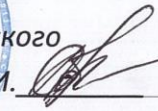



<b>Рассмотрено:</b>	<b>Проверено::</b>	<b>Согласовано:</b>	<b>Утверждаю:</b>
на заседании МО рук. МО <hr/>	Зам.директора по ВР Бекбузарова Л.Б	На педагогическом совете № 1 от «24» августа 2021г.	директор ГБОУ «Гимназия Назрановского района» Добраева З.И. 
ФИО 	ФИО _____	Протокол № 1 от «24» августа 2021.	Пр.№ от «25» августа 2021г.

## ***Дополнительная образовательная программа***

### ***Кружок «Человек и здоровье»***

***Направление: естественно-научное***

***Федеральный проект «Успех каждого ребенка»***

***Возраст обучающихся: 16 -17 лет***

***Классы: 10-е***

***Срок реализации: 1 год***

***Руководитель программы: Эсмурзиева Аза Магометовна.***

***Количество часов – 2 часа***

***2021-2022 учебный год***

## **Пояснительная записка**

Предлагаемый курс рассчитан на 68 часов учебного времени в течение 1 года. Курс направлен на максимальную адаптацию молодого человека к жизни. Очень часто человек теряет свое здоровье только потому, что не обладает достаточным количеством знаний о причинах заражения инфекционными заболеваниями, не знает, как правильно питаться, как организовывать свой режим дня и свободное время, не может оказать первую медицинскую помощь, не знает особенности психики человека; учащиеся плохо представляют, как окружающая среда влияет на человека. Темы курса дают 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 подводятся итоги 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.

## II. Содержание рабочей программы

10 класс – 68 ч.

№	Раздел	П. р. и лаб. раб.	Кол. часов
1	Социальная медицина		3
2	Инфекционные заболевания		6
3	Заболевания связанные с вредными привычками		4
4	Распространенные хронические заболевания		4
5	Экстремальные ситуации	1+3	8
6	Гигиена питания	1	4
7	Ритмические процессы жизнедеятельности		2
8	Гигиена быта		3
9	Половая система человека и связанные с ней социальные проблемы	3	10
10	Организация поведения психики		3
11	Деятельность мозга и психические процессы	0+3	8
12	Личность и её свойства		4
13	Человек в обществе		2
14	Человек и <u>биосфера</u>		6
15	Обобщающий урок по курсу		1

**III. Календарно-тематическое планирование  
элективного курса «Человек и его здоровье», 10 класс, 1 полугодие**

<b>№</b>	<b>Тема</b>
<i>Раздел 1. Социальная медицина (3 ч)</i>	
1	Актуальность проблемы медицинского образования школьников.
2	Здоровье человека и факторы его определяющие.
3	Я и мое здоровье
<i>Раздел 2. Инфекционные заболевания (6 ч)</i>	
4	Инфекционные заболевания
5	Иммунитет
6	Инфекции дыхательной системы
7	Причины появления заболевания
8	Инфекции пищеварительной системы.
9	Вирусные и грибковые инфекции.
<i>Раздел 3. Заболевания, связанные с вредными привычками (4 ч)</i>	
10	Привычки
11	Курение
12	Алкоголь
13	Наркотики
<i>Раздел 4. Распространенные хронические заболевания(4 ч)</i>	
14	Хронические заболевания
15	Виды анемии
16	Лейкозы. Гастрит.
17	Мочевая инфекция
<i>Раздел 5. Экстремальные ситуации: травматизм, отравления. Оказание первой помощи (8 ч)</i>	
18	Травмы.
19	Причины травм
20	Л. Р. №1: Использование трубчатого эластичного бинта для удерживания повязки на голове.
21	Л. Р. №2: Использование лейкопластыря и спиртового раствора
22	Л. Р. №3: Оказание первой помощи при травмах в быту (наложение шин, повязок).
23	Охрана труда
24	Ядохимикаты
25	Помощь при отравлении
<i>Раздел 6. Гигиена питания (4 ч)</i>	
26	Пища, питательные вещества.

27	Культура питания
28	Нормы продуктов
29	Л. Р.№4: Составление рациона питания.
<i>Раздел 7. Ритмические процессы жизнедеятельности (2 ч)</i>	
30	Биологические ритмы
31	Виды биологических ритмов
<i>Раздел 8. Гигиена быта (3 ч)</i>	
32	Значение света для организма
33	Гигиена помещения
34	Вредители в доме

**Календарно-тематическое планирование.  
элективного курса «Человек и его здоровье», 10 класс, 2 полугодие**

№	Тема
<i>Раздел 1. Половая система человека и связанные с ней социальные проблемы (10 ч)</i>	
1	Заболевания, передающиеся половым путем
2	Методы контрацепции
3	Аборты; опасность абортов для здоровья женщины
4	Планирование семьи
5	Составление родословной семьи
6	П. Р. №1: Решение генетических задач о человеке.
7	Центр планирования семьи
8	Гигиена женщины
9	Психосексуальное развитие и взаимоотношение полов
10	П. Р. №2: Тренинг «духовное значение любви в человеческих взаимоотношениях».
<i>Раздел 2. Организация поведения психики (3 ч)</i>	
11	Потребности и мотивы поведения
12	Принципы организации поведения
13	Обучение, умения, навыки, привычки.
<i>Раздел 3. Деятельность мозга и психические процессы (8 ч)</i>	
14	Деятельность мозга
15	Сенсорная адаптация
16	Восприятие
17	Воображение. Внимание
18	Память
19	Виды памяти.

20	Мышление
21	Эмоции, сознание, творчество.
<i>Раздел 4. Личность и её свойства (4 ч)</i>	
22	Индивид, индивидуальность, личность.
23	Темперамент и характер
24	Волевые качества личности
25	Этапы формирования личности
<i>Раздел 5. Человек в обществе (2 ч)</i>	
26	Общение
27	Конфликты
<i>Раздел 6. Человек и биосфера (6 ч)</i>	
28	Связь человека с природой
29	Современное состояние природных систем Земли
30	Окружающая среда и здоровье человека
31	Отношение человека к природе
32	Мониторинг
33	Меры улучшения качества окружающей среды
<i>Раздел 7. Обобщающий урок по курсу (1 ч)</i>	
34	Обобщающий урок
<b>ИТОГО: 68 часов</b>	

#### 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., Суroveгина 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.