

**Рабочая программа «Человек и его здоровье» внеурочной деятельности составлена на основании нормативных документов и методических материалов:**

**Действующие нормативные документы**

В условиях реализации ФГОС ОО содержание внеурочной деятельности определяют следующие документы:

1. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа»
2. Закон об образовании от 29декабря 2012г. № 273 ФЗ
3. Федеральный государственный стандарт Приказ МОиН № 373 от 06.10.2009г. регистрация Минюст № 17785 от 22.12.2009
4. О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования Приказ МОиН №1241 от 26.11.2010г., зарегистрирован в Минюсте России 4 февраля 2011г., регистрационный №19707 Приказ МОиН №2357 от 22.09.2011г., зарегистрирован в Минюсте России 12 декабря 2011 г., регистрационный №22540 Приказ МОиН №1060 от 18.12.2012г.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 № 1643 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (начало действия документа - [21.02.2015](consultantplus://offline/ref=E4739871CCE9A1E6AD15EEABE37A3A7DC7A5AD3FF3381321798EA69F9D8537765D10DAFB9151CBt4O6R))
6. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин2.4.2.2821-10

**Аннотация.**

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.

Современное общество в нашей стране изменилось в социальном плане. Новая структура общества вместе с положительными аспектами породила множество социальных проблем (алкоголизм, наркомания, большой процент суицида среди молодежи, аборты, психические заболевания, бродяжничество, брошенные дети и т.д.).

Динамично изменяется правовая база, которая предлагает новое поведение человека в обществе. Человек должен научиться сам себя защитить, быть успешным, справляться с множеством стрессовых ситуаций.

Современная система образования пытается охватить весь объем знаний, нужных детям. Необходима новая мобильная система получения знаний, которая поможет человеку получить нужную информацию и сориентирует его поведение. Очень важно, чтобы человек грамотно подошел к решению своих личных проблем, вовремя смог понять, что нужна помощь специалиста – врача, психолога и т.д., знать, каким образом и куда обращаться за помощью.

Программа рассчитана на 68 часов.

Основная идея курса – «Быть человеком – это значит…». Курс помогает учащимся осознать, что человек – это биосоциальное существо с особым строением психики, это личность. Курс поможет детям 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 молодым людям 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.

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

Программа дает возможность широко использовать современные технологии обучения.

**Пояснительная записка.**

Предлагаемый курс рассчитан на 68 часов 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 организовать 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. Это только одна сторона предлагаемого курса.

С другой стороны, 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. 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 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 и задачи курса**:

Сформировать убеждение, что выживание цивилизации, качества 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.**

1. Дать элементарные знания об инфекционных, иммунных и гигиенических заболеваниях, о нарушениях нервной системы, о закономерностях формирования личности в семье и обществе.
2. Дать элементарные знания по психологии.
3. Развивать умения и навыки в оказании первой медицинской помощи при травмах, аллергии, бронхиальной астме.
4. Научить детей основам правильного питания.
5. Развить умение использовать теоретические знания в жизни.
6. Научить улучшать собственное физическое и психическое состояния.
7. Сформировать отказ в образе жизни от поведения, наносящего вред, как своему здоровью, так и здоровью окружающих.
8. Сформировать нетерпимое отношение к ухудшению условий окружающей среды, наносящих ущерб здоровью людей, сознательное участие будущих граждан нашего общества в охране здоровья формировании среды, способствующей сохранению здоровья, особенно их труда и быта.
9. Формирование адекватного поведения, направленного на выздоровление в случае болезни, особенно хронической.
10. Воспитание интереса к получению знаний о человеке как явлении природы.
11. Развитие творческого потенциала учащегося: подготовка рефератов, сообщений, выполнение практических работ.

**Планируемые результаты:**

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 новорожденным;
* Решать генетические задачи о человеке;
* Подсчитывать эффект суммации действий.

**Личностные результаты освоения программы:**

**Личностными** результатами изучения являются следующие качества:

– независимость и критичность мышления;

– воля и настойчивость в достижении цели;

– ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию

**Метапредметные результаты освоения программы:**

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

**Метапредметными** результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

– самостоятельно обнаруживать и формулировать проблему;

– выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать средства достижения цели из предложенных или их искать самостоятельно;

– составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы;

– подбирать к каждой проблеме (задаче) адекватную ей теоретическую модель;

– работая по предложенному или самостоятельно составленному плану, использовать наряду с основными и дополнительные средства (справочная литература, сложные приборы, компьютер);

– планировать свою индивидуальную образовательную траекторию;

– работать по самостоятельно составленному плану, сверяясь с ним и с целью деятельности, исправляя ошибки, используя самостоятельно подобранные средства (в том числе и Интернет);

– свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся критериев, различая результат и способы действий;

– самостоятельно осознавать причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

– уметь оценить степень успешности своей индивидуальной образовательной деятельности;

– давать оценку своим личностным качествам и чертам характера («каков я»), определять направления своего развития («каким я хочу стать», «что мне для этого надо сделать»).

**Регулятивные УУД**

* Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Обучающийся сможет:

анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;

идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;

выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;

ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;

формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

* Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

Обучающийся сможет:

обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;

определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;

выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);

выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;

составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);

определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;

описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;

планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

* Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

Обучающийся сможет:

определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;

оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;

находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;

работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения

запланированных характеристик продукта/результата;

устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;

- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

* Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

Обучающийся сможет:

определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;

анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;

свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;

оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью

деятельности;

обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов.

**Познавательные УУД**

* Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;

- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;

- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;

выделять явление из общего ряда других явлений;

определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;

строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;

строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;

излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;

самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке,предлагать и применять способ проверки достоверности информации;

вербализировать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;

объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);

выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ.

* Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы,

модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

Обучающийся сможет:

обозначать символом и знаком предмет и/или явление;

определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;

создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;

строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;

создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;

преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;

переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;

строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;

строить доказательство: прямое, косвенное, от противного.

**Коммуникативные УУД**

* Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную

деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе:

находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования

позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать

свое мнение.

Обучающийся сможет:

определять возможные роли в совместной деятельности;

играть определенную роль в совместной деятельности;

принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;

определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;

строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;

корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);

критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;

предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;

выделять общую точку зрения в дискуссии;

договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;

устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

* Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Обучающийся сможет:

определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;

отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);

представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;

соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;

высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;

принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;

создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;

использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;

использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя.

* Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ).

Обучающийся сможет:

целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;

выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;

выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;

использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;

использовать информацию с учетом этических и правовых норм;

создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Обучающийся научится:

* выделять существенные признаки биологических объектов (животных клеток и тканей, органов и систем органов человека) и процессов жизнедеятельности, характерных для организма человека;
* аргументировать, приводить доказательства взаимосвязи человека и окружающей среды, родства человека с животными;
* аргументировать, приводить доказательства отличий человека от животных;
* аргументировать, приводить доказательства необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, травматизма, стрессов, вредных привычек, нарушения осанки, зрения, слуха, инфекционных и простудных заболеваний;
* объяснять эволюцию вида Человек разумный на примерах сопоставления биологических объектов и других материальных артефактов;
* выявлятьпримерыи пояснять проявление наследственных заболеваний у человека, сущность процессов наследственности и изменчивости, присущей человеку;
* различатьпо внешнему виду, схемам и описаниям реальные биологические объекты (клетки, ткани органы, системы органов) или их изображения, выявлять отличительные признаки биологических объектов;
* сравнивать биологические объекты (клетки, ткани, органы, системы органов), процессы жизнедеятельности (питание, дыхание, обмен веществ, выделение и др.); делать выводы и умозаключения на основе сравнения;
* устанавливать взаимосвязи между особенностями строения и функциями клеток и тканей, органов и систем органов;
* использовать методы биологической науки:наблюдать и описывать биологические объекты и процессы; проводить исследования с организмом человека и объяснять их результаты;
* знать и аргументировать основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха;
* анализировать и оценивать влияние факторов риска на здоровье человека;
* описывать и использовать приемы оказания первой помощи;
* знать и соблюдать правила работы в кабинете биологии.

**получит возможность научиться:**

* *объяснять необходимость применения тех или иных приемов при оказании первой доврачебной помощи при отравлениях, ожогах, обморожениях, травмах, спасении утопающего, кровотечениях;*
* *находить информацию о строении и жизнедеятельности человека в научно-популярной литературе, биологических словарях, справочниках, Интернет-ресурсе, анализировать и оценивать ее, переводить из одной формы в другую;*
* *ориентироваться в системе моральных норм и ценностей по отношению к собственному здоровью и здоровью других людей;*
* *находить в учебной, научно-популярной литературе, Интернет-ресурсах информацию об организме человека, оформлять ее в виде устных сообщений и докладов;*
* *анализировать и оценивать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему и окружающих; последствия влияния факторов риска на здоровье человека.*
* *создавать собственные письменные и устные сообщения об организме человека и его жизнедеятельности на основе нескольких источников информации, сопровождать выступление презентацией, учитывая особенности аудитории сверстников;*
* *работать в группе сверстников при решении познавательных задач связанных с особенностями строения и жизнедеятельности организма человека, планировать совместную деятельность, учитывать мнение окружающих и адекватно оценивать собственный вклад в деятельность группы.*

**Формы и режим занятий.**

**Основными формами проведения занятий курса являются:**

- изложение теории в форме лекции;

- собеседование в форме дискуссии;

- практическая работа в виде решения задач;

- творческая работа в виде участия в подготовки и проведения конкурсов, викторин, игр в рамках недели математики, участие в конкурсах по математике.

**Программа рассчитана на 68 часов (34 учебная неделя) из расчёта 2 часа в неделю.**

**Основное содержание курса**

**Тематический план.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество уроков | |
| теоретических | практический |
| 1 | Социальная медицина | 2 | 1 |
| 2 | Инфекционные заболевания | 5 | 1 |
| 3 | Заболевания, связанные с вредными привычками | 3 | 1 |
| 4 | Распространенные хронические заболевания | 3 | 1 |
| 5 | Экстремальные ситуации: травматизм, отравления. Оказание первой помощи | 4 | 4 |
| 6 | Гигиена питания | 3 | 1 |
| 7 | Ритмические процессы жизнедеятельности | 2 |  |
| 8 | Гигиена быта | 3 |  |
| 1 | Половая система человека и связанные с ней социальные проблемы | 5 | 5 |
| 2 | Организация поведения и психики | 3 |  |
| 3 | Деятельность мозга и психические процессы | 4 | 4 |
| 4 | Личность и ее свойства | 2 | 2 |
| 5 | Человек в обществе | 2 |  |
| 6 | Человек и биосфера | 4 | 2 |
| 7 | Обобщающий урок «Быть человеком – это значит…» |  | 1 |
|  | Итого | 45 | 23 |

**Календарно-тематическое планирование элективного курса (Приложение)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | | | дата | | Количество часов | Практические, лабораторные | Примечание | |
| Социальная медицина (3 ч.) | | | | | | | | | |
| 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 |  | Приглашение медика ФАПа | |
| 3 | Занятие с элементами психологического тренинга «Я и мое здоровье». | | |  | | 1 |  |  | |
| Инфекционные заболевания (6 ч.) | | | | | | | | | |
| 1(4) | История борьбы человечества с инфекционными заболевания. Инфекционный процесс. Вирулентность. Инфекционная цепь. «Входные ворота инфекции». Периоды инфекционного заболевания: инкубационный период, острый период, выздоровление. | | |  | | 1 |  | Приглашение медика ФАПа | |
| 2(5) | Иммунитет, иммунная система, иммунная реакция, иммунная память. | | |  | | 1 |  |  | |
| 3(6) | Инфекционные заболевания дыхательной системы: туберкулез, ОРВИ, грипп. Статистика, причины появления заболевания, клиническая картина, меры профилактики. | | |  | | 1 |  |  | |
| 4(7) | Инфекционные заболевания пищеварительной системы. Бактериальные кишечные инфекции: холера, дизентерия, сальмонеллез, ботулизм. | | |  | | 1 |  |  | |
| 5(8) | Вирусные инфекции пищеварительной системы: гепатит А. Глистные инвазии: аскаридоз, описторхоз. Заболевания кожи: чесотка, грибковые заболевания. | | |  | | 1 |  |  | |
| 6(9) | Зачет по теме. | | |  | |  |  |  | |
| Заболевания, связанные с вредными привычками (4 ч.) | | | | | | | | | |
| 1(10) | 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. | | |  | | 1 |  |  | |
| 2(11) | Алкоголь. Влияние алкоголя на системы органов, алкогольная болезнь печени, цирроз. Возможность лечения людей, страдающих алкогольной зависимостью. | | |  | | 1 |  |  | |
| 3(12) | Наркотики. Состояние эйфории, физическая и психическая зависимость человека. | | |  | | 1 |  |  | |
| 4(13) | Занятие с элементами психологического тренинга «Здоровый образ жизни». | | |  | | 1 |  |  | |
| Распространенные хронические заболевания (4 ч.) | | | | | | | | | |
| 1(14) | Классификация хронических заболеваний по группам. Анемии. Виды анемии: железодефицитные, витаминодефицитные, белководефицитные, гипопластические, гемолитические. | | |  | | 1 |  | Приглашение медика ФАПа | |
| 2(15) | Лейкозы. | | |  | | 1 |  |  | |
| 3(16) | Гастрит (острый и хронический), язва, доуденит. | | |  | | 1 |  |  | |
| 4(17) | Мочевая инфекция, нефрит, аллергия, аллергены, бронхиальная астма. | | |  | | 1 |  |  | |
| Экстремальные ситуации: травматизм, отравления. Оказание первой помощи (8 ч.) | | | | | | | | | |
| 1, 2 (18, 19) | Виды травм. Открытые повреждения; закрытые повреждения. Причины травм. Предупреждение травматизма. Охрана труда. | | |  | | 2 |  |  | |
| 3(20) | Приготовление растворов перманганата калия (для обработки ран, дезинфекции, отмачивание бинтов).  Использование лейкопластыря и спиртового раствора иода при обработке ран. | | |  | | 1 | Практическая работа  Лабораторная работа. |  | |
| 4(21) | Использование трубчатого эластичного бинта для удержания повязки на голове. | | |  | | 1 | Лабораторная работа |  | |
| 5(22) | Оказание первой помощи при травмах в быту (наложение шин, повязок). | | |  | | 1 | Лабораторная работа |  | |
| 6,7 (23, 24) | Виды ядохимикатов; условия безопасного применения ядохимикатов. Меры первой помощи при отравлении ртутью, фосфорорганическими соединениями и общеядовитыми веществами. | | |  | | 2 |  | Приглашение медика ФАПа | |
| 8(25) | Зачет. | | |  | | 1 |  |  | |
| Гигиена питания (4 ч.) | | | | | | | | | |
| 1(26) | Состав пищи, питательные вещества. Витамины, гиповитаминозы и их последствия для организма. | | |  | | 1 |  |  | |
| 2(27) | Значение минеральных солей и воды, влияние нитратов, нитритов, пестицидов и солей тяжелых металлов на организм. | | |  | | 1 |  |  | |
| 3(28) | Рациональное питание, культура питания. Адекватная теория питания А.М.Уголева. Нормы потребления продуктов. Энергетическая ценность пищи. Подсчет энергетической ценности пищи. Диеты. | | |  | | 1 |  |  | |
| 4(29) | Составление рациона питания. | | |  | | 1 | Лабораторная работа |  | |
| Ритмические процессы жизнедеятельности. (2 ч.) | | | | | | | | | |
| 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 |  |  | |
| 2(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 |  |  | |
| Гигиена быта. (3 ч.) | | | | | | | | | |
| 1(32) | 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. | | |  | | 1 |  |  | |
| 2(33) | 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. | | |  | | 1 |  |  | |
| 3(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 |  |  | |
| Половая система человека и связанные с ней социальные проблемы (10 ч.) | | | | |  |  |  |  |  |
| 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 | Лабораторная работа |  |  |
| 6 | | | Составление родословной семьи. |  | | 1 | Практическая работа |  |  |
| 7 | | | Решение генетических задач о человеке. |  | | 1 | Практическая работа |  |  |
| 8 | | | Решение генетических задач о человеке. |  | | 1 | Практическая работа |  |  |
| 9 | | | Занятие с элементами психологического тренинга: «Духовное значение любви в человеческих взаимоотношениях». |  | | 1 | Практическая работа |  |  |
| 10 | | | Зачет. |  | | 1 |  | Приглашение медика ФАПа |  |
| Организация поведения и психики. (3 ч.) | | | |  |  |  |  |  |  |
| 1(11) | | | Потребности и мотивы поведения. Виды потребностей. |  | |  |  |  |  |
| 2(12) | | | Принципы организации поведения, принцип доми­нанты, внимание, принцип рефлекса. Изменчивость поведения. |  | |  |  |  |  |
| 3(13) | | | Обучение, умения, навыки, привычки. Функ­циональная организация мозга; функциональная асим­мeтpия мозга. |  | |  |  |  |  |
| **Деятельность мозга и психические процессы (8 *ч)*** | | | |  |  |  |  |  |  |
| 1(14) | | Деятельность мозга, виды деятельности мозга, разви­тиe деятельности мозга. Ощущение как основа познания мира, порог ощущения. | |  | | 1 |  |  |  |
| 2(15) | | | Сенсорная адаптация. Восприя­тиe, активность и целостность восприятия, избиратель­ность восприятия, наблюдение, индивидуальный харак­тер восприятия, иллюзии восприятия. |  | | 1 |  |  |  |
| 3(16) | | | Воображение: виды воображения. Внимание; виды внимания, воспитание внимания. |  | | 1 | Лабораторная работа:  1. Определение устойчивости внимания.  2.Определение объема внимания. |  |  |
| 4(17) | | | Память: процессы памяти, запоминание, способы за­поминания. Сохранение информации; воспроизведение информации. Виды памяти; взаимосвязь видов памяти; индивидуальные различия памяти; воспитание памяти. |  | | 1 | Лабораторная работа: Хорошая ли у вас зрительная память. |  |  |
| 5(18) | | | Мышление: абстрактное мышление, мыслительные операции. Речь: развитие речи, виды речи. Эмоции: типы эмоциональных состояний, эмоции и поведение, выра­жение эмоций, воспитание эмоций. |  | | 1 |  |  |  |
| 6(19) | | | Сознание; бессознательное (подсознание). Творчество. |  | | 1 |  |  |  |
| 7(20) | | | 1. Определение типа восприятия. 2. Влияние смысла на восприятие изображения. 3. Иллюзии восприятия. |  | | 1 | Лабораторные работы |  |  |
| 8(21) | | | Зачет |  | | 1 |  |  |  |
| Личность и ее свойства (4 *ч)* | | | |  |  |  |  |  |  |
| 1(22) | | | Индивид, индивидуальность, личность, задатки лич­нocти, особенности личности, талант, гениальность, раз­витие способностей. |  | | 1 |  |  |  |
| 2(23) | | | Темперамент и характер. |  | | 1 |  |  |  |
| 3(24) | | | Волевые качества личности. Внутренний мир челове­ка, формирование нравственных качеств личности, вера и знание. |  | | 1 |  |  |  |
| 4(25) | | | Этапы формирования личности. Самооценка. Влияние алкоголя и наркотиков на психику. |  | | 1 |  |  |  |
| Человек в обществе (2 *ч)* | | | |  |  |  |  |  |  |
| 1(26) | | | Общение и его функции, средства общения, психоло­гическая культура и ее составляющие. |  | | 1 |  |  |  |
| 2(27) | | | Конфликты и пути их разрешения. |  | | 1 |  |  |  |
| Человек и биосфера (6 *ч)* | | | |  |  |  |  |  |  |
| 1(28) | | | Разносторонняя связь человека с природой. Антропо­генное воздействие на окружающую среду. |  | | 1 |  |  |  |
| 2(29) | | | Современное состояние природных систем Земли. Состояние окру­жающей среды в нашей местности. |  | | 1 |  |  |  |
| 3(30) | | | Окружающая среда и здоровье человека. Природно-очаговые заболевания. Формирование ответственного отношения человека к природе как важнейший элемент современного природо­пользования. |  | | 1 |  |  |  |
| 4(31) | | | Мониторинг. Виды мониторинга. |  | | 1 |  |  |  |
| 5,6 (32,33) | | | Оценка качества ок­ружающей среды, ПДК, ПДУ, ПДВ, эффект суммации действия. Меры улучшения качества окружающей среды. |  | | 2 | Экскурсия в окрестностях села |  |  |
| Обобщающий урок «Быть человеком - это значит ... » (1 *ч)* | | | | | | | | |  |

**Литература:**

Литература для учащихся:

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

2. Винокурова Н.Ф. Природопользование: учеб. для 10-11кл общеобразоват. учреждений, М.; «Просвещение»,1995г.

3. Колесов Д.В., Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии. Факультативный курс М.; «Просвещение»,1989г.

4. Колесов Д.В. Предупреждение вредных привычек школьников. М.; «Педагогика»,1984г.

Литература для учителя:

1.Баярд Р., Баярд Д. Ваш беспокойный подросток: практическое руководство для отчаявшихся родителей. М. «Мир», 1991г.

2. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. М. «Мир»,1997г.

3. Кабаева В.М. Программа психологического обучения и воспитания школьников «Я – мой образ жизни – мое здоровье» М.; АСАДЕМIА, 2002г.

4. Практическая психология образования / под редакцией И.В.Дубровиной учеб. для студентов высших и средних учеб. заведений. М. «Сфера»,1997г.

5. Я иду на урок биологии. Человек и его здоровье /под ред. А.Я. Щелкунова. М.; Первое сентября.2000г.

6. Анастасова Л.И., Гольнева Д.П., Короткова Л.С. Человек и окружающая среда. М.; «Просвещение»,1997г.

7. Федорова М.З., Кумченко В.С., Лукина Т.П. Экология человека. Культура здоровья: учеб.для 8кл. общеобразоват. учреждений, М.; «Вента-Граф»,2004г.

8. Фридман Л.М. Психологический справочник учителя. М. «Просвещение»,1991г.