

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

Департамент образования Администрации городского округа Самара

МБОУ Школа № 6 г.о.Самара

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Шаповалова О.В.

**Приказ №1 от «30» 08
2023 г.**

Золотовская М.А.

**Приказ №1 от «30» 08
2023 г.**

Кручинина С.А.

**Приказ №315-од от «31» 08
2023 г.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА

«Человек и его здоровье»

для обучающихся 10 –11 классов

г. Самара 2023

Паспорт программы

Класс	10, 11
Предмет	биология
Уровень программы	углубление
Количество часов в неделю	1 ч.
Количество часов в год	34 ч.
Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями	Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ФГОС СОО. Основная образовательная программа СОО МБОУ Школа №6 им. М.В.Ломоносова (в редакции 2023 года).
Рабочая программа составлена на основе программы	Программы для общеобразовательных школ, авторы: Л.В. Максимычева, Е.В. Алексева, О.С. Гладышева, изд. Дом «Дрофа», 2007. Составители В.И. Сивоглазов, И.Б. Морзунова. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.
Учебно-методические средства обучения (дополнительные)	<ol style="list-style-type: none"> 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.

Пояснительная записка

Предлагаемый курс рассчитан на 34 часа учебного времени в течение одного года. Курс направлен на максимальную адаптацию молодого человека к жизни. Очень часто человек теряет свое здоровье только потому, что не обладает достаточным количеством знаний о причинах заражения инфекционными заболеваниями, не знает, как правильно питаться, как организовывать свой режим дня и свободное время, не может оказать первую медицинскую помощь, не знает особенности психики человека; учащиеся плохо представляют, как окружающая среда влияет на человека. Темы курса дают обучающимся определенные знания об опасных заболеваниях, которые могут повредить здоровью. Это только одна сторона предлагаемого курса.

С другой стороны, тематика курса помогает подростку осознать себя в окружающем мире, понять, что его здоровье — это достояние всего общества, поэтому он должен относиться бережно к себе и своему здоровью, а также осознать то, что здоровье человека напрямую связано с факторами окружающей среды. На протяжении всего курса учащиеся должны выяснить, что значит «быть человеком?». Курс помогает в осознании того, что человек — это биосоциальное создание: с одной стороны, это биологическое существо и у него есть биологические проблемы, а с другой стороны, человек — это личность. Для личности психическое здоровье может быть важнее, чем физическое. В решении этих задач помогают занятия с элементами психологического тренинга. Ребенок учится разбираться в проявлении своих эмоций, чувствах, мотивах поведения. Эта деятельность направлена на снижение стрессовых ситуаций, если же они и возникли, — на уменьшение их последствий.

Неотъемлемой составляющей жизни человека является его семья. Определенное место в программе уделяется вопросам пола, семьи в плане взаимоотношений между мужчиной и женщиной, родителями и детьми. Этот вопрос также рассматривается с двух сторон: физическое здоровье членов семьи и духовные взаимоотношения: любовь, уважение, сопереживание.

Заканчивается курс обобщающим уроком, на котором подводятся итоги работы за год. Дети должны прийти к убеждению, что от гармоничного единства личности, общества и природы зависит выживание цивилизации, качество окружающей среды и самоощущение в ней человека.

Цели курса

Сформировать убеждение, что выживание цивилизации, качество окружающей среды зависит от гармоничного единства личности, общества и природы.

Умение сохранить свое здоровье как компонент общечеловеческой культуры.

Гигиеническое воспитание и формирование здорового образа жизни в целях сохранения психического, физического и нравственного здоровья.

Развитие у школьников мотивов бережного отношения к природе, ко всему живому как главной ценности на Земле.

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.

Планируемый образовательный результат

Учащиеся должны знать:

- 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;
- 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.

Учащиеся должны уметь:

- 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.

Содержание курса

Общее количество часов – 34

1. Социальная медицина (1 час)

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.

2. Инфекционные заболевания (2 часа)

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.

3. Заболевания, связанные с вредными привычками (3 часа)

Понятия «вредные привычки». Основные группы вредных привычек.

Курение. Влияние курения на организм человека: анемия, нарушения зрения, заболевание сердечно – сосудистой системы, аллергия, ухудшения памяти, нарушения работы пищеварительной, половой системы, влияние на будущее потомства, психическая и физическая зависимость человека.

4. Распространённые хронические заболевания (2 часа)

Классификация хронических заболеваний по группам. Анемия. Виды анемии. Лейкоз. Гастрит, язва. Мочевая инфекция, нефрит, аллергия, аллергены, бронхиальная астма.

5. Экстремальные ситуации: травматизм, отравления. Оказание первой помощи (5 часов)

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 общепядовитыми веществами.

6. Гигиена питания (2 часа)

Состав пищи, питательные вещества. Витамины, гиповитаминозы и их последствия для организма.

Рациональное питание, культура питания. Норма потребления продуктов.

7. Ритмические процессы жизнедеятельности. (1 час)

Биологические ритмы и их значение для организма, влияние космических факторов. Формирование биологических ритмов. Суточные ритмы.

8. Гигиена быта (1 час)

Гигиена света; зрение. Влияние цвета на организм человека. Синтетические материалы, и их влияние на организм. Опасные вредители в доме. Влияние шума на организм человека. Лекарственные растения, их влияние на организм. Народная медицина – нужна ли она.

9. Половая система человека и связанные с ней социальные проблемы (5 часов)

Заболевания, передающиеся половым путём. Методы контрацепции. Аборты; опасность абортов для здоровья женщины. Планирование семьи, задачи, стоящие перед генетикой; наследственные заболевания. Психосексуальное развитие и взаимоотношение полов.

10. Организация поведения и психики (2 часа).

Потребности и мотивы поведения. Виды потребностей. Принципы организации поведения. Принципы доминанты, внимание, принцип рефлекса.

11. Деятельность мозга и психические процессы (4 часа)

Деятельность мозга, виды деятельности мозга, развитие деятельности мозга. Ощущение как основа познания мира, порог ощущения. Воображение: виды воображения. Память: процессы памяти, запоминание, способы запоминания. Виды памяти. Мышление: абстрактное мышление, мыслительные операции. Сознание; бессознательное (подсознание). Творчество.

12. Личность и её свойства (1 час)

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.

13. Человек в обществе (1 час)

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

14. Человек и биосфера (2 часа)

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.

15. Обобщающий урок:

«Быть человеком - это значит...» (1 час)

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.

Календарно-тематическое планирование по элективному курсу «Человек и его здоровье» на 2022-2023 уч.год (34 часа)

месяц/неделя	№ урока	дата	тема
			1. Модуль (17 часов)
Сентябрь 1 неделя	1.		Социальная медицина
Сентябрь 2 -3 неделя	2.		Инфекционные заболевания
	3.		Инфекционные заболевания
Сентябрь 4 -5 неделя	4.		Заболевания, связанные с вредными привычками
	5.		Заболевания, связанные с вредными привычками
Октябрь 1 неделя	6.		Заболевания, связанные с вредными привычками
Октябрь 2 -3 неделя	7.		Распространение хронических заболеваний
	8.		Распространение хронических заболеваний
Октябрь 4 неделя	9.		Экстремальные ситуации: травматизм, отравления. Оказание первой помощи.
Ноябрь 2 -4 неделя	10.		Экстремальные ситуации: травматизм, отравления. Оказание первой помощи.
	11.		Экстремальные ситуации: травматизм, отравления. Оказание первой помощи.
	12.		Экстремальные ситуации: травматизм, отравления. Оказание первой помощи.
Декабрь 1 неделя	13.		Экстремальные ситуации: травматизм, отравления. Оказание первой помощи.
Декабрь 2 -3	14.		Гигиена питания.

неделя	15.		Гигиена питания.
Декабрь 4 неделя	16.		Ритмические процессы жизнедеятельности.
Декабрь 5 неделя	17.		Обобщающий урок
			2. Модуль (17 часов)
Январь 2 неделя	18.		Гигиена быта.
Январь 3-4 неделя	19.		Половая система человека и связанные с ней социальные проблемы.
	20.		Половая система человека и связанные с ней социальные проблемы.
Февраль 1 -3 неделя	21.		Половая система человека и связанные с ней социальные проблемы.
	22.		Половая система человека и связанные с ней социальные проблемы.
	23.		Половая система человека и связанные с ней социальные проблемы.
Февраль 4 неделя	24.		Организация поведения и психики.
Март 1 неделя	25.		Организация поведения и психики.
Март 2 - 3 неделя	26.		Деятельность мозга и психические процессы.
	27.		Деятельность мозга и психические процессы.
Апрель 1 – 2 неделя	28.		Деятельность мозга и психические процессы.
	29.		Деятельность мозга и психические процессы.
Апрель 3 неделя	30.		Личность и её свойства.
Апрель 4 неделя	31.		Человек в обществе.
Май 1-2 неделя	32.		Человек и биосфера.
	33.		Человек и биосфера.
Май 3 неделя	34.		Обобщающий урок: «Быть человеком - это значит...»