

«ПРИНЯТА»
решением Педагогического совета
ГБОУ гимназии №166
протокол от 22.05.2023 № 6

«УТВЕРЖДЕНА»
Директор ГБОУ гимназии №166

_____ И.А. Карачевцев

приказ от 09.06.2023 № 141

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
специального курса / элективного курса
«ЧЕЛОВЕК И ЕГО ЗДОРОВЬЕ»
для обучающихся 10-11 классов

ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ГИМНАЗИИ №166
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Санкт-Петербург

2023

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса «Человек и его здоровье» составляется в соответствии со следующими нормативными документами:

Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»;

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 21.09.2022 № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»;

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 02.08.2022 № 653 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

Распоряжения Комитета по образованию от 29.10.2015 № 4746-р «Об утверждении Устава государственного бюджетного общеобразовательного учреждения гимназии № 166 Центрального района Санкт-Петербурга».

Предлагаемая программа учебного курса по биологии «Человек и его здоровье» предназначена для учащихся 10-11-х классов средней общеобразовательной школы, а так же для профильного обучения. Курс рассчитан на 68 часов в течение 2-х лет (10-11кл) общего времени, с периодичностью преподавания 1 час в неделю.

На изучение учебного предмета по выбору обучающего «Человек и его здоровье» в учебном плане выделено 34 часа (1 час в неделю) в 10 и 11 классах за счет части, формируемой участниками образовательных отношений. При аттестации по предмету балльная система оценивания не используется. Оценивание осуществляется по зачетной системе по полугодиям.

Учебный курс составлен в соответствии с концепцией профильного обучения и направлен на углубленное изучение предметов (биологии, химии, этики и психологии семейной жизни). Он знакомит учащихся и расширяет кругозор в области здоровья человека, особенностей наследственных заболеваний, готовит учащихся к вступлению во взрослую жизнь, проводя границу между детством и юношеством, обеспечивает детальное, постепенное становление человека как личности, помогает в простых, жизненных ситуациях. В данном курсе рассматриваются биологические особенности организма человека, психические особенности и эмоционально-волевые, особенности нервной системы, то, что выходит за рамки школьной программы по биологии. Его содержание и рекомендуемые формы и методы обучения способствуют удовлетворению познавательных интересов, повышению информационной и коммуникативной компетенции, выявлению профессиональных интересов. Занятия желательно проводить параллельно с уроками общей биологии. Программа позволяет ориентироваться на интересы учащихся и поэтому помогает решать важные учебные задачи, систематизируя, углубляя и расширяя биологические знания.

Биология в гимназии изучается на базовом уровне, поэтому данный курс помогает учащимся подготовиться к ЕГЭ.

Домашние задания не задаются, система оценивания по полугодиям в виде зачет/незачет.

Цели курса

1. Сформировать убеждение, что выживание цивилизации, качество окружающей среды зависит от гармоничного единства личности, общества и природы.

2. Развитие у школьников мотивов бережного отношения к природе, к своему здоровью как компоненту общечеловеческой культуры.

Достижение этих целей планируется через решение следующих **задач**:

1. Овладеть основными терминами и понятиями, используемыми в генетике человека, в общей биологии, анатомии человека научиться грамотно их применять.

2. Показать приоритет экологических ценностей (сохранение многообразия органического мира, состояние своего здоровья, семьи) над материальными.

3. Ознакомить с наследственными заболеваниями человека и их причинами.

4. Учащиеся должны осознать свою индивидуальность, научиться бережно, относиться к своему здоровью и здоровью окружающих.

5. Сформировать интерес к своей родословной, родословным известных людей в истории человечества.

6. Развивать умения и навыки в оказании первой медицинской помощи при травмах, аллергии, бронхиальной астме.

В результате изучения элективного курса учащиеся должны приобрести новые знания и умения.

Основными формами и методами изучения курса являются лекции, семинары, защита рефератов, практикумы по решению генетических и психологических задач, устные сообщения учащихся с последующей дискуссией. Предусматривается и индивидуальная форма работы. Все эти приемы направлены на стимулирование познавательного интереса учащихся и формирования у них творческих умений. Таким образом, изучение учебного курса «Человек и его здоровье» в 10-11 классах не только обеспечивает приобретение учащимися знаний в одной из наиболее актуальных областей современной общебиологической науки, но и способствует формированию целостной картины мира и пониманию своего положения в нем, пониманию роли и предназначения современного человека.

Планируемые результаты обучения:

Личностные результаты: учащиеся должны знать

- Свои права при обращении в лечебное учреждение;
- Наиболее распространенные заболевания, инфекции, их клинические проявления и профилактика;
- Влияние наркотических средств на все системы организма и психику человека;
- Значение питательных веществ, витаминов минеральных веществ;
- Что такое рациональное питание
- Заболевания, передающиеся половым путем
- Об организации поведения и психики человека; о психических процессах;
- механизмы наследования признаков у человека, наследственных заболеваний;
- причины биологической индивидуальности на разных уровнях;

Предметные результаты:

- применять законы Менделя и Моргана к генетике человека и решать генетические задачи;
- объяснять механизм наследования генетических заболеваний человека;
- составлять генеалогические древа и анализировать по ним характер наследование того или иного признака в ряду поколений;

- применять в жизни аспекты этики и психологии семейной жизни;
- распознавать психические особенности личности человека;
- самостоятельно искать, анализировать и отбирать необходимую информацию, применять знания в практической жизни.
- оказать первую помощь при травмах.

Метапредметные результаты:

- овладение составляющими исследовательской и проектной деятельности, включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, проводить эксперименты, делать выводы и заключения, структурировать материал, объяснить, доказывать, защищать свои идеи
- умение работать с разными источниками биологической информации: находит биологическую информацию в различных источниках, анализировать и оценивать информацию, преобразовывать информацию из одной формы в другую
- способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих

Содержание курса

**Общее количество часов – 68 часов за 2 года обучения
10 класс (34 часа в год, 1 час в неделю)**

Глава 1 Социальная медицина. (3ч)

Актуальность проблемы медицинского образования школьников. Демографическое состояние здоровья населения. Гигиена. Санитария.

Глава 2 Инфекционные заболевания.(6ч)

История борьбы человечества с инфекционными заболеваниями. Периоды инфекционного заболевания. Иммуитет.

Инфекционные заболевания дыхательной системы: туберкулез, грипп, ОРВИ. Причины, клиническая картина, меры профилактики.

Инфекционные заболевания пищеварительной системы. Бактериальные кишечные инфекции. Вирусные инфекции. Заболевания кожи.

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

Понятие «вредные привычки».

Курение. Влияние курения на организм.

Алкоголь. Влияние алкоголя на системы органов, алкогольная болезнь печени, цирроз.

Наркотики. Состояние эйфории, физическая и психическая зависимость.

Занятия с элементами психологического тренинга «ЗОЖ»

Глава 4 Распространенные хронические заболевания (4ч)

Классификация хронических заболеваний. Анемии. Виды анемии. Лейкозы. Гастрит., дуоденит, язва. Мочевая инфекция.

Глава 5 Экстремальные ситуации: травматизм, отравление. Оказание первой помощи (8 ч)

Виды травм. Открытые и закрытые повреждения; причины травм. Предупреждение травматизма. Охрана труда.

Виды ядохимикатов. Меры оказания первой помощи при отравлении.

Практическая работа

Приготовление раствора перманганата калия для обработки ран.

Лабораторные опыты

1. Использование трубчатого эластичного бинта для удерживания повязки на голове.
2. Использование лейкопластыря и спиртового раствора йода при обработке ран.
3. Оказание первой помощи при травмах в быту.

Глава 6. Гигиена питания(4ч)

Значение питательных веществ, для организма. Особенности обмена веществ в разном возрасте. Значение воды и минеральных солей, влияние нитратов, нитритов, солей тяжелых металлов на организм. Рациональное питание. Режим питания. Опасность переедания, болезни сытости. Дистрофия и болезни голода. Лечебное голодание. Диетическое питание для больных. Знакомство с особенностями профессиональной деятельности врача-диетолога.

Лабораторная работа №3 «Составление суточного пищевого рациона».

Глава 7. Ритмические процессы жизнедеятельности (2ч)

Биологические ритмы и их значение организма, влияние космических факторов. Суточные, многодневные, годовые ритмы. Нарушение ритмической деятельности. Ритмы и питание; ритмы сна; бессонница. Ритмы бодрствования. Тип суточной активности.

Глава 8 Гигиена быта (3 ч)

Гигиена света; зрение. Влияние света 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.

Опасные вредители в доме. Влияние шума на организм человека.

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

11 класс (34 часа)

Глава 1 Половая система человека (10 ч)

Заболевания, передающиеся половым путем. Характерные признаки мужского и женского пола. Особенности строения мужской и женской половой системы. Биологическая сущность оплодотворения. Влияние среды на развитие зародыша. Планирование семьи. Физическая зрелость вступающих в брак. Сущность социальной готовности к вступлению в брак. Этико-психологическая готовность. Гигиена беременной женщины; ранняя беременность и ее последствия. Аборты, опасность их для здоровья.

Возрастные процессы и особенности: новорожденного и грудного ребенка, подросткового, зрелого, пожилого и старческого возраста. «Хорошо ли быть бессмертным?» (проблема клонирования).

Лабораторная работа

1. Особенности ухода за новорожденным.

Практические работы

1. Составление родословной
2. Решение генетических задач

Глава 2 «Организация поведения и психики».(3ч)

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

Глава 3 «Деятельность мозга и психические процессы».(8ч)

Деятельность мозга, виды деятельности мозга. Ощущения как основа познания мира, порог ощущения. Сенсорная адаптация.

Познавательные процессы. Речь — средство общения. Память, ее виды и значение для формирования мыслительной деятельности и поведения. Воображение, восприятие и мышление. И.М. Сеченов.

Восприятие. Воображение, виды воображения. Внимание, виды внимания.

Память. Виды памяти. Мышление, абстрактное мышление. Речь. Эмоции. Сознание. Творчество.

Лабораторные работы

1. Определение типа восприятия
2. Иллюзия восприятия
3. Определение устойчивости и объема внимания
4. Хорошая ли у вас зрительная память.

Глава 4 Личность и ее свойства (4ч)

Рефлекторный характер ВНД. Классификация темперамента по Гиппократу. Классификация типов нервной системы по Павлову. Соотношение характера и темперамента. Воля — способность человека к преодолению трудностей. Самооценка.

«Золотые сны», от которых не просыпаются. Наркомания — это болезнь. Действие наркотиков на организм. Механизмы формирования наркотической зависимости. Наркомания и закон.

Глава 5 «Человек в обществе». (2ч)

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

Глава 6 «Человек и биосфера». (6ч)

Почему природа не дала бессмертия? Разносторонняя связь человека с природой. Антропогенное воздействие на окружающую среду. Современное состояние природных систем Земли. Окружающая среда и здоровье человека. Природно-очаговые заболевания.

Глава 7 Обобщающий урок «Быть человеком – это значит ...» (9ч)

Зависимость выживания человеческой цивилизации от качества окружающей среды. Здоровье – компонент общечеловеческой культуры. Гигиенические навыки и здоровый образ жизни – средства для сохранения здоровья.

Тематическое планирование

№ п/п	Разделы	Кол-во часов	Практическая часть
1.	Социальная медицина	3	
2.	Инфекционные заболевания	6	
3.	Заболевания, связанные с вредными привычками	6	
4.	Распространенные хронические заболевания	4	
5.	Экстремальные ситуации: травматизм, отравление. Оказание первой помощи	8	4
6.	Гигиена питания	4	1
7.	Ритмические процессы жизнедеятельности и Гигиена	3	
8.	быта		
9.	Половая система человека	10	2
10.	Организация поведения и психики	3	
11.	Деятельность мозга и психические процессы	8	
12.	Личность и ее свойства	4	

13.	Человек в обществе Человек и биосфера	2 6	
14.	Обобщающий урок	1	
	Всего	68	7

Литература для учащихся:

1. А.Г. Драгомилов, Р.Д. Маш «Биология. Человек» М. Вентана -Граф
2. Колесов Д.В. «Решение генетических задач» М. П. 2022

Литература для учителя:

1. Голубев В. В. Практикум по основам педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста. _ М.. Просвещение 2021г
2. Хайрдинова Ю., Ядэшко В., Голубев В. Болезнь легче предупредить. – М., 2017г.
3. Белоусова О. С. Вредным привычкам – нет! Изд. 2019г.
4. Веселова О. В. Наркотики: жизнь или смерть. Изд. 2019
5. Гребенников И.В. Основы семейной жизни: учебное пособие для студентов пед.институтов. - М.: Просвещение,2021
6. Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников: Пособие для педагога: М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2023.
7. Д.А. Солодков ЕГЭ по биологии Практическая подготовка. 7-е издание. Санкт-Петербург «БХВ - Петербург»

