Приложение
к основной образовательной программе
среднего общего образования МБОУ «Сергачская СОШ №1»,
утвержденной приказом директора 27.08.2015 г. № 64-о

Рабочая программа учебного курса «Человек и его здоровье»

10-11 классов

Срок реализации: 10 класс - 2015-2020 учебный год

11 класс - 2015-2021 учебный год

Сергач

2015 г.

Рабочая программа разработана на основе программы элективного курса «Человек и его здоровье» авторов Максимычевой Л.В., Алексеевой Е.В. , Гладышевой О.С.

На изучение элективного курса «Человек и его здоровья» авторской программой отводится 34 часа (1 час в неделю) в каждом классе.

Цели:

- 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, здравоохранения, психологической службы.

Задачи:

- Дать элементарные знания учащимся об инфекционных, иммунных и генетических заболеваниях.
- Дать элементарные знания о нарушениях нервной системы.
- Дать элементарные знания 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.
- Умение использовать теоретические знания на практике (в жизни).
- Улучшение их собственного физического и психического состояния.
- 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.
- Формирование сознательного участия будущих граждан нашего общества в охране здоровья и в формировании среды, способствующей здоровью, особенно труда и быта
- Формирование адекватного поведения в случае болезни, особенно хронической, направленного на выздоровление.
- Воспитание интереса к получению знаний о человеке, как явлении природы.
- Развитие творческого потенциала учащегося (реферирование, подготовка сообщений, выполнение практических работ)

Содержание программы 10 класс

1. Социальная медицина (3 часа)

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 (7 часов)

История борьбы человечества с инфекционными заболеваниями. Инфекционный процесс. Вирулентность микроорганизмов. Инфекционная цепь. «Входные ворота инфекции». Периоды инфекционного заболевания: инкубационный период, острый период, выздоровление. Иммунитет, 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, дезентерия, сальмонеллез, бутулизм.

Вирусные инфекции пищеварительной системы: гепатит А.

Глистные инвазии: аскаридоз, описторхоз. Заболевания кожи: чесотка, грибковые заболевания

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

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 часа)

Классификация хронических заболеваний по группам. Анемии. Виды анемии: железодефицитные, витаминодефицитные, белководефицитные, гипопластические, гемолитические. Лейкозы. Гастрит (острый и хронический), язва, доуденит. Мочевая инфекция, пилонефрит, глауромерулонефрит, 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. Виды ОМП: кожнонарывного, общеудушающего и нервно-паралитического действия. Меры первой помощи при отравлении ртутью, фосфорорганическими соединениями и общеядовитыми.

Практическая работа.

1. Приготовление раствора перманганата калия для обработки ран, дезинфекции, отмачивания бинтов.

Лабораторные работы. 2. Оказание первой помощи при травмах в быту (наложение шин, повязок).

6. Гигиена питания (4 часа)

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. «Составление рациона питания».

7. Ритмические процессы жизнедеятельности (3 часа)

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 (4 часа)

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 спальни, кухни, детской комнаты. Оборудование рабочего места школьника.

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

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

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

Содержание программы 11 класс

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

СПИД и ЗППП (заболевания, передающиеся половым путем). Гепатит В, С, Д и др. 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. «Особенности ухода за новорожденным».

Практические работы.

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

2. Организация поведение и психики (3 часа)

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

3. Деятельность и психические процессы (8 часов)

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.

1. «Определение типа восприятия»
2. «Влияние смысла на восприятие изображения»
3. «Иллюзии восприятия»
4. «Определение устойчивости внимания»
5. «Определение объема внимания»
6. «Хорошая ли у Вас зрительная память»

4. Личность и ее свойства (2 часа)

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 (4 часа)

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

6. Человек и биосфера (6 часов)

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 час)

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

Деятельность – это основа существования человека.

№ урока	Наименование раздела программы Темы уроков	Кол-во часов на раздел Кол-во часов на тему урока
	СОЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНА	**3**
1	Актуальность проблемы медицинского образования школьников. Демографическое состояние здоровья населения России.	1
2	Причины, влияющие на здоровье человека и факторы его определяющие.	1
3	Современное финансирование медицинских учреждений, оплата больничных листов, инвалидность Занятие с элементами психологического тренинга «Я и мое здоровье».	1
	Инфекционные заболевания	**7**
4	История борьбы человечества с инфекционными заболеваниями. Периоды инфекционного заболевания.	1
5	Иммунитет, иммунная система, иммунная реакция, иммунная память.	1
6	Инфекционные заболевания дыхательной системы: туберкулез, ОРВ, грипп.	1
7	Инфекционные заболевания пищеварительной системы, бактериальные кишечные инфекции.	1
8	Вирусные инфекции пищеварительной системы: гепатит А.	1
9	Глистные инвазии: аскаридоз, описторхоз.	1

10	Заболевания кожи: чесотка, грибковые заболевания	1
	Заболевания, связанные с вредными привычками	**4**
11	Понятие вредные привычки. Основные группы вредных привычек.	1
12	Курение. Влияние курения на организм человека.	1
13	Алкоголь. Влияние алкоголя на системы организм	1
14	Наркотики. Состояние эйфории. Занятие с элементами психологического тренинга «Здоровый образ жизни».	1
	Распространенные хронические заболевания	**4**
15	Классификация хронических заболеваний по группам.	1
16	Анемии. Виды анемии	1
17	Лейкозы. Гастрит,язва, доуденит.	1
18	Мочевая инфекция, нефрит, аллергия, аллергены, бронхиальная астма.	1
	Экстремальные ситуации: травматизм, отравления. Оказание первой помощи.	**5**
19	Виды травм. Причины травм. Предупреждение травматизма.	1
20	Практическая работа№1 Приготовление раствора перманганата калия для обработки ран, дезинфекции, отмачивания бинтов.	1
21	Виды ядохимикатов, условия безопасного их применения.	1
22	Меры первой помощи при отравлении ядохимикатами.	1
23	Лабораторная работа№3 Оказание первой помощи при травмах в быту (наложение шин, повязок).	1
	Гигиена питания	**4**
24	Состав пищи, питательные вещества. Витамины.	1
25	Значение минеральных солей и воды для организма.	1
26	Рациональное питание, культура питания. Энергетическая ценность пищи.	1
27	Подсчет энергетической ценности пищи. Диеты. Лабораторная работа №2 «Составление рациона питания»	1
	Ритмические процессы жизнедеятельности	**3**
28	Биологические ритмы и их значение для организма.	1
29	Нарушение ритмической деятельности организма.	1
30	Ритмы бодрствования, ритмы и труд,	

	работоспособность. Тип суточной активности.	
	Гигиена быта	**4**
31	Гигиена света, зрение. Оборудование рабочего места школьника.	1
32	Синтетические материалы, их влияние на организм человека.	1
33	Температурный режим и влажность в жилых помещениях. Опасные вредители в доме.	1
34	Лекарственные растения, влияние их на организм. Народная медицина.	1

№ урока	**Наименование раздела программы Темы уроков**	**Кол-во часов на тему урока**
	Половая система и связанные с ней социальные проблемы	**10**
1	СПИДЗППП (заболевания, передающиеся половым путем).	1
2	Гепатит В,С,Д.	1
3	Методы контрацепции	1
4	Аборты, опасность абортов для здоровья женщины.	1
5	Планирование семьи, задачи, стоящие перед генетикой, наследственные заболевания.	1
6	Гигиена женщины, гигиена беременной женщины. Психосексуальное развитие и взаимоотношение полов.	1
7	Лабораторная работа№1 «Особенности ухода за новорожденным».	1
8	Практическая работа №1 «Составление родословной семьи».	1
9	Практическая работа№2 «Решение генетических задач о человеке».	1
10	Практическая работа№3 Занятие с элементами психологического тренинга «Духовное значение любви в человеческих взаимоотношениях».	1
	Организация поведение и психики	**3**
11	Потребности и мотивы поведения. Виды потребностей.	1
12	Принципы организации поведения, принцип доминанты, внимание, принцип рефлекса. Изменчивость поведения.	1
13	Обучение, умения, навыки, привычки.	1
	Деятельность и психические процессы	**8**
14	Деятельность мозга. Иллюзии восприятия, виды воображения и внимания.	1
15	Память. Процесс памяти. Виды памяти.	1
16	Мышление. Абстрактное мышление. Виды речи.	1
17	Эмоции, типы эмоциональных состояний.	1

18	Сознание. Подсознание. Творчество.	1
19	Лабораторная работа № 2 Определение типа восприятия» Лабораторная работа № 3 «Влияние смысла на восприятие изображения»	1
20	Лабораторная работа №4 «Иллюзии восприятия» Лабораторная работа №5 «Определение устойчивости внимания»	1
21	Лабораторная работа №6 «Определение объема внимания» Лабораторная работа №7 «Хорошая ли у вас зрительная память»	1
	Личность и ее свойства	**4**
22	Индивид, индивидуальность, личность, задатки личности, особенности личности, талант, гениальность, развитие способностей.	1
23	Темперамент и характер.	1
24	Волевые качества личности. Внутренний мир человека, Вера и знание.	1
25	Этапы формирования личности. Самооценка. Влияние алкоголя и наркотиков на психику.	1
	Человек в обществе	**2**
26	Общение и его функции, средства общения, психологическая культура и ее составляющие	1
27	Конфликты и пути их разрешения.	1
	Человек и биосфера	**6**
28	Разносторонняя связь человека с природой. Антропогенное воздействие на окружающую среду.	1
29	Состояние окружающей среды в нашей местности.	1
30	Окружающая среда и здоровье человека. Природно-очаговые заболевания.	1
31	Формирование ответственного отношения человека к природе.	1
32	Мониторинг. Виды мониторинга.	1
33	Оценка качества окружающей среды, ПДК, ПДУ, ПДВ, эффект суммации действия. Меры улучшения качества окружающей среды.	1
	Обобщающий урок «Быть человеком – это значит…»	**1**
34	Здоровье – компонент общечеловеческой культуры.	1

Учащиеся должны знать.

1. Свои права при обращении в лечебное учреждение.
2. Наиболее распространенные инфекции, заболевания, клиническую картину и профилактику заболеваний.

3. Распространение хронических заболеваний, причины возникновения, клиническая картина.
4. Влияние наркотических средств (никотина, алкоголя, наркотиков) на все системы организма и психику человека.
5. Основные требования к охране труда.
6. Значение питательных веществ, витаминов и минеральных веществ.
7. Что такое рациональное питание.
8. Влияние отравляющих веществ на организм человека.
9. Иметь представление о зависимости человеческого организма от ритмических процессов жизнедеятельности.
10. Иметь представление о влиянии ближайшего окружения: домашних условий, социума на организм человека.
11. Знать заболевания передающиеся половым путем.
12. Иметь представление об организации поведения и психики человека.
13. Иметь представление о психических процессах: восприятие, воображение, внимание, память, мышление, эмоции.
14. Иметь представление о свойствах личности (индивидуальность, темперамент, воля, самооценка).
15. Иметь представление о навыках общения и разрешении конфликтов.
16. Разностороннюю связь человека с биосферой.
17. Состояние окружающей среды в нашей местности.
18. Влияние окружающей среды на здоровье человека.
19. Иметь представление о мерах улучшения качества окружающей среды.

Учащиеся должны уметь.

1. Уметь оказать первую помощь при травмах.
2. Уметь приготовить и использовать элементарные антисептические средства.
3. Уметь составить рацион питания.
4. Уметь ухаживать за новорожденными.
5. Решать генетические задачи о человеке.
6. Подсчитывать эффект суммации действия

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ- 10 класс

« Человек и его здоровье»

Авторы: Максимычева Л.В., Алексеева Е.В. , Гладышева О.С.

(34 часа/ 1 раза в неделю)

№ п/п	Наименование	Кол-во часов	Кол-во лабораторных работ	Кол-во практических работ
1.	Социальная медицина	3	-	-
2.	Инфекционные заболевания	7	-	-

3.	Заболевания, связанные с вредными привычками	4	-	-
4.	Распространенные хронические заболевания	4	-	-
5.	Экстремальные ситуации: травматизм, отравления. Оказание первой помощи.	5	1	1
6	Гигиена питания	4	1	-
7	Ритмические процессы жизнедеятельности	3	-	-
8	Гигиена быта	4	-	-
	ИТОГО	34	2	1

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ – 11 класс

« Человек и его здоровье»
Авторы: Максимычева Л.В., Алексеева Е.В. , Гладышева О.С.

(34 часа/ 1 раза в неделю)

№ п/п	Наименование	Кол-во часов	Кол-во лабораторных работ	Кол-во практических работ
1.	Половая система и связанные с ней социальные проблемы	10	1	3
2.	Организация поведение и психики	3	-	-
3.	Деятельность и психические процессы	8	6	-
4.	Личность и ее свойства	2	-	-
5.	Человек в обществе	4	-	-
6	Человек и биосфера	6	-	-
7	Обобщающий урок «Быть человеком – это значит…»	1	-	-
	ИТОГО	34	7	3

Учебно-методический комплект:

Анатомия человека. Как работает ваше тело/Перевод с англ. О.В.Ивановой.- М.:ООО «Т.Д.Издательство мир книги», 2007

Поговорим о здоровье: программа и методические рекомендации по проведению факультативов и классных часов для старших школьников/ Нижегор. Институт развития образования. - Н.Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 2006

Большая домашняя медицинская энциклопедия / Совр. попул. ил. изд. – М.: Эксмо, 2008. – 800с.