

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа №1

Принято на заседании  
Педагогического совета  
от «29» 05 2017г.  
Протокол № 6



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

### «Основы медицинских знаний»

Естественно-научной направленности

Возраст обучающихся: 13-14 лет  
Срок реализации программы: 1 год  
Количество часов в год: 114 часов

Автор-составитель программы:  
Шипилова Елена Алексеевна,  
педагог дополнительного образования

**ПАСПОРТ**  
**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**  
**Основы медицинских знаний**  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа №1

Название программы	Основы медицинских знаний
Направленность программы	Естественно-научная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Шипилова Елена Алексеевна
Год разработки	2006
Информация о наличии рецензии	Экспертное заключение (2006 год), рецензия (2016 год)
Цель программы «Основы медицинских знаний и экологии человека»	углубить и расширить знания учащихся о гигиене, санитарии, экологии человека, способствовать профориентации школьников на медицинские специальности, содействовать воспитанию физически крепкого молодого поколения с гармоническим развитием физических и духовных качеств, осознанно выполняющего и пропагандирующего правила здорового и экологически целесообразного образа жизни, безопасного для человека и окружающей его среды.
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>• раскрыть значение учебного материала программы «Основы гигиены, санитарии и экологии человека» как источника знаний, важных для укрепления и сохранения здоровья человека;</li> <li>• вооружить навыками и умениями оказания первой помощи пострадавшим в различных ситуациях;</li> <li>• продолжить воспитание у учащихся медицинской активности, как основы для формирования стиля здоровой жизни подростка;</li> <li>• способствовать пониманию вреда некоторых привычек (гиподинамии, курения, употребления алкоголя, нарушения режим питания, труда, отдыха, длительной работы у компьютера);</li> <li>• подвести к сознательному пониманию необходимости выработки полезных привычек, способствующих сохранению здоровья;</li> <li>• раскрыть биосоциальную природу человека, особенности его взаимоотношений с природой, необходимость охраны окружающей среды;</li> <li>• стимулировать интерес к биологическим наукам и к медицине;</li> <li>• способствовать развитию навыков научно-исследовательской деятельности для более эффективной социальной адаптации;</li> <li>• продолжить дальнейшее формирование</li> </ul>

	общеучебных умений логически мыслить, делать выводы, работать с источниками информации.
Ожидаемые результаты освоения программы	после изучения данного курса у учащихся, на основе идей материалистичности мира, сформируются гигиенически и экологически ориентированные мотивы поведения, необходимые для бережного и рационального отношения к своему здоровью; знания о содержании и характере труда медицинского работника; умения оказывать первую доврачебную помощь при различных травмах и заболеваниях; навыки работы с дополнительными источниками информации, ведения исследовательской деятельности и другие социальные компетентности.
Срок реализации программы	1 учебный год
Количество часов в неделю / год	3/114
Возраст обучающихся	13-14 лет
Формы занятий	Материал разделен на тематические модули. Каждый модуль имеет базовый уровень-теоретические и практические блоки и продвинутый уровень –учебный проект и уроки социальной практики.
Методическое обеспечение	Методическое пособие «Сборник задач и упражнений по основам гигиены и медицинских знаний». Комплект инструкций к лабораторному практикуму. Дидактические карточки Разработки учебных проектов
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	Биологический кабинет, лаборатория, лабораторное оборудование

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**  
дополнительной общеобразовательной программы  
**ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ**

Программа «Основы медицинских знаний» разработана Шипиловой Еленой Алексеевной в 2006 году, рекомендована к реализации Методическим объединением естественных наук МБОУ СОШ №1, рецензирована методистом МБОУ ДО «СЮН» в 2016 году

**Направленность дополнительной общеобразовательной программы** – естественно-научное.

**Вид образовательной деятельности** - формирование культуры здорового и экологически безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

**Актуальность:** Программа «Основы медицинских знаний и экологии человека» предназначена для подростков, уровень санитарно-гигиенической и экологической грамотности которых отстает от знаний в других областях. Молодые люди не достаточно хорошо знают строение своего тела, не понимают сути процессов, происходящих в их организме. У них отсутствует мотивация соблюдения гигиенических и экологически обоснованных норм и правил, не развито медицински активное поведение, вследствие чего повышается риск появления различных отклонений в развитии, значительно затрудняется профилактика заболеваний.

В нынешнем состоянии нашей страны, в состоянии экономического кризиса, не достаточных социальных гарантиях, удорожании жизни и лекарств, требуется расширение и углубление знаний гигиены и экологии человека. Необходим курс, формирующий рациональный подход к своему здоровью, экологически рациональное поведение, ориентирующий на медицинские специальности, обучающий оказывать первую помощь пострадавшим в мирной жизни и при террористических актах.

Проблема в том, что в существующей системе биологического образования отсутствует подобная программа, сочетающая в себе полный объем гигиенических и санитарных, экологических знаний, необходимых современному человеку, комплексно изучающая понятие здоровья как индивидуального и общественного явления. В рамках существующих школьных программ названной проблеме уделяется крайне недостаточное внимание: факультативный курс «Основы гигиены и санитарии» под редакцией В.И. Сивоглазова (рекомендованного главным учебно-методическим управлением общего среднего образования в 1990 году) не содержит полный объем знаний по некоторым вопросам гигиены, в нем мало уделяется внимания здоровьесберегающим технологиям, практическим приемам оказания первой помощи пострадавшим и основам экологического поведения. В существующих типовых программах уделяется мало внимания вопросам гигиены школьника, и экологии человека.

Вышеуказанную проблему решает курс «Основы медицинских знаний» (Приложение 2) с разработанным к нему УМК, включающим в себя методическое пособие «Сборник задач и упражнений по основам гигиены и медицинских знаний» (Приложение 3) и комплект учебных проектов, выполненных с использованием ИКТ.

Программа курса составлена на основе курса «Основы гигиены и санитарии» под редакцией В.И. Сивоглазова (рекомендованного главным учебно-методическим управлением общего среднего образования в 1990 году), а также компилятивной авторской программы Шпиловой Е.А. «Углубленное изучение анатомии, физиологии, гигиены человека в 8 или 9 классах» (одобренной Департаментом образования и науки г.Сургута в 2002 г. (Приложение №1), составленной на основе программы углубленного изучения анатомии, физиологии М.Г. Спина и З.Г. Брыкиной, типовой программы углубленного изучения биологии в 8-9 классах; программы «Человек. Основы физиологии и психологии» АС. Батуева, Л.В. Соколовой, М.Г. Левитиной.

Из программы «Основы гигиены и санитарии» взяты 7 тем. Из авторской программы «Углубленное изучение анатомии, физиологии, гигиены человека в 8 или 9 классах» взяты значимые в современном обществе вопросы гигиены дыхания, питания, зрения; уделяется внимание различным здоровьесберегающим технологиям; обогащен лабораторный практикум. Автором расширено содержание за счет введения новых разделов и тем. Разработаны некоторые лабораторные и практические работы и собран полный комплект инструкций для лабораторного практикума.

**Цель** программы «Основы медицинских знаний»: углубить и расширить знания учащихся о гигиене, санитарии, экологии человека способствовать профориентации школьников на медицинские специальности, содействовать воспитанию физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием физических и духовных качеств, осознанно выполняющего и пропагандирующего правила здорового и экологически целесообразного образа жизни, безопасного для человека и окружающей его среды.

**Задачи :**

Обучающие:

1. раскрыть значение учебного материала программы «Основы медицинских знаний» как источника знаний, важных для укрепления и сохранения здоровья человека

2. способствовать пониманию вреда некоторых привычек (гиподинамии, курения, употребления алкоголя, нарушения режим питания, труда, отдыха, длительной работы у компьютера)

3. подвести к сознательному пониманию необходимости выработки полезных привычек, способствующих сохранению здоровья

4. раскрыть биосоциальную природу человека, особенности его взаимоотношений с природой, необходимость охраны окружающей среды

Развивающие:

1. вооружить навыками и умениями оказания первой помощи пострадавшим в различных ситуациях

2. способствовать развитию навыков научно-исследовательской деятельности для более эффективной социальной адаптации

3. продолжить дальнейшее формирование общеучебных умений логически мыслить, делать выводы, работать с источниками информации

Воспитательные:

1. воспитание у учащихся медицинской активности, как основы для формирования стиля здоровой жизни подростка

2. стимулировать интерес к биологическим наукам и к медицине

**Новизна** данной программы заключается в том, что:

- содержание тем соответствует злободневным проблемам общества
- неотъемлемой частью курса является исследовательская деятельность учащихся на основе лабораторных работ по диагностике состояния своего организма и организма одноклассников, а так же на основе уроков социальной практики;
- имеются занятия по развитию социальных компетентностей (социальные практики);
- введены лабораторные работы по методике оказания первой помощи пострадавшему, диагностики состояния здоровья школьника, экологии школьника; экскурсии;
- в разделах «Гигиена дыхания. Вред курения для органов дыхания», «Гигиена питания», «Гигиена кожи. Терморегуляция. Профилактика кожных заболеваний. Профилактика венерических заболеваний, СПИДа» уделяется внимание традиционным и нетрадиционным здоровьесберегающим технологиям и их рациональному использованию;
- включен раздел «Экология человека. Особенности экологии северных территорий»;
- данная программа позволяет учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности содержания детьми так как предполагает реализацию параллельных процессов освоения содержания программы на его разных уровнях углублённости, доступности и степени сложности исходя из диагностики и комплекса стартовых возможностей каждого из участников.

**Формы и методы диагностической оценки:**

- методики выявления поведенческого профиля и одаренности учеников по Дж. Рензулли (Приложение 5);
- тестирование;
- анкетирование;
- портфолио ученика;
- творческие задания.

**Формы контроля:** В процессе реализации программы осуществляется поурочный, тематический, промежуточный (квалификационные работы (Приложение 6) в конце первого полугодия) и итоговый контроль (учебные проекты в конце года). Контролем формирования метапредметных умений являются учебные проекты и уроки социальной практики. Наиболее объективно и демократично оценить личные достижения учащихся позволяет таблица учета индивидуальных достижений (Приложение 7), где учитываются и мнения учителя и мнение товарищей и самооценка.

В конце каждого модуля предусматривается тематический контроль, для которого используется методическое пособие «Сборник задач и упражнений по основам гигиены и медицинских знаний», тематические тесты. Тематический контроль позволяет выявить образовательный уровень учащихся: дети, имеющие невысокие результаты продолжают изучать материал под руководством учителя. Более успешные дети «переходят» на следующий «продвинутый» уровень - реализуют учебные проекты (Приложение 8) и участвуют в уроках социальной практики (Приложение 4), где применяют полученные знания в конкретных практических ситуациях. Главной целью социальных практик данного учебного года является организация воспитанниками объединения дополнительного образования просветительской работы в школе по разным направлениям здоровьесберегающей деятельности.

Курс «Основы медицинских знаний и экологии человека» соответствует требованиям ФГОС ООО и направлен на реализацию следующих **личностных** результатов:

- знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий,
- реализация установок здорового образа жизни,
- сформированность познавательных интересов и мотивов, направленных на изучение собственного организма и эстетического к нему отношения, интеллектуальных умений.

**Метапредметными** результатами являются: овладение составляющими проектной и исследовательской деятельности, умение работать с разными источниками медицинской информации, способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему и окружающих.

**Предметными** результатами являются: приведение доказательств зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды, соблюдения мер профилактики заболеваний, вызываемых, животными, бактериями и вирусами, травматизма, стрессов, ВИЧ-инфекции, вредных привычек, нарушения осанки, зрения, слуха, инфекционных и простудных заболеваний; объяснение роли гиподинамии, нерационального питания, табакокурения, употребления алкоголя и наркотических веществ в возникновении различных заболеваний опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем, нарушение репродуктивной функции; различение на таблицах органов и систем органов человека; паразитических насекомых и червей; выделение существенных признаков типов ран, переломов, кровотечений, заболеваний разных систем органов человека; освоение приемов оказания первой помощи при травмах, инфекционных, сердечно-сосудистых заболеваниях, наблюдения за состоянием собственного организма; соблюдения правил работы с биологическими приборами и инструментами.

**Результаты реализации программы.** Дополнительная образовательная программа «Основы гигиены и экологии человека» реализуется в учебно-воспитательной работе школы с 2006 года. За это время было обучено порядка 265 человек.

Программа способствует формированию у учащихся множества социальных компетентностей и позволяют им быть социально-значимыми в своем школьном социуме. Они активно участвуют во многих воспитательных и просветительских мероприятиях школы. Большая часть воспитанников впоследствии поступило на медицинские специальности в ВУЗы и медучилища города и страны. Многие обучающиеся участвуют в различных дистанционных биологических и экологических интеллектуальных конкурсах и олимпиадах. Слушателями программы были выполнены учебные проекты, которые стали победителями и призерами различных конкурсов и активно используются в воспитательной работе по здоровьесбережению и экологическому воспитанию. (Приложение №9)

Дополнительная образовательная программа «Основы медицинских знаний и экологии человека» участвовала в региональном конкурсе программ в 2008 году и получила высокую оценку. В 2006 году данная программа послужила основанием для участия в региональном конкурсе на звание «Лучший учитель ХМАО-Югры» и денежной премии Губернатора. По итогам этого конкурса имя автора внесено в список лидеров образовательной сферы Ханты-Мансийского автономного округа – Югры и присвоено звание «Лучший учитель ХМАО-Югры». В 2009 году УМК элективного курса «Основы гигиены, санитарии и медицинских знаний» составил часть материалов для успешного участия в конкурсе на звание «Лучший учитель России» и денежное поощрение Президента России.

Положительный опыт реализации курса активно обсуждался среди педагогической общественности города, округа и страны на научно-практических конференциях и напечатан в различных печатных и электронных изданиях. (Приложение №10)

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**  
**об особенностях реализации УТП в 2017/2018 учебном году:**

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	1 год
Год обучения (первый, второй и т.д.)	Пер вый
Возраст воспитанников	13- 14 лет
Количество воспитанников в группе в текущем учебном году	15
Количество часов в неделю	3
Общее количество часов в год	114

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**  
**на текущий учебный год:**

**Учащиеся должны знать:**

- цели и задачи гигиены, санитарии;
- гигиенический режим двигательной активности и её роль в сохранении здоровья;
- причины травматизма и его профилактику;
- меры предупреждения заболеваний сердечно-сосудистой системы;
- причины возникновения инфекционных заболеваний и социальные, санитарные и специальные меры их профилактики;
- правила гигиены органов дыхания и ее роли в предупреждении респираторных заболеваний;
- правила гигиены питания и мерах предупреждения инфекционных и неинфекционных заболеваний пищеварительной системы;
- животных-паразитов, актуальных для ХМАО и мерах борьбы с ними, которые базируются на знании их биологии и экологии;
- правила гигиены кожи, одежды, обуви и ее значении в сохранении здоровья;
- причины возникновения венерических заболеваний и СПИДа и их профилактику;
- правила гигиены органов зрения и слуха и её роли в предупреждении заболеваний глаз и ушей;
- меры профилактики нервных и психических заболеваний;
- понятие здоровья, как общественное и личное состояние и роли окружающей среды человека в его сохранении;
- отечественных ученых-биологов, врачей, гигиенистов, внесших вклад в развитие медицины, гигиенической науки.

**Учащиеся должны уметь:**

- диагностировать состояние своего организма, делать вывод о гармоничности его развития;
- выявлять нарушение осанки и наличие плоскостопия;
- оказывать первую помощь пострадавшему при различных травмах и кровотечениях;
- измерять артериальное давление тонометром;
- оказывать первую помощь при инфекционном заболевании;
- изготавливать и применять марлевые повязки;
- определять доброкачественность продуктов, воды;
- составлять дневной рацион с учетом энергетических затрат и калорийности пищи;

- накладывать теплоизолирующую повязку на условно-обмороженный участок;
- развивать наблюдательность, внимание, память, воображение;

### **Отражение в УТП особенностей текущего учебного года:**

В 2017-2018 учебном году основными направлениями деятельности объединения являются:

- просветительская работа среди школьной и родительской общественности в вопросах здоровьесбережения и экологии;
- реализация профилактических и экологических проектов
- формирование положительного имиджа школы в сфере образования.

### **Памятные даты:**

2017 год – год экологии.

2017 год – год особо охраняемых территорий России

- 17 ноября- Всемирный день отказа от курения
- 1 декабря - Всемирный день борьбы со СПИДом
- 24 марта – Всемирный день борьбы с туберкулезом
- 7 апреля – Всероссийский день здоровья
- 31 мая- Всемирный день отказа от табака
- 5 июня - Всемирный день охраны окружающей среды

### **Крупные мероприятия учреждения:**

- Общешкольные профилактические и экологические акции «Сохрани муравейник!», «Покормите птиц!», «Внимание грипп!», «Здоровые глаза», «Знергосбережение – путь к процветанию»
- Муниципальный этап Окружного марафона «Моя Югра – моя планета»
- Муниципальный этап Окружного конкурса экологических листовок
- Школьная конференция исследовательских работ «Молодое поколение – новому веку»
- Общешкольная родительская конференция

### **Участие в мероприятиях города, округа, страны:**

- Городской конкурс «Лучшая общественная экологическая инициатива» в рамках проведения конкурса «Марш юных экологов» международной экологической акции «Спасти и сохранить»
- Городская исследовательская конференция «Первые шаги в Наномир»
- Межшкольная конференция молодых исследователей «Юность науки»
- Конкурс проектов Всероссийского портала дополнительного образования «Система поиска и поддержки молодых талантов» «Одаренные дети»
- Городской межшкольный конкурс «Природы чудный лик»
- Всероссийский урок «Энергия и энергосбережение» в рамках всероссийского фестиваля энергосбережения # ВместеЯрче
- Международный день борьбы с наркоманией и наркобизнесом
- Всероссийский кулинарный урок программы «Разговор о правильном питании»

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**дополнительной общеобразовательной программы «Основы медицинских знаний»**

№	Тематические модули	Кол-во часов	Теоретические занятия	Практические занятия*	Кол-во лабораторных и		
					лабораторные	практические работы	экскурсии
	Введение	4	1	3			1



1.	Физическая активность и здоровье. Травматизм и его профилактика	13	3	10	0		
2.	Тренировка сердечно-сосудистой системы. Профилактика заболеваний органов кровообращения, первая	18	4	14	0		1
3.	Гигиена питания	11	3	8		4	
4.	Предупреждение и лечение инфекционных заболеваний. Профилактика паразитических	12	4	8			3
5.	Гигиена кожи, мочеполовой системы. Профилактика кожных, <del>урологических</del>	10	3	7			2
6.	Гигиена зрения и слуха. Профилактика нервных и психических заболеваний	10	2	12			1
11	Экология человека. Особенности экологии	38	18	16			1
	<b>ИТОГО:</b> Из них учебные	114 8	37	77	6	4	9

\*Лабораторные практикумы, экскурсии, социальные практики, учебные проекты

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН дополнительной общеобразовательной программы «Основы медицинских знаний»

№ занятия	Количество часов	Базовый уровень		Продвинутый уровень
		Теоретическая часть	Практическая часть	Учебные проекты, социальные практики
<b>Введение /4 урока /</b>				
1	1	Предмет и методы гигиены. Значение гигиены и санитарии в повседневной жизни человека. Связь гигиены с анатомией, физиологией человека. История гигиены.	Лабораторная работа 1 « <i>Определение гармоничности развития по антропометрическим данным</i> »	
2	1		Экскурсия 1. « <i>Изучение структуры и методов гигиенического обследования</i> »	
3-4	2			<b>Социальная практика.</b> «Мониторинг состояния»

				здоровья учащихся 1 классов на начало учебного года»
<b>Тематический модуль 1. Физическая активность и здоровье. Травматизм и его профилактика /13 уроков /</b>				
5	1	<p>Функции опорно-двигательного аппарата.          Роль мышечной активности в сохранении здоровья.          Гигиенический режим двигательной активности.          Гиподинамия. Приемы выявления нарушений осанки и плоскостопия. Их предупреждение.          Профилактика заболеваний опорно-двигательной системы.</p>		
6-7	2		<p>Лабораторная работа 2-6  <i>«Рассматривание препарата поперечно - полосатой мышечной ткани».</i>  <i>«Определение быстроты реакции путем подбрасывания и захвата монеты».</i>  <i>«Измерение мышечной силы с помощью динамометра».</i>  <i>«Изучение регуляции работы мышц левой и правой ног на примере их напряжения и расслабления».</i>  <i>«Анализ работы основных и вспомогательных движений при действиях».</i></p>	

8-9	2	Виды травм. Меры первой помощи при закрытых и открытых повреждениях. Раны, загрязненные землей. Профилактика столбняка и бешенства. Предупреждение травматизма. Организация травматологической помощи.		
10-12	3		Лабораторная работа 7- 11 «Рассматривание препарата костной ткани». «Первая помощь при кровотечениях». «Использование трубчатого эластичного бинта для фиксации повязок. Наложение круговой повязки». «Использование лейкопластыря, спиртового раствора йода для обработки ран». «Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах»	
13	1	Тематический контроль знаний		
14-15	2			<b>Социальная практика.</b> Подготовка урока здоровья «Причины и профилактика искривления позвоночника у учащихся 1 классов». Проведение урока здоровья в группах младших школьников с нарушениями опорно-двигательного аппарата
<b>Тематический модуль 2. Тренировка сердечно-сосудистой системы. Профилактика заболеваний органов кровообращения, первая помощь при них. Гигиена дыхания. Вред курения для органов дыхания и кровообращения /18 часов/</b>				
16-17	2	Функции сердечно-сосудистой системы. Сердечно-сосудистая система – показатель уровня физиологического состояния. Предупреждение		

		заболеваний сердца и сосудов. Изменение в сердце при гиподинамии. Первая помощь при гипертоническом кризе, стенокардии, инфаркте миокарда. Рациональное использование средств народной медицины при лечении сердечно-сосудистых заболеваний.		
18-19	2		Лабораторная работа 12-17 <i>«Изучение строения сердечной мышцы под микроскопом».</i> <i>«Определение скорости кровенаполнения ногтевого ложа».</i> <i>«Определение зависимости скорости движения крови по венам от работы мышц».</i> <i>«Определение пульса до и после дозированной нагрузки».</i> <i>«Измерение артериального давления».</i> <i>«Определение уровня физиологического состояния»</i>	
20	1	Функции органов дыхания. Респираторные заболевания, их предупреждение, меры первой помощи, Гигиена воздуха. Физиологические аспекты курения. Кратковременные и длительные последствия курения.		
21-22	2		Лабораторная работа 18-21 <i>«Определение жизненной</i>	

			емкости легких». «Дыхательные функциональные пробы». «Санитарное обследование воздуха». «Изготовление и применение марлевых повязок»	
23	1	Экскурсия 2 «Знакомство с кардиографией»		
24	1	Тематический контроль		
25-28	4	Осенняя сессия. Защита квалификационных работ		
29-31	3			<b>Учебный проект</b> «Рациональное использование средств народной медицины для профилактики заболеваний сердца и сосудов»
32-33	2			<b>Социальная практика.</b> Подготовка урока здоровья «Причины и профилактика заболеваний органов дыхания» для учащихся 1 классов с заболеваниями органов дыхания
<b>Тематический модуль 3. Гигиена питания / 11 уроков /</b>				
34	1	Значение питания. Энергетическая ценность пищи. Провитамины. Витамины. Их значение в жизнедеятельности организма. Роль минеральных веществ и воды в жизни человека.		
35	1	Режим питания. Здоровые привычки питания. Уход за зубами. Профилактика кариеса. Пищевые отравления, меры первой помощи. Инфекционные и неинфекционные болезни пищеварительной системы.		
36-37	2		Лабораторная работа 22-25 «Подсчет энергетических затрат и определение калорийности	

			рациона». «Составление дневного рациона с учетом энергетических затрат». «Определение витамина С в яблочном соке». «Определение пригодности воды для питья»	
38	1		Практическая работа 1-4 «Определение качества коровьего молока». «Обнаружение м/о в молоке». «Определение доброкачественности мяса». «Санитарная проверка пищевых продуктов»	
39	1	Тематический контроль		
40-42	3			<b>Учебный проект</b> «Причины и профилактика ожирения подростков»
43-44	2			<b>Социальная практика.</b> Подготовка и проведение урока здоровья «Мир здоровых улыбок» для учащихся 1 классов
<b>Тематический модуль 4. Предупреждение и лечение инфекционных заболеваний. Профилактика паразитических заболеваний, меры борьбы с животными – паразитами, животными переносчиками заболеваний. / 12 уроков /</b>				
45	1	Микроорганизмы – возбудители болезней. Инфекционные заболевания. Их формы виды, условия возникновения, признаки, профилактика. Иммунитет. Иммунная система. Виды иммунитета. Прививки. Вакцины. Аллергия-нарушение иммунитета. Лечение инфекционного заболевания, доврачебная помощь. Уход за больными. Проведение лечебных процедур.		
46	1		Лабораторная	

			<p>работа 26--28  <i>«Определение наилучшей температуры воды для горчичников».</i>  <i>«Приготовление влажного согревающего компресса».</i>  <i>«Измерение температуры тела»</i></p>	
47-48	2	<p>Простейшие- возбудители различных заболеваний. Профилактика протозойных заболеваний. Плоские и круглые черви – эндопаразиты человека. Глистные заболевания ХМАО. Животные членистоногие- эктопаразиты человека. Паразитические клещи. Паразитические насекомые. Меры борьбы с ними.</p>		
49-50	2		<p>Экскурсии 3-5  <i>«Профилактика наиболее опасных инфекционных заболеваний».</i>  <i>«Профилактика распространений глистных заболеваний».</i>  <i>«Профилактика распространения насекомых-паразитов»</i></p>	
51	1	Тематический контроль знаний		
52-54	3			<p><b>Учебный проект</b>  «Социальные причины распространения паразитических заболеваний»</p>
55-56	2			<p><b>Социальная практика.</b>  Организация выставки плакатов «Причины и профилактика инфекционных заболеваний»</p>
<p><b>Тематический модуль 5. Гигиена кожи, мочеполовой системы. Профилактика кожных, урологических, гинекологических, венерических заболеваний /10 уроков/</b></p>				
57	1	Функции кожи.		

		Терморегуляция, ее нарушения, первая помощь при ожогах, обморожениях. Закаливание. Гигиена одежды и обуви. Гнойничковые заболевания кожи. Грибковые заболевания кожи. Лишай. Гигиена кожи, волос, ногтей.		
58-59	2		Лабораторная работа 29 - 32 «Строение кожи и волоса». «Определение типов кожи на разных участках лица». «Наложение теплоизолирующей повязки на условно обмороженный участок». «Изучение солевых, потовых желез, моющих свойств мыла»	
60	1	Мочеполовая система, ее функции, профилактика урологических заболеваний. Венерические болезни: причины и профилактика. СПИД. Причины иммунодефицита. «Входные ворота» инфекции. Меры борьбы со СПИДом.		
61-62	2		Экскурсия 6 «СПИД-чума 21 века». Экскурсия 7 «Профилактика венерических заболеваний».	
63	1	Тематический контроль знаний		
64-66	3			<b>Учебный проект</b> «Гигиенический уход за кожей лица подростка»
<b>Тематический модуль 6. Гигиена зрения и слуха. Профилактика нервных и психических заболеваний. /14 уроков/</b>				
67	1	Функции органов зрения. Заболевания глаз, их причины. Инфекционные	Лабораторная работа 33 «Определение	



		заболевания глаз, их профилактика. Глазные манипуляции. Заболевания органов слуха: снижение слуха, тугоухость, глухота, их профилактика. Инфекционные заболевания уха их профилактика.	<i>чувствительность и уха»</i>	
68	1	Значение нервной системы, рефлекторный принцип ее работы. Динамические стереотипы. Навыки, привычки, стрессы. Правила психогигиены. Предупреждение алкоголизма, наркомании, токсикомании, игромании. Режим дня. Гигиена учебного труда.		
69-70	2		Лабораторная работа 34-37 «Выработка навыков зеркального письма». «Опыт с усеченной пирамидой, иллюстрирующий колебания произвольного и непроизвольного внимания». «Определение объема памяти». «Работа с тестами на тренировку воображения»	
71	1		Экскурсия 8 «Последствия табакокурения, наркомании, алкоголизма»	
72-74	3			<b>Учебный проект «Причины и профилактика распространения наркомании среди подростков»</b>
75-78	4	Весенняя сессия. Защита учебных проектов		
79-80	2			<b>Социальная практика. Подготовка и проведение урока здоровья «Береги глаз как алмаз» для учащихся 1 классов с нарушениями</b>

				зрения
<b>Тематический модуль 7. Экология человека. Особенности экологии северных территорий. / 34 урока/</b>				
81-83	3	Задачи экологии человека. Здоровье человека - общественное и личное достояние. Факторы здоровья. Природа - часть окружающей человека среды. Агрессивность факторов среды северных территорий.		
84-86	3	Среда обитания человека. Человек как объект действия экологических факторов. Адаптация человека к среде обитания		
87-89	3	Город как экосистема. Влияние социальной среды, быта на здоровье человека.		
90-92	3	Пищевая безопасность. Качество продуктов питания. Пищевые добавки. Загрязнения продуктов питания. Лекарственные препараты		
93-94	2		Лабораторная работа 38-40 «Оценка качества продуктов питания по информации, указанной на упаковке», «Пищевые отравления», «Приготовление настоев и отваров из лекарственных растений»	
95-97	3	Роль антропогенных факторов в эволюции видов и биогеоценозов		
98-100	3	Влияние деятельности человека на среду обитания и измененной среды на человека. Редкие и исчезающие виды растений и животных ХМАО-Югры		
101-103	3			<b>Учебный проект «Влияние деятельности человека на растения ХМАО-Югры»</b>
104	1		Лабораторная	

			работа 41 «Система заповедных территорий ХМАО — Югры»	
105- 107	3	Рабочая среда школьника. Рабочее место школьника.	Лабораторная работа 42-46 <i>«Изучение размеров рабочего стола и стула».</i> <i>«Субъективная оценка самочувствия на рабочем месте».</i> <i>«Определение реакции организма на повышение температуры».</i> <i>«Определение полезной площади и кубатуры классной комнаты».</i> <i>«Оценка внутренней отделки помещения»</i>	
108	1		Экскурсия 9 <i>«Взаимное влияние деятельности человека на среду обитания и измененной среды на человека»</i>	
109	1	Тематический контроль знаний		
110- 112	3			<b>Учебный проект</b> «Домашние животные как фактор среды обитания подростка»
113- 114	2			<b>Социальная практика.</b> Выставка плакатов «5 июня – Всемирный день охраны окружающей среды»

**Расписание реализации  
дополнительной общеобразовательной программы «Основы медицинских знаний и  
экологии человека» в 2017-2018 учебном году**

День недели	Время	Кабинет
четверг	10.30-11.15	37
суббота	12.30- 13.15	37

**КАЛЕДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
дополнительной общеобразовательной программы «Основы медицинских знаний»

№	№	Тема урока, содержание			Дата по плану	Дата по факту
		Тема урока	Основные понятия	Лабораторные, практические работы, социальные практики, учебные проекты		
<b><i>Введение /4 урока /</i></b>						
1	1	Предмет и методы гигиены	Предмет и методы гигиены. Значение гигиены и санитарии в повседневной жизни человека. Связь гигиены с анатомией, физиологией человека. История гигиены.	Лабораторная работа 1 « <i>Определение гармоничности развития по антропометрическим данным</i> »	02.09	
2	1	Экскурсия 1. «Изучение структуры и методов гигиенического обследования»			02.09	
3-4	2	Социальная практика		«Мониторинг состояния здоровья учащихся 1 классов на начало учебного года»	07.09 09.09	
<b><i>Тематический модуль 1. Физическая активность и здоровье. Травматизм и его профилактика /13 уроков /</i></b>						
5	1	Гигиенический режим двигательной активности	Функции опорно-двигательного аппарата. Роль мышечной активности в сохранении здоровья. Гигиенический режим двигательной		09.09	

			активности. Гиподинамия. Приемы выявления нарушений осанки и плоскостопия. Их предупреждение. Профилактика заболеваний опорно-двигательной системы.			
6-7	2	Лабораторный практикум		Лабораторная работа 2-6 <i>«Рассматривание препарата поперечно - полосатой мышечной ткани».</i> <i>«Определение быстроты реакции путем подбрасывания и захвата монеты».</i> <i>«Измерение мышечной силы с помощью динамометра».</i> <i>«Изучение регуляции работы мышц левой и правой ног на примере их напряжения и расслабления».</i> <i>«Анализ работы основных и вспомогательных движений при действиях».</i>	14.09 16.09	
8-9	2	Предупреждение травматизма	Виды травм. Меры первой помощи при закрытых и открытых повреждениях. Раны, загрязненные землей. Профилактика столбняка и бешенства. Организация травматологическо		16.09 21.09	

			й помощи.			
10-12	3	Лабораторный практикум		Лабораторная работа 7- 11 «Рассматривание препарата костной ткани». «Первая помощь при кровотечениях». «Использование трубчатого эластичного бинта для фиксации повязок. Наложение круговой повязки». «Использование лейкопластыря, спиртового раствора йода для обработки ран». «Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах»	23.09 23.09 28.09	
13	1	Тематический контроль знаний			30.09	
14-15	2	Социальная практика.		Подготовка урока здоровья «Причины и профилактика искривления позвоночника у учащихся 1 классов». Проведение урока здоровья в группах младших школьников с нарушениями опорно-двигательного аппарата	30.09 05.10	

<b>Тематический модуль 2. Тренировка сердечно-сосудистой системы. Профилактика заболеваний органов кровообращения, первая помощь при них. Гигиена дыхания. Вред курения для органов дыхания и кровообращения /18 часов/</b>					
16-17	2	Предупреждение заболеваний сердца и сосудов.	Функции сердечно-сосудистой системы. Сердечно-сосудистая система – показатель уровня физиологического состояния. Предупреждение заболеваний сердца и сосудов. Изменение в сердце при гиподинамии.		07.10 07.10
18-19	2	Первая помощь при сердечно-сосудистых заболеваниях	Первая помощь при гипертоническом кризе, стенокардии, инфаркте миокарда. Рациональное использование средств народной медицины при лечении сердечно-сосудистых заболеваний.		12.10 14.10
20	1	Лабораторный практикум		Лабораторная работа 12-17 «Изучение строения сердечной мышцы под микроскопом». «Определение скорости кровенаполнения ногтевого ложа». «Определение зависимости скорости движения крови по венам от работы мышц». «Определение пульса до и после дозированной нагрузки». «Измерение артериального	14.10

				давления». «Определение уровня физиологического состояния»		
21-22	2	Гигиена органов дыхания	Функции органов дыхания. Респираторные заболевания, их предупреждение, меры первой помощи, Гигиена воздуха. Физиологические аспекты курения. Кратковременные и длительные последствия курения.		19.10 21.10	
23	1	Лабораторный практикум		Лабораторная работа 18-21 «Определение жизненной емкости легких». «Дыхательные функциональные пробы». «Санитарное обследование воздуха». «Изготовление и применение марлевых повязок»	21.10	
24	1	Экскурсия 2 «Знакомство с кардиографией»			26.10	
25	1	Тематический контроль			28.10	
26-29	4	Осенняя сессия. Защита квалификационных работ			28.10 02.11, 04.11 04.11	
30-31	2	Учебный проект		«Рациональное использование средств народной медицины для профилактики заболеваний сердца и	09.11, 11.11	



				сосудов»		
32-33	2	Социальная практика		Подготовка урока здоровья «Причины и профилактика заболеваний органов дыхания» для учащихся 1 классов с заболеваниями органов дыхания	11.11 16.11	
<b>Тематический модуль 3. Гигиена питания / 11 уроков /</b>						
34	1	Значение питания	Значение питания. Энергетическая ценность пищи. Провитамины. Витамины. Их значение в жизнедеятельности организма. Роль минеральных веществ и воды в жизни человека.		18.11	
35	1	Гигиена органов питания	Режим питания. Здоровые привычки питания. Уход за зубами. Профилактика кариеса. Пищевые отравления, меры первой помощи. Инфекционные и неинфекционные болезни пищеварительной системы		18.11	
36-37	2	Лабораторный практикум		Лабораторная работа 22-25 «Подсчет энергетических затрат и определение калорийности рациона». «Составление дневного рациона с учетом энергетических затрат». «Определение витамина С в	23.11 25.11	

				яблочном соке». «Определение пригодности воды для питья»		
38	1	Лабораторный практикум		Практическая работа 1-4 «Определение качества коровьего молока». «Обнаружение м/о в молоке». «Определение доброкачественности мяса». «Санитарная проверка пищевых продуктов»	25.11	
39	1	Тематический контроль			30.11	
40-42	3	Учебный проект		«Причины и профилактика ожирения подростков»	02.12 02.12, 07.12	
43-44	2	Социальная практика		Подготовка и проведение урока здоровья «Мир здоровых улыбок» для учащихся 1 классов	09.12 09.12	
<b>Тематический модуль 4. Предупреждение и лечение инфекционных заболеваний. Профилактика паразитических заболеваний, меры борьбы с животными – паразитами, животными переносчиками заболеваний. / 12 уроков /</b>						
45	1	Иммунитет	Микроорганизмы – возбудители болезней. Инфекционные заболевания. Их формы виды, условия возникновения, признаки, профилактика. Иммунитет. Иммунная система. Виды иммунитета. Прививки. Вакцины. Аллергия-нарушение иммунитета.		14.12	

			Лечение инфекционного заболевания, доврачебная помощь. Уход за больными. Проведение лечебных процедур.			
46	1	Лабораторный практикум		Лабораторная работа 26--28 « <i>Определение наилучшей температуры воды для горчичников</i> ». « <i>Приготовление влажного согревающего компресса</i> ». « <i>Измерение температуры тела</i> »	16.12	
47	1	Профилактика эндопрзитических заболеваний	Паразитизм – один из способов питания. Простейшие-возбудители различных заболеваний. Профилактика протозойных заболеваний. Плоские и круглые черви – эндопаразиты человека. Глистные заболевания ХМАО.		16.12	
48	1	Профилактика эктопаразитических заболеваний	Животные членистоногие-эктопаразиты человека. Паразитические клещи. Паразитические насекомые. Меры борьбы с ними.		21.12	
49-50	2	Экскурсии 3-5 «Профилактика наиболее опасных инфекционных заболеваний». «Профилактика			23.12 23.12	

		распространений глистных заболеваний». «Профилактика распространения насекомых-паразитов»				
51	1	Тематический контроль знаний				11.01
52-54	3	Учебный проект		«Социальные причины распространения паразитических заболеваний»		13.01 13.01, 18.01
55-56	2	Социальная практика		Организация выставки плакатов «Причины и профилактика инфекционных заболеваний»		20.01 20.01
<b>Тематический модуль 5. Гигиена кожи, мочеполовой системы. Профилактика кожных, урологических, гинекологических, венерических заболеваний /10 уроков/</b>						
57	1	Гигиена кожи	Терморегуляция, ее нарушения, первая помощь при ожогах, обморожениях. Закаливание. Гигиена одежды и обуви. Гнойничковые заболевания кожи. Грибковые заболевания кожи. Лишай. Гигиена кожи, волос, ногтей.			25.01
58-59	2	Лабораторный практикум		Лабораторная работа 29 - 32 «Строение кожи и волоса». «Определение типов кожи на разных участках лица». «Наложение теплоизолирующей повязки на условно обмороженный участок».		27.01 27.01

				«Изучение сальных, потовых желез, моющих свойств мыла»		
60	1	Гигиена мочеполовой системы	Мочеполовая система, ее функции, профилактика урологических заболеваний. Венерические болезни: причины и профилактика. СПИД. Причины иммунодефицита. «Входные ворота» инфекции. Меры борьбы со СПИДом.		01.02	
61- 62	2	Экскурсия 6-7 «СПИД-чума 21 века». «Профилактика венерических заболеваний»			03.02 03.02	
63	1	Тематический контроль знаний			09.02	
64- 66	3	Учебный проект		«Гигиенический уход за кожей лица подростка»	10.02 10.02, 15.02	
<b>Тематический модуль 6. Гигиена зрения и слуха. Профилактика нервных и психических заболеваний. /10 уроков/</b>						
67	1	Гигиена органов зрения и слуха	Функции органов зрения. Заболевания глаз, их причины. Инфекционные заболевания глаз, их профилактика. Глазные манипуляции. Заболевания органов слуха: снижение слуха, тугоухость, глухота, их профилактика. Инфекционные заболевания уха их профилактика.	Лабораторная работа 33 «Определение чувствительно сти уха»	17.02	
68	1	Гигиены нервной системы	Значение нервной системы,		17.02	

			рефлекторный принцип ее работы. Динамические стереотипы. Навыки, привычки, стрессы. Правила психогигиены. Предупреждение алкоголизма, наркомании, токсикомании, игромании. Режим дня. Гигиена учебного труда.			
69-70	2	Лабораторный практикум		Лабораторная работа 34-37 «Выработка навыков зеркального письма». «Опыт с усеченной пирамидой, иллюстрирующий колебания произвольного и произвольного внимания». «Определение объема памяти». «Работа с тестами на тренировку воображения»	22.02 24.02	
71	1	Экскурсия 8 «Последствия табакокурения, наркомании, алкоголизма»			24.02	
72-74	3	Учебный проект		«Причины и профилактика распространения наркомании среди подростков»	01.03 03.03 03.03	
75-76	2	Социальная практика		Подготовка и проведение урока здоровья «Береги глаз как алмаз» для учащихся 1 классов с	10.03 10.03	

				нарушениями зрения		
<b>Тематический модуль 7. Экология человека. Особенности экологии северных территорий. / 38 урока/</b>						
77-79	3	Задачи экологии человека.	Задачи экологии человека. Здоровье человека - общественное и личное достояние. Факторы здоровья. Природа - часть окружающей человека среды. Агрессивность факторов среды северных территорий.		15.03 17.03 17.03	
80-82	3	Человек как объект действия экологических факторов.	Среда обитания человека. Человек как объект действия экологических факторов. Адаптация человека к среде обитания		22.03 24.03 24.03	
83-86	4	Весенняя сессия. Защита учебных проектов			29.03 31.03, 31.03 05.04	
87-89	3	Город как экосистема	Город как экосистема. Влияние социальной среды, быта на здоровье человека		07.04 07.04 12.04	
90-92	3	Пищевая безопасность	Качество продуктов питания. Пищевые добавки. Загрязнения продуктов питания. Лекарственные препараты		14.04 14.04 19.04	
93-94	2	Лабораторный практикум		Лабораторная работа 38-40 «Оценка качества продуктов питания по информации, указанной на упаковке», «Пищевые	21.04 21.04	

				<i>отравления», «Приготовление настоев и отваров из лекарственных растений»</i>		
95-97	3	Роль антропогенных факторов в эволюции видов и биогеоценозов			26.04 28.04, 28.04	
98-100	3	Влияние деятельности человека на среду обитания и измененной среды на человека. Редкие и исчезающие виды растений и животных ХМАО-Югры			03.05 05.05 05.05	
101 - 103	3	Учебный проект		«Птичий Дон Кихот»	10.05 12.05, 12.05	
104	1		Лабораторная работа 41 «Система заповедных территорий ХМАО — Югры»		17.05	
105 - 107	3	Рабочая среда школьника. Рабочее место школьника.		Лабораторная работа 42-46 «Изучение размеров рабочего стола и стула». «Субъективная оценка самочувствия на рабочем месте». «Определение реакции организма на повышение температуры». «Определение полезной площади и кубатуры классной комнаты». «Оценка	17.05 19.05 19.05	



				<i>внутренней отделки помещения»</i>		
108	1	Экскурсия 9 «Взаимное влияние деятельности человека на среду обитания и измененной среды на человека»			24.05	
109	1	Тематический контроль знаний			24.05	
110 - 112	3	Учебный проект		«Домашние животные как фактор среды обитания подростка»	26.05 26.05, 31.05	
113 - 114	2	Социальная практика		Выставка плакатов «5 июня – Всемирный день охраны окружающей среды»	31.05, 31.05	

### СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ:

Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма/ Г.К. Зайцев, А.Г. Зайцев-СПб.: Детство-пресс, 2006.-112с.

Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека / И.Д. Зверев. М.: Просвещение, 1983.- 224 с.

Ицкова А.И. Наш быт глазами врача/ Ицкова А.И. - М.: Медицина, 1999.-144 с.

Кириленко А.В., Коротенко В.А., Саломахина Н.С. Пищевая безопасность. –Б. ЭД «БИОМ» 2009

Корчина Т.Я.: Основы медицинских знаний и профилактика болезней. Учебное пособие / Т.Я. Корчина.- Сургут: РИО СурГПУ, 2009.-232 с

Хрипкова А. Г., Колесов Д.В. Мальчик – подросток – юноша/ А.Г. Хрипкова, Д.В. Колесов. – М.: Просвещение, 1982. – 207 с.

Хрипкова А.Г., Колесов Д.В. Гигиена и здоровье школьника / А.Г. Хрипкова, Д.В. Колесов. – М.: Просвещение, 1998. -198 с.

Хрипкова А.Г., Колесов Д.В., Миронов В.С., Шепило И.Н. Физиология человека / А.Г. Хрипкова, Д.В. Колесов, М.: Просвещение, 1976.

Экология. 7-8 класса: практикум по экологии человека/ авт. Сост. Н.А. Степанчук.-  
Волгоград: Учитель, 2009

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ:**

Соковня-Семенова И.И. Основы физиологии и гигиены детей и подростков с методикой преподавания медицинских знаний / Соковня-Семенова И.И. – М.: Издательский центр «Академия», 1999.- 144 с.

Габович Р.Д.- Гигиена / Габович Р.Д. - М.: Медицина, 1982, 320 с.

Воронин Л.Г. Физиология высшей нервной деятельности и психология / Л.Г. Воронин, В.Н. Колбановский.- М.: Просвещение, 1977. 223 с.

Солодова Е. А., Богданова Т.Л. Биология : учебное пособие: в 3 ч.Ч.3. Анатомия, физиология и гигиена человека / Е.А.Солодова .: Вентана-Граф, 2007

Ярыгин В.Н., Васильев В.И., Волков И.Н., Синельщикова В.В. Биология. Учебник для медицинских специальностей/ В.Н.Ярыгин, В. И. Васильев, И.Н. Волков , В.В. Синельщикова - М.: Высш. шк. 1999