

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №5 г.Малгобек»

Принята на заседании  
методического  
(педагогического) совета

Согласованно:  
Заместитель директора по  
ИКТ и ДО

Утверждаю:  
Директор

от От\_28.08.2023

\_\_\_\_\_/ А.Д.Картоев/

\_\_\_\_\_/З.А.Дидигова /

протокол\_\_1\_\_\_\_\_

Протокол 1  
От\_28.08.2023

От\_28.08.2023

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа «Человек и здоровье»

Возраст обучающихся: 15–17 лет

Срок реализации: 2 года



Автор-составитель:  
Бекмурзиева Л.Т.

г. Малгобек 2023г.

## **I. Пояснительная записка**

Предлагаемая программа рассчитана на 68 часов учебного времени в течение двух лет. Курс направлен на максимальную адаптацию молодого человека к жизни. Очень часто человек теряет свое здоровье только потому, что не обладает достаточным количеством знаний о причинах заражения инфекционными заболеваниями, не знает, как правильно питаться, как организовывать свой режим дня и свободное время, не может оказать первую медицинскую помощь, не знает особенности психики человека; учащиеся плохо представляют, как окружающая среда влияет на человека. Темы программы дают детям определенные знания об опасных заболеваниях, которые могут повредить здоровью.

Тематика программы помогает ребенку осознать себя в окружающем мире, понять, что его здоровье — это достояние всего общества, поэтому он должен относиться бережно к себе и своему здоровью, а также осознать то, что здоровье человека напрямую связано с факторами окружающей среды. Курс помогает в осознании того, что человек — это биосоциальное создание: с одной стороны, это биологическое существо и у него есть биологические проблемы, а с другой стороны, человек — это личность. Ребенок учится разбираться в проявлении своих эмоций, чувствах, мотивах поведения. Эта деятельность направлена на снижение стрессовых ситуаций, если же они и возникли, — на уменьшение их последствий.

Программа рассчитана на 2 года обучения. Первый год обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, 144 часа в год.

Второй год обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа или 3 раза в неделю по 2 часа, всего 216 часов в год.

Заканчивается курс обобщающим уроком, на котором подводится итог работы за два года. Дети должны прийти к убеждению, что от гармоничного единства личности, общества и природы зависит выживание цивилизации, качество окружающей среды и самоощущение в ней человека.

### **Цели программы**

- Сформировать убеждение, что выживание цивилизации, качество окружающей среды зависит от гармоничного единства личности, общества и природы.
- Умение сохранить свое здоровье как компонент общечеловеческой культуры.
- Гигиеническое воспитание и формирование здорового образа жизни в целях сохранения психического, физического и нравственного здоровья.
- Развитие у школьников мотивов бережного отношения к природе, ко всему живому как главной ценности на Земле.
- Подготовка учащихся к практической деятельности в области медицины и здравоохранения, психологических службах.

### **Задачи программы**

- Дать элементарные знания об инфекционных, иммунных и генетических заболеваниях, о нарушениях нервной системы, о закономерностях формирования личности в семье и обществе.

- Дать элементарные знания по психологии. Развивать умения и навыки в оказании первой медицинской помощи при травмах, аллергии, бронхиальной астме.
- Научить детей основам правильного питания. Развить умение использовать теоретические знания в жизни.
- Научить улучшать собственное физическое и психическое состояния.
- Сформулировать отказ в образе жизни от поведения, наносящего вред как своему здоровью, так и здоровью окружающих.
- Сформировать нетерпимое отношение к ухудшению условий окружающей среды, наносящих ущерб здоровью людей, сознательное участие будущих граждан нашего общества в охране здоровья и формировании среды, способствующей сохранению здоровья, особенно их труда и быта.
- Формирование адекватного поведения, направленного на выздоровление в случае болезни, особенно хронической.
- Воспитание интереса к получению знаний о человеке как явлении природы.
- Развитие творческого потенциала учащегося: подготовка рефератов, сообщений, выполнение практических работ.

## II. Содержание рабочей программы

### Первый год обучения (144 часа)

№ занятия	Тема занятия	Теория	Практика и лаборатор.	Общее количество часов
<b>1.</b>	Социальная медицина	6	6	12
<b>2.</b>	Инфекционные заболевания	14	6	20
<b>3.</b>	Заболевания связанные с вредными привычками	10	10	20
<b>4.</b>	Распространенные хронические заболевания	10	10	20
<b>5.</b>	Экстремальные ситуации	10	20	30
<b>6.</b>	Гигиена питания	10	6	16
<b>7.</b>	Ритмические процессы жизнедеятельности	4	10	14
<b>8.</b>	Гигиена быта	4	8	12
	<b>ИТОГО:</b>			<b>144</b>

**III. Календарно-тематическое планирование  
объединения «Человек и его здоровье», 1 год обучения (14-15 лет)**

<b>№</b>	<b>Тема</b>
<i>Раздел 1. Социальная медицина (12 ч)</i>	
1	Актуальность проблемы медицинского образования школьников.
2	Здоровье человека и факторы его определяющие.
3	Я и мое здоровье
<i>Раздел 2. Инфекционные заболевания (20 ч)</i>	
4	Инфекционные заболевания
5	Иммунитет
6	Инфекции дыхательной системы
7	Причины появления заболевания
8	Инфекции пищеварительной системы.
9	Вирусные и грибковые инфекции.
<i>Раздел 3. Заболевания, связанные с вредными привычками (20 ч)</i>	
10	Привычки
11	Курение
12	Алкоголь
13	Наркотики
<i>Раздел 4. Распространенные хронические заболевания(20 ч)</i>	
14	Хронические заболевания
15	Виды <u>анемии</u>
16	Лейкозы. Гастрит.
17	Мочевая инфекция
<i>Раздел 5. Экстремальные ситуации: травматизм, отравления. Оказание первой помощи (30 ч)</i>	
18	Травмы.
19	Причины травм
20	Л. Р. №1: Использование трубчатого эластичного бинта для
21	Л. Р. №2: Использование лейкопластыря и спиртового раствора
22	Л. Р. №3: Оказание первой помощи при травмах в быту (наложение
23	Охрана труда
24	Ядохимикаты
25	Помощь при отравлении
<i>Раздел 6. Гигиена питания (16 ч)</i>	
26	Пища, питательные вещества.
27	Культура питания
28	Нормы продуктов
29	Л. Р. №4: Составление рациона питания.

<i>Раздел 7. Ритмические процессы жизнедеятельности (14ч)</i>	
30	Биологические ритмы
31	Виды биологических ритмов
<i>Раздел 8. Гигиена быта (12 ч)</i>	
32	Значение света для организма
33	Гигиена помещения
34	Вредители в доме

### Второй год обучения (216 часов)

№ занятия	Тема занятия	Теория	Практика и лаборатор.	Общее количество часов
1.	Половая система человека и связанные с ней социальные проблемы	39	9	48
2.	Организация поведения психики	30	9	39
3.	Деятельность мозга и психические процессы	27	9	36
4.	Личность и её свойства	18	18	36
5.	Человек в обществе		24	36
6.	Человек и биосфера	12	6	18
7.	Обобщающий урок по программе		3	3
	<b>ИТОГО:</b>			<b>216</b>

### Календарно-тематическое планирование.

Для второго года обучения «Человек и его здоровье» (16-17 лет)

№	Тема
<i>Раздел 1. Половая система человека и связанные с ней социальные проблемы (48 ч)</i>	
1	Заболевания, передающиеся половым путем
2	Методы контрацепции
3	Аборты; опасность абортов для здоровья женщины
4	Планирование семьи
5	Составление родословной семьи
6	П. Р. №1: Решение генетических задач о человеке.
7	Центр планирования семьи
8	Гигиена женщины

9	Психосексуальное развитие и взаимоотношение полов
10	П. Р. №2: Тренинг «духовное значение любви в человеческих <i>Раздел 2. Организация поведения психики (39 ч)</i>
11	Потребности и мотивы поведения
12	Принципы организации поведения
13	Обучение, умения, навыки, привычки. <i>Раздел 3. Деятельность мозга и психические процессы (36 ч)</i>
14	Деятельность мозга
15	Сенсорная адаптация
16	Восприятие
17	Воображение. Внимание
18	Память
19	Виды памяти.
20	Мышление
21	Эмоции, сознание, творчество. <i>Раздел 4. Личность и её свойства (36 ч)</i>
22	Индивид, индивидуальность, личность.
23	Темперамент и характер
24	Волевые качества личности
25	Этапы формирования личности <i>Раздел 5. Человек в обществе (36 ч)</i>
26	Общение
27	Конфликты <i>Раздел 6. Человек и биосфера (18 ч)</i>
28	Связь человека с природой
29	Современное состояние природных систем Земли
30	Окружающая среда и здоровье человека
31	Отношение человека к природе
32	Мониторинг
33	Меры улучшения качества окружающей среды <i>Раздел 7. Обобщающее занятие по курсу (3 ч)</i>
34	Обобщающее занятие

#### IV. Требования к уровню подготовки учащихся.

Учащиеся должны знать:

- свои права при обращении в лечебное учреждение;
- наиболее распространенные заболевания, инфекции, их клиническая картина и профилактика;
- хронические заболевания: причины возникновения, клиническая картина;
- влияние наркотических средств (никотин, алкоголь, наркотики) на все системы организма и психику человека;
- основные требования к охране труда;
- значение питательных веществ, витаминов и минеральных веществ;
- что такое рациональное питание;
- влияние отравляющих веществ на организм человека;
- о зависимости человеческого организма от ритмических процессов жизнедеятельности:

- о влиянии ближайшего окружения: домашних условий, социума на организм человека;
- заболевания, передающиеся половым путем;
- об организации поведения и психики человека;
- о психических процессах (восприятие, воображение, внимание, память, мышление, эмоции); свойствах личности (индивидуальность, темперамент, воля, самооценка), навыках общения и разрешения конфликтов; состоянии окружающей среды в конкретной местности; влиянии окружающей среды на здоровье человека; мерах по улучшению качества окружающей среды.

Учащиеся должны уметь:

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

## **V. Литература и средства обучения**

### *Литература для учащихся*

1. Батуев Л. С., Соколова Л. В., Левитин М. Г. Человек. Основы физиологии и психологии: учеб. для 9 кл. общеобразоват. учреждений. М.: Дрофа, 2000.
2. Винокурова Н. Ф. Природопользование: учеб. для 10—11 кл. общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 1995.
3. Колесов Д. В., Маш Р. Д. Основы гигиены и санитарии. Факультативный курс. М.: Просвещение, 1989.
4. Колесов Д. В. Предупреждение вредных привычек школьников. М.: Педагогика, 1984.

### *Литература для учителя*

1. Баярд Р., Баярд Д. Ваш беспокойный подросток: практическое руководство для отчаявшихся родителей. М.: Мир, 1991.
2. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. М.: Мир, 1997.
3. Кабаева В. М. Программа психологического обучения и воспитания школьников «Я — мой образ жизни — мое здоровье». М.: АСАДЕМ1А, 2002.
4. Практическая психология образования / под ред. И. В. Ду - бровиной: учеб. для студентов высших и средних учеб. заведений. М.: Сфера, 1997.

5. Прутченков А. С. Социально-психологический тренинг межличностного общения. М.: Знание, 1991.
6. Рогов Е. И. Эмоции и воля. М.: ВЛАДОС, 1999.
7. Скрытые инфекции. Санкт-Петербург: Издательская компания «Невский проспект», 2004. (Советует доктор).
8. Фридман Л. М., Кулагина И. Ю. Психологический справочник учителя. М.: Просвещение, 1991
9. Я иду на урок биологии. Человек и его здоровье / под ред. А. Я. Щелкунова. М.: Первое сентября, 2000.
10. Величковский Б. Т., Кирпичев В. И., Суroveгина И. Т. Здоровье человека и окружающая среда. М.: Новая школа, 1997.
11. Анастасова Л. И., Гольнева Д. П., Короткова Л. С. Человек и окружающая среда: учеб. для 9 кл. общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 1997.