

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования, науки и молодежной политики**

**Краснодарского края**

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 35 муниципального образования город-**

**курорт Анапа имени генерал-майора, наказного атамана**

**Черноморского казачьего войска Алексея Даниловича Безкровного**

**МАОУ СОШ №35 им. Безкровного А.Д.**

**РАССМОТРЕНО**

**Руководитель ШМО  
естественных  
дисциплин**

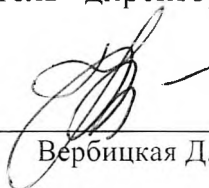


Банина Ю.В.

Протокол № от « »

**СОГЛАСОВАНО**

**Заместитель директора  
по УВР**



Вербицкая Д.М.

от « »

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор**



Позднеева Л.П.

Приказ № от « »

**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«ПРОФМИНИМУМ: ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И САНИТАРИИ»**

**для обучающихся 8 классов**

**г.-к. Анапа 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Профессиональная ориентация школьников является важнейшей составляющей школьного образования. Теория и практика профориентации молодежи имеют почти столетнюю историю. За это время накоплен ценный опыт и множество методов работы. Несмотря на это проблема профессиональной ориентации подрастающего поколения остается актуальной во все времена, не прекращается научный и практический поиск, направленный на совершенствование подготовки молодежи к жизненному и профессиональному выбору.

Стратегические задачи профориентации определяются федеральным государственным образовательным стандартом, где отмечается, что школьники должны ориентироваться в мире профессий, понимать значение профессиональной деятельности в интересах устойчивого развития общества и природы, должны быть готовы к саморазвитию и самоопределению, готовы к выбору своей профессиональной деятельности в соответствии с личными интересами, индивидуальными особенностями и способностями, с учетом потребностей рынка труда.

В этой связи профессиональная ориентация приобретает новое качество и становится не только важнейшим компонентом образования, но и его приоритетной целью.

Соответственно актуальным становится предоставление обучающимся возможности попробовать себя в различных профессиональных видах деятельности, что в дальнейшем поможет грамотно подойти к выбору профессии, определить индивидуальную образовательно-профессиональную траекторию и реализовать себя во взрослой жизни.

Для этого необходимо перейти к практико-ориентированным формам профессионального самоопределения обучающихся.

В связи с этим объективно необходимым становится разработка программ профессиональных проб и их дальнейшее внедрение в практику

профориентационной работы с целью содействия профессиональному самоопределению обучающихся.

Программа модифицированная, предназначена для обучающихся 8-х классов.

*Целью программы* является формирование у учащихся 8-х классов интереса к профессиям профессиональной области в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и содействие профессиональному самоопределению обучающихся посредством погружения в профессии.

Курс предметно – ориентированный, рассчитан на 34 часа.

Программа внеурочного курса предусматривает теоретические знания, решение практических задач, связанных с сохранением здоровья подростков и с исследовательской деятельностью школьников в области сохранения и укрепления своего здоровья.

#### **Задачи:**

##### *Задачи программы:*

- ✓ знакомство обучающихся с профессиями профессиональной области в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека; содействие формированию допрофессиональных знаний, умений, навыков и опыта практической работы в конкретной сфере профессиональной деятельности;
- ✓ выявление интересов обучающихся к данному виду практической деятельности;
- ✓ создание условий для формирования у подростков навыков общей культуры, включая культуру тела, основы санитарии и гигиены;
- ✓ формирование положительной мотивации выработки своего индивидуального способа поведения, позволяющего сохранить своё здоровье в современных условиях жизни.

При проведении занятий планируются различные формы индивидуальной и групповой деятельности (работа в парах, выполнение презентаций, разработка и создание буклетов, работа в мини – группах, фронтальная работа).

В процессе изучения данного курса школьники получают теоретическую и практическую подготовку в сохранении своего здоровья.

*Ожидаемые результаты реализации программы.*

- Сформированы представления учащихся о профессиональной деятельности в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.
- Сформирована готовность к активному включению в профессиональную деятельность.
- Сформированы навыки профильного и профессионального самоопределения.
- Сформированы ответственные отношения к своему здоровью, познавательные интересы и мотивы, направленные на изучение организма человека.

Результативность и целесообразность работы по программе «Основы гигиены и санитарии» выявляется с помощью комплекса диагностических методик: тестирование учащихся, наблюдение и анализ работ учащихся.

## Содержание программы

### Учебно-тематический план

| №<br>п/п | Содержание<br>программы                                                                                                                              | Всего<br>часов | В том числе |          | Формы и<br>методы                               |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------|----------|-------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                      |                | Теория      | Практика |                                                 |
| 1.       | Введение в профессии<br>медицинского профиля                                                                                                         | 2              | 1           | 1        | Групповые и<br>индивидуальные<br>формы работы   |
| 2.       | Экскурсия в отдел<br>управления Федеральной<br>службы по надзору в<br>сфере защиты прав<br>потребителей и<br>благополучия человека в<br>городе Анапа | 2              | -           | 2        | Экскурсия                                       |
| 3.       | Предмет и методы<br>гигиены                                                                                                                          | 2              | 2           | -        | Индивидуальные<br>формы работы<br>Практикум     |
| 4.       | История гигиены                                                                                                                                      | 2              | 2           | -        | Индивидуальные<br>формы работы                  |
| 5.       | Физическая активность и<br>здоровье (2 часа)                                                                                                         | 2              | 1           | 1        | Индивидуальные<br>формы работы.<br>Практикум    |
| 6.       | Предупреждение и<br>лечение инфекционных<br>заболеваний. (2ч)                                                                                        | 2              | 1           | 1        | Индивидуальные<br>формы<br>работы.<br>Практикум |
| 7.       | Травматизм и его<br>профилактика                                                                                                                     | 3              | 1           | 2        | Индивидуальные<br>формы работы<br>Практикум     |
| 8.       | Тренировка сердечно –<br>сосудистой системы.<br>Профилактика<br>заболеваний сердечно –<br>сосудистой системы                                         | 2              | 1           | 1        | Индивидуальные<br>формы работы<br>Практикум     |
| 9.       | Гигиена дыхания.                                                                                                                                     | 3              | 2           | 1        | Индивидуальные<br>формы работы<br>Практикум     |

|     |                                                                          |           |           |           |                                          |
|-----|--------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|------------------------------------------|
| 10. | Гигиена питания.                                                         | 4         | 1         | 3         | Индивидуальные формы работы<br>Практикум |
| 11. | Заболевания органов пищеварения                                          | 1         | 1         | -         | Групповые и индивидуальные формы работы  |
| 12. | Понятие о диетотерапии                                                   | 1         | 1         | -         | Групповые и индивидуальные формы работы  |
| 13  | Профилактика кожных заболеваний.<br>Закаливание. Гигиена одежды и обуви. | 2         | 1         | 1         | Индивидуальные формы работы<br>Практикум |
| 14. | Закаливание. Гигиена.                                                    | 2         | 1         | 1         | Индивидуальные формы работы<br>Практикум |
| 15  | Гигиена труда                                                            | 2         | 2         |           | Групповые и индивидуальные формы работы  |
| 16  | Выбор профессии.                                                         | 2         | 1         | 1         | Индивидуальные формы работы<br>Практикум |
|     | <b>Итого:</b>                                                            | <b>34</b> | <b>19</b> | <b>15</b> |                                          |

### **Тема 1. Введение в профессии медицинского профиля.**

Познакомить учащихся с системой здравоохранения и ее направлениями по оказанию медицинской помощи населению. Общие сведения о профессиях медицинского профиля. Знакомство с требованиями к профессии врача, фельдшера, медицинская сестра, фармацевт. Профессиональная этика и долг медицинского работника. Профессиональная пригодность и здоровье при выборе профессии. Профессиональные интересы и склонности. Черты личности медицинского работника.

**Практическая работа.** Составление «Портрета профессии».

**Тема 2. Экскурсия в отдел управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека в городе Анапа.**

Встреча с работниками отдела управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. Знакомство обучающихся со структурой учреждения, с условиями труда и отдыха, возможностями профессионального роста и повышения квалификации.

**Практическая работа.** Составление дневника экскурсии.

**Тема 3. 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.

**Тема 4. История гигиены (2 часа).**

1. Санитарно-гигиеническая культура древнего мира и средневековья. Санитарно-гигиеническая культура Греции и Древнего Рима. Античные философы (Гиппократ, Гален) о здоровом образе жизни. Римские бани, водопровод. Гигиена детства, физическое воспитание. Санитарно-гигиеническое состояние городов и поселений средневековья. Возникновение ритуальных обрядов. Христианская церковь и её влияние на санитарно-гигиеническую культуру средневековья. Санитарное состояние населения Европы в период новой истории. Возникновение гигиены как науки. Влияние работ Луи Пастер на развитие гигиенической науки. Гигиенисты XIXв. (Паркс, Паттенкофер, Рубен и др.)
2. История гигиены в России.

Санитарная культура Руси XV – XVIвв., её отражение в «Домострое».  
Санитарное состояние населения РусиXVII – XVIIIвв. Реформы  
Петра I. Вклад М.В. Ломоносова в становление гигиенической науки.  
Гигиена и санитария XIXв.: Н.И. Пирогов, Д.Ф. Доброславин, Ф.Ф.  
Эрисман. Совершенствование системы здравоохранения в настоящее время.

### **Тема 5. Физическая активность и здоровье. (2ч)**

1. Роль двигательной активности в сохранении здоровья. Профилактика заболеваний опорно – двигательной системы.
2. Гигиенический режим двигательной активности. Практическая работа «Определение гибкости позвоночника», «Выявление нарушения осанки».

### **Тема 6. Предупреждение и лечение инфекционных заболеваний.**

**(2ч)**

1. Иммуитет. Условия возникновения инфекционного заболевания. Течениеинфекционных заболеваний.
2. Профилактика инфекционных заболеваний. Доврачебная помощь. Уход за больным. Практическая работа «Определение температуры воды, в которой надо замачивать горчичники перед употреблением», «Приготовление влажного согревающего компресса»

### **Тема 7. Травматизм и его профилактика (3 часа)**

1. Травматизм юношей, обусловленный психическими особенностями (1 час)

Ушибы, растяжения, вывихи, переломы, ожоги, обморожения. Кровотечения; способы остановки капиллярного, венозного, артериального кровотечений. Повязки. Обработка ран.

2. Первая помощь при травмах. (1 час)

Лабораторная работа. Первая помощь при травмах.

3. Предупреждение травматизма. (1 час)

Техника безопасности при работе с инструментами, с сельскохозяйственными орудиями, с подвижными механизмами; защитные



Приспособления

### **Тема 8. Тренировка сердечно – сосудистой системы.**

#### **Профилактика заболеваний сердечно – сосудистой системы. (2ч)**

1. Сердечно – сосудистая система – показатель уровня физического состояния человека. Влияние курения на сердечно – сосудистую систему.
2. Предупреждение заболеваний сердечно – сосудистой системы.

Практическая работа «Определение частоты сердечных сокращений», «Измерение артериального давления»

### **Тема 9. Гигиена дыхания. (3ч)**

1. Укрепление органов дыхания и профилактика их заболеваний. Гигиена воздуха. Влияние курения на дыхательную систему.
2. Гигиена голосового аппарата. Техника безопасности при работе с ядовитыми веществами.
3. Практическая работа «Санитарное обследование температуры воздуха в помещении», «Определение коэффициента аэрации помещений».

### **Тема 10. Гигиена питания. (6ч)**

1. Рацион и режим питания.
2. Режим питья. Гигиеническая оценка питьевой воды.
3. Практическая работа «Санитарная проверка пищевых продуктов», «Определение качества коровьего молока», «Определение доброкачественности мяса», «Определение пригодности воды для питья». «Санитарная проверка пригодности для питья природной воды».

### **Тема 11. Заболевания органов пищеварения (1 час)**

Пищевые отравления. Меры первой помощи. Гипо- и гипervитаминозы, их предупреждение. Инфекционные, неинфекционные острые и хронические заболевания органов пищеварения; глистные инвазии. Вредное воздействие наркотиков, алкоголя и курения на органы пищеварения.

### **Тема 12. Понятие о диетотерапии (1 час).**

Диетотерапия как наука о терапевтическом воздействии пищевых продуктов на организм человека. Лечение и профилактика заболеваний методом диетотерапии. Энергетическая ценность и химический состав продуктов. Физические свойства пищи. Перечень разрешённых и рекомендованных пищевых продуктов.

### **Тема 13. Профилактика кожных заболеваний. Закаливание.**

#### **Гигиена одежды и обуви. (2 часа)**

1. Кожа.
2. Функции кожи и причины их нарушения. Уход за кожей. Профилактика аллергических, гнойных и грибковых заболеваний, чесотки. Защита кожных покровов в быту и на производстве. Практическая работа. «Определение типа кожи: нормальная, сухая, жирная».

#### **Тема 14. Закаливание. Гигиена. (2 час)**

Теплорегуляция и приёмы закаливания. Механизмы действия природных факторов. Методы и формы закаливающих процедур. Гигиена одежды. Подбор одежды и обуви с учётом погодных условий. Профилактика воздействия на организм опасных для здоровья метеорологических факторов. Закаливание. Первая помощь при солнечных, тепловых ударах, доврачебная помощь при переохлаждении организма.

#### **.Тема 15 . Гигиена труда (2 часа)**

1. Понятие о работоспособности. (1 час)  
Понятие о работоспособности. Динамика работоспособности: фазы вработывания, наибольшей работоспособности, истощения. Утомление и усталость. Объективные признаки утомления. Причины переутомления. Правильная организация труда.
2. Особенности учебной деятельности. (1 час)  
Работоспособность школьника и её поддержание. Развитие наблюдательности. Роль произвольного внимания в учении. Активизация внимания. Развитие памяти, воссоздающего и творческого мышления.

Качества ума. Гигиена учебного труда.

### **Тема 16. Выбор профессии. (2 часа)**

Эмоции и воля в учебном процессе. Понятие мотивации. Темперамент и формирование характера. Способности и одарённость. Выбор профессии.

#### **Список литературы**

1. Гаврилин А.В. Школа социализации / А.В. Гаврилин, М.И. Овечкин, О.В. Пискунова // Народное образование. -2010. - № 1. – С. 242-244.
2. Зверев И. Д. Человек. Организм и здоровье. М., 2000
3. Каинов А.Н. Решение задач профильного и профессионального определения обучающихся посредством приобретения и осмысления социального опыта / А.Н. Каинов, В.В. Гордеева, Г.И. Попова // Управление Качеством Образования: теория и практика эффективного администрирования, 2012. - № 5. – С. 41-60.
4. Концепция  
организационно-педагогического  
сопровождения профессионального самоопределения  
обучающихся в условиях непрерывного образования. – электронный адрес  
– [http: // firo.ru](http://firo.ru)
5. Краснюк И.И., Михайлова Г.В. Практикум по технологии лекарственных форм. М., «Академия», 2006.
6. Кравчук Л. А. К вопросу о современной профориентации и профориентационных услугах [Текст] / Л. А. Кравчук // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы III междунар. науч. конф. (г. Уфа, март 2013 г.). — Уфа: Лето, 2013.
7. Пряжников Н.С. Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники (8-11 классы). – М.: изд-во «Вако», 2005.
8. Профориентационные игры: практикум по профориентационной работе. Составители: З.В. Горбачева, О.Н. Кащеева,

Т.Н. Кузьмина, М.Н. Хахунова /Под ред. И.В. Кузнецовой, канд. пс. наук. Ярославль: Центр

«Ресурс», 2004.

9. Резапкина Г.В. Секреты выбора профессии, или Путеводитель выпускника. – 2-е изд. – М.: Генезис, 2013. – 140 с.

10. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. Учебно-методическое пособие для психологов и педагогов.- М.: Генезис, 2008.-208 с.

11. Рохлов В. С. Школьный практикум. Биология. Человек. 9класс. М.,2000.

12. Сапин М.Р., Брыксина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков. М., 2002.

13. Файзиева Е.Б. Программа активизации профессионального и личностного самоопределения подростков 14-16 лет. / Наука и практика воспитания и дополнительного образования. – 2011. - № 1. – С. 100-103.

14. Чистякова С.Н. Практика профессиональных проб в российских школах / С.Н. Чистякова // Школьные технологии, 2007. - № 3. – С. 86-90.

15. Чистякова С. Н., Родичев Н.Ф. Образовательно – профессиональное самоопределение школьников в предпрофильной подготовке и профильном обучении. – М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2007.

16. Чистякова С.Н., Родичев Н.Ф, Лернер П.С., Рабинович А.В. Содержание профессиональных проб и этапы их выполнения // Чистякова С.Н., Родичев Н.Ф, Лернер П.С., Рабинович А.В. Профессиональные пробы: технология и методика проведения. Методическое пособие для учителей

5 – 11 классов (под ред. С.Н. Чистяковой). М.: Образовательно-издательский центр «Академия», ОАО «Московские учебники», 2011. – С. 15-24.

17. Чистякова С.Н., Родичев В.Ф. Профессиональное самоопределение. – М.: ОИЦ «Академия, 2010.

18. Широкова М. Карьера в медицине. Энциклопедия профессий. М., 2003.

Интернет

ресурсы:

Методический

кабинет

<http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur>

Интернет ресурсы: Психология: описания психологических тестов, тестирование он-лайн, тренинги, упражнения, статьи, советы психологов <http://azps.ru/training/2/trn158.html>

### **Список литературы для обучающихся**

1. Алексютина Н. Неудача - это опыт: как выбрать профессию и пережить провал на экзаменах // Учительская газета. - 2008. - 16 сент. (№ 38). - С. 17.
2. Дубовицких Т.Ю. Планирование профессиональной карьеры: учебное пособие для учащихся 10-11 классов. – Самара, Издательский дом Агни, 2011.
3. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии. - М.: Генезис, 2007.
4. Селевко Г.К., Соловейчик О.Ю. Найди свой путь/Методические рекомендации. – М.: ООО «ИМЦ. Арсенал образования», 2007.