.05	07.05
34	Заключительное занятие. Просмотр фильма о здоровье человека. Контрольный тест.	23.05	14.05
35	Заключительное занятие. Контрольный тест.		21.05
	Итого:	34 часа	35 часов

Литература

- 1) Воронин Л.Г., Маш Р. Д. Методика проведения опытов и наблюдений по анатомии, физиологии и гигиене человека: Кн. для учителя. М.: Просвещение, 1983.
 - 2) Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии и гигиене человека. Пособие для учащихся: М.: Просвещение, 1971
 - 3) Колесов Д.В. Основы гигиены и санитарии: учебное пособие для 9-10 класса средней школы, факультативный курс, М.: Просвещение, 1989г.
 - 4) Колесов Д.В. Маш Р.Д. Биология 8 класс, учебник, М : Дрофа 2002 год
 - 5) Рохлов В. С. Дидактический материал по биологии. Человек: Кн. для учителя. - М.: Просвещение, 1997.
 - 6) Фросин В. Н., Сивоглазов В. И. Готовимся к единому государственному экзамену: Биология. Человек. - М.: Дрофа, 2004.
- Занимательные материалы и факты по анатомии и физиологии человека в вопросах и ответах 8 – 11 классы /авт – сост. М.М.Бондарук, Н.В. Ковылина: Волгоград: Учитель 2007 год