

Управление образования Сокольского муниципального округа
БОУ СМО «Основная общеобразовательная школа №2 им. В.Н. Изюмова»

СОГЛАСОВАНО
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 29.08.2024



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
С.Н. Углов
Приказ № 110 от 29.08.2024

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
естественно-научной направленности
«Человек и его здоровье».

Срок реализации: 9 месяцев (74 часа)
Возраст обучающихся: 13 – 15 лет

Автор-составитель: Куфарева Т.А.,
педагог дополнительного образования

г. Сокол
2024 год

«Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Человек и его здоровье» – естественно-научная, создана для валеологической практики ребенка и накопления практического опыта.

Уровень освоения программы – базовый. В рамках Национального проекта «Образование» одной из ключевых задач является воспитание здоровой и гармонически развитой личности. Программа «Человек и его здоровье» представляет собой область знаний, охватывающих теорию и практику безопасного поведения человека в повседневной жизни, в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера. Предназначен для формирования у обучающихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих, приобретения знаний и умений в прогнозировании опасных ситуаций и вредных факторов среды обитания и различных видов деятельности человека, определения способов защиты от них, а также приобретения привычек здорового образа жизни.

Реализация Программы «Человек и его здоровье» позволит обучающимся получить возможность повысить свой интерес к наукам, расширить знания; научиться практическим умениям и навыкам в области исследовательской деятельности. *Актуальность* программы в том, что она пропагандирует гигиенические знания и знания о здоровом образе жизни, использует межпредметные связи с курсами биологии, химии, ОБЖ, географии, истории, способствует этическому воспитанию учащихся. Во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного, физического развития, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Новизна программы в том, что она формирует у воспитанников умения проводить наблюдения и эксперименты, следить за своим здоровьем: физическим, нравственным, духовным, а в дальнейшем сделать правильный выбор будущей профессии.

Педагогическая целесообразность данной программы состоит в использовании следующих *принципов воспитания*:

- принцип индивидуального и дифференцированного подхода;

- принцип экологической безопасности;
- принцип самоорганизации, саморегуляции и самовоспитания;
- принцип оптимального сочетания индивидуальной, групповой и коллективной форм организации педагогического процесса (предполагается, что каждый участник может выступать в различных социальных и профессиональных ролях);
- принцип последовательного перехода от репродуктивных видов мыслительной деятельности через поэтапное освоение элементов творческого блока к творческой и соревновательной деятельности.

Педагогическая целесообразность состоит в том, что программа органически сочетает в себе лекции, практические занятия, занятия с элементами тренингов, участие в проектной деятельности и другие методики организации досуга детей. Занятия по программе пробуждают воображение и творческие силы. Основа практикумов – личный опыт, интересы, увлечения участников. Отличительной особенностью данной программы является обобщение и структурирование материала, который направлен на развитие у подростков умений и навыков командной работы; подобраны разнообразные методы и приемы, способствующие развитию у подростков организаторских, коммуникативных и креативных способностей через включение в активную социально-досуговую деятельность. За основу взята ДООП «Человек и его здоровье», составитель Малыгина С.В., учитель биологии и химии ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С.Демина».

Организационные условия реализации программы

Адресат программы: программа предназначена для детей в возрасте 13-15 лет, который характеризуется развитием рефлексивного характера мышления: учащиеся могут формулировать гипотезы, рассуждать предположительно, исследовать и сравнивать между собой различные альтернативы при решении одних и тех же задач. Развиваются такие операции, как классификация, аналогия, обобщение и другие.

Условия набора обучающихся: для обучения принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний).

Формы обучения: программа рассчитана на очную форму обучения и направлена на дополнение и углубление знаний о здоровье человека с опорой на практическую деятельность.

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана 9 месяцев обучения, включает 74 часа занятий (теории и практики).

Состав группы: 10 - 12 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:
занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью 2 академических часа (40 минут, 10 минут перерыв).

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: формирование доминанты на здоровый образ жизни посредством практических занятий, понимание необходимости сохранения здоровья, учитывая возрастные особенности детей.

Задачи:

обучающие: сформировать знания из различных областей науки о человеке: анатомии, физиологии, гигиене; ознакомление с опасностью и вредом, наносимыми здоровью малоподвижным образом жизни; сформировать знания о здоровой и вредной пище, научить ради здоровья противостоять вредным привычкам.

воспитательные: воспитание нравственного восприятия здоровья человека; побуждение к действиям, направленное на сохранение здоровья.

развивающие: формирование потребности в самопознании, а также мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания; развитие познавательных процессов; развитие межличностных отношений, контактности, доброжелательности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/п	Раздел/Тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля/ аттестации
1	Введение.	1	0,5	0,5	Анкетирование «Что мы знаем о здоровье человека».
2	Человек и биосфера.	7	3	4	Лабораторная работа «Реакция организма на изменения температуры окружающей среды».
2.1.	Понятие о среде. Факторы среды.	0,5	0,5		
2.2	Экологические последствия появления человека на земле.	1,5	0,5	1	
2.3	Современное состояние окружающей среды.	1,5	0,5	1	
2.4	История взаимоотношений человека и природы.	1,5	0,5	1	
2.5	Природно-очаговые заболевания.	0,5	0,5		

2.6	Экологические кризисы охраны природы.	1,5	0,5	1	
3	Социальная медицина.	4	1,5	2,5	Практическая работа «Определение обеспеченности организма витаминами и микроэлементами»
3.1	Демографическое состояние здоровья населения России. Гигиена и экология. Факторы, определяющие здоровье человека.	1	0,5	0,5	
3.2	Основы массажа. Техника массажных приемов	3	1	2	Практическая работа «Изучение массажных приемов»
4	Некоторые экологически обусловленные заболевания.	5	2	3	Практическая работа «Обнаружение вредных веществ в продуктах питания».
4.1	Экологические факторы негативного воздействия на человека искусственной окружающей среды.	0,5	0,5		
4.2	Заболевания, связанные с загрязнением воздуха.	1,5	0,5	1	
4.3	Заболевания, связанные с загрязнением питьевой воды.	1,5	0,5	1	
4.4	Социальная гигиена.	1,5	0,5	1	
5	Инфекционные заболевания.	10	4	6	Практическая работа «Распознавание кожных болезней, вызываемых микроорганизмами».
5.1	Причины инфекционных заболеваний. История борьбы человечества с инфекционными заболеваниями.	1,5	0,5	1	
5.2	Иммунитет. История открытия иммунитета. Виды иммунитета.	1,5	0,5	1	
5.3	Вирусы, строение, пути проникновения.	1,5	0,5	1	

	Вирусные заболевания.				
5.4	СПИД - болезнь века.	1	0,5	0,5	
5.5	Вирусные заболевания пищеварительной системы.	1	0,5	0,5	
5.6	Бактериальные кишечные инфекции и инфекционные заболевания дыхательной системы.	2	1	1	
5.7	Заболевания кожи.	1,5	0,5	1	
6	Наиболее распространенные хронические заболевания.	5	2	3	Тестирование «Что мы знаем о хронических заболеваниях»
6.1	Заболевания органов крови.	1,5	0,5	1	
6.2	Заболевание органов кровообращения.	1,5	0,5	1	
6.3	Хронические заболевания пищеварительной системы и мочевыделительной системы.	2	1	1	
7	Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи.	6	2	4	Ситуативные задачи по оказанию первой помощи в экстремальных условиях
7.1	Первая помощь при травмах опорно - двигательной системы.	1,5	0,5	1	
7.2	Повреждения кожи.	1,5	0,5	1	
7.3	Виды кровотечений	1,5	0,5	1	
7.4	Экстремальные ситуации и оказание первой помощи	1,5	0,5	1	
8	Заболевания, связанные с вредными привычками.	7	2,5	4,5	Занятие с элементами психологического тренинга. Моделирование ситуации «Зависимость успешности человека от его образа жизни».
8.1	Виды вредных привычек. Курение.	1,5	0,5	1	
8.2	Алкоголь и его влияние на организм.	1,5	0,5	1	

8.3	Наркотики. Виды наркотиков. Влияние на организм.	1,5	0,5	1	
8.4	Токсикомания	1	0,5	0,5	
8.5	Здоровый образ жизни. Факторы, сохраняющие здоровье.	1,5	0,5	1	
9	Гигиена питания.	8	4	4	
9.1	Пища. Питательные вещества. Обмен веществ в разном возрасте.	0,5	0,5		
9.2	Витамины.	1,5	0,5	1	Практическая работа «Составление суточного рациона в связи с указанной лечебной диетой».
9.3	Теория рационального сбалансированного питания.	1	1		
9.4	Сбалансированность витаминов и минеральных веществ и питания как одно из условий рационального питания и повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.	1,5	0,5	1	
9.5	Культура питания. Энергетическая ценность. Диеты.	1,5	0,5	1	
9.6	Пищевые продукты -аллергены.	2	1	1	
10	Половая система человека и связанные с ней социальные проблемы.	10	4	6	
10.1	Заболевания, передающиеся половым путем.	1	0,5	0,5	
10.2	Профилактика заболеваний ЗПП	1	0,5	0,5	
10.3	Контрацепция. Аборты. Беременность. Гигиена беременности.	2	1	1	

	Последствия ранней беременности.				
10.4	Генетика и наследственные заболевания.	1,5	0,5	1	
10.5	Планирование семьи и задачи, стоящие перед генетикой.	1,5	0,5	1	
10.6	Функциональные признаки полового воспитания.	1,5	0,5	1	
10.7	Взаимоотношение полов.	1,5	0,5	1	
11	Поведение и психика.	10	2	8	
11.1	Физиология высшей нервной деятельности. Изменчивость поведения.	2	0,5	1,5	
11.2	Внимание. Воображение. Память. Значение памяти для формирования мыслительной деятельности и поведения.	3,5	0,5	3	
11.3	Эмоции. Типы эмоциональных состояний. Личность. Задатки личности. Талант, развитие способностей.	2	0,5	1,5	
11.4	Темперамент и характер. Волевые качества личности.	2,5	0,5	2	
12	Итоговое занятие	1	1		Тестирование
	Итого	74	27,5	46,5	

Содержание программы

Раздел 1. Введение (1 час)

Теория. Общее знакомство с курсом «Человек и его здоровье». Роль физиологии в развитии науки. Организационное занятие. Знакомство учащихся с целями и задачами программы. План работы на год. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

Практика. Анкетирование «Что мы знаем о здоровье человека».

Раздел 2. Человек и биосфера (7 часов)

Тема 2.1. Понятие о среде. Факторы среды.

Теория. Термин «среда», применение в узком и широком смысле. Факторы среды и их классификация.

Тема 2.2. Экологические последствия появления человека на земле.

Теория. Экологические последствия деятельности человека. Виды экологических проблем

Практика. Лабораторная работа «Реакция организма на изменения температуры окружающей среды».

Тема 2.3. Современное состояние окружающей среды.

Теория. Современное состояние экологии России. Самые грязные города. Регионы с критической экологической ситуацией.

Практика. Практическая работа «Оценка биологического возраста человека». Использование расчетных методов, позволяющих оценить состояние здоровья человека.

Тема 2.4. История взаимоотношений человека и природы.

Теория. Этапы истории взаимоотношений человека и природы. Антропогенные факторы и их влияние.

Практика. Практическая работа «Антропогенные факторы среды и их влияние на человека».

Тема 2.5. Природно-очаговые заболевания.

Теория. Понятие природно-очаговых заболеваний и их особенность. Виды природно-очаговых заболеваний.

Тема 2.6. Экологические кризисы охраны природы.

Теория. Понятие «экологический кризис», причины, особенности.

Практика. Защита презентации «Проблемы окружающей среды», «Проблемы природопользования» (текущий контроль).

Раздел 3. Социальная медицина (4 часа)

Тема 3.1 Демографическое состояние здоровья населения России. Медицинская статистика. Гигиена и экология. Факторы, определяющие здоровье человека.

Теория. Демографическая ситуация в России, состояние здоровья населения. Медицинская демография. Общая гигиена и экология здоровья. Некоторые факторы экологии и гигиены, определяющие здоровье.

Практика. Практическая работа «Выявление экологически опасных факторов воздействия». Выявление наиболее опасных веществ, используемых в быту (косметика, парфюмерия, моющие средства, строительные и отделочные материалы), и определение способов защиты от них себя и окружающих. Практическая работа «Определение обеспеченности организма витаминами и микроэлементами». Выполнение тестовых заданий на содержание в организме витаминов А, С, D, Е, группы В, макро и микроэлементов Fe, Ca, K, Mg. Тема 3.2 Основы массажа. Техника массажных приемов

Теория. Основы массажа. Основные требования для правильного выполнения массажа. Организация рабочего места. Правила техники безопасности при выполнении массажа. Техника массажных приемов.

Практика. Этапы классического массажа. Общий массаж.

Раздел 4. Некоторые экологически обусловленные заболевания (5 часов)

Тема 4.1 Экологические факторы негативного воздействия на человека искусственной окружающей среды.

Теория. Экологические абиотические факторы и их воздействие на организм человека. Примеры негативного воздействия на организм.

Тема 4.2 Заболевания, связанные с загрязнением воздуха.

Теория. Заболевания, связанные с загрязнением воздуха-бронхиты, астма, аллергические дерматиты, сердечно-сосудистые заболевания, симптомы, первая помощь.

Практика. Практическая работа «Расчетная оценка выбросов вредных веществ в воздух от автотранспорта». Изучение движения автотранспорта по автомагистрали недалеко от школы, расчет количества топлива разного вида, сжигаемого притом двигателями автомашин, сравнение выбросов вредных веществ в воздух от автотранспорта с установленными нормативами.

Тема 4.3 Заболевания, связанные с загрязнением питьевой воды.

Теория. Заболевания, связанные с загрязнением питьевой воды – мочекаменная болезнь, сердечно-сосудистые заболевания, отравления. Симптомы заболеваний, первая помощь.

Практика. Практическая работа «Исследование качества питьевой воды». Исследование питьевой воды с помощью лабораторного оборудования и

реактивов на прозрачность, цветность, запах, кислотность; обнаружение в ней сульфат-ионов, карбонат-ионов, хлорид-ионов, катионов свинца и железа.

Тема 4.4 Социальная гигиена.

Теория. Понятие социальной гигиены, как науки, взаимосвязь с другими науками. Социальная гигиена и организация здравоохранения.

Практика. Практическая работа «Санитарно-гигиеническая оценка рабочего места». Исследование классной комнаты: мебели, её цвета; температурного режима; освещенности; чистоты помещения (запыленность воздуха); площади, объема воздуха; сравнение полученных данных с нормами СанПиНа.

Раздел 5. Инфекционные заболевания (10 часов)

Тема 5.1 Причины инфекционных заболеваний. История борьбы человечества с инфекционными заболеваниями.

Теория. Инфекционные заболевания, понятие, виды, причины. История развития борьбы человечества с инфекционными заболеваниями. Периоды инфекционного заболевания, инкубационный период, выздоровление.

Практика. Оценка жизненно важных показателей здоровья человека (ЖЕЛ, силы, пульса, давления) с помощью интерактивного экспоната «Физиологическая мощь человека»

Тема 5.2 Иммуитет. История открытия иммуитета. Виды иммуитета.

Теория. История изучения иммуитета. История становления науки иммунологии, роль ученых (И.И. Мечников, Р. Кох, П. Эрлих, Л.Пастер) в развитии знаний. Иммуитет, виды. Иммуитная система.

Практика. Исследовательская работа «Иммуитет на страже здоровья». Иммуитет. Виды иммуитета. Причины снижения иммуитета. Признаки ослабленного иммуитета у детей. От чего зависит сила иммуитета? Анкетирование учащихся. Рекомендации по повышению иммуитета школьников. Укрепление иммуитета народными средствами.

Тема 5.3 Вирусные заболевания.

Теория. Вирусы, разновидности, строение вирусов. Пути проникновения в организм. История изучения вирусов и становление науки вирусологии. Вирусные заболевания- оспа, грипп, корь, краснуха, герпес. Симптомы заболеваний, профилактические мероприятия. Разработка вакцины.

Практика. Работа над презентацией «Вирусные заболевания» и ее защита.

Тема 5.4 СПИД – болезнь века.

Теория. Общая характеристика ВИЧ и СПИД, пути передачи. ВИЧ – инфекция, стадии. СПИД и причина его возникновения. Основные формы и методы профилактики ВИЧ-инфекции – профилактика передачи половым путем, при переливании крови, профилактика передачи от матери к ребенку.

Практика. Создание интерактивных заданий на <https://learningapps.org/> «СПИД – болезнь века».

Тема 5.5 Вирусные заболевания пищеварительной системы.

Теория. Вирусные заболевания органов пищеварения – энтеровирус, ротавирус, норовирус. Симптоматика, пути проникновения, первая помощь. Профилактика заболеваний. Диетическое питание при лечении заболеваний.

Практика. Работа над презентацией «Вирусные заболевания».

Тема 5.6 Бактериальные кишечные инфекции и инфекционные заболевания дыхательной системы.

Теория. Бактериальные кишечные инфекции- сальмонеллез, холера, дизентерия, брюшной тиф, паратиф, ботулизм. Пути заражения. Симптомы, первая помощь. профилактика заболеваний. Диетическое питание при лечении заболеваний. Инфекционные заболевания дыхательной системы – туберкулез, ОРВИ, грипп. Причины заболеваний, симптомы, первичная диагностика, доврачебная помощь.

Практика. Работа с интерактивным экспонатом «Физиологическая мощность человека» по изучению жизненной емкости легких человека, дополнительной литературой, беседа.

Тема 5.7 Заболевания кожи.

Теория. Кожные заболевания, вызванные микроорганизмами. Причины заболевания Стафилококковые, стрептококковые, туберкулезные и смешанные заболевания. Симптомы, первая помощь.

Практика. Работа с наглядными пособиями, дополнительной литературой «Распознавание кожных болезней, вызываемых микроорганизмами».

Раздел 6. Наиболее распространенные хронические заболевания (5 часов)

Тема 6.1 Заболевания органов крови.

Теория. Форменные элементы крови. Постоянство состава крови. Свертываемость крови. Воспалительная реакция. Анемия, виды анемиижелезодефицитные, витаминдефицитные, белководефицитные.

Практика. Практическая работа «Микроскопическое строение крови человека и изучение анализа крови». Изучение с помощью цифрового USB-микроскопа и цифровой лаборатории по физиологии клеток крови человека и состояния здоровья человека по общему анализу крови

Тема 6.2 Заболевания органов кровообращения.

Теория. Болезни органов кровообращения- ишемическая болезнь сердца, стенокардия, гипертония, инфаркты. Симптомы заболевания органов кровообращения – одышка, боль в области груди, сердцебиение, цианоз, отеки, увеличение ЧСС. Профилактика заболеваний.

Практика. Практическая работа с использованием цифровой лаборатории по физиологии. Подсчет пульса. Измерение артериального давления.

Тема 6.3 Хронические заболевания пищеварительной и мочевыделительной системы.

Теория. Хронические заболевания пищеварительной системы- гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, заболевания желчевыделительной системы. Заболевания мочевыделительной системы – пиелонефрит, цистит, гломерулонефрит, уретрит. Причины заболеваний. Симптомы заболеваний и их профилактика.

Практика. Создание интерактивных упражнений на <https://learningapps.org/>. Тестирование «Что мы знаем о хронических заболеваниях».

Раздел 7. Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи (6 часов)

Тема 7.1 Первая помощь при травмах опорно-двигательной системы.

Теория. Состав и строение ОПС. Виды травм опорно-двигательного аппарата. Причины травматизма. Переломы, вывихи, растяжения. Виды переломов. Предупреждение травматизма. Охрана труда. Практика.

Практическая работа «Оказание первой помощи при травмах опорно-двигательной системы» с использованием тренажера для эвакуации и оказания первой помощи «Алекс».

Тема 7.2 Повреждения кожи.

Теория. Нарушение кожных покровов, причины повреждения. Ожоги, степени ожогов, оказание первой помощи при ожогах. Обморожения, степени обморожения. Оказание первой помощи при обморожениях.

Практика. Практическая работа «Оказание первой помощи при обморожениях и ожогах» с использованием тренажера для эвакуации и оказания первой помощи.

Тема 7.3 Виды кровотечений.

Теория. Виды кровотечений особенности разного вида кровотечений. Меры первой доврачебной помощи при разных видах кровотечения. Осложнения кровотечений.

Практика. Практическая работа «Первая помощь при различных видах кровотечений» с использованием тренажера-манекена «Максим».

Тема 7.4 Экстремальные ситуации и оказание первой помощи

Теория. Экстремальные ситуации. Первая помощь.

Практика. Оказание первой помощи в разных экстремальных ситуациях (ДТП, завал, и др.) с использованием тренажера для эвакуации и оказания первой помощи «Алекс» и тренажера-манекена «Максим».

Раздел 8. Заболевания, связанные с вредными привычками (7 часов)

Тема 8.1 Виды вредных привычек. Курение.

Теория. Понятие вредных привычек. Основные группы вредных привычек. Курение-миф и реальность. Влияние курения на организм человека – анемия, сердечно-сосудистые заболевания, ухудшение памяти, внимания, сбой в работе пищеварительной системе. Влияние на будущее потомство.

Практика. Дискуссия на тему «Курение и материнство».

Тема 8.2 Алкоголь и его влияние на организм.

Теория. Алкоголь и его влияние на физическое и психическое здоровье. Причины употребления алкоголя. Лечение алкоголизма.

Практика. Проблемная дискуссия на тему «Алкоголизм, его последствия и предупреждение».

Тема 8.3 Наркотики. Виды наркотиков. Влияние на организм.

Теория. Наркотики. Классификация наркотиков. Наркотическая зависимость, ее последствия. Влияние разрушающего действия наркотиков на организм человека. *Практика.* Создание интерактивного плаката «Нет наркотикам!» с помощью сервиса Genially.

Тема 8.4 Токсикомания.

Теория. Токсикомания, понятие, виды токсикомании. Подростковая токсикомания, причины и последствия.

Практика. Проблемная дискуссия на тему «Токсикомания, ее последствия и причины».

Тема 8.5 Здоровый образ жизни. Факторы, сохраняющие здоровье.

Теория. Понятие ЗОЖ, факторы, сохраняющие здоровье. Оздоровительные системы. Влияние вредных привычек на физическое и психическое здоровье.

Практика. Занятие с элементами психологического тренинга. Моделирование ситуации «Зависимость успешности человека от его образа жизни».

Раздел 9. Гигиена питания (8 часов)

Тема 9.1 Пища. Питательные вещества. Обмен веществ в разном возрасте.

Теория. Питательные вещества, белки, жиры, углеводы. Рациональное питание. Состав пищи.

Тема 9.2 Витамины.

Теория. Витамины, группы витаминов – водорастворимые и жирорастворимые, примеры. Биологическая роль витаминов. Содержание витаминов в пищевых продуктах. способы сохранения витаминов в пище. Авитаминоз, гиповитаминоз, причины, симптомы.

Практика. Определение витамина А в подсолнечном масле, витамина С в лимонном соке.

Тема 9.3 Теория рационального сбалансированного питания.

Теория. Современное представление о рациональном и полноценном питании. Положения теории рационального питания. Пища, характер питания и их влияние на биологические характеристики организма человека-рост, развитие, состояние всех возрастных групп, функции органов и систем, темпы старения, продолжительность жизни. Отступление от сбалансированного питания, положительные и отрицательные стороны соблюдения религиозных постов.

Тема 9.4 Сбалансированность витаминов и минеральных веществ и питания как одно из условий рационального питания и повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.

Теория. Сбалансированность витаминов, минеральных веществ как одно из условий рационального питания. Понятие режима питания. Правильный суточный рацион человека. Гигиенические принципы питания работников умственного и физического труда. Изучение и анализ состояния питания при последовательной оценке: 1) фактического питания 2) состояния здоровья 3) экологического статуса. Методы изучения питания. Анализ и оптимизация оптимального питания.

Практика. Практическая работа «Рациональное питание. Режим питания. Рацион моего питания». Составление рациона здорового питания на день.

Тема 9.5 Культура питания. Энергетическая ценность. Диеты.

Теория. Культура питания, ее значение и роль в формировании здорового образа жизни. Питательные вещества, их энергетическая ценность. Калорийность пищевых продуктов. Калорийность суточного рациона. Потребности человека в пищевых веществах от энергетических затрат. Пища – источник энергии для работы всех систем организма, обновления тканей.

Практика. Практическая работа «Составление суточного рациона для разных возрастных групп населения и их физиологическая оценка».

Тема 9.6 Пищевые продукты-аллергены.

Теория. Пищевая непереносимость, виды реакций на пищу. Понятие аллергия, аллергены. Формы пищевой непереносимости. Что лежит в основе аллергических реакций. Факторы, способствующие пищевой аллергии. Особенности пищевой аллергии. Аллергические состояния.

Практика. Практическая работа «Составление суточного рациона в связи с указанной лечебной диетой».

Раздел 10. Половая система человека и связанные с ней социальные проблемы (10 часов)

Тема 10.1 Заболевания, передающиеся половым путем.

Теория. Основные инфекции, передаваемые половым путем- сифилис, гонорея, трихомониаз, хламидиоз, мочеполовой кандидоз (молочница), гарднереллез, генетальный герпес. Основные симптомы заболеваний, последствия.

Практика. Создание интерактивных заданий на <https://learningapps.org/> «Как избежать ЗППП (заболевания передающиеся половым путем)?».

Тема 10.2 Профилактика заболеваний передающихся половым путем

Теория. Последствия заболеваний инфекциями, передающимися половым путем, влияние на организм и будущее поколение. Профилактика заболеваний. Культура полового воспитания.

Практика. Игра «Цепная реакция». Участники игры пошагово выявляют «возбудителей ИППП» и «носителей», выстраивают пирамиду из «возбудителей» и «носителей», подводят итог.

Тема 10.3 Контрацепция. Аборты. Беременность. Гигиена беременности. Последствия ранней беременности.

Теория. Контрацепция – альтернатива аборту. Виды контрацепции. Профилактика абортов. Гигиена беременной женщины – основные принципы

и важность соблюдения. Гигиена питания, уход за телом, выбор одежды, уход за зубами, душевная гигиена беременной.

Практика. Проблемная дискуссия «Опасность абортов для здоровья женщин».

Тема 10.4 Генетика и наследственные заболевания.

Теория. Генетика в России. Хромосомная генетическая карта человека. Геном человека. Виды генетических обследований. Генетические заболевания и методы их исследования.

Практика. Подготовка и защита проекта «Составление родословной моей семьи».

Тема 10.5 Планирование семьи и задачи, стоящие перед генетикой.

Теория. Планирование семьи и репродуктивное здоровье. Для чего нужно планирование семьи. Важность планирования семьи. Центры медикогенетического консультирования в России.

Практика. Дискуссия «Основные этапы планирования семьи и их характеристика».

Тема 10.6 Функциональные признаки полового воспитания.

Теория. Содержание полового воспитания. Сексуальное воспитание, направленное на оптимизацию формирования сексуально-эротических ориентаций и сексуального сознания.

Практика. Дискуссия «Психосексуальное развитие подросткового и юношеского возраста».

Тема 10.7 Взаимоотношение полов.

Теория. Формирование поролового поведения. Качество мужественности и женственности. Аспекты родословной, перспективы физиологического и социального развития ребенка в семье. Роль родителей.

Практика. Проблемная дискуссия «Связь людей в семье и их социальные и семейные роли».

Раздел 11. Поведение и психика (11 часов)

Тема 11.1 Физиология высшей нервной деятельности. Изменчивость поведения.

Теория. Высшая нервная деятельность. Роль Павлова И.И., Сеченова И.М., Ухтомского А.А., Бехтерева В.М. в становлении науки о ВНД. Врожденное поведение. Безусловные рефлексы. Инстинкты. Индивидуальные различия

ВНД. Условные рефлексы. Приобретенные формы поведения. Изменчивость поведения, связанная с различной экспрессивностью признаков. Генетическая изменчивость, которая может влиять на поведение человека.

Практика. Практическая работа «Определение безусловных рефлексов различных отделов головного мозга». Тонус мышц. Проба Ромберга. Пальценосовая функциональная проба. Дискуссия «Проблемы возрастной устойчивости и изменчивости личности».

Тема 11.2 Внимание. Воображение. Память. Значение памяти для формирования мыслительной деятельности и поведения.

Теория. Понятие воображения. Типы представлений воображения. Агглютинация. Акцентирование. Типизация. Типы воображения. Внимание. Переключение и распределение внимания. Пути совершенствования внимания. Внешнее и внутреннее внимание. Классификация внимания на основе волевой регуляции – произвольное, непроизвольное, послепроизвольное. Причины возникновения тех или иных видов внимание. Наследуемая (генетическая) и ненаследуемая (индивидуальная). Виды памяти в зависимости от форм проявления- иммунная нервная. Осознаваемые и неосознаваемые виды памяти. Виды сознательной памяти – образная, моторная, словесно-логическая, эмоциональная. Память по периоду хранения информации – сенсорная, долговременная и кратковременная.

Практика. Практическая работа «Выявление объема внимания, эффективности запоминания». Объем внимания.

Практика. Практическая работа «Мнемоника. Приемы мнемотехники, Логическое запоминание. Механическое запоминание.».

Практика. Практическая работа «Исследование различных видов памяти».

Тема 11.3 Мышление и речь. Эмоции. Типы эмоциональных состояний.

Теория. Мышление-высший познавательный процесс в сознании человека причинно-следственных связей и отношений между предметами и явлениями окружающего мира. Анализ и синтез. Сравнение. Абстракция. Обобщение. Конкретизация. Систематизация. Методы мышления-индукция, дедукция, аналогия. Виды мышления. Ум. Интеллект. Речь. Функции речи. Эмоции и чувства. Фундаментальные эмоции- интерес, радость, удивление, страдание, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вина.

Практика. Практическая работа «Методы выявления развитости свойств мышления». Исследование сообразительности, способности к аналитическому мышлению и установлению закономерностей. Исследование способности к

обобщению, классификации и анализу. Тренинг «Бесконфликтное коммуникативное поведение».

Тема 11.4 Темперамент и характер. Волевые качества личности.

Теория. Темперамент и характер, основные различия. Взаимосвязь характера и темперамента. Типы темперамента – флегматик, холерик, меланхолик, сангвиник. Свойства характера и темперамент. Волевые качества личности: целеустремленность, решительность, выдержка, терпеливость, смелость, энергичность, инициативность, настойчивость, принципиальность, организованность, дисциплинированность, самоконтроль. Способы развития волевых качеств.

Практика. Практическая работа «Определение типа темперамента». Тренинг «Формирование эмоционально-волевой сферы».

Раздел 12. Итоговое занятие (1 час)

Практика. Подведение итогов года. Итоговое тестирование.

Ожидаемые результаты реализации программы

Обучающиеся должны

знать:

- особенности строения и процессов жизнедеятельности организма человека, их практическую значимость;
- факторы, негативно влияющие на организм человека, и их последствия;
- меры профилактики заболеваний человека;
- привычки, наносящие вред здоровью человека

уметь:

- использовать на практике приёмы оказания первой помощи при простудных заболеваниях, ожогах, обморожениях, травмах, спасении утопающего;
- рациональной организации труда и отдыха;
- проведения наблюдений за состоянием собственного организма;
- выделять эстетические достоинства человеческого тела;
- реализовывать установки здорового образа жизни;
- ориентироваться в системе моральных норм и ценностей по отношению к собственному здоровью и здоровью других людей;

- находить в учебной и научно-популярной литературе информацию об организме человека, оформлять её в виде устных сообщений, докладов, рефератов, презентаций;
- анализировать и оценивать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему и окружающих.

Планируемые результаты

Предметные результаты обучения:

- формирование умения объяснять некоторые наблюдаемые процессы в своем организме;
- освоение основных правил здорового образа жизни, факторы, сохраняющие и разрушающие здоровье;
- формирование умения объяснять благотворное влияние на организм физкультуры и спорта;
- использование знания психологии о типах темперамента, эмоциях, воле для эффективного общения; выявление причины нарушения осанки и развития плоскостопия;
- освоение методов оказания первой помощи при травмах;
- применение знаний для рационального составления режима дня, правил рационального питания, гигиены;
- умение называть симптомы распространенных заболеваний;
- формирование умения объяснять роль основных функций организма (питание, выделение, дыхание) в обеспечении нормальной жизнедеятельности организма.

Личностные результаты обучения:

- понимание значимости обучения, правильного и осознанного выбора будущей профессии; формирование умения вырабатывать собственные ответы на жизненные вопросы с учетом многообразия типов мировоззрения, общественных, культурных традиций, религиозных мировоззрений, которые ставит личный жизненный опыт;
- формирование умения слушать, вести диалог, эмоционально положительно относиться к окружающим людям, учиться выбирать стиль поведения, обеспечивающий безопасность жизни и здоровья себя и окружающих;
- формирование умения противостоять ситуациям, провоцирующим на поступки, которые могут угрожать жизни и здоровью;

- формирование умения реализовывать обучающимися теоретические знания на практике;
- понимание ценности здорового образа жизни и отказа от вредных привычек; формирование умения признавать право другого человека на собственное мнение, а также умение отстаивать свою точку зрения.

Метапредметные результаты обучения:

Регулятивные УУД

- освоение умения самостоятельно формулировать проблему в ходе учебной деятельности;
- формирование умения выдвигать различные варианты решения проблемы, выбирать из предложенных решений проблем нужные средства для достижения цели;
- освоение умения составлять порядок (схему) решения проблемы (исследовательская работа, написание рефератов, составление проектов); формирование умения использовать для решения проблем основные и дополнительные средства обучения;
- формирование умения планировать свою образовательную деятельность;
- освоение умения пользоваться критериями оценок и самооценок, исходя из целей, задач, давать оценку результатам своей работы; формирование умения самостоятельно находить и осознавать причины достижения результата, либо находить способы разрешения неуспешного решения проблемы;
- освоение умения давать оценку личностным качествам, чертам характера, уметь определять направления своего развития.

Познавательные УУД

- формирование умения строить логическое рассуждение с установлением причинно-следственных связей; освоение навыка анализировать, сравнивать, обобщать понятия в ходе изучения учебного материала;
- формирование умения предоставлять полученную информацию в виде конспектов, рефератов, таблиц, графиков, диаграмм;
- освоение навыка преобразовывать информацию из одного вида в другой и выбирать оптимальную форму предоставления информации для себя и окружающих;
- формирование умения понимать позицию другого человека, различая точку зрения, аргументы, теории, гипотезы в речи оппонента, используя приемы слушания и различные виды чтения; освоение навыка соблюдать правила

информационной безопасности, уметь использовать различные технологии (компьютерные и коммуникационные) для достижения поставленных целей.

Коммуникативные УУД

- формирование умения самостоятельно организовывать учебное взаимодействие для определения целей, задач, распределения функций участников, способов сотрудничества;
- формирование умения отстаивать свою точку зрения, приводя доказательства; освоение умения перефразировать свою мысль, с полнотой и точностью выражать мысли в соответствии с условиями коммуникации;
- формирование понимания точки зрения другого человека, управление поведением оппонента-умение договариваться с людьми иных позиций; освоение навыка выявления, распознавание конфликта, поиск способов разрешения конфликтов и их реализация.

«Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель – 37

Начало занятий – со 2 сентября, окончание занятий – 31 мая.

2.2. Условия реализации программы

Программа предназначена для детей в возрасте 13-15 лет и рассчитана на 9 месяцев обучения в количестве 74 часов.

Режим занятий: 2 часа в неделю.

Форма организации учебно-воспитательного процесса: групповая.

Форма обучения – очная.

Материально-техническое обеспечение программы

Помещение и оборудование:

учебный кабинет;

рабочий стол педагога;

стулья;

шкафы для хранения материалов и оборудования;

демонстрационный стол;

медиа библиотека с методической литературой и источниками;

ноутбук;

мультимедийный проектор;

цифровая лаборатория «RELEON»

Специальные инструменты и приспособления:

лабораторное оборудование (наборы для препарирования);

микрпрепараты по анатомии, физиологии, гигиене;

предметные стекла – 8 шт.;

скелет человека – 1 шт.;

модели объемные;

модели-аппликации;

цифровой USB-микроскоп – 1 шт.;

цифровая лаборатория по физиологии – 1 шт.;

тренажер-манекен «Максим» – 1 шт.;

секундомер – 1 шт.;

бинты;

жгуты;

шины;

лабораторная посуда;

химические реактивы.

Дополнительные материалы

электронные наглядные пособия;

раздаточные наглядные таблицы;

интерактивные наглядные пособия;

диски с программным обеспечением для компьютера;

таблицы по анатомии, физиологии, гигиене человека;

набор тематических видеофильмов.

Кадровое обеспечение: должен иметь высшее или среднее специальное образование по специализации эколого-биологического направления, а также обладать необходимыми знаниями по детской психологии

Формы, методы и приемы обучения, используемые при реализации программы:

в обучении:

практический (выполнение практических и исследовательских работ с использованием портативных полевых лабораторий);

наглядный (наблюдения, изучение явлений, происходящих в окружающей среде);

словесный (инструктажи, беседы, разъяснения);

работа с литературой (изучение, составление плана).

в воспитании (по Г.И. Шукиной):

методы формирования сознания личности, направленные на формирование устойчивых убеждений (рассказ, дискуссия, этическая беседа, пример);

методы организации деятельности и формирования экологического поведения (воспитывающая ситуация, приучение, экологические задачи);

методы стимулирования поведения и деятельности (конкурсы, учебно-исследовательские конференции).

Формы и режим занятий выбираются с учетом возрастных особенностей учащихся, поэтому в программе используются разнообразные формы и методы обучения: рассказ, объяснение, самостоятельная работа, игра, экскурсия, практические занятия.

Педагогические технологии, используемые в обучении:

1. Развивающее и проблемное обучение способствует формированию умения анализировать, сравнивать, обобщать, самостоятельно получать информацию в ходе решения проблемных ситуаций.

2. Информационно-коммуникационные технологии предполагают обучение навыкам поиска информации в интернет-источниках (поисковых системах, сайтах и т.п.), использование цифровых образовательных ресурсов. Их применение повышает наглядность и информативность обучения, способствует формированию у учащихся информационной культуры, расширению кругозора, обогащению содержания образования.

3. Элементы тестового контроля используются для закрепления и диагностики знаний.

4. Личностно-ориентированное обучение направлено на развитие природных способностей и индивидуальных свойств личности учащихся в процессе выполнения индивидуальных проектно-исследовательских работ.

Способствует повышению познавательной активности, формированию мотивации к самостоятельной учебной деятельности, уверенности в себе и адекватной самооценки.

5. Здоровьесберегающие технологии позволяют организовать режим занятий в соответствии с особенностями динамики работоспособности учащихся, с учетом степени сложности работы, индивидуальных, возрастных и психологических особенностей детей. Смена видов деятельности в процессе занятия и применение элементов психологической разгрузки, а также соблюдение техники безопасности труда направлены на сохранение и укрепление здоровья и снижение утомления учащихся, формирование умения правильного распределения видов деятельности и снятия эмоционального напряжения.

2.3. Формы контроля и аттестации

Для оценки результативности учебных занятий, проводимых по дополнительной общеразвивающей программе, применяется:

1. Входной контроль (предварительная аттестация) – оценка исходного уровня знаний учащихся перед началом образовательного процесса.

2. Текущая аттестация – это оценка качества усвоения учащимися содержания образовательной программы в период обучения после начальной аттестации до промежуточной аттестации. Текущий контроль усвоения материала осуществляется путем письменного опроса (тестирование, реферат) или путем выполнения практических заданий и лабораторных работ.

3. Промежуточная аттестация – это оценка качества усвоения обучающимися содержания конкретной образовательной программы по итогам учебного периода (года обучения).

Формы аттестации включают в себя следующие этапы: входную, промежуточную и итоговую.

1. Входная диагностика проводится с целью выявления уровня подготовки обучающихся. Входная диагностика проводится в первый месяц учебных занятий с занесением результатов в диагностическую карту.

2. Промежуточная диагностика проводится в период обучения после начальной аттестации до промежуточной диагностики. Промежуточная диагностика осуществляется путем письменного опроса (анкетирование) или путем выполнения практических заданий.

3. Итоговое тестирование проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам данной программы.

2.4. Оценочные материалы

При проведении текущей и промежуточной диагностики по программе учитываются:

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

Высокий уровень – учащийся освоил весь объем биологических знаний 80-100%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные биологические термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием.

Средний уровень – у учащихся объем усвоенных биологических знаний составляет 50-70%, сочетает специальную биологическую терминологию с бытовой.

Низкий уровень – учащийся овладел менее чем 50% объема биологических знаний, предусмотренных программой; ребенок, как правило, избегает употреблять специальные биологические термины.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

Высокий уровень – учащийся овладел на 80-100% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; самостоятельно подбирает и работает с оборудованием, не испытывает особых трудностей; выполняет практические биологические задания с элементами творчества.

Средний уровень – у учащихся объем усвоенных экологических умений и навыков составляет 50-70%, подбирает и работает с оборудованием с помощью педагога, в основном выполняет задания на основе образца.

Низкий уровень – учащийся овладел менее чем 50% предусмотренных биологических умений и навыков, испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием; ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Диагностика уровня достижения учащимися планируемых результатов

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов
1. Теоретическая подготовка:			
1.1. Теоретические знания	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	<i>низкий уровень</i> (учащийся овладел менее чем 1/2 объема знаний,	1 3

		предусмотренных программой); <i>средний уровень</i> (объем усвоенных знаний составляет более 1/2); <i>высокий уровень</i> (учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой).	5
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	<i>низкий уровень</i> (учащийся избегает употреблять специальные термины); <i>средний уровень</i> (учащийся сочетает специальную терминологию с бытовой); <i>высокий уровень</i> (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием).	1 3 5
2. Практическая подготовка			
2.1. Практические умения и навыки	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	<i>низкий уровень</i> (учащийся овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков); <i>средний уровень</i> (объем усвоенных умений и навыков составляет более 1/2); <i>высокий уровень</i> (учащийся овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой)	1 3 5
2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	<i>низкий уровень</i> умений (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием); <i>средний уровень</i> (работает с	1 3

		оборудованием с помощью педагога); <i>высокий уровень</i> (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей).	5
2.3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	<i>начальный уровень</i> развития креативности (ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога); <i>репродуктивный уровень</i> (выполняет в основном задания на основе образца); <i>творческий уровень</i> (выполняет практические задания с элементами творчества).	1 3 5
3.Общеучебные умения и навыки:			
3.1. Учебно-интеллектуальные умения (умение подбирать и анализировать специальную литературу, пользоваться компьютерными источниками информации, осуществлять учебно-исследовательскую работу (писать рефераты, проводить самостоятельные учебные исследования)	Самостоятельность в подборе и анализе литературы, в использовании компьютерными источниками информации,	<i>низкий уровень</i> умений (учащийся испытывает серьезные затруднения) <i>средний уровень</i> (работает с помощью педагога или родителей) <i>высокий уровень</i> (работает самостоятельно)	1 3 5
3.2. Учебнокоммуникативные умения:			
3.2.1. Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога.	<i>низкий уровень</i> умений (учащийся испытывает серьезные затруднения) <i>средний уровень</i> (работает с помощью педагога или родителей)	1 3 5

		<i>высокий уровень</i> (работает самостоятельно)	
3.2.2. Умение выступать перед аудиторией, вести полемику, участвовать в дискуссии	Свобода владения и подачи учащимися подготовленной информации, самостоятельность в построении дискуссионного выступления	<i>низкий уровень</i> умений (учащийся испытывает серьезные затруднения) <i>средний уровень</i> (работает с помощью педагога или родителей) <i>высокий уровень</i> (работает самостоятельно)	1 3 5
3.3. Учебноорганизационные умения и навыки:	Способность самостоятельно готовить свое рабочее место к деятельности и убирать его за собой	<i>низкий уровень</i> умений (учащийся испытывает серьезные затруднения) <i>средний уровень</i> (работает с помощью педагога или родителей) <i>высокий уровень</i> (работает самостоятельно)	1 3 5
3.3.1. Умение организовать свое рабочее (учебное) место			
3.3.2. Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности самостоятельность в учебноисследовательской работе	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	<i>низкий уровень</i> умений (учащийся испытывает серьезные затруднения) <i>средний уровень</i> (работает с помощью педагога или родителей) <i>высокий уровень</i> (работает самостоятельно)	1 3 5

Воспитательная работа

Воспитательная работа в объединении направлена на формирование личности ребенка. У ребенка формируется потребность в новом типе отношений к себе и к другим людям, , своим потребностям, развивается уважение к традициям и истории своего народа, происходит переосмысление

ценностей и потребностей в соответствии с философией общества устойчивого развития, развиваются умения работать в команде.

Роль педагога заключается в создании условий для продуктивной практической и творческой деятельности, работе по раскрытию воспитательного потенциала изучаемых явлений и объектов, формировании атмосферы доверия, творчества и взаимопомощи на занятиях объединения.

Работа с родителями

Руководителей объединения организует информационный контакт с родителями (законными представителями) обучающихся. Эта необходимость вызвана следующим:

1. Родители должны быть ознакомлены с целями, формами и методами, планом, перспективами работы объединения.
2. Родители должны быть уверены в безопасности детей во время теоретических и практических занятий.
3. Родители могут оказать непосредственную помощь в работе объединения (предпрофессиональная подготовка).

Список информационных ресурсов

Литература для обучающихся

1. Баранова С.В. Вредные привычки. Избавление от зависимостей/ С.В. Баранова. – М.: Феникс, 2007. – 192с.
2. Батуев Л.С., Соколова Л.В., Левитин М.Г. Человек. Основы физиологии и психологии: учебник для 9 классов общеобразовательных учреждений. М.: Дрофа, 2000. – 220с.
3. Воздействие на организм человека опасных и вредных экологических факторов. Метрологические аспекты. В 2 томах. Том 2. Книга 1. – М.: ПАИМС, 1997. – 512с.
4. Ерофеева Людмила. Возлюби свои привычки / Людмила Ерофеева. – М.: Центрполиграф, 2009. – 192с.
5. Зайцева Е.Ю. Биология. Организм человека и его здоровье/Е.Ю. Зайцева. – М.: Астрель, 2012. – 375с.

6. Исаева Е.Л. Здоровый человек и его окружение. Шпаргалки/Е.Л. Исаева. – М.: Феникс, 2015. – 128с.
7. Кругляк Л. Алкоголизм. Мысли, избавляющие от вредных привычек. Естественное очищение (комплект из 3 книг)/Лев Кругляк, Георгий Сытин, Рудигер Дальке. – М.: ИГ «Весь», 2014. – 672с.
8. Крюкова, Д. А. Здоровый человек и его окружение. Учебное пособие/Д.А. Крюкова, Л.А. Лысак, О.В. Фурса. – М.: Феникс, 2014. – 480с.
9. Пучко Л. Жизнь и здоровье человека в вопросах и ответах Многомерной медицины/. М., 2013. – 504с.
10. Резникова, В.З. Биология. Человек и его здоровье. Общие биологические закономерности. Тематический контроль. Рабочая тетрадь (+ приложение) / В.З. Резникова, А.Н. Мягкова. – Москва: РГГУ, 2013. – 208с.
11. Шапиро Я.С., Панина Г.Н. Микробиология 10-11 классы; учебное пособие. М.: Вентана-Граф, 2008. – 272с.

Литература для учителя:

1. Агаджанян Н.А. и др., Основы физиологии человека, 2-е изд., исправленное. – М.: РУДН, 2001. – 408с.
2. Билич Г.Л., Крыжановский В.А. Биология. Полный курс. В 3-х томах. Том 1. Анатомия. Оникс. 2009. 864 с, ил.
3. Волков С.Р. Здоровый человек и его окружение/С.Р. Волков. – М.: Медицина, 2015. – 128с.
4. Дружинин В.Н., Психология общих способностей. 3-е изд. – СПб.: Питер, 2008. – 368 с.: ил.
5. Казин Э. М. Биология. Основы индивидуального здоровья человека/ Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н. А. Литвинова. – М.: Владос, 2016. – 192с.
6. Кожин, А.А. Здоровый человек и его окружение/А.А. Кожин, В.Р. Кучма, О.В. Сивочалова. – М.: Academia, 2013. – 400с.
7. Козлов В.И., Цехмистренко Т.А. Анатомия центральной нервной системы. М.: «Мир», «Аст», 2003. – 210с.
8. Мушкамбаров Н.Н., Кузнецов С.Л., Молекулярная биология, Изд. Медицинское информационное агенство, 2007. – 220с.
9. Павлов В. И. Вселенская Чистота Сознания и здоровье Человека. Исцеление с помощью мыслеформ/В.И. Павлов. – М.: Золотое Сечение, 2014. – 316с.

10. Пехов А.П. Биология с основами экологии: Учебник. 7-е изд., стер. – СПб.: Изд-во «Лань», 2007. – 688с.
11. Поленов Б. В. Защита жизни и здоровья человека в XXI веке. Восемь основных источников опасности для человечества: моногр./Б.В. Поленов. – М.: Группа ИДТ, 2014. – 720с.
12. Семенова Н. Здоровье здорового человека. Практическая экология XXI века/Надежда Семенова – М.: Диля, 2014. – 128с.
13. Тейлор Д., Грин Н., Стаут У. Биология: в 3 т. 3-е изд. – М.: Мир, 2004. Том 1 – 454 с. Том 2 – 436с. Том 3- 45 1с.
14. Теплов Б.М. Способности и одарённость/Психология индивидуальных различий. Тексты. М.: изд-во Моск. Ун-та, 1982, – 136с.
15. Ушакова Д.В. Психология одаренности: от теории к практике – М.: ПЕР СЭ, 2000. – 350с.
16. Физиология человека: в 3-х томах. Пер. с англ. Под ред. Р. Шмидта и Г. Тевса. – 3-е изд. – М.: Изд-во «Мир», 2005. Том 1 – 323с., Том 2 – 314с., Том 3 – 228с.
17. Хвыля-Олинтер, А. Духовная безопасность и духовное здоровье человека, семьи, общества/Андрей Хвыля-Олинтер. – Москва: Гостехиздат, 2012. – 764с.
18. Шадриков В.Д. Способности, одаренность, талант/Развитие и диагностика способностей. Отв. ред. В.Н. Дружинин, В.Д. Шадриков. – М.: Наука, 1991.

Интернет-ресурсы

<http://school-collection.edu.ru/collection> Газета «Биология» и сайт для учителей «Я иду на урок биологии»

<http://college.ru/biology> В помощь учителю биологии: образовательный сайт ИЕСЭН НГПУ

<http://school-collection.edu.ru> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.