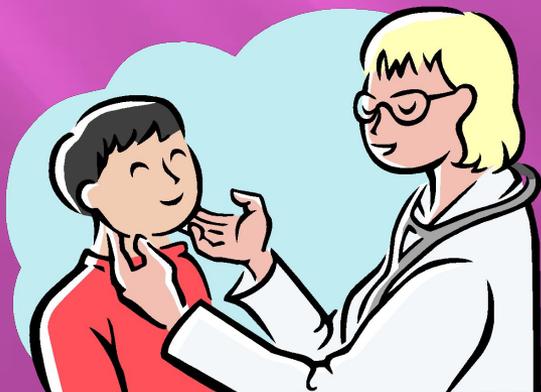


ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС

«Практическая гигиена»



Руководитель:
учитель биологии МОУ СОШ №5
ПРОТАСОВА
Валентина Викторовна

Пояснительная записка

- Элективный курс «Основы гигиены и санитарии» предоставляет учащимся сведения о физическом, психическом и социальном здоровье человека, не рассматриваемые в школьной программе по биологии. Полученные знания позволят укрепить здоровье, предупредить развитие вредных привычек.
- Данный курс носит обучающий, развивающий и социальный характер .
- Школьник будет ориентироваться на выбор профессии согласно жизненным ресурсам своего организма.

Цель

Расширить и углубить знания учащихся в области современных достижений гигиены и санитарии.

Задач

- 1) Помочь школьникам овладеть современными достижениями биологической науки в области гигиены и санитарии
- 2) Формировать осознанное отношение к своему здоровью;
- 3) Научить применять полученные гигиенические знания в жизни и практической деятельности;
- 4) Использовать полученные знания для обеспечения безопасности жизнедеятельности и охраны здоровья ШКОЛЬНИКОВ.

Структура программы

Модульная

Для
учащихся 9
классов

Занятия 1 раз
в неделю

Порядок
изучения тем
может быть
различным

Всего
предлагается
17 часов

Методы работы:

- **Лекции**
- **Беседы**
- **Диспуты**
- **Ролевые и деловые игры**
- **Лабораторные работы**
- **Презентации проектных работ**



Тематический план

1. Введение - 1ч

2. Здоровье наше богатство - 1ч



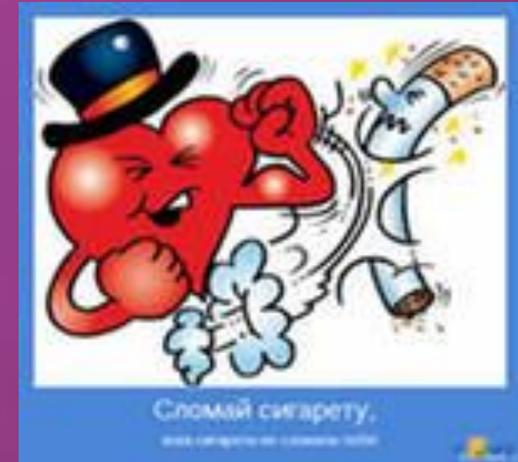
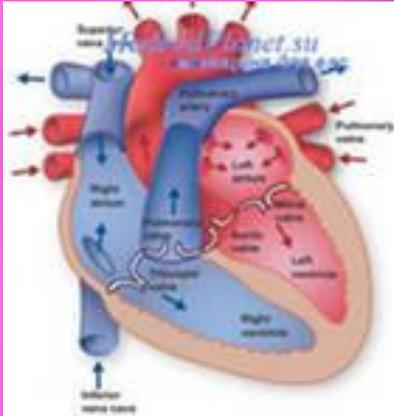
3. Гигиена дыхания- 1 ч.



4. Движение- «кладовая жизни» -1 ч.

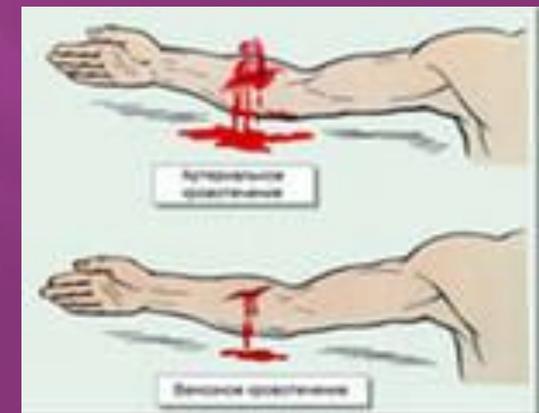


5. Профилактика и предупреждение-сердечно-сосудистых заболеваний -2ч

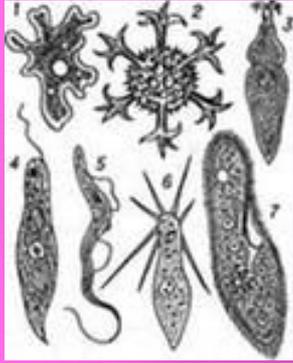


6.Скорее «скорой» .

Профилактика травматизма- 2ч



7. Предупреждение инфекционных заболеваний – 2ч



Мудрецы учат: завтрак съешь сам,
обед раздели с другом, а ужин
отдай врагу.



Суточный рацион:
Завтрак - 35%
Обед - 45%
Ужин - 20%

«Есть или не есть».

Гигиена питания – 2ч



80% больных, страдающих хроническими заболеваниями желудка, являются **курильщиками**. Вызывают **гастрит, язву желудка, рак желудка, и др. болезни пищеварительного тракта.**

9. Старая истина на новый лад. Закаливание. Гигиена одежды и обуви - 3ч



10. Разрушители нашего организма-2ч



Предполагаемые

результаты:

1. Углубление знаний о физиологии и здоровье человека.
2. Значение правильного питания.
3. Необходимость закаливания.
4. Соблюдение правил гигиены и санитарии для укрепления здоровья.
5. Профилактика вредных привычек.
6. Выбор профессии.



Темы проектов :

- 1. Профилактика наиболее опасных инфекционных заболеваний в школе.
- 2. Пирсинг- красота или здоровье?
- 3. Здоров ли крашеный волос?
- 4. Пивной алкоголизм в подростковом возрасте.
- 5. Проведение санитарного анализа воды на предмет ее пригодности для питья.
- 6. Разрисованное тело. Тату.

Спасибо за
внимание!



Добавь здоровья!