Утверждена на заседании МО 30.08.2012 г.

**Рабочая программа кружка «Познай себя»**

**7 класс**

*«Жизнь дается на короткий срок, и она сама по себе, величайшее счастье»*

( С.Н. Сергеев – Ценский, писатель)

**Задачи курса:**

- познание организма человека и его возможностей;

-профилактика различных заболеваний организма;

-воспитание стремления к здоровому образу жизни;

- пропаганда здорового образа жизни;

- развитие интереса к медицинским наукам, профориентация

**Тема: 1**

**Проблема охраны здоровья человека (4 часа)**

*« Мудрец будет скорее избегать болезней, чем выбирать средства против них»*

(Томас Мор, английский гуманист)

Самый бесценный капитал.

Проблемы здоровья человечества. Болезни не знают границ. Состояние здоровья населения в нашей стране, Ставропольском крае. Чума 20-го века – СПИД. Возможности человеческого организма.

**Тема: 2**

**Опора и движение организма (7 часов)**

Клеточное строение организма. Из истории развития скелета. Части костного аппарата. Сочетание твердости и упругости. Пропорции тела. Рост человека. Рост человека в будущем. Две формы мышечной ткани. Великий ученый и хирург Н.И. Пирогов. Работа мышц нашего тела. Утомление и отдых. Статика и динамика человеческого тела. Спорт нужен каждому.

**Тема: 3**

**Кровь. Кровообращение. (8 часов)**

*«Кровь надо знать совсем особый сок»*

(Мефистофель)

Первые открытия, меченые атомы в крови. Дыхательная функция крови, защитные свойства. Заражение и заболевание. Что такое иммунитет. Главная сила иммунитета. Роль И.И. Мечникова в открытии иммунитета. Антибиотики. Переливание крови. Профилактика сердечно - сосудистых заболеваний.

**Тема: 4**

**Дыхание (4 часа)**

*«Нельзя человека закупорить в ящик.*

*Жилище проветривай лучше и чаще»*

*(В.Маяковский)*

Строение органов дыхания. Газообмен. Гигиена дыхания. Жизненная емкость легких. Вред курения. Болезни органов дыхания. Профилактика заболеваний.

**Тема: 5**

**Пищеварение (2 часа)**

*«Несомненно вредно чрезмерное увлечение наслаждением едой, - как и всякая крайность в жизни»*

(Петр Петрович Петух «Мертвые души»)

Движение пищи. Гигиена питания.

**Тема: 6**

**Обмен веществ и энергии (6 часов)**

*«Кто хочет остаться глупцом*

*Тому мы предлагаем:*

*Пускай пренебрежет трудом*

*И жить начнет- лентяем*

*Хоть Геркулесом будь рожден*

*И умственным атлетом,*

*Все ж будет слаб как тряпка он,*

*И жалкий трус при этом»*

(«Песнь о труде» Н.А.Некрасов)

Превращения веществ. Белок – основа жизни. Жиры – не только источник энергии. Соли в организме. Активаторы жизни. Витамины, Н.И. Лунин. Роль витаминов в обмене веществ. Гормоны. Возрастные изменения обмена веществ.. Ортобиоз – правильная жизнь. Социальные условия долголетия.

**Тема: 7**

**Кожа (5 часов)**

*«Все видеть, все понять, все знать, все пережить.*

*Все формы, все цвета вобрать в себя глазами,*

*Пройти по всей земле горящими ступнями,*

*Все воспринять и снова воплотить»*

(Максимилиан Волошин)

Кожные образования: жизнь волоса, ногти. Регуляция теплоотдачи. Потоотделение. Гигиена кожи. Солнечный свет – друг здоровья. Закаливание. Навыки точечного массажа. Перегрев и обмораживание.

**Тема: 8**

**Нервная система (11 часов)**

*«Есть многое на свете, друг Гораций,*

*Что и не снилось нашим мудрецам»* (В. Шекспир)

Строение нервной системы. Рост и развитие мозга. Одаренность людей и масса мозга. Творцы науки о мозге. Формы поведения животных и человека. Мозг и труд. Гигиена умственного труда. Сон, парадоксы сна. Здоровый сон. Расстройство сна. Гипноз и внушение. Лечение сном и внушением. Мозг и здоровье человека. Вред алкоголя для нервной системы.

**Тема: 9**

**Анализаторы (10 часов)**

«Без носа человек – черт знает что

Птица - не птица, гражданин – не гражданин

Просто возьми, да и вышвырни за окошко!

(«Нос» Н.В. Гоголь)

Общие свойства анализаторов. Осязание. Боль. Вкус. Ощущение запаха. Зрение. Защита глаз. Влияние цвета на организм. Дефекты зрения В.П. Филатов. Слух. Орган равновесия. Ощущения от мышц. Обоняние.

**Заключение (4 часа)**

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема занятия** | **Использованная литература** |
| **Тема 1** | **Проблема охраны здоровья 4 часа** |  |
| 1. | Человечество болеет | Ю.Н. Гладкий «Дайте планете шанс» |
| 2. | Состояние здоровья населения Ставропольского края | Вишнякова В.Г. «Экология Ставропольского края» |
| 3. | Чума 20-го века - СПИД | Ю.Н. Гладкий «Дайте планете шанс» |
| 4. | Жить 180 лет – это реально? | Ю.Н. Гладкий «Дайте планете шанс» |
| **Тема 2** | **Опора и движение организма**  **7 часов** |  |
| 5. | Лабораторная работа «Клеточное строение организма» | Микроскоп, микропрепараты: «Слизистая оболочка рта», «Клетки крови человека» |
| 6. | История развития и строение скелета. | И.Д. Зверев «Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека |
| 7. | Рост человека. Пропорции тела. Практическая работа «Определение гибкости позвоночника», «Правильная осанка». | Рекомендации физических упражнений для развития гибкости позвоночника  А.Г. Драгомилов «Биология. Человек» |
| 8. | Великий ученый и хирург Н.И. Пирогов | И.Д. Зверев «Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека |
| 9. | Два вида мышечной ткани. Утомление и отдых. | И.Д. Зверев «Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека |
| 10. | Значение физических упражнений для формирования системы опоры и движения. | Батуев «Биология. Человек».  И.Д. Зверев «Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека |
| 11. | Практическое занятие «Физические упражнения для развития опорно-двигательной системы» |  |
| **Тема 3** | **Кровь. Кровообращение 8 часов** |  |
| 12. | Кровеносная система человека | Таблица «Строение сердца», «Движение крови по организму» |
| 13. | Первые открытия. | И.Д. Зверев «Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека |
| 14. | Иммунитет. И.И. Мечников – рыцарь борьбы с болезнями. | И.Д. Зверев «Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека |
| 15. | Героизм ученых. Антибиотики. | И.Д. Зверев «Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека |
| 16. | Группы крови. Донорство. | И.Д. Зверев «Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека |
| 17. | Кровообращение. Давление крови. Практическая работа « Измерение артериального давления» | А.Г. Драгомилов «Биология. Человек» |
| 18. | Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. | И.Д. Зверев «Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека |
| 19. | Первая помощь при кровотечениях | Батуев «Биология. Человек». |
| **Тема 4** | **Дыхание 4 часа** |  |
| 20. | Путь воздуха в легкие. Обмен газов. | И.Д. Зверев «Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека |
| 21. | Как надо дышать. Гигиена воздуха. | И.Д. Зверев «Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека |
| 22. | Невидимые враги в воздухе. Профилактика гриппа, туберкулеза, насморка и простуды. | И.Д. Зверев «Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека |
| 23. | Вред курения | И.Д. Зверев «Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека |
| **Тема** | **Пищеварение 2 часа** |  |
| 24. | Движение пищи. | И.Д. Зверев «Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека |
| 25. | Гигиена питания | И.Д. Зверев «Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека |
| **Тема** | **Обмен веществ и энергии 6 часов** | И.Д. Зверев «Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека |
| 26. | Превращение веществ | И.Д. Зверев «Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека |
| 27. | Активаторы жизни | И.Д. Зверев «Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека |
| 28. | Витамины | И.Д. Зверев «Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека |
| 29. | Гормоны и обмен веществ | И.Д. Зверев «Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека |
| 30. | Возрастные изменения обмена веществ. | И.Д. Зверев «Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека |
| 31. | Долголетие и активная старость. | И.Д. Зверев «Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека |
| **Тема** | **Кожа 5 часов** | И.Д. Зверев «Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека |
| 32. | Кожные образования | И.Д. Зверев «Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека |
| 33. | Регуляция теплоотдачи | И.Д. Зверев «Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека |
| 34. | Гигиена кожи (по Н.А. Виноградову) | И.Д. Зверев «Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека |
| 35. | Точечный массаж | В.И.Васичкин «Лечебный и гигиенический массаж» Л. Медицина 1995г. |
| 36. | Профилактика солнечного и теплового ударов. Первая помощь при обморожении. | Батуев «Человек» |
| **Тема** | **Нервная система 11 часов** |  |
| 37. | Усложнение нервной системы в процессе эволюции. | И.Д. Зверев «Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека |
| 38. | Строение головного мозга. | И.Д. Зверев «Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека |
| 39. | И.М. Сеченов – отец русской физиологии. | И.Д. Зверев «Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека |
| 40. | И.П. Павлов – великий физиолог. | И.Д. Зверев «Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека |
| 41. | Мозг и труд. | И.Д. Зверев «Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека |
| 42. | Здоровый сон | И.Д. Зверев «Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека |
| 43. | Гипноз и внушение | И.Д. Зверев «Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека |
| 44. | Практическое занятие «Приемы релаксации организма» | И.Д. Зверев «Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека |
| 45. | Влияние алкоголя на нервную систему. | И.Д. Зверев «Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека |
| 46. | Влияние стрессов на здоровье человека. | Сообщения |
| **Тема** | **Анализаторы 10 часов** |  |
| 47. | «Щупальцы» мозга. | И.Д. Зверев «Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека |
| 48. | Осязание. Боль | И.Д. Зверев «Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека |
| 49. | Вкус. | И.Д. Зверев «Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека |
| 50. | Ощущение запаха (подготовка к внеклассному мероприятию «Зачем человеку нос») | «Биология в школе» № 2, 2000 г. С. 66-70 |
| 51. | « Вкус пищи узнают солью, вкус мира – глазами (турецкая пословица)  Органы зрения. | И.Д. Зверев «Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека |
| 52. | Практическая работа «Физзарядка для глаз» (видеотренажеры с использованием таблиц Шульте) | «Биология в школе» № 2 2002 г. С.39. |
| 53. | О сохранении зрения | ( Из «Сочинения для народа Федора Гильдербранда) «Биология в школе» № 2 с.38. |
| 54. | Слух | И.Д. Зверев «Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека |
| 55. | Орган равновесия | И.Д. Зверев «Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека |
| 56. | Ощущения от мышщ, сухожилий и суставов. | И.Д. Зверев «Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека |
|  | **Заключение 4 часа** |  |
| 57. | «Если хочешь быть здоров» - викторина | «Биология в школе»№2 2005 г. С. 64. |
| 58. | «Фитобар» | «Биология в школе»№2 2005 г. С. 67. |
| 59. | «Добровольные пленники Бахуса» - лекция | Ю.Н. Гладкий «Дайте планете шанс» |
| 60. | «Смерть на острие иглы» | презентация |
| 61. | «Табачный омут» - | презентация |
| 62. | «Я выбираю здоровый образ жизни!» | Конкурс плакатов |