

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
« ХОЛМ-ЖИРКОВСКИЙ РАЙОННЫЙ ДОМ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА »  
ХОЛМ-ЖИРКОВСКОГО РАЙОНА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

УТВЕРЖДЕНА  
Директор Дома творчества  
*Ж.Н. Ананьева*  
« *23* » *декабря* 2015г.



ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
«ЧЕЛОВЕК И ЕГО ЗДОРОВЬЕ»

Творческого объединения «Человек и его здоровье»

Программа принята на Педагогическом Совете  
Протокол от «*24*» *декабря* 2015г. № *2*

Возраст обучающихся: 14 – 17 лет      Педагог дополнительного образования  
– Щербакова Нина Ивановна  
Срок реализации: 3 года

Холм-Жирковский  
2015

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Здоровье человека – это главное богатство не только страны, но и конкретного человека. Среди причин, влияющих на здоровье человека, удельный вес образа жизни составляет около 50 %. Следовательно, уже с детства необходимо заботиться о своем здоровье. Нарастание экологического кризиса придает особую актуальность формированию у обучающихся знаний, которые являются основой сохранения здоровья людей и охраны среды. В настоящее время, когда человек испытывает множественное влияние умеренных и экстремальных факторов среды, строение организма, его жизнедеятельность и гигиену следует изучать в неразрывной связи с экологическими сведениями. На сегодняшний день в школах России нет универсальной системы массового обучения медицинским аспектам оказания первой помощи. Информацию об опасности тех или иных состояний, охраны здоровья и медицинской терминологии современный человек получает из научно-популярной литературы или теле- и радиопередач, которые зачастую носят формальный характер. Не секрет, какими колоссальными потерями оборачивается подобное невежество для каждого из нас, сколько человеческих жизней уносится из-за безграмотности тех, кто оказывается рядом с пострадавшим. Для решения этой проблемы предлагается творческое объединение «Человек и его здоровье», назначение которого – дать ту сумму неформальных знаний и навыков, которые позволят каждому человеку сохранить своё здоровье и оказать помощь в случаях: внезапной смерти; электротравмы; утопления; обморока и коллапса; травматического и ожогового шока; опасного для жизни кровотечения и переломов костей, ножевого и пулевого ранений; аллергического шока; инородного тела в гортани и асфиксии; острых отравлений кислотами или щелочами, алкоголем, грибами. Полученные обучающимися знания позволят укрепить им здоровье, предупредить развитие вредных привычек в условиях неблагоприятного окружения, возродить спортивные и оздоровительные

традиции как условие укрепления нравственных устоев личности. Методы самоконтроля, способность выявить возможные нарушения здоровья и вовремя обратиться к врачу, оказать при необходимости доврачебную помощь, отказ от вредных привычек – важный шаг к сохранению здоровья и работоспособности. Кроме того, творческое объединение «Человек и его здоровье» имеет профориентационную направленность, помогает подготовиться к олимпиадам по биологии, экологии, медицине.

Отсюда вытекает следующая **цель** программы:

*углублённое изучение биосистемы «человек», его анатомического строения, физиологических функций и законов, правил гигиены, а также воспитание экологически грамотного отношения к своему здоровью, окружающей обстановке и её компонентам.*

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

**образовательная:**

1. *помочь обучающимся овладеть современными достижениями биологической науки в области гигиены и санитарии;*

**развивающая:**

2. *научить применять полученные гигиенические знания в жизни и практической деятельности;*

**воспитательные:**

1. *формировать осознанное отношение к своему здоровью;*

2. *использовать полученные знания для обеспечения безопасности жизнедеятельности и охраны здоровья школьников.*

Теоретической базой для творческого объединения «Человек и его здоровье» служит курс биологии основной и средней школы. Расширяя и углубляя знания, совершенствуя умения и навыки, полученные на занятиях, дети обучаются основам медицинских знаний.

Представленная программа построена на принципах развивающего

обучения, предполагающего формирование у обучающихся умения самостоятельно мыслить, анализировать, обобщать, устанавливать причинно-следственные связи.

Занятия творческого объединения являются комплексными – на них используются различные виды деятельности как теоретического, так и практического характера: лекции, эвристические беседы, игры, работа с наглядными пособиями, викторины, экскурсии.

На занятиях предусматривается демонстрация схем, таблиц, видеофильмов, электронных пособий, раздаточного материала. Представленная программа ТО «Человек и его здоровье» рассчитана на применение в системе дополнительного образования, ориентирована на обучающихся 14-17 лет (8-11 класс). Программа рассчитана на 34 часа в неделю. Срок реализации - 3 года

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (3 года, 102 часа)**

### **Введение в науки о человеке (11ч)**

Науки о человеке (анатомия, физиология, гигиена, психология, экология, генетика человека), их отрасли, методы (самонаблюдение, наблюдение, лабораторный анализ, микрокопирование, описание, УЗИ). История развития наук. Опасные и ядовитые животные, простейшие, растения, грибы, их влияние на организм и первая помощь при их воздействии.

*Практическая часть.* Сравнение антропометрических данных. Режим дня

### **Общий обзор строение организма человека (6ч.)**

Место человека в животном мире: систематическое положение человека. Происхождение человека: доказательства животного происхождения, рудименты, атавизмы, стадии эволюции человека (дриопитеки, австралопитеки, питекантропы, синантропы, неандертальцы, кроманьонцы). Строение клетки: органоиды, сравнение животной и растительной клеток. Химический состав

клетки: неорганические вещества (вода, минеральные соли), органические вещества (белки, жиры, углеводы, нуклеиновые кислоты, АТФ). Способы деления клетки: митоз, мейоз, amitoz. Биохимические реакции клетки: катаболизм, анаболизм. Ткани: эпителиальные, мышечные, нервная, соединительные, их виды. Органы, системы органов, аппараты органов. Способы регуляции деятельности организма: нервная, гуморальная.

*Практическая часть* Рассмотрение микропрепаратов тканей, строение животной и растительной клетки

### **Опорно-двигательный аппарат (9ч.)**

Пассивная часть ОДА Скелет: отделы, типы соединений, виды костей, связки, сухожилия, мениски. Скелет туловища, черепа конечностей. Филогенез и онтогенез ОДА. Особенности ОДА человека.

Активная часть ОДА Мышцы: виды, форма, функции. Работа и сила мышц, мышечный тонус, утомление, работы Сеченова. Значение физических упражнений в формировании ОДА. Развитие мышц. Заболевания ОДА, их профилактика.

*Практическая часть.* Принцип действия - рычаг. Влияние нагрузки, ритма, статической и динамической работы, пассивного и активного отдыха на развитие утомления. Определение степени гибкости позвоночника, правильности осанки, наличия плоскостопия, координации движения, быстроты реакции. Тренировка мышц

### **Дыхательная система (6ч.)**

Строение, функции дыхательной системы человека. Жизненная емкость легких. Развитие системы в фило- и онтогенезе. Заболевания дыхательной системы, их профилактика.

*Практическая часть* Изготовление модели грудной клетки. Дыхательные движения.

### **Сердечно-сосудистая система (9ч.)**

Строение, работа сердца и её регуляция. Кровеносные сосуды: артерии, вены, капилляры. Круги кровообращения: малый, большой. Движение крови по сосудам. Пульс. Давление в кровеносных сосудах. Лимфатическая система и лимфообращение. Развитие ССС в фило- и онтогенезе. Заболевания ССС и их профилактика.

*Практическая часть* Строение сердца млекопитающих. Подсчет пульса. Решение задач на работу сердца. Работа с тонометром. Первая помощь при кровотечениях, способы наложения повязок при кровотечениях.

### **Внутренняя среда организма (4ч.)**

Кровь: состав, функции. Форменные элементы крови: тромбоциты, лейкоциты, эритроциты, их функции. Механизмы воспаления и свертывания крови. Заболевания крови, их профилактика. Иммуитет. Аллергия

*Практическая часть* Определение групп крови

### **Пищеварительная система (6ч.)**

Строение и функции органов пищеварительного тракта, пищеварительных желез. Типы пищеварения животных и человека. Пищеварение в ротовой полости. Зубы и их заболевания. Пищеварение в желудке, методы изучения пищеварения. Пищеварение в кишечнике. Заболевания пищеварительной системы, их профилактика.

*Практическая часть* Изучение состояния ротового аппарата. Качественные реакции на белки и углеводы. Определение качества мяса, меда. Составление рациона питания.

### **Кожа (6ч.)**

Кожа, ее строение и функции. Типы кожи, средства ухода за ней. Мода и гигиена одежды и обуви. Закаливание, его свойства, принципы, значение для организма

### **Эндокринная система (1ч.)**

Железы внутренней секреции, гуморальная регуляция, гормоны. Гипофиз,

заболевания, их профилактика. Щитовидная железа, заболевания, профилактика. Надпочечники, заболевания, их профилактика. Паращитовидные железы, заболевания, их профилактика. Поджелудочная железа, заболевания, профилактика. Эпифиз.

### **Выделительная система (2ч.)**

Строение и функции выделительной системы. Механизм работы почек. Заболевания выделительной системы, их профилактика. Фило- и онтогенез развития выделительной системы.

### **Половая система (5ч.)**

Мужские и женские половые органы. Гаметогенез: сперматогенез и овогенез. Гигиена половой системы. Беременность. Эмбриональный и постэмбриональный период развития человека. Гигиена юноши и девушки. Планирование семьи

### **Нервная система (10ч.)**

Рефлекторный принцип работы нервной системы. Виды рефлексов. Спинной мозг и головной мозг, нервы. Заболевания нервной системы. Анализаторы, их разнообразие, работа.

*Практическая часть.* Средний мозг, мозжечок, их функции. Исследование состояния вегетативной нервной системы

### **Основы психологии (18ч.)**

Психические процессы, их развитие. Темперамент и характер. Интересы и склонности. Выбор профессии. Психическое здоровье.

### **Основы генетики человека (4ч.)**

Методы генетики человека, современные достижения науки. Решение генетических задач

### **Влияние окружающей среды на организм человека (5ч.)**

Социальная экология. Мониторинг. Оценка состояния воды, воздуха, почв, помещений, их гигиеническое и эмоциональное воздействие на организм

человека. Антропогенный экологический фактор.

*Практическая часть.* Способы очистки воды. Изучение экологического состояния школы. Анализ качества воды и состояния воздуха в поселке.

<b>Формы контроля промежуточных результатов:</b>	<b>По окончании обучения обучающиеся:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>· тестирование,</li><li>· творческие задания,</li><li>· кроссворды,</li><li>· викторины,</li><li>· конкурсы,</li><li>· олимпиады,</li><li>· интеллектуальные игры.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Научатся проводить самонаблюдения и обрабатывать полученные данные.</li><li>· Смогут различать органы и системы органов человека, описывать строение и функции систем органов.</li><li>· Освоят правила гигиены и здорового образа жизни.</li><li>· Познакомятся с элементами научной и исследовательской деятельности.</li></ul>



### Учебный план на 3 года

№ п/п	Тема	Кол-во часов
<b>1</b>	Введение в науки о человеке	11
<b>2</b>	Общий обзор строения организма человека	6
<b>3</b>	Опорно-двигательный аппарат	9
<b>4</b>	Дыхательная система	6
<b>5</b>	Сердечно-сосудистая система	9
<b>6</b>	Внутренняя система организма	4
<b>7</b>	Пищеварительная система	6
<b>8</b>	Кожа	6
<b>9</b>	Эндокринная система	1
<b>10</b>	Выделительная система	2
<b>11</b>	Половая система	5
<b>12</b>	Нервная система	10
<b>13</b>	Основы психологии	18
<b>14</b>	Основы генетики человек	4
<b>15</b>	Влияние окружающей среды на организм человека	5
<b>Итого</b>		<b>102</b>

## **ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ И МЕХАНИЗМ ОЦЕНКИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

Формы организации работы творческого объединения разнообразны: беседы, лекции, лабораторные и практические работы, экскурсии. Значительная роль отводится наблюдениям, самонаблюдению, использованию различных приборов, наглядных пособий, самодельных моделей.

Дети обучаются составлять схемы, диаграммы, заполнять таблицы, что учит их сравнивать, анализировать, делать выводы, находить главное и второстепенное.

Различные формы и методы работы помогают обучающимся лучше оценить свое здоровье, использовать профилактические меры предупреждения тех или иных заболеваний, получить умения оказывать первую доврачебную помощь при различных бытовых травмах и несчастных случаях. Вести здоровый образ жизни самому и пропагандировать его для окружающих, постоянно помнить о взаимосвязи здоровья человека и состояния окружающей среды.

Оценка деятельности обучающихся проводится как индивидуально, так и при их работе в группах. Педагогу дополнительного образования нужно постоянно помнить о доброжелательном тоне, методах словесных поощрений.

На творческом объединении обучающиеся выступают с сообщениями о достижениях медицины, генетики, о здоровом образе жизни, по экологии. Занимаются моделированием. Все это отражает их творческую деятельность, воспитывает и развивает их.

## **ОБУЧАЮЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ:**

- особенности строения организма человека в связи с выполняемыми функциями;
- роль здорового образа жизни, занятий физической культурой и спортом, режима дня и питания, закаливания;
- о влиянии окружающей среды на здоровье человека, соблюдение правил поведения в природе;
- гигиенические правила предупреждения различными заболеваниями, травм, оказания доврачебной помощи;
- основы психической деятельности человека.

## **ОБУЧАЮЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ УМЕТЬ:**

- оказывать первую помощь при повреждениях опорно - двигательной системы, органов дыхания, кожи, кровотечениях, нарушениях терморегуляции;
- составлять рационы питания;
- соблюдать основные принципы закаливания;
- пользоваться жгутом, шинами, йодом, перманганатом калия, горчичниками, различными подручными средствами при оказании помощи;
- измерять пульс, артериальное давление, температуру тела, антропометрические данные;
- самооценивать свое здоровье.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. М.В.Высоцкая. Биология. Практикум по анатомии и физиологии человека. Волгоград. 2008г.
2. Т.В.Иванова, И.Н.Куренкова. Азбука питания. Смоленск. Издательство СмолГУ. 2007
3. Т.В.Иванова. Здоровье окружающей среды. Смоленск. Издательство СмолГУ. 2007
4. Д.В.Колесов, Р.Д.Маш. Основы гигиены и санитарии. М. Просвещение. 2009.
5. Н.А.Пугал, Е.В.Волошина, Р.Д.Маш, В.И.Беляев. Биология. Человек. Практикум по гигиене. М. Аркти.ю 2002
6. Н.А.Пугал, Т.А.Козлова. Лабораторные и практические занятия по биологии. Человек и его здоровье. М. Владос. 2003
7. В.С.Рохлов. Школьный практикум. Биология. Человек. М.Дрофа 2000
8. Н.А.Степанчук. Экология. Практикум по экологии животных. Практикум по экологии человека. Волгоград.2008
9. А.Г.Хрипкова, Д.В.Колесов, В.С.Миронов, И.Н.Шепило. Физиология человека. М. Просвещение. 2006
10. А.Г.Хрипкова, Д.В.Колесов. Гигиена и здоровье школьников. М.Просвещение 2008.
11. З.А.Можарова. Программа по экологическому воспитанию. Журнал «Биология в школе» №5,2001 г.
12. Я иду на урок. Человек и его здоровье. М «Первое сентября» 2001 г.

## **СПИСОК ОБУЧАЮЩИХСЯ ТВОРЧЕСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЧЕЛОВЕК И ЕГО ЗДОРОВЬЕ»**

Первая группа (первый год обучения)

1. Калапищак Екатерина
2. Петрова Елена
3. Фролова Виктория
4. Новикова Юлия
5. Сапронова Инна

Вторая группа (второй год обучения)

1. Гоцина Виолетта
2. Кочмарева Арина
3. Чистяков Никита
4. Шаталов Сергей
5. Ширинкина Юлия

### **Расписание творческого объединения «Человек и его здоровье»**

Среда: 15ч.45мин. – 16ч.30мин. (вторая группа)

Четверг: 15ч.45мин. – 16ч.30мин. (первая группа)