**Администрация муниципального образования городской округ «Долинский»**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа» с. Советское**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Согласовано: |  | Утверждаю: |
| Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_Е.В. Валитова  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. |  | Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Р. Тигеева  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. |

**Рабочая учебная программа**

**по факультативному курсу «Окружающая среда и здоровье человека»**

(наименование учебного предмета/курса)

**Основное общее образование**

(уровень образования)

**2014 – 2015 учебный год**

(срок реализации)

**Составлена на основе программы факультативных курсов, автор Д.В. Колесов, Р.Д. Маш**

(наименование программы, автор программы)

**Газарян Екатерина Александровна**

кем (Ф.И.О. учителя, составившего рабочую учебную программу)

**Рабочая программа по факультативу**

**«Окружающая среда и здоровье человека»**

**7 класс**

**Пояснительная записка**

В настоящее время актуальна проблема экологического состояния природы. Эта проблема обострилась вследствие техногенных катастроф и аварий, экологически неграмотного ведения хозяйства и безответственного отношения к природе.

Нарастание экологического кризиса придает особую актуальность формированию у обучающихся знаний, которые являются научной основой сохранения здоровья людей и охраны окружающей среды.

В настоящее время человек испытывает множественное влияние умеренных и экстремальных факторов среды, строение организма, его жизнедеятельность и гигиену необходимо изучать в непрерывной связи с экологическими сведениями.

Каждое растение, каждое животное играет огромную роль в саморегуляции любой экосистемы, а значит бесценно и для всей природы.

Данный факультативный курс призван изложить и полнее раскрыть неиспользованные резервы, расширить информационное поле учебного знания.

**Цель курса:**

1.Озакомление учащихся с особенностями взаимодействия человека и природы

2. Формирование активной экологической позиции у подрастающего поколения

**Задачи курса:**

1.Повышение экологической грамотности учащихся

2. Формирование у учащихся устойчивого осознания необходимости знаний о здоровье, как самом ценном даре, о бережном , грамотном отношении к здоровью, а также среде жизни.

3. Развивать у учащихся умение осуществлять познавательную, коммуникативную, практико- ориентированную деятельность в конкретной экологической ситуации.

4. Формирование умений определять связи между правом человека на здоровье и обязанностью ответственного отношения к своему здоровью

**Предполагаемые результаты обучения:**

Учащиеся должны научиться объяснять смысл закона экологии « *Все связано со всем»:*

Связи здоровья природы со здоровьем человека, Правила сохранения слуха, зрения, роль здорового питания и двигательной активности для хорошего самочуствия. Называть экологические проблемы в жизни природы и человека, опасности для окружающей среды и здоровья человека, способы их предотвращения, правила экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни. Высказывать свое отношение к проблемам в области экологии, здоровья и безопасности.

**Тематическое планирование**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название раздела** | **Количество часов** |
| Введение | 2 часа |
| Антропогенная среда и здоровье человека | 9 часов |
| Среда жизнедеятельности человека | 16 часов |
| Здоровый образ жизни | 5 часов |
| Заключение | 2 часа |

**Календарно –тематическое планирование по курсу**

**«Окружающая среда и здоровье человека**»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование тем, разделов | Количество часов | Практические и лабораторные | Дата проведения |
|  | **Введение** | 2 часа |  |  |
| 1 | Естественная среда и здоровье человека | 1 |  |  |
| 2 | Влияние на организм климатических факторов | 1 |  |  |
|  | **Антропогенная среда и здоровье человека** | 9 часов |  |  |
| 1 | Современное состояние природной среды | 1 |  |  |
| 2 | Последствия загрязнения атмосферы. Кислотные дожди | 1 |  |  |
| 3 | Опасность загрязнения почв | 1 |  |  |
| 4 | Удобрения, ядохимикаты | 1 |  |  |
| 5 | Вода- основа жизни. Причины загрязнения воды | 1 |  |  |
| 6 | Растения и здоровье человека | 1 |  |  |
| 7 | Ядовитые лекарственные растения и из применение | 1 |  |  |
| 8 | Генномодифицированные продукты питания | 1 |  |  |
| 9 | Экологические проблемы и пути борьбы с ними | 1 |  |  |
|  | **Среда жизни человека** | 16 часов |  |  |
| 1 | Образ культуры в природе России | 1 |  |  |
| 2 | Ландшафт как фактор здоровья | 1 |  |  |
| 3 | Природа биологических ритмов. «Совы и жаворонки» | 1 |  |  |
| 4 | Здоровье и болезнь. Здоровье и факторы риска болезни | 1 |  |  |
| 5 | Жизнедеятельность здорового человека | 1 |  |  |
| 6 | Урок- практикум | 1 | Практическая работа «Определение влияния образа жизни на состояние здоровья» |  |
| 7 | Легенда о друидах. Подзарядка сил от деревьев | 1 | Экскурсия в лес |  |
| 8 | Природная среда- источник инфекционных заболеваний | 1 |  |  |
| 9 | Природно-очаговые болезни | 1 |  |  |
| 10 | Не инфекционные эндемические заболевания | 1 |  |  |
| 11 | Поселение как среда жизни. Среда жилого и рабочего помещения | 1 |  |  |
| 12 | Факторы жилой среды. Экологический паспорт нашей квартиры |  | Практическая работа № 2 |  |
| 13 | Опасность химического отравления |  |  |  |
| 14 | Мой дом- моя крепость |  |  |  |
| 15 | Шум и здоровье человека. Профилактика шумовых болезней | 2 |  |  |
|  | **Здоровый образ жизни** | 5 часов |  |  |
| 1 | Труд и здоровье. Профессия и здоровье | 1 |  |  |
| 2 | Культура питания | 1 |  |  |
| 3 | Основы рационального питания. Нормы питания | 1 | Практическая работа № 3 «Основы рационального питания. Нормы питания» |  |
| 4 | СПИД- коварная болезнь | 1 |  |  |
| 5 | Табакокурение и последствия. Алкоголизм и наркомания- болезнь химической зависимости | 1 |  |  |
|  | **Заключение** | 2 часа |  |  |
| 1 | Культура движения. Сколько жить человеку. Старение организма | 1 |  |  |
| 2 | Медицина будущего. Биотехнология. Профессия врач. Эколог | 1 |  |  |

**Содержание программы**

***Введение.***

Естественная среда и здоровье человека. Связь между природными условиями и здоровьем человека. Качество воды, воздуха, почв, климатические условия, то от чего зависит здоровье, трудоспособность и долголетие человека. Экологический туризм. Климат, характеристика климатических факторов. Микроклимат. Влияние на организм климатических факторов.

***Антропогенная среда и здоровье человека.***

Современное состояние природной среды. Атмосфера как часть природной среды. Загрязнение атмосферы. Последствия загрязнения атмосферы. Кислотные дожди. Накопление вредных для здоровья веществ в пресной воде, почве, растениях, человеке. Охрана вод, почв. Радиация в биосфере. Экологические проблемы и как с ними бороться. Растения и здоровье человека. Загрязнение пестицидами продуктов питания. Их классификация.

***Среда жизнедеятельности человека***

Ландшафт как фактор здоровья. Природа биологических ритмов. «Совы и жаворонки». Погода и самочувствие. Здоровье и болезнь. Здоровье и факторы риска болезни.

***Здоровый образ жизни***

Труд, профессия и здоровье. Профессиональные заболевания. Их профилактика. Семья и здоровье. Забота о подрастающем поколении. Закаливание. Культура питания. Нормы питания. Алкоголизм и наркомания—болезнь химической зависимости. Профилактика. Табакокурение и его последствия.

***Заключение***

Культура движения. Сколько жить человеку. Старение организма. Биотехнология. Лекарства. Медицина будущего. Профессия – врач. Заботы эколога.

**Литература, используемая учителем**

1. Л.П. Анастасова, В.С. Кучменко, Т.А. Цехмистренко. Формирование здорового образа жизни подростков на уроках биологии. Москва. Издательский центр «Вентана-граф» 2004г
2. Б.Т. Величковский, В.И. Кирпичев, И.Т. Суравенина «Здоровье человека и окружающая среда» Москва. «Новая школа» 1997 г.
3. Е.А. Криксунов, В.В. Пасечник, А.П. Сидорин «Экология» 9 класс Издательский дом «Дрофа» 1995 г.

**Администрация муниципального образования городской округ «Долинский»**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа» с. Советское**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Согласовано: |  | Утверждаю: |
| Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_Е.В. Валитова  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. |  | Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Р. Тигеева  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. |

**Рабочая учебная программа**

**по факультативному курсу «Основы гигиены и санитарии»**

(наименование учебного предмета/курса)

**Основное общее образование**

(уровень образования)

**2014 – 2015 учебный год**

(срок реализации)

**Составлена на основе программы факультативных курсов, автор Д.В. Колесов, Р.Д. Маш**

(наименование программы, автор программы)

**Газарян Екатерина Александровна**

кем (Ф.И.О. учителя, составившего рабочую учебную программу)

**Рабочая программа факультативного курса**

**Основы гигиены и санитарии**

Пояснительная записка

**Цель факультативного курс**а –углубить и расширить знания учащихся о гигиене и санитарии.

**Задачи курса**- вооружить учащихся гигиеническими знаниями, необходимыми для овладения санитарной культурой, приемами оказания первой доврачебной помощи пострадавшему; содействовать воспитанию физически крепкого молодого поколения с гармоническим развитием физических и духовных качеств.

Кроме прикладного значения- профориентации учащихся на медицинские специальности, полученные знания имеют и общеобразовательную ценность. Они не только помогут сохранить и укрепить здоровье, но и будут полезными учащимся.Настоящий курс будет содействовать воспитанию школьников, поскольку он затрагивает многие этические, нравственные, социальные проблемы нашего общества, важные для овладения научным мировоззрением и приобщения к здоровому образу жизни.

**Тематическое планирование**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование разделов | Количество часов |
| Введение | 2 |
| Раздел 1. Предмет и методы гигиены. | 5 |
| Раздел 2. Опора и движение | 3 |
| Раздел 3.Иммунитет | 4 |
| Раздел 4. Травмы | 3 |
| Раздел 5. Сердечно- сосудистая система | 4 |
| Раздел 6. Органы дыхания | 3 |
| Раздел 7. Питание и пищеварение | 3 |
| Раздел 8. Терморегуляция | 3 |
| Раздел 9.Органы выделения | 2 |
| Раздел 10. Нервная система | 2 |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование тем | Кол-во часов | Практические и лабораторные | Дата проведения |
|  | Введение | 2 |  |  |
| 1 | Предмет и методы гигиены. Методы гигиены. Отрасли гигиены. | 1 |  |  |
| 2 | Санитарный надзор и его роль в жизни страны, в охране здоровья населения. Значение санитарии и гигиены в повседневной жизни каждого человека | 1 |  |  |
| 3 | Санитарно-гигиеническая культура Д. Греции и Д.Рима. Античные философы. | 1 |  |  |
| 4 | Санитарно-гигиеническая культура Д.Руси. | 1 |  |  |
| 5 | Санитарно-гигиенические декреты. Система здравоохранения в довоенные годы, в годы ВОВ. | 1 |  |  |
| 6 | Вред гиподинамии. Профилактика заболеваний опорно-двигательной системы. | 1 |  |  |
| 7 | Динамическая и статическая работа мышц. Достижение тренировачного эффекта | 1 | Л.Р.№ 1 «Измерение мышечной силы с помощью кистевого динамометра» |  |
| 8 | Особенности физического воспитания человека на разных возрастных этапах его развития. | 1 | Л.Р.№ 2 «Определение быстроты реакции путем подбрасывания и захвата монеты» |  |
| 9 | Микроорганизмы- возбудители болезней. Инфекционные заболевания и защитные силы организма | 1 |  |  |
| 10 | Условия возникновения инфекционного заболевания. Течение инфекционного заболевания | 1 | Л.Р. № 3 «Определение наилучшей температуры воды, в которой надо замачивать горчичники перед употреблением» |  |
| 11 | Аллергия как нарушение функций иммунной системы. Возникновение аллергии | 1 |  |  |
| 12 | Признаки инфекционных заболеваний, доврачебная помощь. | 1 |  |  |
| 13 | Виды травм. Открытые повреждения. Меры первой помощи. | 1 | Л.Р. № 4 «Приготовление дезинфицирующих средств для обработки ран, ссадин» |  |
| 14 | Ожоги, обморожения. Раны, загрязненные землей. Профилактика столбняка | 1 |  |  |
| 15 | Предупреждение травматизма. Организация травматологической помощи. Причины травм | 1 |  |  |
| 16 | Сердечно -сосудистая система-показатель уровня физиологического состояния человека | 1 | Л.Р. № 5 «Изучение строения сердечной мышцы под микроскопом» |  |
| 17 | Определение уровня физиологического состояния человека с учетом частоты сердечных сокращений | 1 | Л. Р.№ 6 «Измерение артериального давления» |  |
| 18 | Предупреждение заболеваний сердца и сосудов | 1 |  |  |
| 19 | Первая помощь при гипертоническом кризе, стенокардии | 1 |  |  |
| 20 | Функция органов дыхания и профилактика их нарушений | 1 |  |  |
| 21 | Функция дыхательных мышц и их тренировка | 1 | Л.Р. № 7 «Определение жизненной емкости легких» |  |
| 22 | Гигиена воздуха. Необходимость охраны воздушной среды | 1 |  |  |
| 23 | Значение питания. Энергетическая ценность пищи | 1 |  |  |
| 24 | Пищевые отравления, меры первой помощи | 1 |  |  |
| 25 | Режим питья. Гигиеническая оценка питьевой воды |  | П.Р. «Определение пригодности воды для питья» |  |
| 26 | Функция кожи. Причины нарушения кожных покровов и повреждений кожи | 1 | П.Р. «Определение типов кожи на разных участках лица» |  |
| 27 | Теплорегуляция и ее нарушения. Закаливание |  |  |  |
| 28 | Гигиена одежды. Гигиена и мода |  |  |  |
| 29 | Профилактика урологических, гинекологических и венерических болезней. |  |  |  |
| 30 | Причины мочекаменной болезни и заболеваний мочевыводящих путей. СПИД. |  |  |  |
| 31 | Значение нервной системы. Ее строение и функции. |  |  |  |
| 32 | Навыки, привычки, стрессы как факторы, влияющие на здоровье людей |  |  |  |
| 33 | Правила психогигиены. Влияние наркогенных веществ на нервную систему |  |  |  |
| 34 | Гигиена труда. Понятие о работоспособности. Гигиена учебного труда |  |  |  |

**Содержание курса**

**Введение ( 2 часа)**

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. Санитарный надзор и его роль в жизни страны, в охране здоровья населения. Значение санитарии и гигиены в повседневной жизни каждого человека.

**Тема 1. История гигиены ( 3 часа)**

Санитарно-гигиеническая культура Д.Греции и Д.Рима. Античные философы Пифагор, Гиппократ, Аристотель, Гален о здоровом образе жизни. Римские бани, водопровод. Гигиена детства. Физическое воспитание.

Санитарно-гигиеническая культура Д.Востока. «Канон врачебной науки» Ибн Сины.

Санитарно-гигиеническое состояние городов и поселений средневековья. Возникновение ритуальных обрядов, связанных с питанием и уходом за телом. Появление мыла, китайского фарфора и фаянса; изделия из шелка, их роль в подъеме санитарно-гигиенической культуры. Эпоха Возрождения. Роль чешского педагога Яна Коменского в развитии школьной гигиены. Работы итальянского врача Раммацини о болезнях ремесленников. Влияние исследований Дженнера и Пастера на развитие гигиенической науки .Гигиенисты 19 вв. Паркс, Паттенкофер, Рубнер.

Санитарно-гигиеническая культура Древней Руси. Победа над холодом. Развитие письменности и решение гигиенических проблем, связанных с письмом.Санитарно-гигиеническая культура в Киевской Руси и Московском княжестве.

Санитарно-гигиенические реформы Петра 1. Труд М.В. Ломоносова. «О размножении и сохранении народа Российского».

Санитарно-гигиеническое состояние России 19 вв. Система здравоохранения в довоенные годы , в годы ВОВ, и в послевоенный период.

**Тема 2. Физическая активность и здоровье ( 3 часа)**

Вред гиподинамии. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата. 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 нарушения осанки и плоскостопия, их предупреждение.

**Тема 3.Предупреждение и лечение инфекционных заболеваний и аллергий.**

Микроорганизмы- возбудители болезней. Инфекционные заболевания и защитные силы организма. Иммунитет: иммунная система, ее формирование и функционирование .Ход иммунной реакции. Виды иммунитета. Предупредительные прививки. Вакцины и лечебные сыворотки.

Условия возникновения инфекционного заболевания. Вирулентность микроорганизмов, «входные ворота инфекции», устойчивость людей к заболеванию. Течение инфекционного заболевания. Местные и общие поражения организма. Инкубационный и острый периоды болезни. Период выздоровления. Профилактика инфекционных заболеваний. Борьба с эпидемиями. Социальные, санитарные и специальные меры профилактики. Ликвидация источников инфекции, мероприятия по разрыву путей передачи инфекции. Учение Павловского Е.Н. о природных очагах инфекционных болезней. Повышение устойчивости населения к инфекции.

Аллергия как нарушение функций иммунной системы. Возникновение аллергии. Аллергены. Лечение аллергии, меры профилактики.

Признаки инфекционных заболеваний, доврачебная помощь. Уход за больными. Проведение лечебных процедур.

**Тема 4. Травматизм и его профилактика ( 3 часа)**

Виды травм. Открытые повреждения :ссадины, потертости, раны. Меры первой помощи: остановка кровотечения, обеззараживание, борьба с болью.

Заживление раны, образование струпа, смена повязок. Закрытые повреждения: ушибы, растяжения, вывихи, закрытые переломы. Ожоги, обморожения. Раны, загрязненные землей. Профилактика столбняка. Укусы животных. Меры первой помощи. Профилактика заболеваний бешенством.

Предупреждение травматизма. Организация травматологической помощи. Причины травм .Психологические особенности подростков и юношей, повышающие вероятность травм .Предупреждения травматизма на предприятиях. Охрана труда.

**Тема 5. Тренировка сердечно -сосудистой системы. Профилактика заболеваний органов кровообращения, первая помощь при них.( 4 часа)**

Сердечно- сосудистая система – показатель уровня физиологического состояния человека. Сердце тренированного и нетренированного человека. Определение уровня физиологического состояния человека с учетом частоты сердечных сокращений, среднего артериального давления, возраста, массы тела и пола. Возрастные изменения сердечно -сосудистой системы.

Предупреждение заболеваний сердца и сосудов. Изменения в сердце при гиподинамии и заболеваниях, склероз сосудов и меры его предупреждения. Первая помощь при гипертоническом кризе, стенокардии.

**Тема 6. Гигиена дыхания (3 часа)**

Функция органов дыхания и профилактика их нарушений. Респираторные заболевания, сердечная астма, бронхиальная астма, аллергические заболевания -их предупреждение, меры первой помощи.

Функции дыхательных мышц и их тренировка. Легочная вентиляция и легочные объемы. Кислородный долг.

Гигиена воздуха. Необходимость охраны воздушной среды. Гигиеническая оценка воздуха. Борьба с пылью. Техника безопасности при работе с ядохимикатами. Гигиена голосового аппарата.

Гигиена питания ( 3 часа)

Значение питания. Энергетическая ценность пищи. Витамины. Зависимость между энерготратами и энергетической ценностью потребляемых продуктов.

Рацион и режим питания. Санитарно-гигиенические требования к хранению и употреблению пищевых продуктов. Пищевые отравления, меры первой помощи. Инфекционные болезни ( дизентерия, холера).Неинфекционные болезни ( камни желчных протоков, желчного пузыря, язва желудка, изжога)

Меры предупреждения заболеваний, диетическое питание. Глистные инвазии, их предупреждение и лечение. Вредное действие 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.

**Тема 8 .Гигиена кожи, теплорегуляция. Профилактика кожных, урологических, гинекологических и венерических заболеваний ( 5 часов)**

Функции кожи. Причины нарушения кожных покровов и повреждений кожи. Отморожения и ожоги. Первая помощь. Гнойные поражения кожи. Угри. Грибковые заболевания кожи. Лишаи. Кожный паразит – чесоточный клещ. Уход за кожей, волосами, ногтями. Защита кожных покровов в быту и на производстве.

Теплорегуляция и ее нарушения. Закаливание. Тепловой и солнечный удары. Общее переохлаждение организма.

Гигиена одежды. Гигиена и мода. Гигиенические требования к одежде и обуви.

Профилактика урологических, гинекологических и венерических заболеваний. Половые и возрастные особенности людей. Предупреждение гинекологических заболеваний, болезней простаты.

Причины мочекаменной болезни и заболеваний мочевыводящих органов. Венерические болезни. СПИД. Причины иммунодефицита. Входные ворота инфекции. Меры предупреждения СПИДа. Профилактика сифилиса и гонореи. Опасность венерических заболеваний, социальные, санитарные и специфические меры борьбы с ними.

Темы 9. Профилактика нервных и психических заболеваний ( 4 часа)

Значение нервной системы. Ее строение и функции. Безусловные рефлексы, инстинкты, условные рефлексы, динамические стереотипы человека. Сознательная и подсознательная деятельность людей, ее роль в поддержании здоровья.

Навыки, привычки, стрессы как факторы, влияющие на здоровье людей. Роль привычек в поддержании психического здоровья. Причины стрессов, их положительное и отрицательное влияние на организм. Режим дня, сон и его гигиена. Роль сновидений в поддержании здоровья. Оккультизм и здоровье.

Правила психогигиены. Условия поддержания правильного общения. Предупреждение алкоголизма, наркомании и токсикомании. Влияние наркогенных веществ на нервную систему и организм в целом. Стадии заболевания алкоголизмом, наркоманией и токсикоманией. Борьба с вредными привычками.

Гигиена труда. Понятие о работоспособности. Динамика работоспособности.

Литература, используемая учителем:

1. Анисимов Л.Н. Профилактика пьянства, алкоголизма и наркомании среди молодежи.- М.: Юридическая литература
2. Антропова М.В. Гигиена детей и подростков. -М.: Медицина, 1990
3. Колесов Д.В. Предупреждение вредных привычек у школьников.- М.: Педагогика, 1995