

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа №15 н. п. Нивский»

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказом № 67

«21» 05 2021 г

Директор школы

Е.А. Соколова



Рабочая программа спецкурса

«Бережем здоровье»

8 класс

Учитель: С.Л.Семенов

н п. Нивский
2021 год

Вопросы состояния здоровья подрастающего поколения и его сохранения волнуют сегодня как родителей, так и самих подростков. Спецкурс «Бережем здоровье» поможет школьникам научиться простейшим приемам сбережения здоровья и оказания доврачебной помощи в экстренных ситуациях.

Человек должен сам заботиться о своем здоровье, а не ждать, пока это сделает государство и органы здравоохранения. Начинать необходимо с детского возраста, активную помощь должен в этом оказать данный курс.

Спецкурс преследует важные цели: Во-первых, создание условий для приобретения учащимися практических умений и навыков по сохранению собственного здоровья и выработки принципов ведения здорового образа жизни. Во-вторых, это помощь учащимся в самоопределении в отношении выбора профиля обучения в 10—11-м классах и будущей профессии. Кроме того, освоение материала курса способствует правильному применению в экстренных ситуациях простейших медицинских манипуляций.

Курс является логическим продолжением уроков биологии и ОБЖ, пройденных в 8-м классе. Учащиеся должны бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, применять гигиенические навыки на практике, знать, как правильно оказывать необходимую помощь в различных бытовых ситуациях.

Цели курса:

- создание условий для поддержания интереса учащихся к биологии и медицине;
- развитие у школьников умения осознавать и объективно оценивать свои индивидуальные особенности, интересы, склонности и способности к данному профилю обучения;
- формирование представлений о целях и методах медицины, способах сохранения своего здоровья.

Формы контроля знаний:

- тестирование;
- система практических работ, выполняемых учениками самостоятельно;

Критерием успешности освоения материала курса может служить заинтересованность в материале курса и создание портфолио, включающего в себя:

- сообщения на разные темы курса;
- подготовленные материалы для занятий с младшими школьниками;
- разработанные и подготовленные материалы для защиты по окончании курса.

Форма итоговой отчетности:

- представление портфолио, результатов тестирования.

Содержание программы

Тема 1. Введение. (5 ч)

Медицина как наука: ее зарождение, формирование, развитие, возможные перспективы, методы исследования, задачи в повседневной жизни. Морфологические типы человека, антропометрия. Различные виды лабораторных анализов. Лекарственные формы, их разнообразие, особенности применения и условия хранения. Понятия асептики и антисептики. Способы обеззараживания инструментов и материалов.

Практическая работа № 1. Проведение антропометрических измерений, их оценка. Установление корреляции частей тела.

Практическая работа № 2. Оценка правильности применения и хранения лекарств.

Практическая работа № 3. Бланки анализов и их заполнение. Анализ показателей на бланках анализов, нормы показателей.

Тема 2. Нервная система, высшая нервная деятельность (ВНД), органы чувств. Их гигиена. (5 ч)

Основные заболевания нервной системы, возможности их профилактики. Органы чувств. Гигиена зрения, нарушение зрения, профилактика глазных заболеваний. Гигиена слуха. Нарушение слуха, профилактика заболеваний органов слуха. Укачивание, вестибулярные тренировки. Эмоции и стресс. Наркомания: причины и последствия. Режим дня. Гигиена умственного и физического труда. Сон и бессонница. Профилактика нарушений сна. Работоспособность. Динамика работоспособности, утомление и переутомление. Восстановление работоспособности.

Практическая работа № 4. Оценка своего зрения. Правила профилактики нарушений зрения. Определение остроты слуха. Правила профилактики нарушений слуха.

Тема 3. Опорно-двигательная система. Профилактика нарушений ОДС. (4 ч)

Повреждения ОДС. Травмы, ушибы, растяжения, вывихи, переломы. Первая помощь, травматический шок. Раны. Перевязочный материал. Правила асептики и антисептики. Правила наложения повязок. Осанка. Влияние физических нагрузок на формирование ОДС. Характеристика физических упражнений. Профилактика нарушений ОДС.

Практическая работа № 5. Приемы оказания первой помощи при травмах.

Практическая работа № 6. Правила наложения повязок.

Тема 4. Питание и пищеварение. Гигиена питания. (3 ч)

Санитарно-гигиенические требования к продуктам питания. Способы хранения

продуктов. Сохранение витаминов в пище. Гигиена зубов. Рациональное питание. Режим питания. Нормы питания. Желудочно-кишечные заболевания, первая помощь при них. Отравления, первая помощь.

Практическая работа № 7. Подсчет энергетических затрат. Составление пищевого рациона.

Тема 5. Дыхание. (4 ч)

Состояние воздуха в городе. Борьба с пылью. Санитарно-гигиеническое состояние помещений (школа и дом). Курение — вредная и опасная привычка. Воздушно-капельные инфекции, их профилактика. Лечебные процедуры: постановка банок, горчичников, согревающего компресса. Правильное дыхание. Частота дыхания. Нарушение дыхания, первая помощь при остановке дыхания. Тренировка дыхания. Дыхательная гимнастика.

Практическая работа № 8. Оценка микроклимата помещений.

Практические работы №9, 10. Правила выполнения лечебных процедур.

Практическая работа №11. Определение частоты дыхания.

Тема 6. Кровообращение. (5 ч)

Анализ крови, группы крови. Донорство. Болезни крови и их профилактика. Инфекционные заболевания, связанные с нарушением иммунной системы (СПИД, аллергия). Пульс. Артериальное давление (АД). Кардиограмма. Простейшие приемы массажа и самомассажа. Сердечно-сосудистые заболевания, первая помощь и профилактика. Кровотечения, первая помощь при них.

Посещение школьного медицинского кабинета.

Практическая работа № 12. Измерение АД, частоты пульса. Влияние физических нагрузок на частоту пульса и АД.

Практическая работа №13. Техника и методика самомассажа.

Практическая работа № 14. Первая помощь при кровотечении.

Тема 7. Кожа и ее гигиена. (3 ч)

Типы кожи. Возрастные изменения кожи. Гигиена кожи, косметические средства. Гигиена одежды и обуви. Ожоги и обморожения, первая помощь при них. Тепловой и солнечный удар. Закаливание.

Практическая работа №15. Наложение теплоизолирующей повязки на обмороженное место.

Тема 8. Гигиена размножения и развития. (4 ч)

Гигиена юноши и девушки. Нарушения развития половой системы. Беременность. Гигиена беременной. Уход за новорожденным.

Практическая работа № 16. Уход за новорожденным.

Обобщение (1 ч)

Подведение итогов. Представление портфолио.

Примерные темы индивидуальных исследовательских работ

1. Антропологические измерения и закономерности развития мальчиков и девочек.
2. Социология наркомании.
3. Возраст наркомании.
4. Режим дня и работоспособность школьников.
5. Влияние физических нагрузок на формирование опорно-двигательной системы (ОДС).
6. Влияние гигиены одежды на кожные заболевания.
7. Мотивация выбора профессии. Оценка своих способностей и возможностей.

УМК.

Н.А. Спиридонова. «Элективные курсы в предпрофильной подготовке школьников.

Биология. С-П «Паритет».2006г.

Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание	Кол-во часов	В том числе		Форма контроля
			теор.	практ.	
1	Введение	5	2	3	Практические работы № 1,2, 3 тестирование
2	Нервная система, органы чувств, ВНД. Их гигиена	5	4	1	Практическая работа № 4,
3	Опорно-двигательная система. Профилактика нарушений ОДС	4	2	2	Практические работы № 5, 6
4	Питание и пищеварение. Гигиена питания	3	2	1	Практическая работа № 7, тестирование,
5	Дыхание	4	2	2	Практические работы № 8, 9, 10, 11,
6	Кровообращение	5	2	3	Практические работы № 12, 13, 14,
7	Кожа и ее гигиена	3	2	1	Практическая работа № 15, тестирование,
8	Гигиена размножения и развития	4	3	1	Практическая работа № 16,
9	Обобщение	1	1		Подведение итогов
	ИТОГО	34	20	14	

Литература для учителя

- Бадирова З.А., Марков В. В., Куфтерин А. В.* Основы планирования семьи. Соликамск, 1997.
- Виноградов А. В., Шаховин В.В.* Медицинская помощь в чрезвычайных ситуациях. М., 1996.
- Кудрин А. Н., Скакуп Н. П.* Злейший враг. (О последствиях токсикомании и наркоманий). М., 1990.
- Мишин В. И.* Основы безопасной жизнедеятельности /Программно-методические материалы. М., 1998.
- Райгородский Д. Я.* Практическая психодиагностика. М., 2000.
- Фадеева Т. Б.* Справочник фельдшера. Минск, 2001.
- Шойгу С. К., Кудинов С. М.* Учебник спасателя. М., 1997.

Литература для учащихся

- Ермолаева Л. И.* Психотерапия личного самочувствия. М., 1993.
- Жилое Ю. Д., Куценко Г. И., Назарова Е. Н.* Основы медико-биологических знаний (Азбука первой медицинской помощи). М., 1996.
- Ивин А.А.* Искусство правильно мыслить. М., 1986.
- Медико-санитарная подготовка учащихся. М., 1984.
- Самыгин С. Н.* Школа выживания. Обеспечение безопасности жизнедеятельности. Ростов-на-Дону, 1996.
- Ураков И. Г.* Наркомания: мифы и реальность. М., 1990.

