

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
учителей естественных наук
(протокол № 1 от 30.08.2023г)
Руководитель МО
_____ Сиразетдинова Р.И.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель
директора по УВР
_____ Степура В.А.

« _____ » _____ 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы
_____ И.А. Агафонова

« _____ » _____ 2023 г.

**Программа спецкурса по биологии
«Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»
10 класс.**

Спецкурс рассчитан на 34 часа.

Учитель биологии Агафонова И.А.

Пояснительная записка.

Курс «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» актуален в современных условиях, когда здоровье подрастающего поколения вызывает серьезные опасения. Содержание программы соответствует поставленным целям. Сочетание теоретического материала с практическими работами обеспечивает учащимся успешное усвоение знаний, создает условия для формирования и развития у обучающихся интеллектуальных и практических умений.

Курс «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» рассчитан на 34 часа. В программе курса рассматриваются вопросы о здоровом образе жизни и долголетию. Сегодня состояние подрастающего поколения вызывает большую тревогу. Поэтому важно определить концепцию индивидуального здоровья и основополагающие принципы валеологии. По мнению ученых, наше здоровье зависит на 20% от наследственности, на 20% от окружающей среды, на 8-10% от медицины и 50% от образа жизни. В свете сказанного, нельзя недооценивать период школьного обучения, когда формируется модель поведения, которая далее будет определять уровень, продолжительность жизни и состояние здоровья человека. При изучении данного курса основная опора делается на ранее изученные вопросы анатомии и физиологии человека. В содержании программы отражены те научно-практические задания, которые тесно связаны с актуальными проблемами медицины и экологии. Контроль достижений учащихся осуществляется через наблюдение активности на занятии, анализ результатов выполнения задания, беседы с учащимися, участие в конференциях, ролевых играх, а также тестирование. Курс имеет профориентационную направленность в области медицины и биологии, а также яркие и убедительные примеры из научной литературы и жизни позволяют убедить школьников в огромной роли самого человека для сохранения собственного здоровья, выработать навыки негативного отношения к вредным привычкам.

Цель курса: формирование у учащихся установки на жизнь как высшую ценность, научить бережному отношению к себе и окружающим людям, выделить ряд основных вопросов, касающихся основ медицинских знаний и здорового образа жизни, сформировать умение следить за своим здоровьем.

Задачи курса:

- расширить и углубить знания учащихся по валеологии;
- использовать знания в ситуациях поиска идеала нравственного и физического здоровья человека;
- показать пагубное влияние на здоровье вредных привычек;
- расширение и систематизация знаний о необходимости вести здоровый образ жизни;
- учащиеся должны уметь излагать основное содержание курса, находить ответы на вопросы, использовать рисунки, самостоятельно изучать отдельные вопросы.

Содержание программы.

1. Введение. Общее понятие о здоровье как состоянии организма, которое развивается в процессе реализации генетического материала в условиях конкретной социальной и экологической среды. Критерии здоровья. Общественное, индивидуальное здоровье. Духовное и физическое здоровье в гармоничном единстве.

2. Здоровый образ жизни. Образ жизни - фактор здоровья. Элементы здорового образа жизни. Основные качества, характеризующие физическое развитие человека. Физические упражнения и здоровье. Личная гигиена. Старение. Старость. Продление жизни. Геронтология. Долгожители. Питание и здоровье. Влияние питания на здоровье. Рациональное питание - один из компонентов долголетия. Необходимость рационального питания для здоровья. Пищевой рацион человека, режим питания. Болезни, обусловленные неправильным питанием (гастрит, ожирение, гипертония, злокачественные опухоли и т. д.) Искусственная пища. Витамины. Лечебное голодание: за и против. Раздельное питание. Экологическая безопасность продуктов питания. Практическая работа «Составление ежедневного рациона питания».

3. Вредные привычки: алкоголизм, курение, наркомания, токсикомания, сложность избавления. Эмоциональная и психическая напряженности – факторы, влияющие на здоровье. Психогигиена. Аутотренинг, релаксация. Закаливание и его влияние на здоровье. Виды закаливания: обтирание, обливание, купание. Стимулирующие и закаливающие факторы: солнечный свет, воздушные ванны. Практические занятия «Помоги себе сам», «Релаксационные упражнения».

№	Наименование темы	Количество часов	Дата изучения	Форма проведения	Образовательный продукт
	Введение.				
1	Предмет и задачи курса «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»	1	02.09.2023	Лекция	Конспект
	Здоровый образ жизни.	10			

2	Психика и здоровье. Механизмы психической защиты.		09.09.2023	Беседа, психологический тест.	Конспект
3	Творчество и долголетие.		16.09.2023	Беседа, психологический тест.	Конспект
4	Жизнь в экстремальных условиях.		23.09.2023	Лекция	Конспект
5	Природная среда – источник инфекционных заболеваний.		30.09.2023	Лекция	Конспект
6	Шум и здоровье.		07.10.2023	Беседа	Конспект
7	Культура питания.		14.10.2023	Беседа, психологический тест.	Конспект
8	Лечение музыкой.		21.10.2023	Беседа	Конспект
9	Вредные привычки: алкоголизм, курение, наркомания, токсикомания, сложность избавления.		11.11.2023	Беседа	Конспект
10	Аутотренинг, релаксация.		18.11.2023	Практическая работа	Эксперимент
	Первая медицинская помощь при травмах и несчастных случаях.	15			
11	Значение первой медицинской помощи и правила ее оказания.		25.11.2023	Лекция	Конспект

12	Понятие о ране, классификация ран и их осложнения.		02.12.2023	Лекция	Конспект
13	Виды кровотечений и их характеристика.		09.12.2023	Беседа	Конспект
14	Первая медицинская помощь при ранениях.		16.12.2023	Лекция	Конспект
15	Правила наложения стерильных повязок на голову и грудь.		23.12.2023	Практическая работа	Эксперимент
16	Правила наложения стерильных повязок на живот и верхние конечности		13.01.2024	Практическая работа	Эксперимент
17	Правила наложения стерильных повязок на нижние конечности.		20.01.2024	Практическая работа	Эксперимент
18	Первая медицинская помощь при кровотечениях.		27.01.2024	Беседа	Конспект
19	Первая помощь при синдроме длительного сдавливания и закрытых повреждениях.		03.02.2024	Лекция	Конспект
20	Понятие о переломах и травматическом шоке.		10.02.2024	Лекция	Конспект
21	Первая медицинская помощь при переломах.		17.02.2024	Лекция	Конспект
22	Первая медицинская помощь при ожогах.		24.02.2024		Конспект

23	Первая медицинская помощь при внезапном прекращении сердечной деятельности и дыхания.		02.03.2024	Лекция	Конспект
24	Первая медицинская помощь при обморожениях, солнечном и тепловом ударах, утоплении и укусах ядовитыми змеями и насекомыми.		09.03.2024	Беседа	Конспект
25	Выполнение нормативов по оказанию первой медицинской помощи.		16.03.2024	Зачет	Эксперимент
	Инфекционные болезни, их профилактика и меры борьбы с ними.	3			
26	Понятие об инфекционных болезнях. Профилактика инфекционных болезней.		06.04.2024	Лекция	Конспект
27	Значение дезинфекции, дезинсекции и дератизации в борьбе с инфекционными болезнями.		13.04.2024	Лекция	Конспект
28	Дезинфекция и меры личной профилактики при уходе за инфекционными больными.		20.04.2024	Лекция	Конспект
	Уход за пораженными и больными, выполнение процедур в лечебных учреждениях.	5			

29	Обязанности персонала по уходу за больными в процессе их лечения.		27.04.2024	Лекция	Конспект
30	Понятие о личной гигиене больного и ее значение в лечении.		04.05.2024	Беседа	Конспект
31	Выполнение процедур в лечебных учреждениях.		11.05.2024	Экскурсия в больницу	Конспект
32	Применение лекарственных средств при лечении больных.		18.05.2024	Лекция	Конспект
33	Транспортировка больных.		24.05.2024	Лекция	Конспект
34	Урок – отчет об исследовательской работе по одной из тем курса.	1	24.05.2024	Зачет	Презентация

Тематический план.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

Знать:

- основные составляющие здорового образа жизни, обеспечивающие духовное, физическое и социальное благополучие;
- потенциальные опасности природного, техногенного и социального характера, возникающие в повседневной жизни, их возможные последствия и правила личной безопасности;
- меры безопасности при активном отдыхе в природных условиях; вредное влияние алкоголя, никотина, наркотиков на организм.
- приемы и правила оказания первой медицинской помощи.

Уметь:

- доступно объяснить значение здорового образа жизни для обеспечения личной безопасности и здоровья;
- предвидеть опасные ситуации по их характерным признакам, принимать решение и действовать, обеспечивая личную безопасность;
- оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях.

Использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни дня:

- выработки потребности в соблюдении норм здорового образа жизни;
- невосприимчивости к вредным привычкам;
- обеспечения личной безопасности в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- оказания первой медицинской помощи пострадавшим в различных опасных или бытовых ситуациях

Информационное обеспечение курса.

Список литературы.

1. Н.Д. Андреева «Основы рационального питания. Нормы питания.» Биология в школе, №7, 2004г.
2. Ю. В. Жданов, В. М. Назаренко «Формирование здорового образа жизни. Практические работы» Биология в школе №2 2004г.
3. В. И. Касаткина «Педагогика здоровья», М., Линка-Пресс, 1999 г.
4. Н. П. Майорова, Е.Е. Чепурных, С.М. Шурух «Обучение жизненно важным навыкам», С.Петербург, 2002г.
5. Н.Е. Макарова «Раздельное питание», Минск, Харвест, 1998г.
6. А.Микитин «Азбука питания», Ростов-на-Дону «Феникс», 1998 г.
7. В.С.Рохлов «Школьный практикум. Биология. Человек», М., Дрофа, 1998г.
8. И.Д.Зверев «Книга для чтения по анатомии», Москва, Просвещение, 1997г.
9. А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин «Основы медицинских знаний», Москва, Просвещение, 2001г.
10. А.Н.Сизанов «Тесты и психологические игры. Ваш психологический портрет», Минск, «Полымя», 2000 год
11. В.В.Гаевая «За здоровый образ жизни», Волгоград, «Учитель», 2009 год
12. М.В.Высоцкая «Экология – элективные курсы», Волгоград, «Учитель», 2009 год
13. Н.Н.Шапцева «Наш выбор – здоровье», Волгоград, «Учитель», 2009 год
14. М.И.Гоголев, Б.А. Гайко «Основы медицинских знаний учащихся», Москва, «Просвещение», 1991 год.

Видео и аудио продукция.

1. Загадки человеческого тела – сборник компакт дисков, 3 части; ЗАО «Издательский Дом Ридерз Дайджест», 2006 год.
2. Аудио продукция: «Исцеляющая сила музыки», «Музыка для релаксации», «Йога»; ЗАО «Издательский Дом Ридерз Дайджест», 2008 год.