

Администрация города Вологды

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 29 имени А.А. Попова»

(МОУ «СОШ № 29»)

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Заместителем директора по УР  «30» августа 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директором МОУ «СОШ №29»  Приказ №235 от «31» августа 2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Учебного курса «Медицина и здоровье»**

для обучающихся 7 класса

​

**г. Вологда‌** **2023 г.‌**​

**Пояснительная записка**

Данная программа по учебному курсу «Медицина и здоровье» составлена в соответствии с требованиями обновлённого Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО). Программа направлена на формирование естественно-научной грамотности учащихся и организацию изучения биологии на деятельностной основе. В программе учитываются возможности предмета в реализации Требований ФГОС ООО к планируемым, личностным и метапредметным результатам обучения, а также реализация межпредметных связей естественнонаучных учебных предметов на уровне основного общего образования.

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 курс позволяет решить это противоречие, посвящен проблеме здорового образа жизни.

В программе курса 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 учебного курса** – сформировать бережное отношение к здоровью как главной ценности человека, дать учащимся все необходимые сведения для выработки здоровых привычек.

**Задачи:**

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. 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 –2 часа.

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 – 6 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 – 2 час ***«***Составление пищевого рациона»

## Тема 3. Химическая зависимость – 6 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 о 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 – 2 час «Определение влияния образа жизни на состояние здоровья».

## Тема 4. Болезни – 8 часов.

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 грибками. 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 – 2 час « Измерение артериального давления».

## Тема 5. Старение и смерть – 2 часа.

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 – 4 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. Предродовый уход. Проблемы, связанные с беременностью. Роды. Уход за новорожденным. Бесплодие.

**Тема 7. Здоровье людей и окружающая среда – 4 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.

**Заключение по курсу. Подведение итогов (1 час).**

**2. Планируемые результаты освоения учебного курса:**

**личностные:** формирование устойчивой мотивации к учению; формирование навыков индивидуальной и коллективной работы**;** развитие практических навыков по работе с микроскопом, развитие кругозора и приобретение знаний, которые могут стать основой будущей профессии.

**метапредметные:** умение самостоятельно ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; формирование первичных навыков научной работы; умение формулировать цели и задачи исследования, искать пути их достижения.

**3. Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | Вид деятельности |
| **Введение в курс (1 час).** | | |
| 1. | Цели и задачи. Инструктаж по технике безопасности**.** | Осознавать важность соблюдения правил безопасной работы с лабораторным оборудованием. |
| Тема 1. Психическое здоровье –2 часа. | | |
| 2. | Эмоциональное благополучие. Стресс и другие проблемы психического здоровья. | Обоснование важности физического и психического здоровья, гигиены физического и умственного труда, значения сна. |
| 3. | Эмоциональное благополучие. Стресс и другие проблемы психического здоровья. | Обоснование важности физического и психического здоровья, гигиены физического и умственного труда, значения сна. |
| **Тема 2. Пища и здоровье – 6 часов.** | | |
| 4. | Питание. Источники питательных веществ. | беседа, направленная на формирование мер профилактики инфекционных заболеваний органов пищеварения, основных принципов здорового образа жизни и гигиены питания |
| 5. | Питание. Источники питательных веществ. | беседа, направленная на формирование мер профилактики инфекционных заболеваний органов пищеварения, основных принципов здорового образа жизни и гигиены питания |
| 6. | Рациональное питание. Вес тела и диета. | Обоснование основных принципов рационального питания как фактора укрепления здоровья |
| 7. | Рациональное питание. Вес тела и диета. | Обоснование основных принципов рационального питания как фактора укрепления здоровья |
| 8. | Практическая работа «Составление пищевого рациона» | Составление меню полноценного рациона на 10 дней |
| 9. | Практическая работа «Составление пищевого рациона» | Составление меню полноценного рациона на 10 дней |
| Тема 3. Химическая зависимость – 6 часов. | | |
| 10. | Лекарственные препараты. Наркотики. Психоактивные вещества. | Объяснение отрицательного влияния наркотических и психоактивных веществ на человека, влияние мутагенов на организм человека. |
| 11. | Лекарственные препараты. Наркотики. Психоактивные вещества. | Объяснение отрицательного влияния наркотических и психоактивных веществ на человека, влияние мутагенов на организм человека. |
| 12. | Табакокурение, алкоголь и здоровье. | Объяснение отрицательного влияния алкоголя, никотина, наркотических веществ на развитие зародыша человека, влияние мутагенов на организм человека. |
| 13. | Табакокурение, алкоголь и здоровье. | Объяснение отрицательного влияния алкоголя, никотина, наркотических веществ на развитие зародыша человека, влияние мутагенов на организм человека. |
| 14. | Практическая работа «Определение влияния образа жизни на состояние здоровья» | Анализ и оценивание влияния факторов риска на здоровье человека. |
| 15. | Практическая работа «Определение влияния образа жизни на состояние здоровья» | Анализ и оценивание влияния факторов риска на здоровье человека. |
| Тема 4. Болезни – 8 часов. | | |
| 16. | Инфекционные болезни. Венерические болезни. | Давать характеристику инфекционным и венерическим заболеваниям, объяснять их причины, влияние на организм и способы предупреждения |
| 17. | Инфекционные болезни. Венерические болезни. | Давать характеристику инфекционным и венерическим заболеваниям, объяснять их причины, влияние на организм и способы предупреждения |
| 18. | Заболевания сердечно-сосулистой системы. | Давать характеристику заболеваниям сердечно-сосудистой системы, объяснять их причины, влияние на организм и способы предупреждения |
| 19. | Заболевания сердечно-сосулистой системы. | Давать характеристику заболеваниям сердечно-сосудистой системы, объяснять их причины, влияние на организм и способы предупреждения |
| 20. | Практическая работа «Измерение артериального давления». | Анализ и оценивание влияния факторов риска. Вызывающих заболевания сердечно-сосудистой системы на здоровье человека |
| 21. | Практическая работа «Измерение артериального давления». | Анализ и оценивание влияния факторов риска. Вызывающих заболевания сердечно-сосудистой системы на здоровье человека |
| 22. | Хронические и неврологические болезни. | Давать характеристику хроническим и неврологическим заболеваниям, объяснять их причины, влияние на организм и способы предупреждения |
| 23. | Хронические и неврологические болезни. | Давать характеристику хроническим и неврологическим заболеваниям, объяснять их причины, влияние на организм и способы предупреждения |
| Тема 5. Старение и смерть – 2 часа. | | |
| 24. | Старение и смерь. | Давать характеристику старению организма, рассказывать о биологической и клинической смерти. |
| 25. | Старение и смерь. | Давать характеристику старению организма, рассказывать о биологической и клинической смерти |
| **Тема 6. Отношения полов – 4 часа.** | | |
| 26. | Биология полов и половое поведение. | беседа, направленная на формирование мер профилактики заболеваний, передающихся половым путем, основных принципов здорового образа жизни. |
| 27. | Биология полов и половое поведение. | беседа, направленная на формирование мер профилактики заболеваний, передающихся половым путем, основных принципов здорового образа жизни. |
| 28. | Предупреждение беременности. | беседа, направленная на формирование мер профилактики заболеваний, передающихся половым путем, основных принципов здорового образа жизни. |
| 29. | Предупреждение беременности. | беседа, направленная на формирование мер профилактики заболеваний, передающихся половым путем, основных принципов здорового образа жизни. |
| **Тема 7. Здоровье людей и окружающая среда – 4 часа.** | | |
| 30. | Загрязнение воздуха и воды. | Дискуссия, направленная на обсуждение антропогенных воздействий на природу, глобальных экологических проблем, роли охраны природы для сохранения жизни на Земле |
| 31. | Загрязнение воздуха и воды. | Дискуссия, направленная на обсуждение антропогенных воздействий на природу, глобальных экологических проблем, роли охраны природы для сохранения жизни на Земле |
| 32. | Утилизация отходов. Радиоактивное загрязнение. | Дискуссия, направленная на обсуждение антропогенных воздействий на природу, глобальных экологических проблем, роли охраны природы для сохранения жизни на Земле |
| 33. | Утилизация отходов. Радиоактивное загрязнение. | Дискуссия, направленная на обсуждение антропогенных воздействий на природу, глобальных экологических проблем, роли охраны природы для сохранения жизни на Земле |
| 34. | Заключение по курсу. Подведение итогов (1 час). |  |

**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:

Маш Р.Д. Биология. Человек и его здоровье. – Мнемозина, 2019.