**Пояснительная записка**

Актуальность. По прогнозам учёных, в текущем столетии при приёме на работу, наряду с образованием и коммуникативностью, важным критерием будет состояние здоровья, поскольку это экономически выгодно работодателю. Многие сегодняшние подростки не смогут выдержать этой конкуренции, так как в силу низкой общей культу населения здоровье не стоит на первом месте в иерархии человеческих ценностей. Умение вести здоровый образ жизни - признак высокой культуры человека. Элективный курс «Ступени здоровья» разработан для образовательной области естествознания, которая признана расширить знания учащихся об основных законах природы, связанных со здоровьем человека. Данный курс рассчитан на учащихся 8-ых кл Кроме того, курс углубляет и расширяет знания учащихся по биологии (раздел «Человек и его здоровье»).

Данный курс позволит в ходе творческих, самостоятельных, индивидуальных и групповых работ, посредством дидактического материала, периодической печати, кинофильмов , ролевых игр, презентаций проектов, составления индивидуального и коллективного кодекса здоровья, программы совершенствования актуализировать и развивать знания учащихся о здоровье и о здоровом образе жизни. Специальные разработки по данному курсу, практические работы, дневники самонаблюдения позволят сформировать навыки самостоятельного анализа и оценки предполагаемой информации; воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Самостоятельная подготовка научных рефератов, научных работ, выступлений позволит повысить знания по данному профилю и заинтересованность учащихся, что может вывести в итоге на дальнейшую, профессиональную ориентацию.Оценить успехи данного курса можно через зачётную систему, за проявление инициативы – дополнительные баллы. Наиболее инициативные учащиеся могут провести презентацию своих научных работ с применением наглядностей. Всё это позволит фиксировать динамику интересов к проводимому курсу и осуществить форму отчётности.

Цель курса как предметно – ориентирующего компонента учебного плана: расширить знания о факторах, влияющих на здоровье, выработать рекомендации по ведению здорового образа жизни.

Задачи курса: 1. расширить и обобщить знания учащихся об основных факторах, влияющих на здоровье человека .

2. выработать рекомендации по здоровому образу жизни и активно использовать их для сохранения и укрепления здоровья.

3. развивать умения учащихся по самообразованию, использованию различных источников информации, переносу знаний из разных учебных предметов для решения конкретных учебных и жизненных задач.

Результативность реализации программы курса фиксируется в портфолио ученика:

в форме отзывов учителя о результатах выступлений участников курса с сообщениями по работе над проектами, в виде отзывов самих учащихся об их продвижении в процессе изучения курса. **Прогнозируемая результативность**.

Курс позволит раскрыть важные аспекты эколого – валеологического образования, которые не включены в программы курсов федерального компонента.

· расширить знания учащихся о факторах, влияющих на здоровье человека;

· выработать рекомендации по ведению здорового образа жизни и активно их использовать их для сохранения и укрепления своего здоровья;

· развивать умения учащихся по самообразованию;

· развивать умение переноса знаний для решения конкретных задач;

· развивать коммуникативную культуру школьников;

· приобщить учащихся к проектной деятельности.

 Содержание курса

1.Введение тематики здорового образа жизни.

Включает совокупность сведений, обеспечивающих необходимый уровень знаний, в соответствии с возрастными особенностями школьников, способствует формированию взглядов и убеждений вести здоровый образ жизни через знакомство с конкретными фактами и жизненными примерами.Через проведение практической работы заинтересовать в необходимости знаний каждого учащегося о состоянии своего здоровья и необходимости вести здоровый образ жизни, показав, что оно даёт возможность человеку вести полноценную трудовую деятельность и всю его жизнь.

2. Факторы, формирующие здоровье.

К основным факторам влияющим на формирование здоровья человека относят: наследственность, окружающую среду (природную, социальную), образ жизни, образованность и уровень культуры.Роль наследственности на формирование здоровья и ответственность за рождение здоровых детей.Знакомство с репродуктивным здоровьем, ролью эндокринной системы. Роль знаний психофизиологических особенностях подросткового периода.Половое воспитание как система медико – биологических и социокультурных мероприятий, способствующих развитию гармоничной личности.

Правильно организованный режим дня – основа здорового образа жизни; способствуетдлительному сохранению работоспособности в течение дня. Последствия переутомления.

Значение двигательной активности и последствия гиподинамии на развивающийся организм.

Питание и здоровье человека. Последствия переедания. Диеты, их польза и вред. Болезни, возникающие при неправильном питании.

3. Факторы, разрушающие здоровье. Вредные факторы курения. Специфика воздействия курения на женский и мужской организм. Курение подростков как социально опасное явление. Способы уменьшения риска приобрести пагубную привычку курить. 7 апреля – Международный День борьбы с курением Наркомания – угроза современного мира. Алкоголь как наркотик. Механизмы действия алкоголя на организм человека. Мутагенное действие алкоголя на организм человека и здоровье плода. Алкоголь и дети. Наркотики. Способы обнаружения приёма наркотиков и профилактика наркозависимого поведения.

Роль среды на формирование организма. Экологические факторы и их классификация (абиотические, биотические, антропогенные) и примеры влияния факторов на организм человека.

 Для успешного освоения составленной программы и её значимости учащиеся должны быть в самом начале курса осведомлены о предполагаемой оценки качества обученности.

Оценивание может быть предусмотрено в виде проставление балов:

1. За систематическое посещение, без пропусков и участие в занятии - 1 бал;

2. За активное участие в курсе ( написание рефератов, дополнительных сообщений,

чтение дополнительной литературы и.т.д.) - 2 бала;

3. За составление проектов, презентаций, организаций экскурсии – 3 бала.

Используемая литература: 1. Л.П. Анастасова.« Формирование здорового образа жизни на уроках биологии»

 Москва. Издательский центр.«Вентана – Граф»2004 г

2. В.В Балабанова Т.А Максимцева«Биология, экология, здоровый образ жизни»

Издательство «Учитель» Волгоград 2001 год.

 3. Журналы «Биология в школе» № 5- 00 г. Стр 21. № 7- 00 г. Стр 19