

ПОГОДЖЕНО  
методист РМК  
\_\_\_\_\_ Л.В. Колодіна

ЗАТВЕРДЖЕНО  
Рада методичного кабінету  
Протокол №3 від 26.06.2017

**ПРОГРАМА**  
**факультативу з медицини**  
**«СИСТЕМИ ЗДОРОВ'Я»**  
**10 клас**

Вчитель хімії та ЗВ Шупліна О.О.,  
вчитель біології Носаєва І.П.  
Червонослобідської ЗОШ І-ІІІ ступенів №1  
Черкаської районної ради  
Черкаської області

### Пояснювальна записка

Здоров'я – найбільша цінність людини. Щоб зберегти здоров'я необхідна певна база знань про способи його укріплення. Зміст факультативу спирається на базові знання учнів із біології, отримані у 8-9 класах, та набуває розширення у пізнанні себе, свого способу життя. Передбачає практичні заняття, що допоможуть з'ясувати рівень індивідуального здоров'я, визначити ступінь особистого раціонального харчування; поглибити знання і набути навичок у способах надання ПДД.

Програма факультативу «пронизана» включеннями з питань хімічного складу медичних та побутових речовин та засобів, передбачає розгляд їх фізіологічної дії на організм людини, дозволяє учням доторкнутись до світу фармації, спонукає до розуміння хімічних процесів, що відбуваються при дії тих чи інших чинників на органи та системи людини. А отже, зробити висновок, що людина – це складна хімічно-біологічна лабораторія, і, щоб підтримувати її нормальне функціонування, необхідно мати певну базу знань з цих дисциплін та застосовувати їх на практиці.

В основі планування факультативу - окремі розділи Програми з основ медичних знань, затверджені наказом Міністерства освіти і науки України від 17.09.08 № 1/9-599

Програма розрахована на учнів 10 класу 1,5 год на тиждень (53 год)

№	Зміст навчального матеріалу	К-сть годин
<b>I</b>	<b>Розділ I. Опорно-рухова система.</b>	
	<b>Тема 1. Фізична активність і здоров'я</b>	<b>8</b>
1	Гіподинамія – хвороба цивілізації. Причини гіподинамії. Наслідки: хвороби серцево-судинної системи; порушення опорно-рухової системи; психічні розлади; емоційний і фізичний стреси.	1
2	Фізична культура і здоров'я. Практична робота: визначення індивідуального рівня здоров'я кожного учня за допомогою вимірювання ЧСС до навантаження та після нього, вимірювання масо-ростового індексу.	1
3	Зміни опорно-рухового апарату при тренуваннях. Динамічний і статичний режими роботи м'язів.	1
4	Причини ушкодження опорно-рухової системи, ознаки та перша допомога при вивихах, розтягах, ударах, переломах.	1
5; 6	Накладання пов'язок	2
7	Больовий шок. Хімічні речовини, що мають протишокову	1

	дію.	
8	Узагальнення знань	1
<b>II</b>	<b>Розділ II. Критичні системи організму.</b>	
	<b>Тема 1. Кровоносна система</b>	<b>6</b>
9	Огляд будови та особливості функціонування кровоносної системи.	1
10	Перша допомога при різних типах зовнішніх кровотеч.	1
11	Внутрішні кровотечі, приховані кровотечі. Ознаки, долікарська допомога.	1
12	Сучасні джгути. Хімічні кровоспинні засоби. Принцип дії.	1
13	Імунітет. Кров'яні інфекційні хвороби.	1
14	Узагальнення знань	1
	<b>Тема 2. Дихальна система</b>	<b>9</b>
15	Огляд будови та особливості функціонування дихальної системи.	1
16; 17	Причини порушення дихання, способи штучної вентиляції легень. Практична робота: вправи з виконання ШВЛ на муляжі.	2
18	Шкідливий вплив тютюнопаління, забрудненого повітря на органи дихання та організм в цілому.	1
19	Складники-наповнювачі цигарок. Хімізм процесу тютюнопаління.	1
20; 21	Інфекції дихальних шляхів. Способи захисту органів дихання в період епідемій.	2
22	Дезінфікуючі засоби. Практична робота: приготування дезінфікуючих розчинів.	1
23	Узагальнення знань.	1
	<b>Тема 3. Травна система</b>	<b>16</b>
24	Огляд будови і функціонування травної системи.	1
25; 26	Хвороби шлунково-кишкового тракту бактеріального походження: сальмонельоз, ботулізм, дизентерія, холера. Ознаки та перша допомога.	2
27	Хімічні отруєння та хімічні речовини, що допомагають ослабити або нейтралізувати отруйний агент.	1
28	Органічні ураження органів КШТ. Причини, ознаки, перша допомога при розривах виразок.	1
29	Отруйні гриби, небезпека токсинів, ознаки отруєння грибами, перша допомога.	1
30	Отруєння метанолом і етанолом. Механізм дії. Невідкладна допомога.	1
31	Глистяні захворювання, геогельмінти та біогельмінти. Способи зараження, ознаки. Профілактика глистяних захворювань. Синтетичні та природні препарати для боротьби з глистяною інвазією.	1

32	Раціональне харчування, формула 1:1:4. Енергетичний та харчовий баланс. Практична робота: складання особистого харчового раціону. Результати надмірного та раціонального харчування.	1
33	Роль вітамінів, мікро- та мікроелементів для збереження здоров'я. Їх хімічно-біологічна роль.	1
34	Вплив нітратів на організм людини. Ознаки отруєння нітратами, перша допомога.	1
35	Якісне виявлення нітратів у продуктах харчування.	1
36	Радіаційне забруднення продуктів харчування.	1
37	Ядерні реакції. Альфа, бета, гама-промені. Уражаюча дія на організм людини.	1
38	Практична робота: розв'язування задач на визначення калорійності окремих продуктів.	1
39	Узагальнення знань.	1
	<b>Тема 4. Шкіра</b>	<b>9</b>
40	Шкіра – багатофункціональний орган, «дзеркало здоров'я» людини. Огляд будови та функцій шкіри.	1
41	Надання першої допомоги при перегріванні, опіках, обмороженнях.	1
42	Захворювання шкіри: дерматити, вітіліго, себорея, каидоза, педикульоз, короста. Причина захворювань, ознаки та профілактика.	1
43	Косметика та її правильне використання. Гігієнічна, лікувальна та декоративна косметика.	1
44	Хімічний склад косметичних препаратів. Фізіологічна дія.	1
45, 46	Захворювання чоловічих і жіночих статевих органів, причини і наслідки. Венеричні захворювання, причини, профілактика, наслідки.	2
47	Основні хімічні компоненти лікарських препаратів для лікування венеричних хвороб.	1
48	Узагальнення знань.	1
	<b>Тема 5. Нервова система</b>	<b>5</b>
49	Огляд та функціонування нервової системи. Порушення вищої нервової діяльності (неврастенія, невроз нав'язливих станів, істерія, психастенія) та їхній вплив на організм.	1
50	Стрес, причини, стадії та наслідки.	1
51	Барбітурати, седативні засоби, стимулятори. Хімізм дії.	1
52	Режим дня. Значення сну для психічного здоров'я людини.	1
53	Узагальнення та систематизація знань у формі конференції, диспуту, квесту, тощо.	1

Література:

1. Гоголев М.И. Кружок по медико-санитарной подготовке в школе. – М.: Просвещение, 1998. – 48 с.
2. Доннер К. Тайны анатомии. –М.: Мир, 1988. – 158 с.
3. Присяжнюк М.С. Біологія людини. – К.: Наукова думка, 2001. - 448 с.
4. Самусев Р.П. Анатомія людини. – М.: Медицина, 1998. – 480 с.
5. Шабанов А.Н. Довідник фельдшера. – М.: Медицина, 1996. – 633с.