Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 3
городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан

Рассмотрено на заседании ШМО Протокол № 1 от 27.08.2021 г. Руководитель ШМО _____ А.А.Салимгараева	**Согласовано** на заседании МС Протокол № 01 от 30.08.2021 г. Заместитель директора по УР _____ М.М.Сакратова	**Утверждено** Приказ № 403 от 31.08.2021 г. Директор МОАУ СОШ № 3 _____ А.В.Крылов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по элективному курсу: Человек и его здоровье
Уровень образования: среднее общее образование
Учитель: Селина Ольга Юрьевна
Количество часов по программе:
10 класс – 35 часов
11 класс – 34 часа
Всего: 69 часов

Автор-составитель: Селина О.Ю., Салимгараева А.А.

Нефтекамск 2021

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Материалы для рабочей программы разработаны на основе программы Л.В. Максимычевой, Е.В. Алексеевой, О.С. Гладышевой «Человек и его здоровье» (Сивоглазов В.И., Морзунова И.Б. Программмы элективных курсов. Биология. 10-11 кл. Профильное обучение: Сборник 2. – М.: Дрофа, 2016).

Уровень и направление рабочей программы: рабочая программа предназначена для обучающихся 10-11 классов среднего общего образования, соответствует общему уровню развития и подготовки обучающихся данного возраста и направлена на реализацию обязательного минимума содержания элективного курса «Человек и его здоровье».

Цели:

- сформировать убеждение, что выживание цивилизации, качество окружающей среды зависит от гармоничного единства личности, общества и природы;
- развить умение сохранить своё 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:

- 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;
- сформировать 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 н 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.

Общая характеристика элективного курса

Основная идея курса – «Быть человеком – это значит……». Курс помогает учащимся осознать, что человек – это биосоциальное существо с особым строением психики, это личность. 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 молодым людям адаптироваться в обществе, сохранить своё здоровье и здоровье окружающих. Знания о том, насколько здоровье

человека зависит от факторов окружающей среды, обязательно нацелит человека на сохранение среды обитания.

Материал курса не является узкоспециализированным и может пригодиться ребёнку независимо от выбранной профессии, он не дублирован в содержании других предметов, структурирован на отдельные модули, что позволяет ученику в том случае, если он понял, что его выбор ошибочен, пойти в течение учебного года в другой четверти на занятия иного направления.

Программа даёт возможность широко использовать современные технологии обучения.

Курс направлен на максимальную адаптацию молодого человека к жизни. Очень часто человек теряет своё 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 определённые знания об опасных заболеваниях, которые могут повредить здоровью. Это только одна сторона предлагаемого курса.

С другой стороны, тематика курса помогает ребёнку 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 ориентирован на осознание 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. Для решения данных задач в курс включены занятия с элементами психологического тренинга. Ребёнок 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 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.

Место элективного курса в учебном плане

Элективный курс «Человек и его здоровье» реализуется за счет часов из части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений. Учебное содержание курса рассчитано на 69 часов, в т.ч. по классам: 10 класс – 35 часов и 11 класс – 34 часа (по 1 часу в неделю).

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА

Личностные результаты

Личностные результаты освоения ООП СОО:

1) российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
3) готовность к служению Отечеству, его защите;
4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
11) принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятия спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
14) сформированность экологического мышления, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

– ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
– готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
– готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию

по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):
- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:
- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,
- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

– готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

– физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни МОАУ СОШ № 3, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения ООП СОО:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
8) владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

– самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
– оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
– ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
– оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

– выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
– организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
– сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

– искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
– критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
– использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
– находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
– выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
– выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
– менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

– осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
– при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
– координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
– развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
– распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

<u>Предметные результаты</u>

Предметные результаты изучения элективных курсов по выбору обучающихся:

1) развитие личности обучающихся средствами предлагаемого для изучения учебного предмета, курса: развитие общей культуры обучающихся, их мировоззрения, ценностно-смысловых установок, развитие познавательных, регулятивных и коммуникативных способностей, готовности и способности к саморазвитию и профессиональному самоопределению;
2) овладение систематическими знаниями и приобретение опыта осуществления целесообразной и результативной деятельности;
3) развитие способности к непрерывному самообразованию, овладению ключевыми компетентностями, составляющими основу умения: самостоятельному приобретению и интеграции знаний, коммуникации и сотрудничеству, эффективному решению (разрешению) проблем, осознанному использованию информационных и коммуникационных технологий, самоорганизации и саморегуляции;

4) обеспечение академической мобильности и (или) возможности поддерживать избранное направление образования;
5) обеспечение профессиональной ориентации обучающихся.

В результате изучения элективного курса «Человек и его здоровье» на уровне среднего общего образования:

Выпускник научится:

- узнает свои права при обращении в лечебное учреждение;
- познакомится с наиболее распространенными заболеваниями, инфекциями, их клинической картиной и профилактикой;
- познакомится с хроническими заболеваниями: причинами возникновения, клинической картиной;
- узнает влияние наркотических веществ (никотин, алкоголь, наркотики) на все системы организма и психику человека;
- узнает основные требования к охране труда;
- познакомится со значением питательных веществ, витаминов и минеральных веществ;
- узнает, что такое рациональное питание;
- узнает о влиянии отравляющих веществ на организм человека, о зависимости человеческого организма от ритмических процессов жизнедеятельности, о влиянии ближайшего окружения: домашних условий, социума на организм человека;
- получит представление о заболеваниях, передающихся 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- *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.*

3. СОДЕРЖАНИЕ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА

10 класс

Социальная медицина

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 моё здоровье».

Инфекционные заболевания

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

Инфекционные заболевания дыхательной системы: туберкулёз, 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.

Заболевания, связанные с вредными привычками

Понятие «вредные привычки». Основные группы вредных привычек.

Курение. Влияние курения на организм человека: анемия, нарушение зрения, заболевания сердечно-сосудистой системы, аллергия, ухудшение памяти, нарушение работы пищеварительной, половой систем, 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».

Распространенные хронические заболевания

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

Экстремальные ситуации: травматизм, отравления. Оказание первой помощи

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 общеядовитыми 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 йода при обработке ран.
3. Оказание первой помощи при травмах в быту (наложение шин, повязок).

Гигиена питания

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. Подсчёт энергетической ценности пищи. Диеты.

Лабораторная работа. Составление рациона питания.

Ритмические процессы жизнедеятельности

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, бессонница. Ритмы бодрствования, ритмы и труд, работоспособность, ритмы жизнедеятельности и индивидуальность человека. Тип суточной активности.

Гигиена быта

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 помещения.

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

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

11 класс

Половая система человека и связанные с ней социальные проблемы

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. 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»

Организация поведения и психики

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.

Деятельность мозга и психические процессы

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

Личность и её свойства

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.

Человек в обществе

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

Человек и биосфера

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, ПВУ, ПДВ, эффект суммации действия. Меры улучшения качества окружающей среды.

Обобщающий урок «Быть человеком – это значит…»

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.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование по элективному курсу «Человек и его здоровье» составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного элективного курса обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся СОО – приобретение обучающимися опыта осуществления социально значимых дел:

- опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;
- трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;
- опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
- опыт природоохранных дел;
- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;
- опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;
- опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;
- опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

Наименование раздела, темы	Общее количество часов
10 класс	
Социальная медицина	3
Инфекционные заболевания	6
Заболевания, связанные с вредными привычками	4
Распространенные хронические заболевания	5
Экстремальные ситуации: травматизм, отравления. Оказание первой помощи	8
Гигиена питания	4
Ритмические процессы жизнедеятельности	2
Гигиена быта	3
Итого:	**35**
11 класс	
Половая система человека и связанные с ней социальные	10

проблемы	
Организация поведения и психики	3
Деятельность мозга и психические процессы	8
Личность и её свойства	4
Человек в обществе	2
Человек и биосфера	6
Обобщающий урок «Быть человеком – это значит…»	1
Итого:	**34**
Всего:	**69**