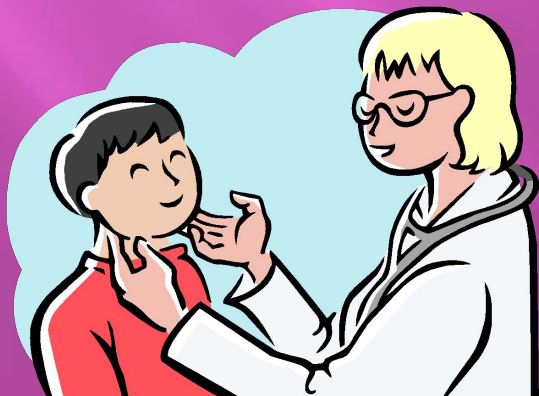


ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС

# «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





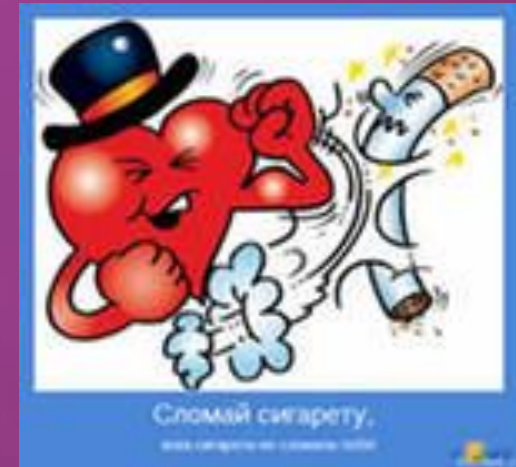
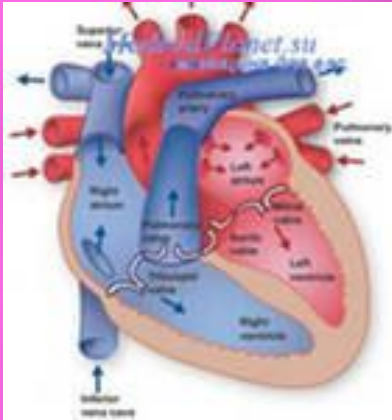
### 3. Гигиена дыхания- 1 ч.



### 4. Движение- «кладовая жизни» -1 ч.

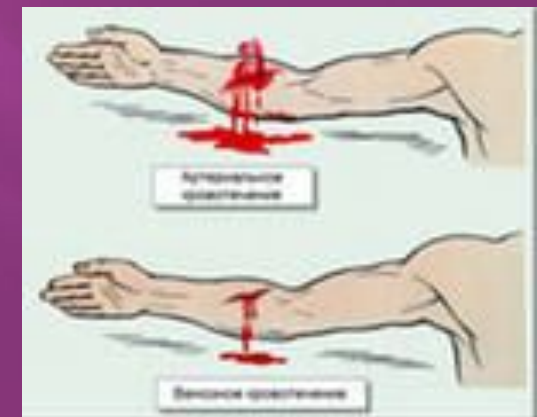


## 5. Профилактика и предупреждение-сердечно-сосудистых заболеваний -2ч



## 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 **курильщики**. 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!**