

## МКОУ "Гыинская СОШ"

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Коротяева К.Н.



Утверждаю

Директор школы  
Дементьев Г. А./

Приказ №47 от  
31.08.2023г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по элективному курсу «Биология и здоровье человека»  
в 11 классе.

Составитель: Наговицына Ольга Владимировна  
Категория: высшая

д. Старая Гыя, 2023 г.

## Пояснительная записка.

### Цель курса:

Умение сохранить свое здоровье как компонент общечеловеческой культуры.  
Гигиеническое воспитание и формирование здорового образа жизни в целях сохранения психического, физического и нравственного здоровья.  
Подготовка учащихся к ЕГЭ

### Задачи курса:

- дать элементарные знания об инфекционных, иммунных и генетических заболеваниях, о нарушениях нервной системы, о закономерностях формирования личности в семье и обществе.
- разбирать умения в оказании ПМП при травмах, аллергии.
- научить основам правильного питания, умение использовать теоретические знания в практике
- подготовка сообщений, выполнение практических работ.

**Логика построения Программы.** Элективный курс предназначен для учащихся 11 класса и рассчитан на 68 часов. Предлагаемый курс охватывает основные разделы курса анатомии и общей биологии, которые являются одним из самых сложных для понимания в школьном курсе биологии. Использование практических навыков, опирающихся на знания теории, позволяют выполнять триединую цель образования: научить, развивать, воспитывать. Использование этих задач развивает логическое мышление, позволяет учащимся добиваться получения качественных, углубленных знаний, дает возможность самоконтроля и самовоспитания. Для воспитания культуры здоровья у учащихся, формирования потребности вести здоровый образ жизни, заботиться о собственном здоровье введен раздел «Здоровый образ жизни». Предлагаемый элективный курс поддерживает и углубляет базовые знания по биологии. В процессе занятий предполагается приобретение учащимися опыта поиска информации по предлагаемым вопросам. Учащиеся совершенствуют умения подготовки рефератов, докладов, сообщений по избранной теме, отрабатывают технику эксперимента.

### Минимальный объем содержания

#### 1. Социальная медицина (3ч)

Актуальность проблемы медицинского образования школьников. Данные медицинской статистики. Демографическое состояние здоровья населения России. Гигиена. Санитария. Причины, влияющие на здоровье человека и факторы его определяющие.

#### 2. Инфекционные заболевания (6 ч)

История борьбы человечества с инфекционными заболеваниями. Инфекционный процесс. Вирулентность. Инфекционная цепь. «Входные ворота инфекции». Периоды инфекционного заболевания: инкубационный период, острый период, выздоровление. Иммунитет, иммунная система, иммунная реакция, иммунная память. Инфекционные заболевания дыхательной системы: туберкулез, ОРВИ, грипп. Статистика, причины появления заболевания, клиническая картина, меры профилактики. Инфекционные заболевания пищеварительной системы. Бактериальные кишечные инфекции: холера, дизентерия, сальмонеллез, ботулизм. Вирусные инфекции пищеварительной системы: гепатит А. Глистные инвазии: аскаридоз, описторхоз. Заболевания кожи: чесотка, грибковые заболевания.

#### 3. Заболевания, связанные с вредными привычками (4 ч)

Понятие «вредные привычки». Основные группы вредных привычек. Курение. Влияние курения на организм человека: анемия, нарушение зрения, заболевание сердечно-сосудистой системы, аллергия, ухудшение памяти, нарушение работы пищеварительной, половой системы, влияние на будущее потомство, психическая и физическая зависимость от никотина. Алкоголь. Влияние алкоголя на системы органов, алкогольная болезнь печени, цирроз. Возможность лечения людей, страдающих алкогольной зависимостью. Наркотики. Состояние Эйфории, физическая и психическая зависимость человека. Занятие с элементами психологического тренинга «Здоровый образ жизни».

#### 4. Распространенные хронические заболевания (4 ч)

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

#### 5. Экстремальные ситуации: травматизм, отравления. ПМП. (8 ч)

Виды травм. Открытые повреждения; закрытые повреждения. Причины травм. Предупреждение травматизма. Охрана труда. Виды ядохимикатов; условия безопасного применения ядохимикатов. Меры первой помощи при отравлении ртутью, фосфорорганическими соединениями и общедодевыми веществами.

Практическая работа

Приготовление растворов перманганата калия (для обработки ран, дезинфекции, отмачивания бинтов).

Лабораторные работы

Использование трубчатого эластичного бинта для удерживания повязки на голове.

Использование лейкопластыря и спиртового раствора йода при обработке ран.

Оказание первой помощи при травмах в быту (наложение шин, повязок).

#### 6. Гигиена питания (4 ч)

Состав пищи, питательные вещества. Витамины, гиповитаминозы и их последствия для организма. Значение минеральных солей и воды, влияние нитратов, нитритов, пестицидов и солей тяжелых металлов на организм.

Рациональное питание, культура питания. Адекватная теория питания. Нормы потребления продуктов. Энергетическая ценность пищи. Подсчет Энергетической ценности пищи. Диеты.

Лабораторная работа

Составление рациона питания.

#### 7. Ритмические процессы жизнедеятельности (2 ч)

Биологические ритмы и их значение для организма, влияние космических факторов. Формирование биологических ритмов.

Суточные ритмы; многодневные ритмы; недельный ритм; годовые ритмы; многолетние ритмы. Нарушение ритмической

деятельности организма. Ритмы и питание; ритмы сна, медленный и быстрый сон, сновидения, гигиена сна, бессонница. Ритмы бодрствования, ритмы и труд, работоспособность, ритмы жизнедеятельности и индивидуальность человека. Тип суточной активности.

#### 8. Гигиена быта (3ч)

Гигиена света; зрение. Величина оконных проемов и размещение мебели, светильники, соотношение количества лампочек и их мощности в помещении. Влияние цвета на организм человека, подбор цветовой гаммы для жилых помещений. Оборудование рабочего места школьника.

Синтетические материалы, их влияние на организм человека. Температурный режим и влажность воздуха в жилых помещениях, вентиляция; влияние запыленности и плесневых грибов на организм. Использование синтетических моющих средств для уборки помещений.

Опасные вредители в доме. Влияние шума на организм человека. Санитарные требования к оборудованию кухни. Лекарственные растения, их влияние на организм. Народная медицина — нужна ли она.

#### 9. Половая система человека и связанные с ней социальные проблемы (10 ч)

Заболевания, передающиеся половым путем. Методы контрацепции. Аборты; опасность абортов для здоровья женщины.

Планирование семьи, задачи, стоящие перед генетикой; наследственные заболевания. Центры планирования семьи. Гигиена женщины, гигиена беременной женщины. Психосексуальное развитие и взаимоотношения полов.

Лабораторная работа

Особенности ухода за новорожденным.

Практические работы

Составление родословной семьи.

Решение генетических задач о человеке.

#### 10 Организация поведения и психики (3ч)

Потребности и мотивы поведения. Виды потребностей. Принципы организации поведения, принцип доминанты, внимание, принцип рефлекса. Изменчивость поведения. Обучение, умения, навыки, привычки. Функциональная организация мозга; функциональная асимметрия мозга.

#### 11. Деятельность мозга и психические процессы (8ч)

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

Воображение: виды воображения. Внимание; виды внимания, воспитание внимания.

Память: процессы памяти, запоминание, способы запоминания. Сохранение информации; воспроизведение информации. Виды памяти; взаимосвязь видов памяти; индивидуальные различия памяти; воспитание памяти.

Мышление: абстрактное мышление, мыслительные операции. Речь: развитие речи, виды речи. Эмоции: типы эмоциональных состояний, эмоции и поведение, выражение эмоций, воспитание эмоций.

Сознание; бессознательное (подсознание). Творчество.

Лабораторные работы  
Определение типа восприятия.  
Иллюзии восприятия.  
Определение устойчивости внимания.  
Определение объема внимания.  
Хорошая ли у вас зрительная память.

## 12. Личность и ее свойства (4 ч)

Индивид, индивидуальность, личность, задатки личности, особенности личности, талант, гениальность, развитие способностей. Темперамент и характер.

Волевые качества личности. Внутренний мир человека, формирование нравственных качеств личности, вера и знание. Этапы формирования личности. Самооценка. Влияние алкоголя и наркотиков на психику.

## 13. Человек в обществе (2 ч)

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

## 14. Человек и биосфера (6 ч)

Разносторонняя связь человека с природой. Антропогенное воздействие на окружающую среду. Современное состояние природных систем Земли. Состояние окружающей среды в нашей местности. Окружающая среда и здоровье человека. Природно-очаговые заболевания. Формирование ответственного отношения человека к природе как важнейший элемент современного природо-пользования.

Мониторинг. Виды мониторинга. Оценка качества окружающей среды, ПДК, ПДУ, ПДВ, Эффект суммации действия. Меры улучшения качества окружающей среды.

## 15. Обобщающий урок

«Быть человеком – это значит...» (1 ч)

Зависимость выживания человеческой цивилизации от качества окружающей среды. Здоровье — компонент общечеловеческой культуры. Гигиенические навыки и здоровый образ жизни — средства для сохранения здоровья. Деятельность — это основа существования человека.

### Основные требования к знаниям и умениям

Учащиеся должны знать:

- свои права при обращении в лечебное учреждение;
- наиболее распространенные заболевания, инфекции, их клиническая картина и профилактика;
- хронические заболевания: причины возникновения, клиническая картина;
- влияние наркотических средств на все системы организма и психику человека;
- значение питательных веществ, минеральных и витаминов;
- что такое рациональное питание;
- заболевания, передающиеся половым путем, их профилактика;
- о психических процессах, свойствах личности, навыках общения;
- влияние окружающей среды на организм человека.

Учащиеся должны уметь:

- оказать ПМП при травмах;
- приготовить и использовать элементарные антисептические средства;
- составить рацион питания;
- ухаживать за новорожденным;
- решать генетические задачи о человеке;
- подсчитывать эффект суммации действий.

*Литература для учащихся:*

1. Батуев Л.С., Соколова Л.В., Левитин М.Г. Человек. Основы физиологии и психологии: учеб. для 9 кл общеобразоват. учреждений. М.: Дрофа, 2000
2. Колесов Д.В., Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии. Факультативный курс. М.: Просвещение, 1989.
3. Колесов Д.В. Предупреждение вредных привычек школьников. М.: Педагогика, 1984.

*Литература для учителя:*

1. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. М.: Мир, 1997.
2. Величковский Б.Т., Кирпичев в.И., Суrowегина Л.С. человек и окружающая среда. М.: Новая школа, 1997

3. Федорова М.З., Кучменко В.С., Лукина Т.П. Экология человека. Культура здоровья: учеб. для 8 кл. общеобразоват. учреждений. М.: Вената-Граф, 2004.