МОУ «Гимназия с.Ивантеевка, Ивантеевского района, Саратовской области»

|  |  |
| --- | --- |
| **«Согласовано»**  Заместитель директора по УВР  МОУ «Гимназия с. Ивантеевка»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Щербинина Е.А./  «28» августа 2013г. | **«Утверждаю»**  Директор МОУ «Гимназия с. Ивантеевка»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Джавадова Н.В./  Приказ № 122 от «28» августа 2013г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по элективному курсу «Здоровье человека и окружающая среда» для учащихся 9 класса

Корсаковой Любови Ивановны,

учителя биологии, экологии,

второй квалификационной категории

МОУ «Гимназия с. Ивантеевка»

**Рассмотрено:**

на Методическом Совете

Протокол № 1 от «28» августа 2013 года.

Руководитель МС: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Свечникова Е.Н./

2013 – 2014 учебный год

**Аннотация**

**Цель курса:**

- показать значимость здоровья для современного общества, научить бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих; показать, как много зависит от нашего внимательного отношения к своему организму.

**Задачи курса**:

- формирование понятий о здоровом образе жизни, способах сохранения и укрепления здоровья;

- развитие знаний о гигиене;

- создание условий для формирования позитивного отношения к своему здоровью и окружающих.

**Пояснительная записка.**

Данная программа составлена для предпрофильного курса в 9-х классах и рассчитана на 14часов.

Содержание учебного материала носит надпредметный характер и направлено на формирование компетентностей в вопросах о здоровье и здоровом образе жизни. Курс знакомит учащихся с путями реализации здорового образа жизни человека, с возрастными аспектами обеспечения здоровья, рационального построения режима дня и питания; знакомит учащихся с вопросами психофизиологии, социальной и школьной гигиены. Данный курс способствует профориентации учащихся, помогает ориентироваться во множестве профессий, связанных с биологией. Изучение курса связано с такими дисциплинами, как экология, биология, психология, гигиена.

Программой предусмотрено проведение уроков-практикумов, тестирование, проведение игровых занятий.

Программа предусматривает теоретическую и практическую части.

Практическая часть занятий направлена на формирование у учащихся умений и навыков определения симптомов некоторых заболеваний и оказания первой медицинской помощи. Успешное овладение материалом курса позволит учащимся научиться наблюдать за работой собственного организма, измерять некоторые важные биологические константы организма.

Работа на занятиях даст возможность познакомиться с теми видами деятельности, которые характерны для людей, работающих в области медицины, биологии, экологии, что в немалой степени поможет более сознательно отнестись к выбору профиля в 10, 11 классах и специальностей после окончания школы.

Условием реализации этих целей и задач является адекватная методика, которая предполагает использование активных и интерактивных методов и приёмов наряду с традиционными формами проведения занятий.

В программе заложены следующие составляющие: образовательная, просветительская, воспитательная, профориентационная.

Элективный курс способствует валеологизации образовательного процесса.

В процессе преподавания курса используются разнообразные формы и методы: объяснение и рассказ, показ видеофильмов, подготовка рефератов и сообщений, оформление тематических стендов, практические работы, лабораторные эксперименты, исследования, игры, тренинги. Теоретические, практические, и видеозанятия чередуются в ходе обучения.

 При получении зачета учитывается:

* Посещение занятий
* Полнота и правильность выполнения промежуточных заданий по темам
* Выполнение исследовательских, творческих заданий
* Решение итогового теста по спецкурсу
* Выполнение зачетной работы по проблемам здоровья и выступление на итоговом занятии.

Основные требования к знаниям и умениям

**Учащиеся должны знать:**

* свои права при обращении в лечебное учреждение;
* наиболее распространенные заболевания, инфекции, их клиническая картина и профилактика;
* хронические заболевания: причины возникновения, клиническая картина;
* влияние наркотических средств (никотин, алкоголь, наркотики) на все системы организма и психику человека;
* основные требования к охране труда;
* значение питательных веществ, витаминов и мине­ральных веществ;
* что такое рациональное питание;
* влияние отравляющих веществ на организм человека;
* о зависимости человеческого организма от ритмиче­ских процессов жизнедеятельности:
* о влиянии ближайшего окружения: домашних усло­вий, социума на организм человека;
* заболевания, передающиеся половым путем;
* об организации поведения и психики человека;
* о психических процессах (восприятие, воображение, внимание, память, мышление, эмоции); свойствах лич­ности (индивидуальность, темперамент, воля, самооцен­ка), навыках общения и разрешения конфликтов; состоя­нии окружающей среды в конкретной местности; влия­нии окружающей среды на здоровье человека; мерах по улучшению качества окружающей среды.

**Учащиеся должны уметь:**

* оказать первую помощь при травмах;
* приготовить и использовать элементарные антисепти­ческие средства;
* составить рацион питания;
* ухаживать за собственным телом ( кожей, волосами, ногтями);

На сегодняшний день сохранение и укрепление здоровья населения - одна из наиболее актуальных проблем современности. Экологические проблемы, стремительный ритм жизни, нерациональное питание оказывают пагубное влияние на состояние человека.

В связи с этим возрастает роль химии и биологии как учебных предметов в расширении представлений учащихся о научно обоснованных правилах и нормах использования веществ, применяемых в быту и на производстве, формирование основ здорового образа жизни и грамотного поведения людей в различных жизненных ситуациях. Актуальность и важнейшая социальная значимость проблемы ухудшения здоровья подрастающего поколения предполагает создание элективного курса " Экология человека".

**Учебно-методическое обеспечение курса**

Видеофильмы и видеофрагменты, таблицы и плакаты об отрицательном влиянии вредных привычек на организм человека; учебный видеофильм «Правильное питание – залог здоровья»; таблица энергозатрат при разных видах деятельности; таблицы калорийности пищевых продуктов; таблицы химического состава основных пищевых продуктов; нормативные таблицы освещенности помещений.

**Оценивание знаний**

*Средства оценивания:* графическое, табличное, символическое, рейтинговое и др.

*Способы оценивания:* оценивание учителем, взаимное оценивание учеников, самооценивание.

**Основные требования к знаниям и умениям**

**Учащиеся должны знать:**

- свои права при обращении в лечебное учреждение;

- наиболее распространенные заболевания, инфекции, их клиническая картина и профилактика;

- хронические заболевания: причины возникновения, клиническая картина;

- влияние наркотических средств (никотин, алкоголь, наркотики) на все системы организма и психику человека;

- основные требования к охране труда;

- значение питательных веществ, витаминов и минеральных веществ;

- что такое рациональное питание;

- влияние отравляющих веществ на организм человека;

- о зависимости человеческого организма от ритмических процессов жизнедеятельности:

- о влиянии ближайшего окружения: домашних условий, социума на организм человека;

- заболевания, передающиеся половым путем;

**Учащиеся должны уметь:**

- оказать первую помощь при травмах;

- приготовить и использовать элементарные антисептические средства;

- составить рацион питания;

- подсчитывать эффект суммации действий.

**Содержание программы.**

***Введение.*** Что изучает валеология. Что такое здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здоровья. Тест «Мой образ жизни».

***Факторы здоровья***.

1. *«Еда - мой друг или враг?»* Значение пищи и пищеварения. Экологическичистые продукты. Витамины. Зависимость питания и физической нагрузки. Избыточный вес и «еда на ходу».
2. ***Нормы питания. Диеты.*** Режим и культура питания. Рациональное питание. Вред и польза диет. Голодание. Христианский пост. Биодобавки

3) ***Что такое хорошо и что такое плохо.*** Привычки вредные и полезные. Разрушающее действие алкоголя, никотина и наркотических веществ на организм. Личная гигиена. Антибактериальные средства.

4)***Здоровое тело—продукт здорового рассудка.*** Зависимость здоровья от физических нагрузок и двигательной активности; гиподинамия. Тренировки. Тренировочный эффект. Бодибилдинг.

5) ***В здоровом теле—здоровый дух***. Зарядка как фактор здоровья. Нарушение осанки и плоскостопие — основные нарушения скелета школьников. Профилактика. Русская баня.

6) ***Слагаемые здоровья***. Иммунитет. Наследственные заболевания. Закаливание. Выработка механизмов, повышающих адаптации. Укрепление иммунитета.

7) ***Жизнь без стрессов и конфликтов—жизнь без болезней***. Что такое стресс, его последствия. Психорегуляция стрессовых состояний. Эмоции положительные и отрицательные. Тип темперамента.

8) ***Наши органы чувств.*** Зависимость здоровья от состояния органов чувств. Боль как сигнал о нарушении работы организма.

9) ***Лекарственные средства. Яды.*** Лекарственные средства и их воздействие на организм. Нормы и правила приёма лекарственных средств. Вред самолечения. Лекарственные растения. Яды пауков, насекомых и змей; их разрушающее действие на организм.

10) ***Шум –медленный убийца***. Воздействие шума на организм. Шумовая болезнь. Отсутствие адаптации к шуму. Практическая работа по определению уровня слуха.

11) ***Итоговое занятие «Круглый стол»***

Расскажи мне о своём образе жизни и я скажу кто ты. Обсуждение результатов.

**Методические рекомендации.**

*Практическая работа № 1*.(Занятие 3) Расчёт калорийности пищи.

Учащимся предлагаются таблицы калорийности продуктов и энергозатрат в зависимости от вида деятельности. Нужно рассчитать калорийность своего рациона. Используя данные о дневных энерготратах (1900ккал) и энергетической ценности суточного рациона (2300 ккал) сделать вывод о своём рационе и режиме питания.

*Практическая работа № 2* (Занятие 5) Выявление нарушений осанки и плоскостопия.

Измерить сантиметровой лентой расстояние между самыми отдалёнными точками левого и правого плеча (отступив на 3-5 см вниз от плечевого сустава) со стороны груди и спины. Первый результат разделить на второй. Если получается число близкое к 1 или больше—значит нарушений нет. Если полученное число меньше 1—осанка нарушена.

-Встаньте спиной к стене так, чтобы пятки, голени, таз и лопатки касались стены. Если между спиной и поясницей проходит кулак—осанка нарушена; если ладонь – в норме.

На лист бумаги встать мокрой ногой. Контуры следа обвести карандашом. Соединить центр пятки и центр третьего пальца прямой линией. Если в узкой части след не заходит за линию—плоскостопия нет.

*Практическая работа № 3*.(Занятие 10) Определение остроты слуха.

Приближайте механические часы к уху, пока не услышите звук.

Приложите часы плотно к уху отводите их от себя до тех пор, пока не исчезнет звук.

Измерьте в первом и втором случаях линейкой расстояние, найдите среднюю величину сравните со стандартным показателем (15-20 см), сделайте вывод.

**Календарно-тематический план, как структурное подразделение рабочей программы**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятия** | **Количество**  **часов** | **Дата** | **Форма проведения** | **Образовательный продукт** | **Оборудование** |
| 1. | Здоровье доступно каждому(введение) | 1 |  | Лекция | Формулирование тем для дальнейшего изучения в группах и подготовки отчетного проекта. Примеры тем для исследования:  1. Режим дня и здоровье человека.  2. Рациональное питание.  3. Личная гигиена как фактор влияющий на здоровье человека.  4. Влияние вредных привычек на здоровье. | Компьютер, проектор,  презентация |
| 2. | Факторы здоровья. | 1 |  | Семинар | Составление рациональных режимов дня для различных возрастных групп. | Компьютер, проектор,  презентация |
| 3. | «Еда - мой друг или враг?» | 1 |  | Семинар | Составление анкеты для проведения анкетирования учащихся и учителей о соблюдении режима дня. Обработка результатов анкетирования.  Определение индивидуального ритма работоспособности. | Компьютер, проектор,  презентация |
| 4-5. | Нормы питания. Диеты. | 2 |  | Семинар | Определение суточного расхода энергии.  Определение суточной калорийности питания.  Составление индивидуального суточного меню согласно основным принципам здорового питания. | Компьютер, проектор,  презентация |
| 6. | « Что такое хорошо и что такое плохо» | 1 |  | Семинар | Определение количества минеральных солей в суточном рационе.  Определение содержания основных витаминов в суточном рационе. | Компьютер, проектор,  презентация |
| 7. | Здоровое тело-продукт здорового рассудка. | 1 |  | Беседа | Расчет коэффициента аэрации и кратности обмена воздуха для оценки эффективности искусственной вентиляции воздуха в помещении. | Компьютер, проектор,  презентация |
| 8. | В здоровом теле- здоровый дух. | 1 |  | Беседа | Подсчет токсических веществ в сигаретном дыме. | Компьютер, проектор,  презентация |
| 9-10. | Слагаемые здоровья | 2 |  | Пресс-конференция | Составление схемы «Слагаемые здоровья» | Компьютер, проектор,  презентация |
| 11-12 | Жизнь без стрессов и конфликтов - жизнь без болезней. | 2 |  | Практическое занятие | Оформление проектов. | Компьютер, проектор,  презентация |
| 13-14 | Наши органы чувств. | 2 |  | Конференция | Защита проектов | Компьютер, проектор,  презентация |
| Всего : | | 14 часов | | | | |

**Литература**

1.Аршавский И.А. Ваш ребенок у истоков здоровья. – Москва, изд. «Наука», 1992. 2.Апанасенко Г. Л., Попова Л. А., Медицинская валеология, Москва, изд. «Наука» 2000

3.Блинова К.Ф. «Ботанико- фармакогностический словарь» - Москва, изд. «Высшая школа»,1990г.

4.Грин.Н,.Стаут У «Биология» т.1-3.- Москва, изд. «Мир» 2000 г.

5.Донецкая Э.Г. «Актуальные вопросы биологии.», Саратов изд. «Лицей», 2009 г.

6.Журнал «Биология в школе» №№ 1-8, 2006-2010год.

7.Кучма В.Р. Дети в мегаполисе: некоторые гигиенические проблемы. – Москва, Научный центр здоровья детей РАМН, 2002.

8.Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и     психология здоровья в школе/ М.: АРКТИ, 2006

9.Орлов. Б.Н., Д.Б. Гелашвили «Ядовитые растения и животные СССР» Москва, изд. «Высшая школа», 1990г.

**Ресурсы Интернет**: http://med-lib.ru - Большая медицинская энциклопедия