МКУ «Управление образования» Администрации МО «Тункинский район»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Мондинская средняя общеобразовательная школа»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «ПРИНЯТО»  На педагогического совете  Председатель: заместитель по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Г. Климова  Протокол № \_2\_\_  от «\_\_28\_\_» \_01\_ 20\_23\_ года |  | «УТВЕРЖДАЮ»  Директор школы \_\_\_\_\_\_\_ С.А.Шалданова  Приказ № 28 от 28.01.2023 г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Человек и его здоровье»**

Направленность: *естественнонаучная*

Возраст учащихся**:***6 –18 лет*

Срок реализации: *1 год*

|  |  |
| --- | --- |
|  | Автор-разработчик: Аюшеева А.Д.,  учитель биологии и химии |
|  |  |

п. Монды, 2023

**ꓲ. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа разработана

Современный образовательный процесс немыслим без поиска новых, более эффективных технологий, призванных содействовать развитию творческих способностей детей, формированию навыков саморазвития и самообразования. Этим требованиям в полной мере отвечает экспериментальная деятельность, основанная на возросших требованиях к универсальности знаний. Обучающийся сам по себе уже является исследователем, проявляя живой интерес к различного рода исследовательской деятельности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Человек и его здоровье» рассчитана на 72 часа (36 учебных недель), имеет естественнонаучную направленность, способствует углублению и расширению знаний по анатомии, физиологии человека, гигиене и медицине, а также формированию здорового образа жизни обучающихся. Программа направлена на актуализацию потребности в самопознании, самосовершенствовании, саморазвитии и побуждению к формированию своего здоровья собственными силами.

Данная программа помогает обучающимся освоить азы экспериментальной работы, развивает мыслительные операции, стимулирует познавательную активность и любознательность, формирует интерес к природе, к исследованиям. Представленная в программе система разнообразных опытов и экспериментов способствует формированию целеустремленности, развитию творческих способностей и предпосылок логического мышления, объединяет знания, полученные в ходе экспериментирования, помогает сформировать навыки безопасного поведения в быту. Использование ИКТ – технологий в процессе освоения программы способствует формированию особого типа мышления, характеризующегося открытостью и гибкостью по отношению ко всему новому, умением видеть объекты и явления всесторонне в их взаимосвязи, способностью находить эффективные варианты решения различных проблем.

Программа предусматривает формирование у учащихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций, умение самостоятельно и мотивированно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки целей до получения и оценки результата, интегрирует знания химии, биологии, географии, позволяя создать положительную мотивацию к обучению, формирует у учащихся экологическую грамотность.)

**1.Основные характеристики программы:**

**1.1. Дополнительная общеразвивающая программа «ЧЕЛОВЕК И ЕГО ЗДОРОВЬЕ» (далее - Программа)** реализуется в соответствии с **естественнонаучной**

**направленностью** образования: содержание программы знакомит обучающихся с анатомией человека, процессами, происходящими в его организме, гигиеническими и валеологическими правилами, направленными на сохранение здоровья человека; включает теорию и практику здорового образа жизни, оказание первой медицинской помощи, профилактику вредных привычек.

**1.2. Актуальность программы** обусловлена тем, что в настоящее время наблюдается дефицит внимания к детям и подросткам со стороны взрослых, предъявляются огромные и все возрастающие требования к детской психике и организму. Программа призвана дать обучающимся основы знаний, умений и навыков по вопросам анатомии, физиологии и личной гигиены, профилактики заболеваний и несчастных случаев, выработать навыки оказания доврачебной (немедицинской) помощи при острых и хронических заболеваниях, травмах различного генеза. В игровой форме разбираются различные клинические случаи, вырабатывается умение ясно и просто формулировать, и высказывать свои мысли. Учитывая избыточную учебную нагрузку на школьников, уделяется внимание гигиене умственного труда, в частности, даются методические рекомендации по тренировке памяти и внимания, разъясняется польза физических упражнений.

Программа направлена на формирование здорового образа жизни обучающихся, адаптации в окружающей среде, расширении и углублении знаний школьников о приемах сохранения здоровья, преодолении зависимости вредных привычек. Состояние здоровья подрастающего поколения –важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. Курс помогает сформировать необходимость в здоровом образе жизни-правильном питании, режиме дня, сохранении физического и психического здоровья. Состояние здоровья обучающихся в современных условиях тревожное, число здоровых школьников не превышает 2-9%. Программа учитывает возрастные особенности и опирается на наиболее значимые аргументы здорового образа жизни школьников, помогая в социальной адаптации, обеспечивает условия для личностного развития, социальной и коммуникативной компетентности детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

Помимо биологических особенностей организма человека, программа включает в себя изучение психических, эмоционально-волевых  особенностей человека, что и формирует в будущем профессиональную направленность.

**1.3. Отличительные особенности программы**

Настоящая программа составлена на основе программ Драгомилова А.Г., Маша Р.Д. «Биология. Человек» (2012 г.); Бубнова В.Г. и Бубновой Н.В. «Основы медицинских знаний» (2005 г.) и Артюниной Г.П. «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» (2009 г.), рекомендованных Министерством образования Российской Федерации для профильных классов и успешно реализуемой в организациях дополнительного образования. В отличие от программ, которые легли в ее основу, в данной программе уделяется большое внимание вопросам личной гигиены и здорового образа жизни, применяются современные педагогические технологии: игровая, диалогового обучения, личностного ориентированного обучения, репродуктивная и на элементарном уровне – учебно-исследовательская.

В Программе рассматривается материал, который недостаточно глубоко изучается в школьном курсе биологии и основ безопасности жизнедеятельности, что обеспечивает необходимые условия личностного развития, профессионального самоопределения. Способствует формированию у обучающихся осознанного выбора здорового образа жизни, созданию и апробации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе. Программа сочетает в себе валеологическую и экологическую составляющие. Специфика предполагаемой деятельности обучающихся обусловлена тем, что теоретические знания подкрепляются практическими занятиями. Практические занятия по программе связаны с использованием современных образовательных технологий, физкультурно-оздоровительных мероприятий и здоровьесберегающих технологий.

Данная программа ориентирует преподавателя на удовлетворение дополнительных запросов и интересов детей, лежащие во [внеурочной деятельности](http://www.pandia.ru/text/category/vneurochnaya_deyatelmznostmz/), формирование установки на творчество, выявление талантов, создание условий для развития одаренных детей, уделяя особое внимание детям, находящимся в трудной жизненной ситуации, но и также детям с ОВЗ.

**1.4. Педагогическая целесообразность** программы определяется возможностью общего разностороннего развития личности учащегося в процессе предлагаемой ему деятельности. В программу включены практические работы, развивающие навыки определения личных показателей здоровья, что позволяет сформировать ответственное отношение к себе и окружающим, ориентирует обучающихся на приобщение к здоровому образу жизни, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего здоровья. Установлению положительной психологической атмосферы способствует отсутствие оценок на занятиях. Содержание занятий и их направленность обусловлены общими задачами формирования личности ребенка. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий приведет к повышению интереса к знаниям, пробудит в нем сознание ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих.

Программа является интегрированным курсом, включающим в себя дополнительные знания и умения по анатомии, физиологии, гигиене, валеологии, основам безопасности жизнедеятельности. Формы, методы обучения способствуют повышению информационной компетенции, развитию познавательных интересов, а, возможно в осознанном выборе профессии для дальнейшего обучения на естественнонаучном профиле.

**1.5. Цель программы**

-Формирование у обучающихся ценностей здорового образа жизни и правильных представлений о здоровье и функциях человеческого организма, приобретение навыков распознавания неотложных состояний и умений оказывать первую доврачебную помощь.

**1.6. Задачи программы**

**обучающие:**

-сформировать прочные знания о строении организма человека;

-сформировать представления о положительных и отрицательных факторах воздействия на организм человека, понимание сущности здорового образа жизни;

-способствовать формированию основ ценностного отношения к здоровью и его укреплению;

-углубить знания об инфекционных, иммунных и генетических заболеваниях, ЗПП, о нарушениях работы нервной системы; об особенностях формирования личности в семье и обществе;

- сформировать представление о рациональной организации режима учебной деятельности, отдыха, научить анализировать и контролировать свой режим дня;

- расширить понимание взаимосвязи проблем здоровья человека и негативных последствий деградации природной среды; социальных последствиях деградации духовной среды, формирование экологической культуры.

**развивающие:**

-развитие познавательного интереса к мыслительной и творческой деятельности, расширению эрудиции и углублению знаний, включение в познавательную деятельность по изучению строения и функционирования систем органов организма человека;

-развивать у подростков чувство ответственности за экологические состояние окружающей среды, навыки бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;

- развивать умения использовать теоретические знания в жизни и навыков оказания первой медицинской помощи;

-развивать умения наблюдать и сопоставлять факты и закономерности в области анатомии и физиологии человека, заболеваний и их симптомов, показателей здоровья и функциональных возможностей организма.

-развивать любознательность, творческий потенциал обучающихся в подготовке рефератов, сообщений, выполнении практических и исследовательских работ.

**воспитательные:**

-воспитывать у подростков потребность к ведению здорового образа жизни и отказе в образе жизни и поведении, наносящим вред, как своему здоровью, так и здоровью окружающих;

- воспитывать волевые качества в стремлении достижений поставленных целей, направленных на укрепление своего здоровья;

-воспитывать экологическую культуру и бережное отношение ко всему живому как главной ценности на Земле, стремлении жить в гармонии с собой и людьми в окружающем мире.

**1.7. Возраст учащихся, которым адресована программа**

Данная программа предназначена к реализации для обучающихся в возрасте от 6 до 18 лет. Все зачисленные в объединение обучающиеся делятся на группы до 20 обучающихся. Состав группы может быть одновозрастной, так и разновозрастной; в основном постоянный (переменный- в период каникул).

Программа «Человек и его здоровье» может служить основой для разработки и реализации индивидуального образовательного маршрута для обучения детей-инвалидов и детей с ОВЗ.

Содержание программы можно адаптировать для обучения высокомотивированных талантливых и одаренных обучающихся путем усложнения содержания программы, изменение форм и методов проведения занятий.

Программу можно реализовать с использованием дистанционных образовательных технологий через электронную почту, сайт, скайп, зуме. Дистанционное обучение по данной программе целесообразно как для детей инвалидов и детей с ОВЗ, так и для одаренных детей.

Программа может использоваться при сетевой форме организации образовательной деятельности, которая обеспечивает возможность освоения обучающимся образовательной программы с использованием ресурсов нескольких организаций осуществляющих образовательную деятельность.

Любой ученик обладает индивидуальными личностными характеристиками, способностями, интеллектуальной деятельностью, уровнем самооценки, работоспособности и т.д. Одновременно все ученики на определенной ступени обучения характеризуются общими чертами. Программа « Человек и его здоровье» учитывает все возрастные особенности обучающихся

**1.8. Формы занятий**:

Программа реализуется в очной форме.

Занятия включают в себя следующие формы организации деятельности:

1) фронтальная, все одновременно выполняют общую для всех работу, обсуждают, сравнивают, обобщают результаты (семинары, экскурсии, урок-викторина, интегрированные уроки, познавательные игры )

2) групповая, создание групп по 3-6 человек для решения конкретных учебных задач (практические работы, лабораторные работы, семинарские и зачетные работы)

3) индивидуальная, каждый получает задание для самостоятельного выполнения, специально подобранное для конкретного обучающегося в соответствии с его подготовкой и учебными возможностями (тестирование, творческая работа, анкетирование, исследовательская работа, проект)

Вместе с активными формами и методами обучения используются и традиционные формы образовательной деятельности.

Все используемые формы и методы обучения направлены на стимулирование и активизацию познавательного интереса обучающихся, формирование творческих умений и навыков. Очная; групповые, микрогрупповые и индивидуальные. Очно-заочная, очно-дистанционная, заочная.

**2. Объем программы:**

**2.1. Объем программы –** 72 часа

количество часов на весь период обучения по программе

**2.2. Срок реализации программы –** 1 год (36 учебных недель)

**2.3. Режим занятий**: 2 раза в неделю по 45 минут.

Программа реализуется в модульной форме и состоит из двух моделей:

1 модуль-01 сентября по 31 декабря

2 модуль- 08 января по 31 мая.

**3. Планируемые результаты**

**3.1. Планируемые результаты**

***Предметные  результаты обучения***

- объяснять некоторые наблюдаемые процессы в своем организме;

- называть основные правила здорового образа жизни, факторы, сохраняющие и разрушающие здоровье;

-объяснять благотворное влияние на организм физкультуры и спорта;

-использовать знания психологии о типах темперамента, эмоциях, воле для эффективного общения.

-выявлять причины нарушения осанки и развития плоскостопия;

-оказывать первую помощь при травмах;

- применять знания для рационального составления режима дня, правил рационального питания, гигиены;

-называть симптомы распространенных заболеваний;

- объяснять роль основных функций организма (питание, выделение, дыхание) в обеспечении нормальной жизнедеятельности организма;

***Личностные  результаты обучения***

-понимать значимость обучения, правильного и осознанного выбора будущей профессии;

- уметь вырабатывать собственные ответы на жизненные вопросы с учетом многообразия типов мировоззрения, общественных, культурных традиций, религиозных мировоззрений, которые ставит личный жизненный опыт;

-умение слушать, вести диалог, эмоционально- положительно относиться к окружающим людям, учиться выбирать стиль поведения, обеспечивающий безопасность жизни и здоровья себя и окружающих;

-учиться уметь противостоять ситуациям, провоцирующим на поступки, которые могут угрожать жизни и здоровью;

 -умение реализовывать обучающимися теоретические знания на практике;

-понимание ценности здорового образа жизни и отказа от вредных привычек;

-умение признавать право другого человека  на собственное мнение, а так же умение отстаивать свою точку зрения.

***Метапредметные  результаты обучения***

*(формирование универсальных учебных действий)*

*Регулятивные УУД*

-самостоятельно формулировать проблему в ходе учебной деятельности;

- выдвигать различные варианты решения проблемы, выбирать из предложенных решений проблем нужные средства для достижения цели;

- составлять порядок (схему) решения проблемы (исследовательская работа, написание рефератов, составление проектов);

- использовать для решения проблем основные и дополнительные средства обучения;

- планировать свою образовательную деятельность;

-пользоваться критериями оценок и самооценок, исходя из целей, задач, давать оценку результатам своей работы;

- самостоятельно находить и осознавать причины достижения результата, либо находить способы разрешения неуспешного решения проблемы;

- давать оценку личностным качествам, чертам характера, уметь определять направления своего развития.

*Познавательные  УУД*

- строить логическое рассуждение с установлением причинно-следственных связей;

- анализировать, сравнивать, обобщать понятия в ходе изучения учебного материала;

- предоставлять полученную информацию в виде конспектов, рефератов, таблиц, графиков, диаграмм;

-преобразовывать информацию из одного вида в другой и выбирать оптимальную форму предоставления информации для себя и окружающих;

- понимать позицию другого человека, различая точку зрения, аргументы, теории, гипотезы в речи оппонента, используя приемы слушания и различные виды чтения;

- соблюдать  правила информационной безопасности, уметь использовать различные технологии (компьютерные и коммуникационные) для достижения поставленных целей.

*Коммуникативные  УУД*

- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие для определения целей, задач, распределения функций участников, способов сотрудничества;

-отстаивать свою точку зрения, приводя доказательства;

- уметь  перефразировать свою мысль, с полнотой и точностью выражать мысли в соответствии с условиями коммуникации;

- понимать точку зрения другого человека, управление поведением оппонента-умение договариваться с людьми иных позиций;

-выявление, распознавание конфликта, поиск способов разрешения конфликтов и их реализация.

**3.2. Способы и формы проверки результатов**

Для отслеживания **результативности**образовательного процесса используются следующие **виды контроля**:

-начальный контроль (сентябрь)

-текущий контроль (в течение учебного года)

- промежуточный контроль (декабрь)

-итоговый контроль (май)

Возможно использование следующих **методов отслеживания результативности**:

-педагогическое наблюдение:

-педагогический анализ выполнения обучающимися диагностических заданий, результатов тестирования, защиты проектов, рефератов, исследовательских работ, активности обучающихся на занятиях;

-педагогический мониторинг- мониторинг образовательной деятельности обучающихся, ведение педагогического дневника, тестирование, оформление листов индивидуального образовательного маршрута, диагностика личностного роста, оформление фотоотчетов.

**Методы выявления результатов воспитания**:

-социометрия (диагностика эмоциональных связей);

-тестирование;

-анкетирование

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной общеразвивающей программы.**

-входной (входное тестирование, наблюдение педагога)

- промежуточный контроль (тестирование, выполнение самостоятельных работ, просмотр и анализ выполненных работ, участие в творческих объединениях)

- итоговый контроль- зачетная работа.

ꓲꓲ. **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**2.1.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Первый модуль** | | | | | |
| № | Название разделов | Количество часов | | | Формы контроля |
| всего | теория | практика |
| 1 | Введение. | 1 | 0,5 | 0,5 | Анкетирование "Что мы знаем о здоровье человека" |
| 2 | Человек и биосфера. | 6 | 2 | 4 | Защита презентаций "Проблемы окружающей среды." "Проблемы природопользования". |
| 3 | Социальная медицина. | 4 | 2 | 2 | Практическая работа "Определение обеспеченности организма витаминами и микроэлементами" |
| 4 | Некоторые экологически обусловленные заболевания. | 5 | 2 | 3 | Практическая работа " Обнаружение вредных веществ в продуктах питания" |
| 5 | Инфекционные заболевания. | 9 | 4 | 5 | Практическая работа "Распознавание кожных болезней, вызываемых микроорганизмами". |
| 6 | Наиболее распространенные хронические заболевания. | 5 | 2 | 3 | Тестирование "Что мы знаем о хронических заболеваниях" |
| 7 | Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи. | 4 | 2 | 2 | Игра "Врач-пациент" |
|  | **Итого** | **34** | 14,5 | 19,5 |  |
| **Второй модуль** | | | | | |
| № | Название разделов | Количество часов | | | Формы контроля |
| всего | теория | практика |
| 8 | Заболевания, связанные с вредными привычками. | 5 | 2 | 3 | Занятие с элементами психологического тренинга. Моделирование ситуации "Зависимость успешности человека от его образа жизни". |
| 9 | Гигиена питания. | 6 | 3 | 3 | Практическая работа " Составление суточного рациона в связи с указанной лечебной диетой". |
| 10 | Половая система человека и связанные с ней социальные проблемы. | 9 | 4 | 5 | Проблемная дискуссия "Связь людей в семье и их социальные и семейные роли". |
| 11 | Поведение и психика. | 14 | 6 | 8 | Тренинг "Формирование эмоционально-волевой сферы" |
| 12 | Человек в обществе. | 3 | 1 | 2 | тренинг |
| 13 | Итоговое занятие | 1 | - | 1 | Защита исследовательских работ. |
|  | **Итого** | **38** | 16 | 22 |  |
|  | **Итого за 1 и 2 модуль** | **72** | 30,5 | 41,5 |  |

* 1. **СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММЫ**

|  |
| --- |
| **Модуль 1.**  **Раздел 1. Введение 1 час  ( 0,5/ 0,5)**  Теория Общее знакомство с курсом "Человек и его здоровье". Роль физиологии в развитии науки.  Практика. Анкетирование "Что мы знаем о здоровье человека".  **Раздел 2. Человек и биосфера 6 ч (2/ 4)**  *Тема 2.1. Понятие о  среде. Факторы среды.*  Теория Термин "среда", применение в узком и широком смысле. Факторы среды и их классификация.  *Тема 2.2. Экологические последствия появления человека на земле.*  Теория  Экологические последствия деятельности человека. Виды экологических проблем.  Практика. Презентация "Как человек изменил Землю".  *Тема 2.Современное состояние окружающей среды*  Теория Современное состояние экологии России. Самые грязные города. Регионы с критической экологической ситуацией.  Практика Практическая работа "Оценка биологического возраста человека".  *Тема 2.4. История взаимоотношений человека и природы.*  Теория Этапы истории взаимоотношений человека и природы. Антропогенные факторы и их влияние.  Практика Практическая работа "Антропогенные факторы среды и их влияние на человека".  *Тема 2.5. Природно-очаговые заболевания.*  Теория  Понятие природно-очаговых заболеваний и их особенность. Виды природно-очаговых заболеваний.  *Тема 2.6. Экологические кризисы охраны природы.*  Теория Понятие "экологический кризис", причины, особенности.  Практика Презентация "Проблемы окружающей среды", "Проблемы природопользования" (текущий контроль)  **Раздел 3. Социальная медицина. 4 ч (2/ 2)**  *Тема 3.1 Демографическое состояние здоровья населения России. Медицинская статистика".*  Теория  Демографическая ситуация в России, состояние здоровья населения. Медицинская демография.  *Тема 3.2 Гигиена и экология. Факторы, определяющие здоровье человека.*  Теория  Общая гигиена и экология здоровья. Некоторые факторы экологии и гигиены, определяющие здоровье.  Практика Практическая работа "Выявление экологически опасных факторов воздействия"  Тема 3.3 *Финансирование медицинских учреждений. Инвалидность, донорство, квоты.*  Теория Министерства, в ведомстве которых находятся вопросы финансирования медицинских учреждений. Порядок получения льготного места в клинике. Количество квот, определенных для каждого медицинского учреждения. Инвалидность, присвоение, льготы.  *Тема 3.4 Понятие о качестве жизни. Закономерности географической изменчивости организма* *человека.*  Теория Закономерности географической изменчивости морфологических и физиологических признаков у человека. Уровень питания, определяющий закономерности роста и развития организма.  Практика Практическая работа " Определение обеспеченности организма витаминами и микроэлементами".  **Раздел 4. Некоторые экологически обусловленные заболевания. 5 ч (2/3)**  Тема 4.1 *Экологические факторы негативного воздействия на человека искусственной окружающей среды.*  Теория  Экологические абиотические факторы и их воздействие на организм человека. Примеры негативного воздействия на организм.  *Тема 4.2 Заболевания, связанные с загрязнением воздуха.*  Теория Заболевания, связанные с загрязнением воздуха- бронхиты, астма, аллергические дерматиты, сердечно- сосудистые заболевания, симптомы, первая помощь.  Практика Практическая работа "Расчетная оценка выбросов вредных веществ в воздух от автотранспорта".  *Тема 4.3 Заболевания, связанные с загрязнением питьевой воды.*  Теория Заболевания, связанные с загрязнением питьевой воды- мочекаменная болезнь, сердечно- сосудистые заболевания, отравления. Симптомы заболеваний, первая помощь.  Практика Практическая работа " Исследование качества питьевой воды".  *Тема 4.4 Заболевания, связанные с физическими загрязнениями окружающей среды.*  Теория Заболевания, связанные с физическими загрязнениями окружающей среды- нервные заболевания, сердечно- сосудистые, онкологические. Виды, симптомы, первичная диагностика.  *Тема 4.5 Социальная гигиена.*  Теория Понятие социальной гигиены, как науки, взаимосвязь с другими науками. Социальная гигиена и организация здравоохранения.  Практика Практическая работа "Санитарно-гигиеническая оценка рабочего места".  **Раздел 5. Инфекционные заболевания. 9 ч ( 4/ 5)**  *Тема 5.1 Причины инфекционных заболеваний. История борьбы человечества с инфекционными заболеваниями.*  Теория Инфекционные заболевания, понятие, виды, причины. История развития борьбы человечества с инфекционными заболеваниями. Периоды инфекционного заболевания, инкубационный период, выздоровление.  *Тема 5.2 Иммунитет. История открытия иммунитета. Виды иммунитета.*  Теория История изучения иммунитета. История становления науки иммунологии, роль ученых ( И.И. Мечников, Р. Кох, П. Эрлих, Л.Пастер) в развитии знаний. Иммунитет, виды. Иммунная система.  Практика Исследовательская работа "Иммунитет на страже здоровья".  *Тема 5.3 Вирусы, строение, пути проникновения.*  Теория Вирусы, разновидности, строение вирусов. Пути проникновения в организм. История изучения вирусов и становление науки вирусологии..  *Тема 5.4 Вирусные заболевания.*  Теория Вирусные заболевания- оспа, грипп, корь, краснуха, герпес. Симптомы заболеваний, профилактические мероприятия. Разработка вакцины.  Практика Презентация "Вирусные заболевания"  *Тема 5.5 СПИД- болезнь века.*  Теория Общая характеристика ВИЧ и СПИД, пути передачи. ВИЧ-инфекция, стадии. СПИД и причина его возникновения. Основные формы и методы профилактики ВИЧ-инфекции- профилактика передачи половым путем, при переливании крови, профилактика передачи от матери к ребенку.  Практика Презентация "СПИД- болезнь века".  *Тема 5.6 Вирусные заболевания пищеварительной системы.*  Теория Вирусные заболевания органов пищеварения- энтеровирус, ротавирус, норовирус . Симптоматика, пути проникновения, первая помощь. Профилактика заболеваний. Диетическое  питание при лечении заболеваний.  *Тема 5.7 Бактериальные кишечные инфекции.*  Теория Бактериальные кишечные инфекции- сальмонеллез, холера, дизентерия, брюшной тиф, паратиф, ботулизм.  Пути заражения. Симптомы, первая помощь. профилактика заболеваний. Диетическое  питание при лечении заболеваний.  Практика Работа с наглядными пособиями, дополнительной литературой, беседа.  *Тема 5.8 Инфекционные заболевания дыхательной системы.*  Теория Инфекционные заболевания дыхательной системы- туберкулез, ОРВИ, грипп. Причины заболеваний, симптомы, первичная диагностика, доврачебная помощь.  *Тема 5.9 Заболевания кожи.*  Теория Кожные заболевания, вызванные микроорганизмами. Причины заболевания Стафилококковые, стрептококковые, туберкулезные  и смешанные заболевания.  Симптомы, первая помощь.  Практика Групповая работа "Распознавание кожных болезней, вызываемых микроорганизмами"  **Раздел 6. Наиболее распространенные хронические заболевания. 5 ч (2/ 3)**  *Тема 6.1 Заболевания органов крови.*  Теория Форменные элементы крови. Постоянство состава крови. Свертываемость крови. Воспалительная реакция. Анемия, виды анемии- железодефицитные, витаминодефицитные, белководефицитные.  Практика Практическая работа "Изучение анализа крови"  *Тема 6.2 Заболевание органов кровообращения.*  Теория  Болезни органов кровообращения- ишемическая болезнь сердца, стенокардия, гипертония, инфаркты. Симптомы заболевания органов кровообращения- одышка, боль в области груди, сердцебиение, цианоз, отеки, увеличение ЧСС. Профилактика заболеваний.  Практика Практическая работа "Подсчет пульса. Измерение артериального давления".  *Тема 6.3 Хронические заболевания пищеварительной системы.*  Теория Хронические заболевания пищеварительной системы- гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, заболевания желчевыделительной системы. Симптомы заболеваний и их профилактика.  *Тема 6.4 Заболевания мочевыделительной системы.*  Теория Заболевания мочевыделительной системы- пиелонефрит, цистит, гломерулонефрит, уретрит. Симптомы заболеваний. Причины заболеваний. Меры профилактики.  *Тема 6.5 Что мы знаем о хронических заболеваниях.*  Практика Тестирование "Что мы знаем о хронических  заболеваниях".  **Раздел 7.  Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи. 4 ч (2/ 2)**  *Тема 7.1 Первая помощь при травмах ОПС.*  Теория Состав и строение ОПС. Виды травм опорно-двигательного аппарата. Причины травматизма. Переломы, вывихи, растяжения. Виды переломов. Предупреждение травматизма. Охрана труда.  Практика Практическая работа "Оказание первой  помощи при травмах опорно-двигательной системы"  *Тема 7.2 Повреждения кожи.*  Теория Нарушение кожных покровов, причины повреждения. Ожоги, степени ожогов, оказание первой помощи при ожогах. Обморожения, степени обморожения. Оказание первой помощи при обморожениях.  Практика Практическая работа "Оказание первой помощи при обморожениях и ожогах"  *Тема 7.3 Виды кровотечений.*  Теория Виды кровотечений особенности разного вида кровотечений. Меры первой доврачебной помощи при разных видах кровотечения. Осложнения кровотечений.  Практика Практическая работа "Первая помощь при различных видах кровотечений".  *Тема 7.4 Итоговое занятие.*  Практика Итоговое игровое занятие "Врач-пациент".    **Модуль 2.**  **Раздел 8.  Заболевания, связанные с вредными привычками. 5 ч (2/3)**  *Тема 8.1 Виды вредных привычек. Курение.*  Теория Понятие вредных привычек. Основные группы вредных привычек. Курение-миф и реальность. Влияние курения на организм человека- анемия, сердечно- сосудистые заболевания, ухудшение памяти, внимания, сбои в работе пищеварительной системе. Влияние на будущее потомство.  Практика Дискуссия на тему "Курение и материнство"  *Тема 8.2 Алкоголь и его влияние на организм.*  Теория Алкоголь и его влияние на физическое и психическое здоровье. Причины употребления алкоголя. Лечение алкоголизма.  Практика Проблемная дискуссия на тему "Алкоголизм, его последствия и предупреждение".  *Тема 8.3 Наркотики. Виды наркотиков. Влияние на организм.*  Теория Наркотики. Классификация наркотиков. Наркотическая зависимость, ее последствия. Влияние разрушающего действия наркотиков на организм человека.  *Тема 8.4 Токсикомания.*  Теория Токсикомания, понятие, виды токсикомании. Подростковая токсикомания, причины и последствия.  *Тема 8.5 Здоровый образ жизни. Факторы, сохраняющие здоровье.*  Теория Понятие ЗОЖ, факторы, сохраняющие здоровье. Оздоровительные системы. Влияние вредных привычек на физическое и психическое здоровье.  Практика Занятие с элементами психологического тренинга. Моделирование ситуации "Зависимость успешности человека от его образа жизни".  **Раздел 9. Гигиена питания. 6 ч (3/3)**  *Тема 9.1 Пища. Питательные вещества. Обмен веществ в разном возрасте.*  Теория Питательные вещества, белки, жиры, углеводы. Рациональное питание. Состав пищи.  *Тема 9.2 Витамины.*  Теория Витамины, группы витаминов- водорастворимые и жирорастворимые, примеры. Биологическая роль витаминов. Содержание витаминов в пищевых продуктах. способы сохранения витаминов в пище. Авитаминоз, гиповитаминоз, причины, симптомы.  *Тема 9.3 Теория рационального сбалансированного питания.*  Теория Современное представление о рациональном и полноценном питании. Положения теории рационального питания. Пища,  характер питания и их  влияние на биологические характеристики организма человека-рост, развитие. состояние всех возрастных групп, функции органов и систем, темпы старения, продолжительность жизни. Отступление от сбалансированного питания, положительные и отрицательные стороны соблюдения  религиозных постов.  *Тема 9.4 Сбалансированность витаминов  и минеральных веществ и питании как одно из условий рационального питания и повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.*  Теория Сбалансированность витаминов, минеральных веществ как одно из условий рационального питания. Понятие режима питания. Правильный суточный рацион человека. Гигиенические принципы питания работников умственного и физического труда. Изучение и анализ состояния питания при последовательной оценке: 1) фактического питания 2) состояния здоровья 3) экологического статуса. Методы изучения питания. Анализ и оптимизация оптимального питания.  Практика Практическая работа "Рациональное питание. Режим питания. Рацион моего питания".  *Тема 9.5 Культура питания. Энергетическая ценность. Диеты.*  Теория Культура питания, ее значение и роль в формировании здорового образа жизни. Питательные вещества, их энергетическая ценность. Калорийность пищевых продуктов. Калорийность суточного рациона. Потребности человека в пищевых веществах от энергетических затрат. Пища- источник энергии для работы всех систем организма, обновления тканей.  Практика Практическая работа "Составление суточного рациона для разных возрастных групп населения и их физиологическая оценка".  *Тема 9.6 Пищевые продукты-аллергены.*  Теория Пищевая непереносимость, виды реакций на пищу. Понятие аллергия, аллергены. Формы пищевой непереносимости. Что лежит в основе аллергических реакций. Факторы, способствующие пищевой аллергии. Особенности пищевой аллергии. Аллергические состояния.  Практика Практическая работа "Составление суточного рациона в связи с указанной лечебной диетой".  **Раздел 10. Половая система человека и связанные с ней социальные проблемы. 9 ч (4/ 5)**  *Тема 10.1 Заболевания, передающиеся половым путем.*  Теория Основные инфекции, передаваемые половым путем- сифилис, гонорея, трихомониаз, хламидиоз, мочеполовой кандидоз (молочница), гарднереллез, генитальный герпес. Основные симптомы заболеваний, последствия.  *Тема 10.2 Профилактика заболеваний ЗПП*  Теория Последствия заболеваний инфекциями, передающимися половым путем, влияние на организм и будущее поколение. Профилактика заболеваний. Культура полового воспитания.  Практика Консультация "Как защитить себя от ИПП. Культура полового воспитания".  *Тема 10.3 Контрацепция. Аборты. Опасность абортов для здоровья женщины.*  Теория Контрацепция- альтернатива аборту. Виды контрацепции. Опасность первых абортов для здоровья женщин. Последствия абортов для женского здоровья в целом. Профилактика абортов.  Практика Проблемная дискуссия "Опасность абортов для здоровья женщин".  *Тема 10.4 Беременность. Гигиена беременности. Последствия ранней беременности.*  Теория Гигиена беременной женщины- основные принципы и важность соблюдения. Гигиена питания, уход за телом, выбор одежды, уход за зубами, душевная гигиена беременной.  *Тема 10.5 Генетика и наследственные заболевания.*  Теория Генетика в России. Хромосомная генетическая карта человека. Геном человека.  Виды генетических обследований. Генетические заболевания и методы их исследования.  *Тема 10.6 Планирование семьи и задачи, стоящие перед генетикой.*  Теория Планирование семьи и репродуктивное здоровье. Для чего нужно планирование семьи. Важность планирования семьи. Центры медико-генетического консультирования в России.  Практика Практическая работа "Основные этапы планирования семьи и их характеристика".  *Тема 10.7 Гигиена мужчины и женщины*  Теория Значение личной гигиены в жизни человека. Гигиена мужчины и женщины.  Воспитание культуры половой жизни. Важность профилактических медицинских осмотров.  *Тема 10.8 Функциональные признаки полового воспитания.*  Теория Содержание полового воспитания. Сексуальное  воспитание, направленное на оптимизацию формирования сексуально-эротических ориентаций и сексуального сознания.  Практика  Дискуссия "Психосексуальное развитие подросткового и юношеского возраста"  *Тема 10.9 Взаимоотношение полов.*  Теория Формирование поролевого поведения. Качество мужественности и женственности. Аспекты родословной, перспективы физиологического и социального развития ребенка в семье. Роль родителей.  Практика Проблемная дискуссия  "Связь людей в семье и их социальные и семейные роли".  **Раздел 11. Поведение и психика. 14 ч ( 6/ 8)**  *Тема 11.1 Физиология ВНД*  Теория  Высшая нервная деятельность. Роль Павлова И.И., Сеченова И.М, Ухтомского А., Бехтерева В.М. в становлении науки о ВНД. Врожденное поведение. Безусловные рефлексы. Инстинкты.  Индивидуальные различия ВНД.  *Тема 11.2 Физиологическая организация мозга.*  Теория Условные рефлексы, взаимодействие процессов возбуждения и торможения, протекающих в коре больших полушарий мозга. Закономерности условно-рефлекторной деятельности. Приобретенные формы поведения. Применение компьютерной полиграфии для диагностики. Компьютерная томография. Полиграфическая регистрация речевых, двигательных электроэнцефалографических вегетативных реакций.  *Тема 11.3 Потребности и мотивы поведения. Виды потребностей.*  Теория Понятие потребность, виды потребностей по характеру, содержанию, происхождению. Понятие дискомфорта. Мотив, типы мотивов.  Практика Анкетирование "Наши потребности".  *Тема 11.4 Изменчивость поведения.*  Теория Изменчивость поведения, связанная с различной экспрессивностью признаков. Степень изменчивости поведения человека в аналогичных ситуациях. Генетическая изменчивость, которая может влиять на поведение человека.  Практика Дискуссия "Проблемы возрастной устойчивости и изменчивости личности".  *Тема 11.5 Ощущение. Сенсорная адаптация.*  Теория  Понятие сенсорной адаптации. В чем выражается адаптация. Взаимодействие ощущений. Сенсибилизация- повышение чувствительности органов в результате взаимодействия анализаторов и упражнений.  *Тема 11.6 Характер восприятия.*  Теория Понятие восприятия. Физические раздражители и органы чувств. Свойства восприятия. Избирательность восприятия. Целостность восприятия. Иллюзии. Предмет восприятия. Осмысленность восприятия.  Практика Практическая работа "Виды и свойства восприятия".  *Тема 11.7 Внимание. Воображение.*  Теория Понятие воображения. Типы представлений воображения. Агглютинация. Акцентирование. Типизация. Типы воображения. Внимание. Переключение и распределение внимания. Пути совершенствования внимания. Внешнее и внутреннее внимание. Классификация внимания на основе волевой регуляции- произвольное, непроизвольное, после-произвольное. Причины возникновения тех или иных видов внимание.  *Тема 11.8 Память. Значение памяти для формирования мыслительной деятельности и поведения.*  Теория Память. Виды памяти в зависимости от условий возникновения- наследуемая (генетическая) и ненаследуемая (индивидуальная). Виды памяти в зависимости от форм проявления- иммунная  нервная. осознаваемые и неосознаваемые виды памяти. Виды сознательной памяти- образная, моторная, словесно-логическая, эмоциональная. Память по периоду хранения информации- сенсорная, долговременная и кратковременная.  *Тема 11.9 Физиологические аспекты памяти.*  Теория Виды памяти, способы улучшения памяти. Распознавание с помощью тестов видов памяти.  Практика Практическая работа "Исследование преобладающего типа запоминания".  *Тема 11.10 Мышление и речь.*  Теория  Мышление- высший познавательный процесс в сознании человека причинно-следственных связей и отношений между предметами и явлениями окружающего мира. Анализ и синтез. Сравнение. Абстракция. Обобщение. Конкретизация. Систематизация. Методы мышления-индукция, дедукция, аналогия. Виды мышления. Ум. Интеллект. Речь. Функции речи.  Практика Практическая работа "Методы выявления развитости свойств мышления".  *Тема 11.11 Эмоции. Типы эмоциональных состояний.*  Теория Эмоции и чувства. Фундаментальные эмоции- интерес, радость, удивление, страдание, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вина.  Практика Практическая работа "Роль эмоций в межличностных отношениях".  *Тема 11.12 Личность. Задатки личности. Талант, развитие способностей.*  Теория  Личность. Структура личности. Индивид, индивидуальность, личность. Самосознание, самооценка. Становление личности. Способности, виды способностей. Учебные и творческие способности. Одаренность. Типы одаренности. Талант.  *Тема 11 .13 Темперамент и характер.*  Теория Темперамент и характер, основные различия. Взаимосвязь характера и темперамента. Типы темперамента- флегматик, холерик, меланхолик, сангвиник. Свойства характера и темперамент.  Практика Практическая работа "Определение типа темперамента"  *Тема 11.14 Волевые качества личности.*  Теория Волевые качества личности: целеустремленность решительность, выдержка, терпеливость, смелость, энергичность, инициативность, настойчивость, принципиальность, организованность, дисциплинированность, самоконтроль.  Способы развития волевых качеств.  Практика Тренинг "Формирование эмоционально-волевой сферы".  **Раздел 12 Человек в обществе. 3 ч (1/2)**  *Тема 12.1 Общение. Средства общения.*  Теория Место и роль общения в жизни человека. Средства общения- язык, интонация, мимика, жесты. Функции и структура общения. Предмет общения. Потребности в общении. Классификация общения.  *Тема 12.2 Конфликты. Виды конфликтов.*  Теория Понятие конфликт. Типы конфликтов по содержанию- реалистические, нереалистические. Классификация конфликтов по характеру участников- внутриличностные,  межличностные, конфликты между человеком и группой, межгрупповые конфликты.  Практика Тренинг "Бесконфликтное коммуникативное поведение".  *Тема 12.3 Формирование поведения, ориентированного на успех.*  Практика Тренинг "Формирование поведения, ориентированного на успех".  **Раздел 13. Итоговое занятие. 1 ч**  Защита исследовательских работ. |

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/и | Месяц | Число | Время  проведения  занятия | Форма  занятия | Кол-во  часов | Тема  занятия | Место  проведения | Форма  контроля |
| 1 | 09 | 6 | 16:00-  17:00 | ФронтальнаяЛекция/ беседа, работа со статистическим материалами | 1ч | **Раздел1.**Введение | Учебный  кабинет | анкетирование |
| 2 | 09 | 9 | 16:00-  17:00 | Фронтальная, групповая, индивидуальная.Лекция, | 1ч | **Раздел2.**Понятие о  среде. Факторы среды | Учебный кабинет | Опрос,  наблюдение |
| 3 | 09 | 13 | 16:00-  17:00 | видеоурок, набдюден.,проблемного изложения, объяснительно- иллюстративный.  практика | 1ч | Экологические последствия появления человека на земле. | Учебный кабинет | Опрос практика  наблюдение |
| 4 | 09 | 16 | 16:00-  17:00 | видеоурок, набдюден.,проблемного изложения,практика | 1ч | Современное состояние окружающей среды  . | Уч.каб, экскурсия вНац парк | Опрос  практика |
| 5 | 09 | 20 | 16:00-  17:00 | видеоурок, практика | 1ч | История взаимоотношений человека и природы. | Учебный кабинет | Опрос практика |
| 6 | 09 | 23 | 16:00-  17:00 | лекция проблемного изложения, объяснительно- иллюстративный | 1ч | Природно-очаговые заболевания | Учебный кабинет | Практика  опрос |
| 7 | 09 | 27 | 16:00-  17:00 | Практика, экскурсия | 1ч | Экологические кризисы охраны природы. | Экскурсия в нац парк «Тункинский» | Текущий контроль |
| 8 | 09 | 30 | 16:00-  17:00 | видеоурок, наблюдение,работа со статистическим материалами | 1ч | **Раздел 3. Социальная медицина.** Демографическое состояние здоровья населения России. Медицинская статистика".  910 | Учебный кабинет | практика |
| 9 | 10 | 4 | 16:00-  17:00 | Фронтальная, групповая, индивидуальная практика, экскурсия | 1ч | Гигиена и экология. Факторы, определяющие здоровье человека. | Нилова-Пустынь  курорт | Опрос  наблюдение |
| 10 | 10 | 7 | 16:00  -  17:00 | объяснительно-иллюстративный  экскурсия | 1ч | Финансирование медицинских учреждений. Инвалидность, донорство, квоты. | ГБУЗ «Тункинская ЦРБ» | Опрос практика |
| 11 | 10 | 11 | 16:00-  17:00 | Фронтальная, групповая, индивидуальная практика | 1ч | Понятие о качестве жизни. Закономерности географической изменчивости организма человека. | Учебный кабинет | Опрос практика |
| 12 | 10 | 14 | 16:00-  17:00 | видеоурок, наблюдение, урок-дискуссия | 1ч | **Раздел 4. Некоторые экологически обусловленные заболевания.**Экологические факторы негативного воздействия на человека искусственной окружающей среды. | Учебный кабинет | Опрос практика  наблюдение |
| 13 | 10 | 18 | 16:00-  17:00 | Фронтальная, групповая, индивидуальная практика исследовательский. | 1ч | Заболевания, связанные с загрязнением воздуха. | Учебный кабинет | Тест  Опрос  реферат |
| 14 | 10 | 21 | 16:00-  17:00 | Фронтальная, групповая, индивидуальная практика исследовательский. | 1ч | Заболевания, связанные с загрязнением питьевой воды. | Учебный кабинет | Наблюдение  опрос |
| 15 | 10 | 25 | 16:00-  17:00 | Фронтальная, групповая, индивидуальная практика исследовательский. | 1ч | Заболевания, связанные с физическими загрязнениями окружающей среды. | Учебный кабинет | Опрос  практика |
| 16 | 10 | 28 | 16:00-  17:00 | Фронтальная, групповая, индивидуальная практика,учебная дискуссия | 1ч | Социальная гигиена. | Учебный кабинет | тест |
| 17 | 11 | 01 | 16:00-  17:00 | Видеоурок, лекция | 1ч | **Раздел 5. Инфекционные заболевания.**Причиныинфекционных заболеваний. История борьбы человечества с инфекционными заболеваниями. | Филиал ФГУЗ «Центр гигиены Тункинскомрне» | Опрос  наблюдение |
| 18 | 11 | 08 | 16:00-  17:00 | Исследовательский, видеоурок,  практика | 1ч | Иммунитет. История открытия иммунитета. Виды иммунитета. | Учеб.кабинет | Опрос практика |
| 19 | 11 | 11 | 16:00-  17:00 | Лекция, видеоурок | 1ч | Вирусы, строение, пути проникновения. | Учебный кабинет | Наблюдение опрос |
| 20 | 11 | 15 | 16:00-  17:00 | Презентация, лекция, групповая и индивидуальная | 1ч | Вирусные заболевания. | Учебный кабинет | опрос |
| 21 | 11 | 18 | 16:00-  17:00 | Презентация, лекция, групповая и индивидуальная | 1ч | СПИД- болезнь века | Учебный кабинет | Защита работ |
| 22 | 11 | 22 | 16:00-  17:00 | Видеоурок,лекция, групповая и индивидуальная | 1ч | Вирусные заболевания пищеварительной системы. | Учебный кабинет | опрос |
| 23 | 11 | 25 | 16:00-  17:00 | Практика.Работа сдопл.литературой, пособиями, беседа.экскурсия | 1ч | Бактериальные кишечные инфекции. | ФАП  п.Монды | практика |
| 24 | 11 | 29 | 16:00-  17:00 | Видеоурок, беседа, групповая и индивидуальнаяработа, экскурсия | 1ч | Инфекционные заболевания дыхательной системы. | ФАП  п.Монды | Практика  реферат |
| 25 | 12 | 02 | 16:00-  17:00 | Исследовательский, практика, групповая работа | 1ч | Заболевания кожи. | Учебный кабинет | тест |
| 26 | 12 | 06 | 16:00-  17:00 | Видеоурок, беседа, практический, исследование | 1ч | **Раздел 6. Наиболеераспространенные хронические заболевания.**  Заболевания органов крови. | Учебный кабинет | опрос |
| 27 | 12 | 09 | 16:00-  17:00 | Исследование, практика, беседа,презентация | 1ч | Заболевание органов кровообращения. | ФАП  П.Монды | Наблюдение  сообщение |
| 28 | 12 | 13 | 16:00-  17:00 | Исследовательский, видеоурок | 1ч | Хронические заболевания пищеварительной системы. | Учебный кабинет | практика |
| 29 | 12 | 16 | 16:00-  17:00 | Лекция, презентация | 1ч | Заболевания мочевыделительной системы. | Учебный кабинет | опрос |
| 30 | 12 | 20 | 16:00-  17:00 | практический | 1ч | Что мы знаем о хронических заболеваниях. | Учебный кабинет | тестирование |
| 31 | 12 | 23 | 16:00-  17:00 | Лекция, видеоурок, практика | 1ч | **Раздел 7.  Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи.** Первая помощь при травмах ОПС. | Учебный кабинет | Опрос  наблюдения |
| 32 | 12 | 27 | 16:00-  17:00 | Видеоурок, практика | 1ч | Повреждения кожи. | Учебный кабинет | практика |
| 33 | 12 | 30 | 16:00-  17:00 | Видеоурок, практика | 1ч | Виды кровотечений. | ФАПп.Монды | Итоговый тест |
| 34 | 01 | 10 | 16:00-  17:00 | Практика,игра, групповая работа | 1ч | Итоговое занятие. | Учебн.  кабинет | опрос |
| 35 | 01 | 13 | 16:00-  17:00 | Лекция, видеоурок, дикуссия | 1ч | **Модуль2.Раздел8.  Заболевания, связанные с вредными привычками.** Виды вредных привычек. Курение. | Учебный кабинет | наблюдения |
| 36 | 01 | 17 | 16:00-  17:00 | Презентация, дискуссия, практика | 1ч | Алкоголь и его влияние на организм | Учебный кабинет | Опрос сообщ |
| 37 | 01 | 20 | 16:00-  17:00 | Видеоурок, лекция | 1ч | Наркотики. Виды наркотиков. Влияние на организм. | Учебный кабинет | практика |
| 38 | 01 | 24 | 16:00-  17:00 | Видеоурок, дискуссия | 1ч | Токсикомания | Уч.каб | Опрос  сообщ |
| 39 | 01 | 27 | 16:00-  17:00 | Тренинг, беседа | 1ч | Здоровый образ жизни. Факторы, сохраняющие здоровье. | Уч.каб. | тренинг |
| 40 | 01 | 31 | 16:00-  17:00 | беседа, групповая работа, Видеоурок, | 1ч | **Раздел 9. Гигиена питания.**  Пища. Питательные вещества. Обмен веществ в разном возрасте. | Учебный  кабинет | Опрос  реферат |
| 41 | 02 | 03 | 16:00-  17:00 | Презентация, групповая работа | 1ч | Витамины. | Уч.каб. | Опрос наблюд |
| 42 | 02 | 07 | 16:00-  17:00 | Лекция, дискуссия. | 1ч | Теория рационального сбалансированного питания. | Уч.каб. | опрос |
| 43 | 02 | 10 | 16:00-  17:00 | Лекция, практика, исследование | 1ч | Сбалансированность витаминов  и минеральных веществ и питании как одно из условий рационального питания и повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды. | Уч.каб. | Практика  опрос |
| 44 | 02 | 14 | 16:00-  17:00 | Презентация, практический, исследование | 1ч | Культура питания. Энергетическая ценность. Диеты. | Учеб.кабинет | опрос |
| 45 | 02 | 17 | 16:00-  17:00 | Практический,Беседа,  Индивидуальная  работа | 1ч | Пищевые продукты-аллергены. | Учеб.кабинет | тест |
| 46 | 02 | 21 | 16:00-  17:00 | Лекция, Видеоурок. | 1ч | **Раздел 10. Половая система человека и связанные с ней социальные проблемы.**  Заболевания, передающиеся половым путем. | Учебн.  кабинет | наблюдения |
| 47 | 02 | 24 | 16:00-  17:00 | Беседа, практический | 1ч | Профилактика заболеваний ЗПП | Уч.кабинет | опрос |
| 48 | 02 | 28 | 16:00-  17:00 | Лекция, практический, дискуссия | 1ч | Контрацепция. Аборты. Опасность абортов для здоровья женщины. | ФАП  п. Монды | Наблюдения опрос |
| 49 | 03 | 04 | 16:00-  17:00 | Лекция, дискуссия | 1ч | Беременность. Гигиена беременности. Последствия ранней беременности. | Учебный кабинет | опрос |
| 50 | 03 | 08 | 16:00-  17:00 | Видеоурок, презентация, групповая работа | 1ч | Генетика и наследственные заболевания. | Учебный кабинет | опрос |
| 51 | 03 | 11 | 16:00-  17:00 | Беседа, практика | 1ч | Планирование семьи и задачи, стоящие перед генетикой. | Учебный кабинет | опрос |
| 52 | 03 | 15 | 16:00-  17:00 | Беседа, презентация | 1ч | Гигиена мужчины и женщины | Учеб.  кабинет | сообщ |
| 53 | 03 | 18 | 16:00-  17:00 | Видеоурок, практика | 1ч | Функциональные признаки полового воспитания. | Учеб.  кабинет | опрос |
| 54 | 03 | 22 | 16:00-  17:00 | Презентация, практика, дискуссия | 1ч | Взаимоотношение полов. | Учебн.  кабинет | тест |
| 55 | 03 | 25 | 16:00-  17:00 | Лекция, презентация, элементы психологического тренинга | 1ч | **Раздел 11. Поведение и психика.**  Физиология ВНД | Учебн.  кабинет | наблюдения |
| 56 | 03 | 29 | 16:00-  17:00 | Исследование, наблюдение, видео | 1ч | Физиологическая организация мозга. | Уч. Каб. | Опрос  сообщ |
| 57 | 04 | 01 | 16:00-  17:00 | Лекция, проблемное изложение, дискуссия | 1ч | Потребности и мотивы поведения. Виды потребностей. | Учебный кабинет | анкетирование |
| 58 | 04 | 05 | 16:00-  17:00 | Проблемное изложение, дискуссия, практика | 1ч | Изменчивость поведения. | Учебн.  кабинет | Сообщ  наблюдения |
| 59 | 04 | 08 | 16:00-  17:00 | Видеоурок, беседа | 1ч | Ощущение. Сенсорная адаптация. | Учебн каб. | Опрос  практика |
| 60 | 04 | 12 | 16:00-  17:00 | Беседа, практический | 1ч | Характер восприятия. | Уч.  Каб. | опрос |
| 61 | 04 | 15 | 16:00-  17:00 | Проблемное изложение, презентация, групповая работа | 1ч | Внимание. Воображение. | Учебн.  каб | практика |
| 62 | 04 | 19 | 16:00-  17:00 | Проблемное изложение, презентация, | 1ч | Память. Значение памяти для формирования мыслительной деятельности и поведения. | Учебн.  кабинет | Опрос  практика |
| 63 | 04 | 22 | 16:00-  17:00 | Групповая и индивидуальная работа, практика | 1ч | Физиологические аспекты памяти. | Учебн.  кабинет | практика |
| 64 | 04 | 26 | 16:00-  17:00 | Лекция, практика | 1ч | Мышление и речь. | Учеб.  кабинет | опрос |
| 65 | 04 | 29 | 16:00-  17:00 | Видео, презентация, практика | 1ч | Эмоции. Типы эмоциональных состояний. | Учеб.  кабинет | Опрос  наблюдения |
| 66 | 05 | 03 | 16:00-  17:00 | Дискуссия, беседа, индивидуальная работа | 1ч | Личность. Задатки личности. Талант, развитие способностей. | Учебн.кабинет | Наблюдения  опрос |
| 67 | 05 | 06 | 16:00-  17:00 | Практика, беседа, индивидуальная и групповая работа | 1ч | Темперамент и характер | Учебн.  кабинет | практика |
| 68 | 05 | 10 | 16:00-  17:00 | Практический, беседа | 1ч | Волевые качества личности. | Учебн.  кабинет | тренинг |
| 69 | 05 | 13 | 16:00-  17:00 | Лекция, дискуссия, беседа | 1ч | **Раздел 12 Человек в обществе.** Общение. Средства общения. | Учебн.  каб | наблюдения |
| 70 | 05 | 17 | 16:00-  17:00 | Беседа, практический | 1ч | Конфликты. Виды конфликтов. | Учебн.  Каб. | тренинг |
| 71 | 05 | 20 | 16:00-  17:00 | Беседа, практический | 1ч | Формирование поведения, ориентированного на успех. | Учеб.  Каб.  у | тренинг |
| 72 | 05 | 24 | 16:00-  17:00 | фронтальная | 1ч | **Раздел 13. Итоговое занятие**  Защита исследовательских работ. | Учебн.  Каб. | Защита работ |

* 1. **РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ ПРЕДМЕТОВ**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Мондинская средняя общеобразовательная школа»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *«РАССМОТРЕНО»*  *на МО учителей ЕМЦ*  *Протокол №\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_ 2021г* | *«СОГЛАСОВАНО»*  *зам.дир. по УВР*  *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_З.В.Бадмаева*  *«\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 2021г.* | *«УТВЕРЖДАЮ»*  *Директор*  *\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.В.Лопсонова*  *приказ № \_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_\_2021г* |

**Рабочая программа**

**«Человек и его здоровье»**

Направленность: *естественнонаучная*

***Количество часов:*** в *неделю 2 ч; всего за год 72 ч.*

***Ф.И.О. учителя***: Аюшеева А.Д.

п. Монды

2021 г.

**Планируемые результаты**

***Предметные  результаты обучения***

- объяснять некоторые наблюдаемые процессы в своем организме;

- называть основные правила здорового образа жизни, факторы, сохраняющие и разрушающие здоровье;

-объяснять благотворное влияние на организм физкультуры и спорта;

-использовать знания психологии о типах темперамента, эмоциях, воле для эффективного общения.

-выявлять причины нарушения осанки и развития плоскостопия;

-оказывать первую помощь при травмах;

- применять знания для рационального составления режима дня, правил рационального питания, гигиены;

-называть симптомы распространенных заболеваний;

- объяснять роль основных функций организма (питание, выделение, дыхание) в обеспечении нормальной жизнедеятельности организма;

***Личностные  результаты обучения***

-понимать значимость обучения, правильного и осознанного выбора будущей профессии;

- уметь вырабатывать собственные ответы на жизненные вопросы с учетом многообразия типов мировоззрения, общественных, культурных традиций, религиозных мировоззрений, которые ставит личный жизненный опыт;

-умение слушать, вести диалог, эмоционально- положительно относиться к окружающим людям, учиться выбирать стиль поведения, обеспечивающий безопасность жизни и здоровья себя и окружающих;

-учиться уметь противостоять ситуациям, провоцирующим на поступки, которые могут угрожать жизни и здоровью;

 -умение реализовывать обучающимися теоретические знания на практике;

-понимание ценности здорового образа жизни и отказа от вредных привычек;

-умение признавать право другого человека  на собственное мнение, а так же умение отстаивать свою точку зрения.

***Метапредметные  результаты обучения***

*(формирование универсальных учебных действий)*

*Регулятивные УУД*

-самостоятельно формулировать проблему в ходе учебной деятельности;

- выдвигать различные варианты решения проблемы, выбирать из предложенных решений проблем нужные средства для достижения цели;

- составлять порядок (схему) решения проблемы (исследовательская работа, написание рефератов, составление проектов);

- использовать для решения проблем основные и дополнительные средства обучения;

- планировать свою образовательную деятельность;

-пользоваться критериями оценок и самооценок, исходя из целей, задач, давать оценку результатам своей работы;

- самостоятельно находить и осознавать причины достижения результата, либо находить способы разрешения неуспешного решения проблемы;

- давать оценку личностным качествам, чертам характера, уметь определять направления своего развития.

*Познавательные  УУД*

- строить логическое рассуждение с установлением причинно-следственных связей;

- анализировать, сравнивать, обобщать понятия в ходе изучения учебного материала;

- предоставлять полученную информацию в виде конспектов, рефератов, таблиц, графиков, диаграмм;

-преобразовывать информацию из одного вида в другой и выбирать оптимальную форму предоставления информации для себя и окружающих;

- понимать позицию другого человека, различая точку зрения, аргументы, теории, гипотезы в речи оппонента, используя приемы слушания и различные виды чтения;

- соблюдать  правила информационной безопасности, уметь использовать различные технологии (компьютерные и коммуникационные) для достижения поставленных целей.

*Коммуникативные  УУД*

- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие для определения целей, задач, распределения функций участников, способов сотрудничества;

-отстаивать свою точку зрения, приводя доказательства;

- уметь  перефразировать свою мысль, с полнотой и точностью выражать мысли в соответствии с условиями коммуникации;

- понимать точку зрения другого человека, управление поведением оппонента-умение договариваться с людьми иных позиций;

-выявление, распознавание конфликта, поиск способов разрешения конфликтов и их реализация.

**2.2. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММЫ**

**Модуль 1.**

**Раздел 1. Введение 1 час  ( 0,5/ 0,5)**

Теория Общее знакомство с курсом "Человек и его здоровье". Роль физиологии в развитии науки.

Практика. Анкетирование "Что мы знаем о здоровье человека".

**Раздел 2. Человек и биосфера 6 ч (2/ 4)**

*Тема 2.1. Понятие о  среде. Факторы среды.*

Теория Термин "среда", применение в узком и широком смысле. Факторы среды и их классификация.

*Тема 2.2. Экологические последствия появления человека на земле.*

Теория  Экологические последствия деятельности человека. Виды экологических проблем.

Практика. Презентация "Как человек изменил Землю".

*Тема 2.3. Современное состояние окружающей среды.*

Теория Современное состояние экологии России. Самые грязные города. Регионы с критической экологической ситуацией.

Практика Практическая работа "Оценка биологического возраста человека".

*Тема 2.4. История взаимоотношений человека и природы.*

Теория Этапы истории взаимоотношений человека и природы. Антропогенные факторы и их влияние.

Практика Практическая работа "Антропогенные факторы среды и их влияние на человека".

*Тема 2.5. Природно-очаговые заболевания.*

Теория  Понятие природно-очаговых заболеваний и их особенность. Виды природно-очаговых заболеваний.

*Тема 2.6. Экологические кризисы охраны природы.*

Теория Понятие "экологический кризис", причины, особенности.

Практика Презентация "Проблемы окружающей среды", "Проблемы природопользования" (текущий контроль)

**Раздел 3. Социальная медицина. 4 ч (2/ 2)**

*Тема 3.1 Демографическое состояние здоровья населения России. Медицинская статистика".*

Теория  Демографическая ситуация в России, состояние здоровья населения. Медицинская демография.

*Тема 3.2 Гигиена и экология. Факторы, определяющие здоровье человека.*

Теория  Общая гигиена и экология здоровья. Некоторые факторы экологии и гигиены, определяющие здоровье.

Практика Практическая работа "Выявление экологически опасных факторов воздействия"

Тема 3.3 Финансирование медицинских учреждений. Инвалидность, донорство, квоты.

Теория Министерства, в ведомстве которых находятся вопросы финансирования медицинских учреждений. Порядок получения льготного места в клинике. Количество квот, определенных для каждого медицинского учреждения. Инвалидность, присвоение, льготы.

*Тема 3.4 Понятие о качестве жизни. Закономерности географической изменчивости организма* *человека.*

Теория Закономерности географической изменчивости морфологических и физиологических признаков у человека. Уровень питания, определяющий закономерности роста и развития организма.

Практика Практическая работа " Определение обеспеченности организма витаминами и микроэлементами".

**Раздел 4. Некоторые экологически обусловленные заболевания. 5 ч (2/3)**

Тема 4.1 *Экологические факторы негативного воздействия на человека искусственной окружающей среды.*

Теория  Экологические абиотические факторы и их воздействие на организм человека. Примеры негативного воздействия на организм.

*Тема 4.2 Заболевания, связанные с загрязнением воздуха.*

Теория Заболевания, связанные с загрязнением воздуха- бронхиты, астма, аллергические дерматиты, сердечно- сосудистые заболевания, симптомы, первая помощь.

Практика Практическая работа "Расчетная оценка выбросов вредных веществ в воздух от автотранспорта".

Тема 4.3 Заболевания, связанные с загрязнением питьевой воды.

Теория Заболевания, связанные с загрязнением питьевой воды- мочекаменная болезнь, сердечно- сосудистые заболевания, отравления. Симптомы заболеваний, первая помощь.

Практика Практическая работа " Исследование качества питьевой воды".

*Тема 4.4 Заболевания, связанные с физическими загрязнениями окружающей среды.*

Теория Заболевания, связанные с физическими загрязнениями окружающей среды- нервные заболевания, сердечно- сосудистые, онкологические. Виды, симптомы, первичная диагностика.

*Тема 4.5 Социальная гигиена.*

Теория Понятие социальной гигиены, как науки, взаимосвязь с другими науками. Социальная гигиена и организация здравоохранения.

Практика Практическая работа "Санитарно-гигиеническая оценка рабочего места".

**Раздел 5. Инфекционные заболевания. 9 ч ( 4/ 5)**

*Тема 5.1 Причины инфекционных заболеваний. История борьбы человечества с инфекционными заболеваниями.*

Теория Инфекционные заболевания, понятие, виды, причины. История развития борьбы человечества с инфекционными заболеваниями. Периоды инфекционного заболевания, инкубационный период, выздоровление.

*Тема 5.2 Иммунитет. История открытия иммунитета. Виды иммунитета.*

Теория История изучения иммунитета. История становления науки иммунологии, роль ученых ( И.И. Мечников, Р. Кох, П. Эрлих, Л.Пастер) в развитии знаний. Иммунитет, виды. Иммунная система.

Практика Исследовательская работа "Иммунитет на страже здоровья".

*Тема 5.3 Вирусы, строение, пути проникновения.*

Теория Вирусы, разновидности, строение вирусов. Пути проникновения в организм. История изучения вирусов и становление науки вирусологии..

*Тема 5.4 Вирусные заболевания.*

Теория Вирусные заболевания- оспа, грипп, корь, краснуха, герпес. Симптомы заболеваний, профилактические мероприятия. Разработка вакцины.

Практика Презентация "Вирусные заболевания"

*Тема 5.5 СПИД- болезнь века.*

Теория Общая характеристика ВИЧ и СПИД, пути передачи. ВИЧ-инфекция, стадии. СПИД и причина его возникновения. Основные формы и методы профилактики ВИЧ-инфекции- профилактика передачи половым путем, при переливании крови, профилактика передачи от матери к ребенку.

Практика Презентация "СПИД- болезнь века".

*Тема 5.6 Вирусные заболевания пищеварительной системы.*

Теория Вирусные заболевания органов пищеварения- энтеровирус, ротавирус, норовирус . Симптоматика, пути проникновения, первая помощь. Профилактика заболеваний. Диетическое  питание при лечении заболеваний.

*Тема 5.7 Бактериальные кишечные инфекции.*

Теория Бактериальные кишечные инфекции- сальмонеллез, холера, дизентерия, брюшной тиф, паратиф, ботулизм.  Пути заражения. Симптомы, первая помощь. профилактика заболеваний. Диетическое  питание при лечении заболеваний.

Практика Работа с наглядными пособиями, дополнительной литературой, беседа.

*Тема 5.8 Инфекционные заболевания дыхательной системы.*

Теория Инфекционные заболевания дыхательной системы- туберкулез, ОРВИ, грипп. Причины заболеваний, симптомы, первичная диагностика, доврачебная помощь.

*Тема 5.9 Заболевания кожи.*

Теория Кожные заболевания, вызванные микроорганизмами. Причины заболевания Стафилококковые, стрептококковые, туберкулезные  и смешанные заболевания.  Симптомы, первая помощь.

Практика Групповая работа "Распознавание кожных болезней, вызываемых микроорганизмами"

**Раздел 6. Наиболее распространенные хронические заболевания. 5 ч (2/ 3)**

*Тема 6.1 Заболевания органов крови.*

Теория Форменные элементы крови. Постоянство состава крови. Свертываемость крови. Воспалительная реакция. Анемия, виды анемии- железодефицитные, витаминодефицитные, белководефицитные.

Практика Практическая работа "Изучение анализа крови"

*Тема 6.2 Заболевание органов кровообращения.*

Теория  Болезни органов кровообращения- ишемическая болезнь сердца, стенокардия, гипертония, инфаркты. Симптомы заболевания органов кровообращения- одышка, боль в области груди, сердцебиение, цианоз, отеки, увеличение ЧСС. Профилактика заболеваний.

Практика Практическая работа "Подсчет пульса. Измерение артериального давления".

*Тема 6.3 Хронические заболевания пищеварительной системы.*

Теория Хронические заболевания пищеварительной системы- гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, заболевания желчевыделительной системы. Симптомы заболеваний и их профилактика.

*Тема 6.4 Заболевания мочевыделительной системы.*

Теория Заболевания мочевыделительной системы- пиелонефрит, цистит, гломерулонефрит, уретрит. Симптомы заболеваний. Причины заболеваний. Меры профилактики.

*Тема 6.5 Что мы знаем о хронических заболеваниях.*

Практика Тестирование "Что мы знаем о хронических  заболеваниях".

**Раздел 7.  Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи. 4 ч (2/ 2)**

*Тема 7.1 Первая помощь при травмах ОПС.*

Теория Состав и строение ОПС. Виды травм опорно-двигательного аппарата. Причины травматизма. Переломы, вывихи, растяжения. Виды переломов. Предупреждение травматизма. Охрана труда.

Практика Практическая работа "Оказание первой  помощи при травмах опорно-двигательной системы"

*Тема 7.2 Повреждения кожи.*

Теория Нарушение кожных покровов, причины повреждения. Ожоги, степени ожогов, оказание первой помощи при ожогах. Обморожения, степени обморожения. Оказание первой помощи при обморожениях.

Практика Практическая работа "Оказание первой помощи при обморожениях и ожогах"

*Тема 7.3 Виды кровотечений.*

Теория Виды кровотечений особенности разного вида кровотечений. Меры первой доврачебной помощи при разных видах кровотечения. Осложнения кровотечений.

Практика Практическая работа "Первая помощь при различных видах кровотечений".

*Тема 7.4 Итоговое занятие.*

Практика Итоговое игровое занятие "Врач-пациент".

**Модуль 2.**

**Раздел 8.  Заболевания, связанные с вредными привычками. 5 ч (2/3)**

*Тема 8.1 Виды вредных привычек. Курение.*

Теория Понятие вредных привычек. Основные группы вредных привычек. Курение-миф и реальность. Влияние курения на организм человека- анемия, сердечно- сосудистые заболевания, ухудшение памяти, внимания, сбои в работе пищеварительной системе. Влияние на будущее потомство.

Практика Дискуссия на тему "Курение и материнство"

*Тема 8.2 Алкоголь и его влияние на организм.*

Теория Алкоголь и его влияние на физическое и психическое здоровье. Причины употребления алкоголя. Лечение алкоголизма.

Практика Проблемная дискуссия на тему "Алкоголизм, его последствия и предупреждение".

*Тема 8.3 Наркотики. Виды наркотиков. Влияние на организм.*

Теория Наркотики. Классификация наркотиков. Наркотическая зависимость, ее последствия. Влияние разрушающего действия наркотиков на организм человека.

*Тема 8.4 Токсикомания.*

Теория Токсикомания, понятие, виды токсикомании. Подростковая токсикомания, причины и последствия.

*Тема 8.5 Здоровый образ жизни. Факторы, сохраняющие здоровье.*

Теория Понятие ЗОЖ, факторы, сохраняющие здоровье. Оздоровительные системы. Влияние вредных привычек на физическое и психическое здоровье.

Практика Занятие с элементами психологического тренинга. Моделирование ситуации "Зависимость успешности человека от его образа жизни".

**Раздел 9. Гигиена питания. 6 ч (3/3)**

*Тема 9.1 Пища. Питательные вещества. Обмен веществ в разном возрасте.*

Теория Питательные вещества, белки, жиры, углеводы. Рациональное питание. Состав пищи.

*Тема 9.2 Витамины.*

Теория Витамины, группы витаминов- водорастворимые и жирорастворимые, примеры. Биологическая роль витаминов. Содержание витаминов в пищевых продуктах. способы сохранения витаминов в пище. Авитаминоз, гиповитаминоз, причины, симптомы.

*Тема 9.3 Теория рационального сбалансированного питания.*

Теория Современное представление о рациональном и полноценном питании. Положения теории рационального питания. Пища,  характер питания и их  влияние на биологические характеристики организма человека-рост, развитие. состояние всех возрастных групп, функции органов и систем, темпы старения, продолжительность жизни. Отступление от сбалансированного питания, положительные и отрицательные стороны соблюдения  религиозных постов.

*Тема 9.4 Сбалансированность витаминов  и минеральных веществ и питании как одно из условий рационального питания и повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.*

Теория Сбалансированность витаминов, минеральных веществ как одно из условий рационального питания. Понятие режима питания. Правильный суточный рацион человека. Гигиенические принципы питания работников умственного и физического труда. Изучение и анализ состояния питания при последовательной оценке: 1) фактического питания 2) состояния здоровья 3) экологического статуса. Методы изучения питания. Анализ и оптимизация оптимального питания.

Практика Практическая работа "Рациональное питание. Режим питания. Рацион моего питания".

*Тема 9.5 Культура питания. Энергетическая ценность. Диеты.*

Теория Культура питания, ее значение и роль в формировании здорового образа жизни. Питательные вещества, их энергетическая ценность. Калорийность пищевых продуктов. Калорийность суточного рациона. Потребности человека в пищевых веществах от энергетических затрат. Пища- источник энергии для работы всех систем организма, обновления тканей.

Практика Практическая работа "Составление суточного рациона для разных возрастных групп населения и их физиологическая оценка".

*Тема 9.6 Пищевые продукты-аллергены.*

Теория Пищевая непереносимость, виды реакций на пищу. Понятие аллергия, аллергены. Формы пищевой непереносимости. Что лежит в основе аллергических реакций. Факторы, способствующие пищевой аллергии. Особенности пищевой аллергии. Аллергические состояния.

Практика Практическая работа "Составление суточного рациона в связи с указанной лечебной диетой".

**Раздел 10. Половая система человека и связанные с ней социальные проблемы. 9 ч (4/ 5)**

*Тема 10.1 Заболевания, передающиеся половым путем.*

Теория Основные инфекции, передаваемые половым путем- сифилис, гонорея, трихомониаз, хламидиоз, мочеполовой кандидоз (молочница), гарднереллез, генитальный герпес. Основные симптомы заболеваний, последствия.

*Тема 10.2 Профилактика заболеваний ЗПП*

Теория Последствия заболеваний инфекциями, передающимися половым путем, влияние на организм и будущее поколение. Профилактика заболеваний. Культура полового воспитания.

Практика Консультация "Как защитить себя от ИПП. Культура полового воспитания".

*Тема 10.3 Контрацепция. Аборты. Опасность абортов для здоровья женщины.*

Теория Контрацепция- альтернатива аборту. Виды контрацепции. Опасность первых абортов для здоровья женщин. Последствия абортов для женского здоровья в целом. Профилактика абортов.

Практика Проблемная дискуссия "Опасность абортов для здоровья женщин".

*Тема 10.4 Беременность. Гигиена беременности. Последствия ранней беременности.*

Теория Гигиена беременной женщины- основные принципы и важность соблюдения. Гигиена питания, уход за телом, выбор одежды, уход за зубами, душевная гигиена беременной.

*Тема 10.5 Генетика и наследственные заболевания.*

Теория Генетика в России. Хромосомная генетическая карта человека. Геном человека.  Виды генетических обследований. Генетические заболевания и методы их исследования.

*Тема 10.6 Планирование семьи и задачи, стоящие перед генетикой.*

Теория Планирование семьи и репродуктивное здоровье. Для чего нужно планирование семьи. Важность планирования семьи. Центры медико-генетического консультирования в России.

Практика Практическая работа "Основные этапы планирования семьи и их характеристика".

*Тема 10.7 Гигиена мужчины и женщины*

Теория Значение личной гигиены в жизни человека. Гигиена мужчины и женщины.  Воспитание культуры половой жизни. Важность профилактических медицинских осмотров.

*Тема 10.8 Функциональные признаки полового воспитания.*

Теория Содержание полового воспитания. Сексуальное  воспитание, направленное на оптимизацию формирования сексуально-эротических ориентаций и сексуального сознания.

Практика  Дискуссия "Психосексуальное развитие подросткового и юношеского возраста"

*Тема 10.9 Взаимоотношение полов.*

Теория Формирование поролевого поведения. Качество мужественности и женственности. Аспекты родословной, перспективы физиологического и социального развития ребенка в семье. Роль родителей.

Практика Проблемная дискуссия  "Связь людей в семье и их социальные и семейные роли".

**Раздел 11. Поведение и психика. 14 ч ( 6/ 8)**

*Тема 11.1 Физиология ВНД*

Теория  Высшая нервная деятельность. Роль Павлова И.И., Сеченова И.М, Ухтомского А., Бехтерева В.М. в становлении науки о ВНД. Врожденное поведение. Безусловные рефлексы. Инстинкты.  Индивидуальные различия ВНД.

*Тема 11.2 Физиологическая организация мозга.*

Теория Условные рефлексы, взаимодействие процессов возбуждения и торможения, протекающих в коре больших полушарий мозга. Закономерности условно-рефлекторной деятельности. Приобретенные формы поведения. Применение компьютерной полиграфии для диагностики. Компьютерная томография. Полиграфическая регистрация речевых, двигательных электроэнцефалографических вегетативных реакций.

*Тема 11.3 Потребности и мотивы поведения. Виды потребностей.*

Теория Понятие потребность, виды потребностей по характеру, содержанию, происхождению. Понятие дискомфорта. Мотив, типы мотивов.

Практика Анкетирование "Наши потребности".

*Тема 11.4 Изменчивость поведения.*

Теория Изменчивость поведения, связанная с различной экспрессивностью признаков. Степень изменчивости поведения человека в аналогичных ситуациях. Генетическая изменчивость, которая может влиять на поведение человека.

Практика Дискуссия "Проблемы возрастной устойчивости и изменчивости личности".

*Тема 11.5 Ощущение. Сенсорная адаптация.*

Теория  Понятие сенсорной адаптации. В чем выражается адаптация. Взаимодействие ощущений. Сенсибилизация- повышение чувствительности органов в результате взаимодействия анализаторов и упражнений.

*Тема 11.6 Характер восприятия.*

Теория Понятие восприятия. Физические раздражители и органы чувств. Свойства восприятия. Избирательность восприятия. Целостность восприятия. Иллюзии. Предмет восприятия. Осмысленность восприятия.

Практика Практическая работа "Виды и свойства восприятия".

*Тема 11.7 Внимание. Воображение.*

Теория Понятие воображения. Типы представлений воображения. Агглютинация. Акцентирование. Типизация. Типы воображения. Внимание. Переключение и распределение внимания. Пути совершенствования внимания. Внешнее и внутреннее внимание. Классификация внимания на основе волевой регуляции- произвольное, непроизвольное, после-произвольное. Причины возникновения тех или иных видов внимание.

*Тема 11.8 Память. Значение памяти для формирования мыслительной деятельности и поведения.*

Теория Память. Виды памяти в зависимости от условий возникновения- наследуемая (генетическая) и ненаследуемая (индивидуальная). Виды памяти в зависимости от форм проявления- иммунная  нервная. осознаваемые и неосознаваемые виды памяти. Виды сознательной памяти- образная, моторная, словесно-логическая, эмоциональная. Память по периоду хранения информации- сенсорная, долговременная и кратковременная.

*Тема 11.9 Физиологические аспекты памяти.*

Теория Виды памяти, способы улучшения памяти. Распознавание с помощью тестов видов памяти.

Практика Практическая работа "Исследование преобладающего типа запоминания".

*Тема 11.10 Мышление и речь.*

Теория  Мышление- высший познавательный процесс в сознании человека причинно-следственных связей и отношений между предметами и явлениями окружающего мира. Анализ и синтез. Сравнение. Абстракция. Обобщение. Конкретизация. Систематизация. Методы мышления-индукция, дедукция, аналогия. Виды мышления. Ум. Интеллект. Речь. Функции речи.

Практика Практическая работа "Методы выявления развитости свойств мышления".

*Тема 11.11 Эмоции. Типы эмоциональных состояний.*

Теория Эмоции и чувства. Фундаментальные эмоции- интерес, радость, удивление, страдание, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вина.

Практика Практическая работа "Роль эмоций в межличностных отношениях".

*Тема 11.12 Личность. Задатки личности. Талант, развитие способностей.*

Теория  Личность. Структура личности. Индивид, индивидуальность, личность. Самосознание, самооценка. Становление личности. Способности, виды способностей. Учебные и творческие способности. Одаренность. Типы одаренности. Талант.

*Тема 11 .13 Темперамент и характер.*

Теория Темперамент и характер, основные различия. Взаимосвязь характера и темперамента. Типы темперамента- флегматик, холерик, меланхолик, сангвиник. Свойства характера и темперамент.

Практика Практическая работа "Определение типа темперамента"

*Тема 11.14 Волевые качества личности.*

Теория Волевые качества личности: целеустремленность решительность, выдержка, терпеливость, смелость, энергичность, инициативность, настойчивость, принципиальность, организованность, дисциплинированность, самоконтроль.  Способы развития волевых качеств.

Практика Тренинг "Формирование эмоционально-волевой сферы".

**Раздел 12 Человек в обществе. 3 ч (1/2)**

*Тема 12.1 Общение. Средства общения.*

Теория Место и роль общения в жизни человека. Средства общения- язык, интонация, мимика, жесты. Функции и структура общения. Предмет общения. Потребности в общении. Классификация общения.

*Тема 12.2 Конфликты. Виды конфликтов.*

Теория Понятие конфликт. Типы конфликтов по содержанию- реалистические, нереалистические. Классификация конфликтов по характеру участников- внутриличностные,  межличностные, конфликты между человеком и группой, межгрупповые конфликты.

Практика Тренинг "Бесконфликтное коммуникативное поведение".

*Тема 12.3 Формирование поведения, ориентированного на успех.*

Практика Тренинг "Формирование поведения, ориентированного на успех".

**Раздел 13. Итоговое занятие. 1 ч**

Защита исследовательских работ.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/и** | **Темы занятий/разделов** | **Кол-во**  **часов** |
| 1 | **Модуль 1.**  **Раздел 1. Введение**  Введение | 1ч |
| 2 | **Раздел 2. Человек и биосфера**  Понятие о  среде. Факторы среды | 1ч |
| 3 | Экологические последствия появления человека на земле. | 1ч |
| 4 | Современное состояние окружающей среды  . | 1ч |
| 5 | История взаимоотношений человека и природы. | 1ч |
| 6 | Природно-очаговые заболевания | 1ч |
| 7 | Экологические кризисы охраны природы. | 1ч |
| 8 | **Раздел 3. Социальная медицина.** Демографическое состояние здоровья населения России. Медицинская статистика".  910 | 1ч |
| 9 | Гигиена и экология. Факторы, определяющие здоровье человека. | 1ч |
| 10 | Финансирование медицинских учреждений. Инвалидность, донорство, квоты. | 1ч |
| 11 | Понятие о качестве жизни. Закономерности географической изменчивости организма человека. | 1ч |
| 12 | **Раздел 4. Некоторые экологически обусловленные заболевания.**Экологические факторы негативного воздействия на человека искусственной окружающей среды. | 1ч |
| 13 | Заболевания, связанные с загрязнением воздуха. | 1ч |
| 14 | Заболевания, связанные с загрязнением питьевой воды. | 1ч |
| 15 | Заболевания, связанные с физическими загрязнениями окружающей среды. | 1ч |
| 16 | Социальная гигиена. | 1ч |
| 17 | **Раздел 5. Инфекционные заболевания.**Причиныинфекционных заболеваний. История борьбы человечества с инфекционными заболеваниями. | 1ч |
| 18 | Иммунитет. История открытия иммунитета. Виды иммунитета. | 1ч |
| 19 | Вирусы, строение, пути проникновения. | 1ч |
| 20 | Вирусные заболевания. | 1ч |
| 21 | СПИД- болезнь века | 1ч |
| 22 | Вирусные заболевания пищеварительной системы. | 1ч |
| 23 | Бактериальные кишечные инфекции. | 1ч |
| 24 | Инфекционные заболевания дыхательной системы. | 1ч |
| 25 | Заболевания кожи. | 1ч |
| 26 | **Раздел 6. Наиболеераспространенные хронические заболевания.**  Заболевания органов крови. | 1ч |
| 27 | Заболевание органов кровообращения. | 1ч |
| 28 | Хронические заболевания пищеварительной системы. | 1ч |
| 29 | Заболевания мочевыделительной системы. | 1ч |
| 30 | Что мы знаем о хронических заболеваниях. | 1ч |
| 31 | **Раздел 7.  Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи.** Первая помощь при травмах ОПС. | 1ч |
| 32 | Повреждения кожи. | 1ч |
| 33 | Виды кровотечений. | 1ч |
| 34 | Итоговое занятие. | 1ч |
| 35 | **Модуль2.Раздел8.  Заболевания, связанные с вредными привычками.** Виды вредных привычек. Курение. | 1ч |
| 36 | Алкоголь и его влияние на организм | 1ч |
| 37 | Наркотики. Виды наркотиков. Влияние на организм. | 1ч |
| 38 | Токсикомания | 1ч |
| 39 | Здоровый образ жизни. Факторы, сохраняющие здоровье. | 1ч |
| 40 | **Раздел 9. Гигиена питания.**  Пища. Питательные вещества. Обмен веществ в разном возрасте. | 1ч |
| 41 | Витамины. | 1ч |
| 42 | Теория рационального сбалансированного питания. | 1ч |
| 43 | Сбалансированность витаминов  и минеральных веществ и питании как одно из условий рационального питания и повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды. | 1ч |
| 44 | Культура питания. Энергетическая ценность. Диеты. | 1ч |
| 45 | Пищевые продукты-аллергены. | 1ч |
| 46 | **Раздел 10. Половая система человека и связанные с ней социальные проблемы.**  Заболевания, передающиеся половым путем. | 1ч |
| 47 | Профилактика заболеваний ЗПП | 1ч |
| 48 | Контрацепция. Аборты. Опасность абортов для здоровья женщины. | 1ч |
| 49 | Беременность. Гигиена беременности. Последствия ранней беременности. | 1ч |
| 50 | Генетика и наследственные заболевания. | 1ч |
| 51 | Планирование семьи и задачи, стоящие перед генетикой. | 1ч |
| 52 | Гигиена мужчины и женщины | 1ч |
| 53 | Функциональные признаки полового воспитания. | 1ч |
| 54 | Взаимоотношение полов. | 1ч |
| 55 | **Раздел 11. Поведение и психика.**  Физиология ВНД | 1ч |
| 56 | Физиологическая организация мозга. | 1ч |
| 57 | Потребности и мотивы поведения. Виды потребностей. | 1ч |
| 58 | Изменчивость поведения. | 1ч |
| 59 | Ощущение. Сенсорная адаптация. | 1ч |
| 60 | Характер восприятия. | 1ч |
| 61 | Внимание. Воображение. | 1ч |
| 62 | Память. Значение памяти для формирования мыслительной деятельности и поведения. | 1ч |
| 63 | Физиологические аспекты памяти. | 1ч |
| 64 | Мышление и речь. | 1ч |
| 65 | Эмоции. Типы эмоциональных состояний. | 1ч |
| 66 | Личность. Задатки личности. Талант, развитие способностей. | 1ч |
| 67 | Темперамент и характер | 1ч |
| 68 | Волевые качества личности. | 1ч |
| 69 | **Раздел 12 Человек в обществе.** Общение. Средства общения. | 1ч |
| 70 | Конфликты. Виды конфликтов. | 1ч |
| 71 | Формирование поведения, ориентированного на успех. | 1ч |
| 72 | **Раздел 13. Итоговое занятие**  Защита исследовательских работ. | 1ч |
|  | **итого**  **Формы контроля, применяемые при изучении настоящего курса:**  -начальный контроль (сентябрь)  -текущий контроль (в течение учебного года)  - промежуточный контроль (декабрь)  -итоговый контроль (май)  Возможно использование следующих ***методов отслеживания результативности***:  -педагогическое наблюдение:  -педагогический анализ выполнения обучающимися диагностических заданий, результатов тестирования, защиты проектов, рефератов, исследовательских работ, активности обучающихся на занятиях;  -педагогический мониторинг- мониторинг образовательной деятельности обучающихся, ведение педагогического дневника, тестирование, оформление листов индивидуального образовательного маршрута, диагностика личностного роста, оформление фотоотчетов.  **Формы контроля, применяемые при изучении настоящего курса:**  -начальный контроль (сентябрь)  -текущий контроль (в течение учебного года)  - промежуточный контроль (декабрь)  -итоговый контроль (май)  Возможно использование следующих ***методов отслеживания результативности***:  -педагогическое наблюдение:  -педагогический анализ выполнения обучающимися диагностических заданий, результатов тестирования, защиты проектов, рефератов, исследовательских работ, активности обучающихся на занятиях;  -педагогический мониторинг- мониторинг образовательной деятельности обучающихся, ведение педагогического дневника, тестирование, оформление листов индивидуального образовательного маршрута, диагностика личностного роста, оформление фотоотчетов. | 72ч |

**ꓲꓲꓲ. Организационно-педагогические условия и формы аттестации**

* 1. **Методическое обеспечение программы:**

Организация образовательного процесса:индивидуальная, групповая, работа в мини-группах, предполагает сотрудничество несколько человек по какой-либо учебной теме.

*Основной формой работы* с подростками являются групповые занятия для изучения теоретического материала по темам и практические занятия с индивидуальным подходом к каждому, т.к. каждый обучающийся может проходить программу свои темпом (в зависимости от своих личностных способностей и частоты посещения занятий).

Типичное занятие, как правило, имеет следующую структуру:

-краткое повторение пройденного материала;

-знакомство с новой темой (технологией);

-вводный инструктаж;

-практическая работа;

-уборка рабочего места.

В образовательной программе «*Человек и его здоровье*» могут использоваться следующие формызанятий:

-экскурсии;

-лекция;

-беседы, рассказы, объяснения;

-показ технических приемов;

-демонстрация;

-практическая работа;

-мастер - классы для сверстников и взрослых;

-акции;

-видеоурок;

-научно-практическая конференция;

-биологический вечер;

-защита мини-проектов;

-встреча с медицинскими работниками и т.д.

Практическая работа является частью учебного занятия.

При обучении по данной программе используются следующие методы:

-объяснительно-иллюстративный;

-репродуктивный;

-частично-поисковый;

-проектный;

-исследовательский.

Объяснительно-иллюстративный метод-это объяснение нового материала, работа с литературой, рассказ, демонстрация наглядного материала. При помощи него обучающиеся воспринимают, осознают и фиксируют в памяти информацию педагога.

Репродуктивный метод применяется в основном для приобретения и освоения обучающимися навыков и умений и обогащения знаний.

Частично-поисковый метод используется для развития самостоятельности и творческой инициативы обучающихся.

Проектный метод используется при организации научно- исследовательской деятельности обучающихся, решении конкретных задач.

Планируется самостоятельная работа с учебниками, определителями, справочниками, [научной литературой](https://pandia.ru/text/category/nauchnaya_i_nauchno_populyarnaya_literatura/), [коллекциями](https://pandia.ru/text/category/koll/), а также исследование (морфометрических и физиологических показателей здоровья школьников).

Форма обучения– очная.

В процессе освоения программы используются комбинированные, теоретические, практические, диагностические, типы занятий.

Форма организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная.

Педагогические технологии – технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология исследовательской деятельности, технология проектной деятельности, технология игровой деятельности, кейс – технология, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология;

Дидактические материалы- раздаточные материалы, инструкционные, технологические карты, задания, упражнения и т.п.

Для проверки динамики усвоения программного материала в начале и в конце учебного года проводится обязательное тестирование воспитанников. Итогом проделанной работы могут быть конференции, где кружковцы выступают с докладами и [научно-исследовательскими работами](https://pandia.ru/text/category/nauchnie_raboti/).

Подтверждением эффективности данной программы должны стать высокие результаты воспитанников на Всероссийской предметной олимпиаде школьников по биологии, экологических конкурсах, а также высокий процент обучающихся поступивших в

медицинский университет, медицинские колледжи, а также на [биологические факультеты](https://pandia.ru/text/category/biologicheskij_fakulmztet/) ВУЗов.

*Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы*

-Знание теоретического материала;

-Оценка овладения обучающимися навыков оказания первой медицинской помощи;

-Участие в предметной олимпиаде;

-Участие в различных конкурсах;

-Тестирование, собеседование;

-Коллективно – творческие дела;

-Фестивали;

-Проектная работа;

-Исследовательская работа и др.

Мониторинг личностного развития учащегося в процессе освоения им дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Человек и его здоровье» будет осуществляться по 4 направлениям (Приложение 1. Мониторинг личностного развития). Каждое направление – это соответствующий блок личностных качеств.

Оценка достижений результатов: анкетирование, социометрия (диагностика эмоциональных связей), тестирование.

Оценочные материалы:

Для оценки результативности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Человек и его здоровье» применяются входной, текущий, промежуточный и итоговый виды контроля.

Входящая диагностика осуществляется при комплектовании группы в начале учебного года. Цель - определить исходный уровень знаний обучающихся, определить формы и методы работы с ними. Формы оценки – анкетирование, собеседование.

Текущая диагностика осуществляется после изучения отдельных тем, раздела программы. В практической деятельности результативность оценивается качеством выполнения практических, исследовательских, творческих работ. Анализируются отрицательные и положительные стороны работы, корректируются недостатки. Контроль знаний осуществляется с помощью заданий педагога дополнительного образования (тесты, викторины); взаимоконтроль, самоконтроль и др. Они стимулируют работу обучающихся.

Промежуточный контроль осуществляется в конце I полугодия учебного года. Формы оценки: тестирование, участие в конкурсах, олимпиадах. В тестировании могут использоваться материалы итоговой аттестации по биологии (ОГЭ и ЕГЭ).

Итоговый контроль осуществляется в конце учебного года. Формы оценки: тестирование, представление проектной работы, участие в конкурсах.

Цели проведения промежуточной аттестации:

-оценка уровня полученных знаний, умений и навыков обучающегося по программе;

-оценка успешности выбора технологий и методик обучения;

-корректировка учебного процесса.

Цель проведения итоговой аттестации - подведение итогов обучения.

Задачи:

-определить уровень теоретической подготовки;

-выявить степень сформированности практических умений и навыков;

-соотнести прогнозируемый и реальный результат учебно-воспитательной работы;

-выявить причины, способствующие или препятствующие полноценной реализации программы;

-внести необходимые корректировки в содержание и методику преподавания программы.

Система контроля и оценивания результатов обучающихся Мониторинг результатов обучения и критерии оценки обучающихся. Основа - три группы показателей:

-Теоретическая подготовка и основные общеучебные компетенции (фиксация приобретенных ребенком в процессе освоения образовательной программы предметные и общеучебные знания, умения, навыки);

-Практическая подготовка (освоение способов решения проблем творческого и поискового характера; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия; определять наиболее эффективные способы достижения результата; формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивнодействоватьдажевситуацияхнеуспеха;овладениелогическ ими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установления аналогий и причинно-следственных связей);

-Достижения воспитанников (выражающиеся в изменении личностных качеств ребенка под влиянием занятий в объединении, работающем по программе «Человек и его здоровье»).

* 1. **Условия реализации программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Помещение и оборудование | Специальные инструменты и приспособления | Дополнительные материалы |
| 1. Учебный кабинет  2. Рабочий стол педагога  3. Стулья  4.Шкафы для хранения материалов и оборудования.  5. Демонстрационный стол  6. Полки для выставочных работ  7.Библиотека с методической литературой.  8. Компьютер  9.Мультимедийный проектор. | 1.Лабораторное оборудование (наборы для препарирования), учебные микроскопы, микропрепараты по анатомии, физиологии, гигиене, предметные стекла.  2. Скелет человека.  3. Модели объемные.  4. Модели-аппликации  5. Медицинские приборы для измерения давления тонометр, глюкометр и другие с других организации ФАП п.Монды, оборудования для выявления химического состава воды, продуктов питания и т.д. лаборатория СЭС п.Кырен, также сотрудничество с лабораторией Тункинского национального парка. | 1.Электронные наглядные пособия.  2.Раздаточные наглядные таблицы.  4.Интерактивные наглядные пособия.  5. Таблицы по анатомии, физиологии, гигиене человека. |

* 1. **Список литературы**

*Литература для обучающихся*

1. Баранова С.В. Вредные привычки. Избавление от зависимостей/ С.В. Баранова.-М.: Феникс, 2007.- 192с.

2. Батуев Л.С., Соколова Л.В., Левитин М.Г. Человек. Основы физиологии и психологии: учебник для 9 классов общеобразовательных учреждений. М.: Дрофа, 2000.- 220 с.

3. Воздействие на организм человека опасных и вредных экологических факторов. Метрологические аспекты. В 2 томах. Том 2. Книга 1. - М.: ПАИМС, 1997. - 512 c.

4. Ерофеева Людмила. Возлюби свои привычки / Людмила Ерофеева. - М.: Центрполиграф, 2009. - 192 c.

5. Зайцева Е.Ю. Биология. "Организм человека и его здоровье" / Е.Ю. Зайцева. - М.: Астрель, 2012. - 375 c.

6. Исаева Е. Л. Здоровый человек и его окружение. Шпаргалки / Е.Л. Исаева. - М.: Феникс, 2015. - 128 c.

7. Кругляк Лев. Алкоголизм. Мысли, избавляющие от вредных привычек. Естественное очищение (комплект из 3 книг) / Лев Кругляк , Георгий Сытин , Рудигер Дальке. - М.: ИГ "Весь", 2014. - 672 c.

8. Крюкова, Д. А. Здоровый человек и его окружение. Учебное пособие / Д.А. Крюкова, Л.А. Лысак, О.В. Фурса. - М.: Феникс, 2014. - 480 c.

9. Пучко Людмила. Жизнь и здоровье человека в вопросах и ответах Многомерной медицины /

Людмила Пучко. М.: Машиностроение,2013.-504 с.

10. Резникова, В. З. Биология. Человек и его здоровье. Общие биологические закономерности. Тематический контроль. Рабочая тетрадь (+ приложение) / В.З. Резникова, А.Н. Мягкова. - Москва: РГГУ, 2013. - 208 c.

11. Шапиро Я.С., Панина Г.Н. Микробиология 10-11 классы; учебное пособие. М.: Вентана-Граф, 2008.- 272 с.

*Литература для учителя:*

1. Агаджанян Н.А. и др., Основы физиологии человека, 2-е изд., исправленное.-М.: РУДН, 2001.-408с.

2. Билич Г.Л., Крыжановский В.А. Биология. Полный курс. В 3-х томах. Том 1. Анатомия. Оникс. 2009. 864 с, ил.

3. Волков С.Р. Здоровый человек и его окружение / С.Р. Волков. - М.: Медицина, 2015. - 128 c.  
4. Дружинин В.Н., Психология общих способностей. 3-е изд.- СПб.: Питер, 2008. – 368 с.: ил.

5. Казин Э. М. Биология. Основы индивидуального здоровья человека / Э.М. Казин, Н.Г.

Блинова, Н. А. Литвинова.- М.: Владос,2016.- 192 с.

6. Кожин, А. А. Здоровый человек и его окружение / А.А. Кожин, В.Р. Кучма, О.В. Сивочалова.- М.: Academia, 2013.- 400 с.

7. Козлов В.И., Цехмистренко Т.А. Анатомия центральной нервной системы. М.: "Мир", "Аст", 2003.- 210 с.

8. Мушкамбаров Н. Н., Кузнецов С. Л., Молекулярная биология, Изд. Медицинское информационное агенство, 2007.- 220 с.

9. Павлов В. И. Вселенская Чистота Сознания и здоровье Человека. Исцеление с помощью мыслеформ / В.И. Павлов. - М.: Золотое Сечение, 2014. - 316 c.

10. Пехов А.П. Биология с основами экологии: Учебник. 7-е изд., стер. – СПб.: Изд-во «Лань», 2007.- 688 с.

11. Поленов Б. В. Защита жизни и здоровья человека в XXI веке. Восемь основных источников опасности для человечества: моногр. / Б.В. Поленов. - М.: Группа ИДТ, 2014. - 720 c.  
12. Семенова Надежда. Здоровье здорового человека. Практическая экология XXI века / Надежда Семенова - М.: Диля, 2014. - 128 с.

13. Тейлор Д., Грин Н., Стаут У. Биология: в 3 т. 3-е изд. - М.: Мир, 2004. Том 1 – 454 с.Том 2 - 436 с. Том 3- 45 1 с.

14. Теплов Б. М. Способности и одарённость. / Психология индивидуальных различий. Тексты. М.: изд-во Моск. Ун-та, 1982,- 136c.

15. Ушакова Д.В. Психология одаренности: от теории к практике – М.:ПЕР СЭ, 2000.- 350 с.

16. Физиология человека: В 3-х томах. Пер. с англ. Под ред. Р. Шмидта и Г. Тевса. – 3-е изд. – М.: Изд-во «Мир», 2005. Том 1 – 323 с., Том 2 – 314 с., Том 3 – 228 с.

17. Хвыля-Олинтер, Андрей Духовная безопасность и духовное здоровье человека, семьи, общества / Андрей Хвыля-Олинтер. - Москва: Гостехиздат**,**2012. - 764 c.

18. Шадриков В.Д. Способности, одаренность, талант / Развитие и диагностика способностей. Отв. ред. В.Н. Дружинин, В.Д. Шадриков.- М.: Наука, 1991.

**Интернет-ресурсы**

[http://school-collection.edu.ru/collection](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fschool-collection.edu.ru%2Fcollection) Газета «Биология» и сайт для учителей «Я иду на урок биологии»

[http://college.ru/biology](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fcollege.ru%2Fbiology) В помощь учителю биологии: образовательный сайт ИЕСЭН НГПУ

[http://www.eco.nw.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.eco.nw.ru) Вся биология: научно-образовательный портал

[http://www.youngbotany.spb.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.youngbotany.spb.ru) Лауреаты нобелевской премии по физиологии и медицине

[http://n-t.ru/nl/mf](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fn-t.ru%2Fnl%2Fmf) Медицинская энциклопедия. Анатомический атлас

[http://www](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww) mgsun.ru Опорно-двигательная система человека: образовательный сайт

[http://www.macroevolution.narod.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.macroevolution.narod.ru)Проект Ecocom: всё об экологии

[http://www.ecosystema.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.ecosystema.ru) Электронный учебник по биологии

<http://www.anatomcom.ru/> Анатомия человека - атлас

<http://www.anatomus.ru/> Анатомия человека в иллюстрациях

[http://www.sbio.info](http://www.sbio.info/) Вся биология

[http://bio.1september.ru](http://bio.1september.ru/) Все для учителя биологии

<http://college.ru/biologiya/> Открытый колледж: Биология

Приложение 1

Мониторинг личностного развития учащегося в процессе освоения им дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Человек и его здоровье» будет осуществляться по 4 направлениям.

Каждое направление – это соответствующий блок личностных качеств.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели (оцениваемые параметры) | Критерии | Степень выраженности  оцениваемого качества | Возможное количество баллов | Методы диагностики |
| Организационно- волевые качества 1.1.Терпение  Воля  Самоконтроль | Способность переносить нагрузки в течение  определенного времени  Способность активно  побуждать себя к практическим действиям  Умение  контролировать свои поступки | терпения хватает меньше чем на половину занятия  терпения хватает больше чем на половину занятия  терпения хватает на все занятие  волевые усилия побуждаются извне  иногда самим ребенком  всегда самим ребенком  постоянно находится под воздействием  контроля извне  периодически контролирует себя сам  постоянно  контролирует себя сам | 1  2  3  1  2  3  1  2  3  1  2  3 | Наблюдение |
| 2.Ориентационные  качества | Способность  оценивать себя | завышенная  заниженная | 1  2 | Тестирование |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| * 1. Оценка   2. Интерес к занятиям | адекватно реальным  достижениям  Осознанное участие ребенка  в освоении образовательной  программы | * нормальная (адекватная) * интерес к занятиям продиктован извне * интерес   периодически поддерживается самим ребенком   * интерес постоянно   поддерживается самим ребенком | 3  1  2  3 | Анкетирование |
| 3.Поведенческие  качества 3.1.Тип  сотрудничества. Отношение к общим делам | Умение  воспринимать общие дела как свои  собственные | * избегает   участия в общих делах   * участвует при побуждении извне * инициативен в общих делах | 1  2  3 | Наблюдение |
| 4.Творческие  способности | Креативность в  выполнении поставленных задач | * начальный   уровень  репродуктивный уровень   * творческий уровень | 1  2  3 | Анкетирование |

Критерии оценки личностного развития:

* 10 – 12 баллов – низкий уровень развития;
* 13 – 21 балл – средний уровень развития;
* 22 – 30 баллов – высокий уровень развития

**Формы отслеживания, фиксации образовательных результатов**

***Рекомендуемая таблица***

***фиксации результатов контроля знаний, умений и навыков***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид контроля** | **Форма контроля** | **Знания** | | | **Форма контроля** | **Умения, навыки** | | |
| **в** | **с** | **н** | **в** | **с** | **н** |
| Вводный | Тестирование, собеседование |  |  |  | Наблюдение |  |  |  |
| Текущий | Презентации, тестирование, практические работы |  |  |  | Презентации, тестирование, практические работы |  |  |  |
| Промежуточная аттестация | Тестирование |  |  |  | Презентации |  |  |  |

**В** – высокий уровень **С –** средний уровень **Н –** низкий уровень

Каждый критерий определяется следующими показателями результативности обучения:

* высокий уровень (свыше 70% правильно выполненных заданий);
* средний уровень (от 50% до 70% правильно выполненных заданий);
* низкий уровень (менее 50% правильно выполненных заданий).

приложение 2

**Анкетирование "Что мы знаем о своем здоровье"**

**1. Укажите ваш пол\_\_\_\_\_\_\_ и возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**2.Как вы оцениваете состояние своего здоровья?**

а) Хорошее б) Удовлетворительное в) Плохое г) Затрудняюсь ответить

**3. Хотели бы вы, чтобы ваши дети пили, курили?**

а) Да б) Нет в)Не знаю

**4. Хотели бы Вы, чтобы ваш муж или жена курили, пили?**

а) Да б) Нет в)Не знаю

**5. Какие из ценностей, приведенных ниже, для Вас наиболее важны?**

Оцените их, проставив баллы от 8 (самое важное) до 1 (наименее важное)

а) Материальное благополучие,

б) Качественное образование,

в) Хорошее здоровье,

г) Привлекательная внешность,

д) Любимая работа,

е) Возможность общаться с интересными людьми,

ж) Благополучная семья,

з) Свода и независимость.

**4.Какие условия для сохранения здоровья Вы считаете наиболее важными?** Из приведенного перечня условий выберите и отметьте четыре наиболее важных для Вас.

а) Хорошая наследственность,

б) Хорошие экологические условия,

в) Выполнение правил здорового образа жизни,

г) Возможность консультаций и лечения у хорошего врача,

д) Знания о том, как заботиться о своем здоровье,

е) Отсутствие физических и умственных перегрузок,

ж) Регулярные занятия спортом,

з) Достаточные материальные средства для хорошего питания, занятий спортом и т.д.

**5.Как вы относитесь к информации о том, как заботиться о здоровье?**

а) Это всегда интересная и полезная информация,

б) Иногда это достаточно интересная и полезная информация,

в) Не очень интересная и полезная информация,

г) Эта информация меня не интересует.

**6.Достаточно ли вы заботитесь о своем здоровье**

а) Вполне достаточно,

б) Не вполне достаточно,

в) Недостаточно.

**7.Какие темы о здоровье больше всего интересуют Вас?(**Вы можете выбрать больше чем одну тему)

а) Курение б) Снижение и набор веса в) Алкоголь г) Половое воспитание

д) Нарушение питания е) Влияние наркотиков ж) Инфекции, передаваемые половым путем

з) Физические упражнения и спорт и) Управление эмоциями к) Межличностные отношения

л) Другое(указать что именно)

**8. Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику?**

а) да б) нет

9. Знаете ли вы основные принципы и методы закаливания? Приведите примеры.

10. продолжите фразу: "Здоровый ребенок..."

**Тестирование "Что мы знаем о хронических заболеваниях"**

1. Какие первичные симптомы могут указывать на развитие ?

а) ночные кошмары, бессонница

б) галлюцинации, потеря аппетита

в) постоянная жажда, частое мочеиспускание, кожный зуд, хроническая усталость

г) аритмия, учащенное сердцебиение

2. Как передается бактерия хеликобактер?

а) через общую посуду

б) через поцелуй

в) от матери к ребенку

г) все перечисленное

3. Какую диагностику назначают для проверки щитовидной железы?

а) гастроэнтероскопия

б) анализ крови на гормон ТТГ, Т4, УЗИ щитовидной железы

в) мазок на бактерии из горла

г) анализ крови у женщин на гормон эстроген и у мужчин на тестостерон.

4. Для чего исследуют в крови уровень холестерина?

а) проверка психического здоровья

б) проверка бесплодия

в) выявление риска ССЗ

г) оценка функции печени

5.  Какое заболевание не относится к инфекционным?

а) грипп

б) дизентерия

в) ветрянка

6. Найдите соответствие показателей холестерина крови:

1)норма а)7,8ммоль/л и выше

2) легкая гиперхолестеринемия б)ниже5,0ммоль/л

3 ) умеренная гиперхолестеринемия в)6,5-7,8ммоль/л

4)выраженная гиперхолестеринемия г)5,0-6,5ммоль/л

7. Частота сердечных сокращений 60-85 ударов в минуту считается

а) нормой

б) повышенной

в) у каждого свои показатели

8. Какие основные неинфекционные заболевания в XXI веке являются наиболее частой причиной заболеваемости и смертности?

а) Сердечно-сосудистые

б) Онкологические

в) Патологии дыхательных путей (не включая респираторные и туберкулез легких)

г) Эндокринные

9. Наиболее опасными сердечно-сосудистыми заболеваниями считаются

а) Атеросклероз

б) Инфаркт миокарда

в) Артериальная гипертензия

г) Инсульт

д) Ишемическая болезнь сердца

10. Ингаляции с использованием эфирных масел, аэробные физические нагрузки и дыхательная гимнастика помогают снизить риск

а) сердечно-сосудистых заболеваний

б) заболеваний органов дыхания

в) онкологических заболеваний

г) заболевания сахарным диабетом

11. Какие мероприятия входят в стратегию профилактики сахарного диабета?

а) Ограничить употребление продуктов с высоким содержанием сахара и жиров

б) Уменьшить факторы стресса

в) Практиковать дробное питание

г) Контролировать уровень глюкозы в крови

д) Следить за уровнем холестерина в крови, пульсом и артериальным давлением

е) Избегать излишнего облучения рентгеном

ж) Меньше загорать под прямыми солнечными лучами

12. Что такое атеросклероз?

а) Сужение кровеносных сосудов вследствие жировых отложений (бляшек) на их стенках

б) Сужение и гипертонус сосудов, стабильное повышение артериального давления (выше нормы – 140/190 мм рт. ст.)

в) Самая серьезная клиническая форма ишемии сердца