

МО Приморско-Ахтарский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 22
имени Героя России В.Е.Едаменко

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

МБОУ СОШ № 22

протокол от 30.08.2019 г. №1

Директор школы

_____ И.А. Комарова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Элективного курса

«Человек и его здоровье»»

По биологии

(указать учебный предмет, курс)

Уровень образования (класс) среднее общее образование 10-11 кл

Количество часов 68 часов

Учитель Олейник Марина Петровна

Программа разработана на основе программы элективного курса «Человек и его здоровье» Л. В. Максимычева, Е. В. Алексеева, О. С. Гладышева (сборник № 2 программ элективные курсы)

В соответствии с ФГОС -2012 среднего(полного)общего образования

Пояснительная записка

Предлагаемый курс рассчитан на 68 часов учебного времени в течение двух лет (по 34 часа в 10 и 11 классах). Программа составлена на основе авторской программы элективного курса «Человек и его здоровье» Л. В. Максимычева, Е. В. Алексеева, О. С. Гладышева.

Программа элективного курса «Человек и его здоровье» нацелена на расширение знаний учащихся в области медицины, психологии, физиологии, гигиены, санитарии, экологии и некоторых социальных вопросов, направленных на повышение адаптационных возможностей человека в современном обществе.

Основная идея курса — «Быть человеком — это значит...». Курс помогает учащимся осознать, что человек — это биосоциальное существо с особым строением психики, это личность. Курс поможет учащимся понять, что физиологические, психические и социальные проблемы взаимосвязаны между собой. В подростковом возрасте очень важно разобраться в своих чувствах, эмоциях, мотивах поведения, что поможет избежать многих конфликтов в семье, школе, снизить количество стрессовых ситуаций. Полученные знания помогут учащимся адаптироваться в обществе, сохранить свое здоровье и здоровье окружающих. Знания о том, насколько здоровье человека зависит от факторов окружающей среды, обязательно нацелит человека на сохранение среды обитания.

Цели курса

1. Сформировать убеждение, что выживание цивилизации, качество окружающей среды зависит от гармоничного единства личности, общества и природы.
2. Умение сохранить свое здоровье как компонент общечеловеческой культуры.
3. Гигиеническое воспитание и формирование здорового образа жизни в целях сохранения психического, физического и нравственного здоровья.
4. Развитие у школьников мотивов бережного отношения к природе, ко всему живому как главной ценности на Земле.
5. Подготовка учащихся к практической деятельности в области медицины и здравоохранения, психологических службах.

Задачи курса

- Дать элементарные знания об инфекционных, иммунных и генетических заболеваниях, о нарушениях нервной системы, о закономерностях формирования личности в семье и обществе.
- Дать элементарные знания по психологии.
- Развивать умения и навыки в оказании первой медицинской помощи при травмах, аллергии, бронхиальной астме.
- Научить детей основам правильного питания.
- Развить умение использовать теоретические знания в жизни.
- Научить улучшать собственное физическое и психическое состояния.
- Сформулировать отказ в образе жизни от поведения, наносящего вред как своему здоровью, так и здоровью окружающих.

- Сформировать нетерпимое отношение к ухудшению условий окружающей среды, наносящих ущерб здоровью людей, сознательное участие будущих граждан нашего общества в охране здоровья и формировании среды, способствующей сохранению здоровья, особенно их труда и быта.
- Формирование адекватного поведения, направленного на выздоровление в случае болезни, особенно хронической.
- Воспитание интереса к получению знаний о человеке как явлении природы.
- Развитие творческого потенциала учащегося: подготовка рефератов, сообщений, выполнение практических работ.

Основные требования к знаниям и умениям

Учащиеся должны знать:	Учащиеся должны уметь:
<ul style="list-style-type: none"> ■ свои права при обращении в лечебное учреждение; ■ наиболее распространенные заболевания, инфекции, их клиническая картина и профилактика; ■ хронические заболевания: причины возникновения, клиническая картина; * влияние наркотических средств (никотин, алкоголь, наркотики) на все системы организма и психику человека; ■ основные требования к охране труда; ■ значение питательных веществ, витаминов и минеральных веществ; ■ что такое рациональное питание; ■ влияние отравляющих веществ на организм человека; ■ о зависимости человеческого организма от ритмических процессов жизнедеятельности; ■ о влиянии ближайшего окружения: домашних условий, социума на организм человека; 	<ul style="list-style-type: none"> ■ оказать первую помощь при травмах; ■ приготовить и использовать элементарные антисептические средства; ■ составить рацион питания; ■ ухаживать за новорожденными; ■ решать генетические задачи о человеке; ■ подсчитывать эффект суммации действий.

<ul style="list-style-type: none"> ■ заболевания, передающиеся половым путем; ■ об организации поведения и психики человека; ■ о психических процессах (восприятие, воображение, внимание, память, мышление, эмоции); свойствах личности (индивидуальность, темперамент, воля, самооценка), навыках общения и разрешения конфликтов; состоянии окружающей среды в конкретной местности; влиянии окружающей среды на здоровье человека; мерах по улучшению качества окружающей среды. 	
---	--

Содержание курса

Общее количество часов — 68

10 КЛАСС (34 ч)

1. Социальная медицина (3 ч)

Актуальность проблемы медицинского образования школьников. Данные медицинской статистики. Демографическое состояние здоровья населения России. Гигиена. Санитария. Причины, влияющие на здоровье человека и факторы его определяющие. Современное финансирование медицинских учреждений, оплата больничных листов, инвалидность, донорство, льготы по лекарствам. Занятие с элементами психологического тренинга «Я и мое здоровье».

2. Инфекционные заболевания (6 ч)

История борьбы человечества с инфекционными заболеваниями. Инфекционный процесс. Вирулентность. Инфекционная цепь. «Входные ворота инфекции». Периоды инфекционного заболевания: инкубационный период, острый период, выздоровление. Иммуитет, иммунная система, иммунная реакция, иммунная память.

Инфекционные заболевания дыхательной системы: туберкулез, ОРВИ, грипп. Статистика, причины появления заболевания, клиническая картина, меры профилактики.

Инфекционные заболевания пищеварительной системы. Бактериальные кишечные инфекции: холера, дизентерия, сальмонеллез, ботулизм.

Вирусные инфекции пищеварительной системы: гепатит А. Глистные инвазии: аскаридоз, описторхоз. Заболевания кожи: чесотка, грибковые заболевания.

3. Заболевания, связанные с вредными привычками (4 ч)

Понятие «вредные привычки». Основные группы вредных привычек.

Курение. Влияние курения на организм человека: анемия, нарушение зрения, заболевание сердечно-сосудистой системы, аллергия, ухудшение памяти, нарушение работы пищеварительной, половой системы, влияние на будущее потомство, психическая и физическая зависимость от никотина.

Алкоголь. Влияние алкоголя на системы органов, алкогольная болезнь печени, цирроз. Возможность лечения людей, страдающих алкогольной зависимостью.

Наркотики. Состояние эйфории, физическая и психическая зависимость человека.

Занятие с элементами психологического тренинга «Здоровый образ жизни».

4. Распространенные хронические заболевания (4 ч)

Классификация хронических заболеваний по группам. Анемии. Виды анемии: железодефицитные, витаминдефицитные, белководефицитные, гипопластические, гемолитические. Лейкозы. Гастрит (острый и хронический), язва, дуоденит. Мочевая инфекция, нефрит, аллергия, аллергены, бронхиальная астма.

5. Экстремальные ситуации: травматизм, отравления.

Оказание первой помощи (8 ч)

Виды травм. Открытые повреждения; закрытые повреждения. Причины травм. Предупреждение травматизма. Охрана труда.

Виды ядохимикатов; условия безопасного применения ядохимикатов. Меры первой помощи при отравлении ртутью, фосфорорганическими соединениями и общедоносивыми веществами.

Практическая работа

Приготовление растворов перманганата калия (для обработки ран, дезинфекции, отмачивания бинтов).

Лабораторные работы

1. Использование трубчатого эластичного бинта для удерживания повязки на голове.
2. Использование лейкопластыря и спиртового раствора иода при обработке ран.
3. Оказание первой помощи при травмах в быту (наложение шин, повязок).

6. Гигиена питания (4 ч)

Состав пищи, питательные вещества. Витамины, гиповитаминозы и их последствия для организма. Значение минеральных солей и воды, влияние нитратов, нитритов, пестицидов и солей тяжелых металлов на организм.

Рациональное питание, культура питания. Адекватная теория питания А. М. Уголева. Нормы потребления продуктов. Энергетическая ценность пищи. Подсчет энергетической ценности пищи. Диеты.

Лабораторная работа

4. Составление рациона питания.

7. Ритмические процессы жизнедеятельности (2 ч)

Биологические ритмы и их значение для организма, влияние космических факторов. Формирование биологических ритмов. Суточные ритмы; многодневные ритмы; недельный ритм; годовые ритмы; многолетние ритмы. Нарушение ритмической деятельности организма. Ритмы и питание; ритмы сна, медленный и быстрый сон, сновидения, гигиена сна, бессонница. Ритмы бодрствования, ритмы и труд, работоспособность, ритмы жизнедеятельности и индивидуальность человека. Тип суточной активности.

8. Гигиена быта (3 ч)

Гигиена света; зрение. Величина оконных проемов и размещение мебели, светильники, соотношение количества лампочек и их мощности в помещении. Влияние цвета на организм человека, подбор цветовой гаммы для жилых помещений. Оборудование рабочего места школьника.

Синтетические материалы, их влияние на организм человека. Температурный режим и влажность воздуха в жилых помещениях, вентиляция; влияние запыленности и плесневых грибков на организм. Использование синтетических моющих средств для уборки помещений.

Опасные вредители в доме. Влияние шума на организм человека. Санитарные требования к оборудованию кухни.

Лекарственные растения, их влияние на организм. Народная медицина — нужна ли она.

11 КЛАСС (34 ч)

1. Половая система человека и связанные с ней социальные проблемы (10 ч)

Заболевания, передающиеся половым путем. Методы контрацепции. Аборты; опасность абортов для здоровья женщины. Планирование семьи, задачи, стоящие перед генетикой; наследственные заболевания. Центры планирования семьи. Гигиена женщины, гигиена беременной женщины. Психосексуальное развитие и взаимоотношение полов.

Лабораторная работа

1. Особенности ухода за новорожденным.

Практические работы

1. Составление родословной семьи.
2. Решение генетических задач о человеке.
3. Занятие с элементами психологического тренинга: «Духовное значение любви в человеческих взаимоотношениях».

2. Организация поведения и психики (3 ч)

Потребности и мотивы поведения. Виды потребностей. Принципы организации поведения, принцип доминанты, внимание, принцип рефлекса. Изменчивость поведения. Обучение, умения, навыки, привычки. Функциональная организация мозга; функциональная асимметрия мозга.

3. Деятельность мозга и психические процессы (8 ч)

Деятельность мозга, виды деятельности мозга, развитие деятельности мозга. Ощущение как основа познания мира, порог ощущения. Сенсорная адаптация. Восприятие, активность и целостность восприятия, избирательность восприятия, наблюдение, индивидуальный характер восприятия, иллюзии восприятия.

Воображение: виды воображения. Внимание; виды внимания, воспитание внимания.

Память: процессы памяти, запоминание, способы запоминания. Сохранение информации; воспроизведение информации. Виды памяти; взаимосвязь видов памяти; индивидуальные различия памяти; воспитание памяти.

Мышление: абстрактное мышление, мыслительные операции. Речь: развитие речи, виды речи. Эмоции: типы эмоциональных состояний, эмоции и поведение, выражение эмоций, воспитание эмоций.

Сознание; бессознательное (подсознание). Творчество.

Лабораторные работы

2. Определение типа восприятия.
3. Влияние смысла на восприятие изображения.
4. Иллюзии восприятия.
5. Определение устойчивости внимания.
6. Определение объема внимания.
7. Хорошая ли у вас зрительная память.

4. Личность и ее свойства (4 ч)

Индивид, индивидуальность, личность, задатки личности, особенности личности, талант, гениальность, развитие способностей. Темперамент и характер.

Волевые качества личности. Внутренний мир человека, формирование нравственных качеств личности, вера и знание. Этапы формирования личности. Самооценка. Влияние алкоголя и наркотиков на психику.

5. Человек в обществе (2 ч)

Общение и его функции, средства общения, психологическая культура и ее составляющие. Конфликты и пути их разрешения.

6. Человек и биосфера (6 ч)

Разносторонняя связь человека с природой. Антропогенное воздействие на окружающую среду. Современное состояние природных систем Земли. Состояние окружающей среды в нашей местности. Окружающая среда и здоровье человека. Природно-очаговые заболевания. Формирование ответственного отношения человека к природе как важнейший элемент современного природопользования.

Мониторинг. Виды мониторинга. Оценка качества окружающей среды, ПДК, ПДУ, ПДВ, эффект суммации действия. Меры улучшения качества окружающей среды.

7. Обобщающий урок «Быть человеком — это значит...» (1 ч)

Зависимость выживания человеческой цивилизации от качества окружающей среды. Здоровье — компонент общечеловеческой культуры. Гигиенические навыки и здоровый образ жизни — средства для сохранения здоровья.

Деятельность — это основа существования человека.

Тематическое планирование.

№ п\п	Тема	Количество часов на тему
1.	Социальная медицина.	3
2.	Инфекционные заболевания.	6
3.	Заболевания, связанные с вредными привычками.	4
4.	Распространенные хронические заболевания.	4
5.	Экстремальные ситуации: травматизм, отравления. Оказание первой помощи.	8

6.	Гигиена питания.	4
7.	Ритмические процессы жизнедеятельности.	2
8.	Гигиена быта.	3
	Итого в 10 классе	34 часа
1.	Половая система человека и связанные с ней социальные проблемы.	10
2.	Организация поведения и психики.	3
3.	Деятельность мозга и психические процессы.	8
4.	Личность и ее свойства.	4
5.	Человек в обществе.	2
6.	Человек и биосфера.	6
7.	Обобщающий урок «Быть человеком — это значит...»	1
	Итого в 11 классе	34
	Итого в 10-11 классе	34+34=68 часов

Рекомендуемая литература

Литература для учащихся

1. Батуев Л. С., Соколова Л. В., Левитин М. Г. Человек. Основы физиологии и психологии: учеб. для 9 кл. общеобразоват. учреждений. М.: Дрофа, 2000.

2. Винокурова Н. Ф. Природопользование: учеб. для 10—11 кл. общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 1995.
3. Колесов Д. В., Маш Р. Д. Основы гигиены и санитарии. Факультативный курс. М.: Просвещение, 1989.
4. Колесов Д. В. Предупреждение вредных привычек школьников. М.: Педагогика, 1984.

Литература для учителя

1. БаярдР., БаярдД. Ваш беспокойный подросток: практическое руководство для отчаявшихся родителей. М.: Мир, 1991.
2. Байер К., ШейнбергЛ. Здоровый образ жизни. М.: Мир, 1997.
3. Кабаева В. М. Программа психологического обучения и воспитания школьников «Я — мой образ жизни — мое здоровье». М.: АСАДЕМ1А, 2002.
4. Практическая психология образования / под ред. И. В. Дубровиной: учеб. для студентов высших и средних учеб. заведений. М.: Сфера, 1997.
5. Пругченков А. С. Социально-психологический тренинг межличностного общения. М.: Знание, 1991.
6. Рогов Е. И. Эмоции и воля. М.: ВЛАДОС, 1999.
7. Скрытые инфекции. Санкт-Петербург: Издательская компания «Невский проспект», 2004. (Советует доктор).
8. Фридман Л. М., Кулагина И. Ю. Психологический справочник учителя. М.: Просвещение, 1991
9. Я иду на урок биологии. Человек и его здоровье / под ред. А. Я. Щелкунова. М.: Первое сентября, 2000.
10. Величковский Б. Т., Кирпичев В. И., Суровегина И. Т. Здоровье человека и окружающая среда. М.: Новая школа, 1997.
11. Анастасова Л. И., Гольнева Д. П., Короткова Л. С. Человек и окружающая среда: учеб. для 9 кл. общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 1997.
12. Федорова М. З., Кучменко В. С., Лукина Т. П. Экология человека. Культура здоровья: учеб. для 8 кл. общеобразоват. учреждений. М.: Вентана-Граф, 2004.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического
объединения учителей
естественных наук
МБОУ СОШ № 22

От 28 августа 2018 года № 1
_____ Борискина С.А.
подпись руководителя МО Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ / _____

подпись Ф.И.О.

30 августа 2018 года