

Управление образования администрации города г. Оренбурга  
Муниципальное образовательное автономное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №6»

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО

\_\_\_\_\_  
Протокол № \_\_\_\_\_ от  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО  
Протокол пед. Совета  
№ \_\_\_\_\_ от  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_  
Директор МОАУ «СОШ №6»  
Курникова Н.Н. \_\_\_\_\_

Рабочая программа  
элективного курса  
«Человек и его здоровье»  
10-11 класс

## **I. Пояснительная записка**

Предлагаемый курс рассчитан на 68 часов учебного времени в течение двух лет. 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 детям определенные знания об опасных заболеваниях, которые могут повредить здоровью.

Тематика курса помогает ребенку 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. 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. 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.

Заканчивается курс обобщающим уроком, на котором подводится итог работы за два года. 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](#).

# 10 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1.	Актуальность проблемы медицинского образования школьников. Данные медицинской статистики. Демографическое состояние здоровья населения России.	1
2.	Гигиена. Санитария. Причины, Влияющие на здоровье человека и факторы его определяющие. Современное финансирование медицинских учреждений, оплата больничных листов, инвалидность, донорство, льготы по лекарствам.	1
3.	Занятие с элементами психологического тренинга «Я и мое здоровье».	1
4.	История борьбы человечества с инфекционными заболеваниями. Инфекционный процесс. Вирулентность. Инфекционная цепь. «Входные ворота инфекции». Периоды инфекционного заболевания: инкубационный период, острый период, выздоровление.	1
5.	Иммунитет, иммунная система, иммунная реакция, иммунная память.	1
6.	Инфекционные заболевания дыхательной системы: туберкулез, ОРВИ, грипп. Статистика, причины появления заболевания, клиническая картина, меры профилактики.	1
7.	Инфекционные заболевания пищеварительной системы. Бактериальные кишечные инфекции: холера, дизентерия, сальмонеллез, ботулизм.	1
8.	Вирусные инфекции пищеварительной системы: гепатит А. Глистные инвазии: аскаридоз, описторхоз. Заболевания кожи: чесотка, грибковые заболевания.	1
9.	Зачет по теме.	1
10.	Понятие «вредные привычки». Основные группы вредных привычек. Курение. Влияние курения на организм человека: анемия, нарушение зрения, заболевания сердечно-сосудистой системы, аллергия, ухудшение памяти, нарушение пищеварительной, половой системы, влияние на будущее потомство, психическая и физическая зависимость от никотина.	1
11.	Алкоголь. Влияние алкоголя на системы органов, алкогольная болезнь печени, цирроз. Возможность лечения людей, страдающих алкогольной зависимостью.	1
12.	Наркотики. Состояние эйфории, физическая и психическая зависимость человека.	1
13.	Занятие с элементами психологического тренинга «Здоровый образ жизни».	1
14.	Классификация хронических заболеваний по группам. Анемии. Виды анемии: железодефицитные, витаминдефицитные, белководефицитные, гипопластические, гемолитические.	1
15.	Лейкозы.	1
16.	Гастрит (острый и хронический), язва, доуденит.	1
17.	Мочевая инфекция, нефрит, аллергия, аллергены, бронхиальная астма.	1
18-19.	Виды травм. Открытые повреждения; закрытые повреждения. Причины травм. Предупреждение травматизма. Охрана труда.	2
20.	Приготовление растворов перманганата калия (для обработки ран, дезинфекции, отмачивание бинтов). Использование лейкопластыря и спиртового раствора йода при обработке ран.	1
21.	Использование трубчатого эластичного бинта для удержания повязки на голове.	1
22.	Оказание первой помощи при травмах в быту (наложение шин, повязок).	1
23-24.	Виды ядохимикатов; условия безопасного применения ядохимикатов. Меры первой помощи при отравлении ртутью, фосфорорганическими соединениями и общедоносивыми веществами.	2

25.	Зачет по теме.	1
26.	Состав пищи, питательные вещества. Витамины, гиповитаминозы и их последствия для организма.	1
27.	Значение минеральных солей и воды, влияние нитратов, нитритов, пестицидов и солей тяжелых металлов на организм.	1
28.	Рациональное питание, культура питания. Адекватная теория питания А.М.Уголева. Нормы потребления продуктов. Энергетическая ценность пищи. Подсчет энергетической. Диеты.	1
29.	Составление рациона питания.	1
30.	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.	1
31.	Ритмы и питание; ритмы сна, медленный и быстрый сон, сновидения, гигиена сна, бессонница. Ритмы бодрствования, ритмы и труд, трудоспособность, ритмы жизнедеятельности и индивидуальность человека. Тип суточной активности.	1
32.	Гигиена света; зрение. Величина оконных проемов и размещение мебели, светильники, соотношение количества лампочек и их мощность в помещении. Влияние цвета на организм человека, подбор цветовой гаммы для жилых помещений. Оборудование рабочего места школьника.	1
33.	Синтетические материалы, их влияние на организм человека. Температурный режим и влажность воздуха в жилых помещениях, вентиляция; влияние запыленности и плесневых грибов на организм. Использование синтетических моющих средств для уборки помещений.	1
34.	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.	1
35.	Обобщающий урок.	1

## 11 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1.	Заболевания, передающиеся половым путем.	1
2.	Методы контрацепции.	1
3.	Аборты; опасность абортов для здоровья женщины.	1
4.	Планирование семьи, задачи, стоящие перед генетикой; наследственные заболевания. Центры планирования семьи. Гигиена женщины, гигиена беременной женщины. Психосексуальное развитие и взаимоотношение полов.	1
5.	Особенности ухода за новорожденными.	1
6.	Составление родословной семьи.	1
7-8.	Решение генетических задач о человеке.	2
9.	Занятие с элементами психологического тренинга: «Духовное значение любви в человеческих взаимоотношениях».	1
10.	Зачет.	1
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. Функциональная организация мозга; функциональная асимметрия мозга.	1
14.	Деятельность мозга, виды деятельности мозга, развитие деятельности мозга. Ощущения как основа познания мира, порог ощущения.	1
15.	Сенсорная адаптация. Восприятие, активность и целостность восприятия, избирательность восприятия, наблюдение, индивидуальный характер восприятия, иллюзии восприятия.	1
16.	Воображение: виды воображения. Внимание; виды внимания, воспитание внимания.	1
17.	Память: процессы памяти, запоминание, способы запоминания. Сохранение информации; воспроизведение информации. Виды памяти; взаимосвязь видов памяти; индивидуальные различия памяти; воспитание памяти.	1
18.	Мышление: абстрактное мышление, мыслительные операции. Речь: развитие речи, виды речи. Эмоции: типы эмоциональных состояний, эмоции и поведение, выражение эмоций, воспитание эмоций.	1
19.	Сознание; бессознательное (подсознание). Творчество.	1
20.	1. Определение типа воспитания. 2. Влияние смысла на восприятие изображения. 3. Иллюзии восприятия.	1
21.	Зачет.	1
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, формирование нравственных качеств личности, вера и знание.	1
25.	Этапы формирования личности. Самооценка. Влияние алкоголя и наркотиков на психику.	1
26.	Общение и его функции, средства общения, психологическая культура и ее составляющие.	1
27.	Конфликты и пути их решения.	1
28.	Разносторонняя связь человека с природой. Антропогенное воздействие на окружающую среду.	1
29.	Современное состояние природных систем Земли. Состояние окружающей среды в нашей местности.	1
30.	Окружающая среда и здоровье человека. Природно-очаговые заболевания. Формирование ответственного отношения человека к природе как важнейший элемент современного природопользования.	1
31.	Мониторинг. Виды мониторинга.	1
32-33.	Оценка качества окружающей среды, ПДК, ПДУ, ПДВ, эффект суммации действия. Меры улучшения качества окружающей среды.	2
34.	Обобщающий урок «Быть человеком- это значит...»	1

#### IV. Требования к уровню подготовки учащихся.

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.

## V. Литература и средства обучения

### *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. Баярд Р., Баярд Д. Ваш беспокойный подросток: практическое руководство для отчаявшихся родителей. М.: Мир, 1991.
2. Байер К., Шейнберг Л. 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. Ду - бровиной: учеб. для студентов высших и средних учеб. заведений. М.: Сфера, 1997.
5. Прутченков 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., Суrowегина 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.