

Администрация города Вологды
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 29 имени А.А.Попова»
(МОУ «СОШ № 29»)

РАССМОТРЕНО на заседании методического
совета
от «26» августа 2019 г., протокол № 1

ПРИНЯТО решением Педагогического совета
от «28» августа 2019 г.,
протокол № 1

Председатель МС _____ Сахарусова Т.А.



УТВЕРЖДЕНО: приказом директора
от «02» сентября 2019 г., № 159

Директор

В.С. Рудак

М.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

с изменениями

по факультативному курсу

«Медицина и здоровье»

Учитель: Елисеева О.В.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

Т.А.Сахарусова

«27» августа 2019 года

Вологда
2019 год

Пояснительная записка

Факультатив изучается в 7 классе. Рассчитан на 17 учебных часов.

Наибольшие возможности в формировании здорового образа жизни заложены в материале раздела «Человек и его здоровье». Но временные рамки урока не позволяют уделить должное внимание данному вопросу в полном объёме. Данный факультатив позволяет решить это противоречие, посвящен проблеме здорового образа жизни.

В программе факультатив раскрываются понятия «здоровье и здоровый образ жизни», основные факторы, определяющие здоровье. Как ни странно, в наш информационный век школьники обладают достаточно скудными знаниями о возможностях своего организма, способах поддержания здоровья (чаще всего под здоровым образом жизни они понимают отсутствие вредных привычек). Это одна из главных причин поведения учащихся, не соответствующего принципам здорового образа жизни, а значит и причина их низкого уровня здоровья. Поэтому для оздоровления общества важно сформировать у учащихся ценностное отношение к здоровью.

В основе программы лежит мысль о том, что каждый в значительной степени отвечает за своё здоровье. Только проникшись этой идеей, человек приходит к необходимости вести здоровый образ жизни.

Цель факультатива – сформировать бережное отношение к здоровью как главной ценности человека, дать учащимся все необходимые сведения для выработки здоровых привычек.

Задачи факультатива:

1. Сформировать понятия о здоровье и здоровом образе жизни, компонентах и показателях здоровья, основных факторах, определяющих здоровье (образ жизни, качество среды обитания), факторах риска, факторах, способствующих укреплению и сохранению здоровья;
2. Сформировать у них убеждения о необходимости в своей повседневной жизни следовать принципам здорового образа жизни;
3. Научить проводить самонаблюдения, анализировать поступки и образ жизни с точки зрения их влияния на здоровье;
4. Научить оценивать функциональное состояние своего организма и отдельных систем органов;
5. Научить при необходимости проводить оздоровительные действия.

Программа состоит из 7 тем. Все темы совершенно автономны и могут изучаться в любой последовательности.

С целью усиления гигиенической направленности проводятся практические работы по изучению влияния факторов внешней среды на здоровье человека: гигиенический анализ воды, определяется запылённость воздуха, режим вентиляции помещений. Работы не требуют особого оснащения и сложных приборов.

С целью формирования знаний и умений предполагается проведение практической работы «Оценка состояния здоровья», которую целесообразно проводить в конце учебного года, когда учащиеся уже знакомы с особенностями функционирования почти всех систем органов и имеют необходимые знания о компонентах здорового образа жизни.

1. Планируемые результаты

Требования к уровню освоения содержания курса.

Учащиеся должны знать:

- компоненты и показатели здоровья;
- психологические механизмы защиты от стресса;
- основы рационального питания;
- источники питательных веществ;
- механизм формирования физиологической зависимости от наркотических веществ;
- вредное воздействие наркотических веществ на организм человека;
- основные группы болезней человека, факторы риска для развития этих заболеваний;
- методы контроля рождаемости;
- гигиенические требования к режиму будущей матери;
- глобальные экологические проблемы, влияющие на здоровье человека.

Учащиеся должны уметь:

- применять знания для научного объяснения гигиенических правил;
- в повседневной жизни следовать принципам здорового образа жизни;
- проводить самонаблюдения;
- оценивать функциональное состояние своего организма и отдельных систем органов

2. Содержание курса

Введение – 1 час.

Определение здоровья и благополучия. Уровни благополучия. Состояние здоровья среднего россиянина. Благополучие: целостный подход. Факторы, влияющие на благополучие. Изменение поведения. Сохранение установки на благополучие.

Тема 1. Психическое здоровье – 1 час.

Природа эмоций. Личность и её развитие. Признаки эмоционального благополучия. Достижение эмоционального благополучия. Стресс: стимул и ответ. Стадии общего адаптационного синдрома. Как стресс вызывает заболевания. Стресс, связанный с работой. Преодоление стресса. Психологические механизмы защиты от стресса. Овладение ситуации с помощью постановки задачи и её решения. Распространённые эмоциональные проблемы. Решение эмоциональных проблем

Тема 2. Пища и здоровье – 3 часа.

Рациональное питание. Потребности в питательных веществах. Адекватное питание. Типы и источники питательных веществ. группы пищевых продуктов. Диетологические рекомендации. Стили питания. Питание и возраст. Идеальный вес. Состав тела. Избыточный вес и ожирение. Причины ожирения. Жировые клетки и развитие ожирения. Пагубные последствия ожирения. Лечение ожирения. Пониженный вес тела. Расстройства пищевого поведения. Как избавиться от лишнего веса.

практическая работа – 1 час. Составление пищевого рациона.

Тема 3. Химическая зависимость – 3 часа.

Лекарство. Употребление и злоупотребление. Дозировка лекарственных препаратов. Методы приёма лекарственных препаратов. Распределение лекарственных препаратов в организме. Нейромедиаторы и рецепторные механизмы. Эндорфины. Выведение веществ из организма. Эффект последействия. Развитие толерантности. Химическая зависимость. Взаимодействие вещества. Причины злоупотребления психоактивных веществ. Индивидуальное отношение к наркотикам. Молодёжь и наркотики. Наркотики и общество. Избавление от химической зависимости.

Классификация психоактивных веществ. Источники психоактивных веществ. Стимулирующие препараты. Успокаивающие и снотворные средства. Опиатные наркотики. Психоделики и галлюциногены. Марихуана и другие производные конопли. Вдыхаемые средства (летучие вещества). Анаболические стероиды. Альтернативы злоупотреблению психоактивными веществами.

Формы употребления табака. Табак как наркотическое средство. Вредные эффекты табака. Пассивное курение. Снижение потребности табака. Употребление табака среди молодёжи. Курение и женщины. Отказ от курения.

Алкоголизм – важнейшая проблема современного общества. Спиртные напитки. Всасывание и питательная ценность алкоголя. Уровень алкоголя в крови. Расщепление алкоголя и его удаление из организма, физическое действие алкоголя. Алкогольный синдром плода. Алкоголь и способность управлять автомобилем. Характеристика употребления спиртного. Злоупотребление алкоголем. Алкоголизм и семейные отношения. Программы по борьбе с алкоголизмом.

практическая работа – 1 час.

Практическая работа: Определение влияния образа жизни на состояние здоровья.

Тема 4. Болезни – 4 часа.

Патогены. Инфекционная сыпь. Течение инфекционного процесса. Механизм защиты от инфекционных заболеваний. Заболевания иммунной системы. Борьба с инфекционными заболеваниями. Заболевания, имеющие особое значение: атеросклероз, гипертония, инфаркт миокарда, аритмия, врождённые пороки сердца. Факторы риска для сердечно – сосудистых заболеваний.

История венерических заболеваний. Заболеваемость венерическими болезнями. Лечение венерических болезней СПИД. Перспективы вакцинации. Герпесвирусная инфекция половых органов. Гепатит В. Хламидиальная инфекция половых органов. Гонорея. Сифилис. Инфекция половых органов, вызванная дрожжеподобными грибами. Трихомониаз. Чесотка. Профилактика венерических болезней.

Факторы риска для сердечно – сосудистых заболеваний. Методы лечения заболеваний сердечно – сосудистой системы. Как сохранить здоровье сердечно – сосудистой системы. Раковые заболевания. Природа злокачественных заболеваний. Классификация злокачественных заболеваний. Причины возникновения злокачественных опухолей. Терапия опухолевых заболеваний. Предотвращение опухолевых заболеваний.

Болезни почек. Заболевания дыхательной системы. Диабет. Головные боли. Рассеянный склероз, эпилепсия, болезнь Альцгеймера.

практическая работа – 1 час. Практические работы: 1. Измерение артериального давления.

Тема 5. Старение и смерть – 1 час.

Понятие «старение». Увеличение доли пожилых людей в населении России. Биологические теории старения. Эффекты старения. Здоровое старение. Средний возраст.

Планирование финансового обеспечения старости. Отношение к старым людям. Старость как вершина жизни.

Смысл смерти. Феномен смерти. Отношение к смерти. Околосмертный опыт. Эмоциональная атмосфера в семье умирающего. Служба хосписа. Горе и реакция родных на потерю. Право умереть. Донорство органов.

Тема 6. Отношения полов – 2 часа.

Половое созревание. Сексуальная ориентация. Анатомия и физиология пола. Проявления полового поведения. Расстройство полового поведения.

Контроль рождаемости. Выбор методов контрацепции. Методы контрацепции для мужчин. Методы контрацепции для женщин. Стерилизация. Прерывание беременности. Аборт.

Материнство и отцовство. Беременность. Период беременности. Предродовой уход. Проблемы, связанные с беременностью. Роды. Уход за новорожденным. Бесплодие.

Тема 7. Здоровье людей и окружающая среда – 2 часа.

Забота о собственном здоровье. Лекарства, имеющиеся в свободной продаже, и препараты, отпускаемые по рецепту врача. Лекарства, приобретаемые без рецепта: хорошо или плохо. Косметические средства. Шарлатанство в медицине.

Загрязнение воздуха. Загрязнение воды. Уничтожение отходов.

Радиация. Шум.

3. Тематическое планирование 2019 – 2020 учебный год

| <i>№ занятия</i> | <i>Тема</i> | <i>Дата</i> |
|---|--|-------------|
| <i>Введение- 1 час</i> | | |
| <i>Психическое здоровье-1час</i> | | |
| 1 | Эмоциональное благополучие. Стресс и другие проблемы психического здоровья. | |
| <i>Пища и здоровье-3 часа</i> | | |
| 1 | Питание. Источники питательных веществ. | |
| 2 | Рациональное питание. Вес тела и диета. | |
| 3 | Практическая работа «Составление пищевого рациона» | |
| <i>Химическая зависимость- 3 часа</i> | | |
| 1 | Лекарственные препараты. Наркотики. Психоактивные вещества. | |
| 2 | Табакокурение, алкоголь и здоровье. | |
| 3 | Практическая работа «Определение влияния образа жизни на состояние здоровья» | |
| <i>Болезни – 4 часа</i> | | |
| 1 | Инфекционные болезни. Венерические болезни. | |
| 2 | Заболевания сердечно-сосудистой системы. | |
| 3 | Практическая работа «Измерение артериального давления.» | |
| 4 | Хронические и неврологические болезни. | |
| <i>Старение и смерть -1 час</i> | | |
| 1 | Старение и смерть | |
| <i>Отношения полов- 2 часа</i> | | |
| 1 | Биология полов и половое поведение | |
| 2 | Предупреждение беременности | |
| <i>Здоровье людей и окружающая среда- 2 часа</i> | | |
| 1 | Загрязнение воздуха и воды | |
| 2 | Утилизация отходов. Радиактивное загрязнение. | |

Учебно–методическое обеспечение курса:

Список литературы для учителя:

Маш Р.Д. Биология. Человек и его здоровье. Сборник опытов и заданий. – Мнемозина, 2003.

Список литературы для учащихся:

Зверев и.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии, гигиене.- М., Просвещение, 1989.