

Рассмотрено
на заседании
методического совета
МАОУ Сорокинской СОШ №3
протокол № _____
от «__» _____ 2020 г.

Принято
на заседании
педагогического совета
МАОУ Сорокинской СОШ №3
протокол № _____
от «__» _____ 2020г.

Утверждено
Директором
МАОУ Сорокинской СОШ №3
_____/В.В. Сальниковой
приказ № _____
от «__» _____ 2020г.

Рабочая программа
Предметного курса «Человек и его здоровье»
для 9 класса на 2020/2021 уч. г.

Составитель:

Коренькова Е.В. учитель биологии, географии и химии
высшей квалификационной категории

с. Б. Сорокино 2020г.

Пояснительная записка

Разработанная программа «Человек и его здоровья» может изучаться в рамках как предпрофильных курсов в 9-м классе, так и элективных курсов в 10-11 классах.

Интегрированный курс адресован учащимся, выбравшим не только естественный профиль обучения, но и другие профили, в связи с тем, что материалы курса не являются узкоспециализированными и полученные знания на нём могут пригодиться подростку независимо от выбранной профессии.

Курс помогает в осознании того, что человек – это биосоциальное создание: с одной стороны, это биологическое существо и у него есть биологические проблемы, а с другой стороны, человек – это личность.

Программа курса направлена на максимальную адаптацию молодого человека к жизни. Очень часто человек теряет своё здоровье только потому, что не обладает достаточным количеством знаний о причинах заражения инфекционными заболеваниями, не знает, как правильно питаться, как организовать свой режим дня.

Курс рассчитан на год – 34 часа (1 час в неделю).

Цели курса

Формирование полноценной, всесторонне развитой личности.

Развитие у школьников мотивов бережного отношения к своему здоровью, ко всему живому как главной ценности на Земле.

Воспитание личной ответственности у обучающихся за собственное здоровье и благополучие.

Приобретение навыков здорового образа жизни.

Задачи курса:

1. расширить теоретические познания учащихся за счёт освоения понятия «Здоровый образ жизни»;
2. выработать активное отношение учащихся к укреплению своего здоровья;
3. дать элементарные знания об инфекционных заболеваниях, о нарушении нервной системы, о закономерностях формирования личности в семье и обществе;
4. научить детей основным правилам питания;
5. сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить школьника составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
6. развивать творческий потенциал обучающихся: подготовка проектов, рефератов, эссе, синквейнов, выполнение практических работ.

Планируемые образовательные результаты.

Личностные результаты:

1. формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
2. развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
3. формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

1. способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности;
2. умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
3. способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность;
4. умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья.

Главным при изучении элективного курса остается формирование отказа у подростков в образе жизни от поведения, наносящего вред как своему здоровью, так и здоровью окружающих.

Основные положения, которыми я руководствовалась при составлении программы элективного курса, следующие:

- здоровьесберегающий подход;
- нестандартность предлагаемого аспекта рассмотрения известных вопросов и проблем;
- единство интеллектуального, эстетического развития учащихся;
- возможность выбора объема содержания, форм организации и последовательности изучения материала курса;
- индивидуальное, групповое и дифференцированное обучение;
- проявление учащихся в различных видах учебной деятельности.

Данный курс позволит старшеклассникам, с одной стороны, расширить знания медицины, психологии, физиологии, гигиены, санитарии, а с другой – получить нужную информацию и сориентировать их поведение. Его включение в учебный процесс создает условия для адаптации обучающихся в обществе и их ориентира на здоровый образ жизни.

Он построен на принципах комплексности, интегрированности.

Все эти направления работы позволяют ученикам ощущать их творческие результаты. Ожидаемые результаты можно представить в виде полученных учащимися новых знаний и представлений о здоровом образе жизни, как о здоровом питании, оптимальной двигательной активности, позитивному психоэмоциональному настрою.

Элективный курс «Человек и его здоровье» качественно отличается от обязательного содержания программы, так как предполагает раскрытие таких тем, которые позволяют научить детей основам правильного питания, развивать умения, использовать теоретические знания в жизни. Через данный элективный курс у учащихся происходит формирование активного отношения к укреплению своего здоровья.

Элективный курс помогает сформировать необходимость в здоровом образе жизни в целях сохранения психического, физического и нравственного здоровья и способствует гигиеническому воспитанию школьников. Особое внимание уделяется темам по гигиене питания, так как нарушения рациона питания становится значимой причиной современных заболеваний – ожирения, артериальной гипертонии, ишемической болезни сердца, атеросклероза. Проблема оздоровления подростков, оздоровительного питания из чисто медицинской переросла в большую социальную проблему и стала одним из направлений государственной политики.

Применение информационных компьютерных технологий в процессе изучения данного курса даёт возможность сделать его интересным и увлекательным для учеников. Им предлагаются задания: найти необходимую информацию в Интернете, выполнить презентацию в PowerPoint, выполнить практическое задание и т. д.

Привлечение внимания учащихся к проблеме гармоничного единства личности, общества и природы, использование в методике преподавания заявленного курса компьютерных технологий, здоровьесберегающего подхода,

дифференцированного, группового и индивидуального обучения, без сомнения, способствуют систематизации полученных знаний, формированию критического мышления, воспитанию полноценной и всесторонне развитой личности, развитию творческого потенциала старшеклассников.

Результативность курса.

Формирование отказа у подростков в образе жизни от поведения, наносящего вред как своему здоровью, так и здоровью окружающих.

Аналитические данные о формировании ценности здорового и безопасного образа жизни у обучающихся.

Программа элективного курса «Человек и его здоровье»

№	Кол.- во часов	Тема занятия	Форма занятия	Деятельность школьников
1	1	Введение. Вводные понятия основы ЗОЖ. Познакомить учащихся с понятием ЗОЖ, назначением данного предмета. Определить составляющие	Интерактивная лекция с элементами беседы.	Слушание лекции, ведение записей в тетради, ответы на вопросы, решение занимательных заданий. Дыхательная гимнастика.

№	Кол.- во часов	Тема занятия	Форма занятия	Деятельность школьников
		здорового образа жизни: <i>здоровое питание, оптимальная двигательная активность, позитивный психоэмоциональный настрой.</i>		
2-4	3	Здоровье как ценность. Раскрыть понятие здоровья: <i>физического, душевного и социального.</i> Выявить взаимосвязь <i>здоровья и качества жизни, здоровья и успешности, здоровья и красоты.</i>	Лекция с элементами беседы, работа в группах и парах.	Слушание лекции. <u>Презентации детей на темы:</u> «Здоровье и качество жизни». «Здоровье и красота». <u>Дебаты на тему:</u> «Здоровье и успешность».
5-9	5	Инфекционные заболевания. История борьбы человечества с инфекционными	Сообщение учителя Ролевая игра	Каждый ученик представляет свою роль: ведущий – представляет персонажей, разыгрывается каждой группой заданная

№	Кол.- во часов	Тема занятия	Форма занятия	Деятельность школьников
		заболеваниями. Инфекционный процесс. Инфекционная цепь. Иммунитет. Инфекционные заболевания пищеварительной, дыхательной системы. Вирусные инфекции пищеварительной системы.	Инсерт текста Эссе учащихся На тему: «Причины появления заболевания, меры профилактики».	ситуация. Обсуждение. Ученик получает информацию и фиксирует её в маркерочную таблицу. Обучающийся презентует эссе.
9- 11	3	Заболевания, связанные с вредными привычками	Просмотр фильма о детском алкоголизме. Занятия с элементами психологичес- кого тренинга.	Написание синквейна в группах и обсуждение данной проблемы. Презентация на тему: «Образ жизни, наносающий вред здоровью человека.....» Моделирование ситуации: зависимость успешности человека от его образа жизни. Экскурсия в медучреждение.

№	Кол.- во часов	Тема занятия	Форма занятия	Деятельность школьников
14- 18	5	<p>Основные гигиенические навыки.</p> <p>Сформировать понятия: <i>личная гигиена, гигиена сна, гигиена питания.</i></p> <p>Выявить опасности, связанные с едой, так как питание необходимо для поддержания умственной работоспособности человека.</p> <p>Определить необходимость питания в школе.</p>	Беседа.	<p>По принципу мозаики подростки делятся на группы и каждая группа составляет КЛАСТЕР по той информации, которую находит в интернете, дополнительной литературе. Обсуждение.</p> <p>Индивидуальная практическая работа: «Мой режим дня».</p> <p>Презентация.</p> <p>Обсуждение.</p>
19- 25	1	<p>Питание человека как необходимый компонент здоровья и здорового образа жизни.</p> <p>Сформировать</p>	<p>Занятие-размышление.</p> <p>Интерактивная лекция с элементами</p>	<p>Размышление над рационом своего питания (эссе).</p> <p>Слушание лекции, ведение записей в тетради, ответы на вопросы</p>

№	Кол.- во часов	Тема занятия	Форма занятия	Деятельность школьников
		<p>основные особенности пищевого поведения человека (<i>периодичность питания, калорийность, основные питательные вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины</i>).</p> <p>Показать основные способы кулинарной обработки продуктов.</p>	<p>беседы. <u>Практические работы в рамках «Структуры здорового питания»:</u> 1. Здоровый завтрак. 2. «Здоровый фастфуд» (здоровые блюда для перекуса). 3. «Салаты, как способ здорового перекуса». Защита проектов</p>	<p>По принципу мозаики обучающиеся делятся на группы, и каждая группа готовит одно из предложенных блюд. Обсуждение.</p> <p>Подростки выполняют проект на тему: «Кулинарная книга моего здорового питания».</p>

№	Кол.- во часов	Тема занятия	Форма занятия	Деятельность школьников
26- 28	3	<p>Оптимальная структура питания для поддержания здоровья.</p> <p>Дать характеристику основным блюдам: <i>супам, салатам, гарнирам, мясным блюдам, десертам.</i></p> <p>Сформировать разумное отношение к лакомствам.</p>	<p>Интерактивная лекция с элементами беседы.</p> <p>Беседа.</p> <p>Практикум.</p> <p>Викторина.</p>	<p>Слушание лекции, ведение записей в тетради, ответы на вопросы учителя.</p> <p><u>Практическая работа:</u> 1. «Рацион моего питания» Презентации детей. «Интеллектуальная мозаика здорового питания»: задания по изученным материалам о структуре питания для поддержания здоровья. Работа в группах.</p>
29- 31	3	<p>Организация поведения и психики.</p> <p>Потребности и мотивы поведения. Виды потребностей.</p> <p>Принципы организации поведения, принцип</p>	<p>Интерактивная лекция с элементами беседы.</p> <p>Тренинги.</p>	<p>Слушание лекции, ведение записей в тетради, ответы на вопросы.</p> <p>Индивидуальная работа учащихся для определения своего</p>

№	Кол.- во часов	Тема занятия	Форма занятия	Деятельность школьников
		доминанты, внимание, принцип рефлекса. Изменчивость поведения.		восприятия, воображения, внимания, памяти, мышления. Сообщения на тему: «Влияние окружающей среды на здоровье человека».
32-33	2	Личность и её свойства. Индивид, индивидуальность, личность, задатки личности, талант, гениальность, развитие способностей. Волевые качества личности. Внутренний мир человека, формирование нравственных качеств личности, вера и знание. Этапы формирования личности. Самооценка. Влияние алкоголя и	Мозговой штурм. Тренинг. Работа с информацией по теме: «Влияние алкоголя и наркотиков на	Дать определение и сравнить тезаурус по данной теме. Индивидуальная работа учащихся для определения своего темперамента, воли, самооценки. Разработка и презентация проекта.

№	Кол.- во часов	Тема занятия	Форма занятия	Деятельность школьников
		наркотиков на психику.	психику».	
34	1	Человек в обществе. Гигиенические навыки и здоровый образ жизни – средства для сохранения здоровья. Деятельность – это основа существования человека.	Эссе.	«Быть человеком – это значит...».

Используемая литература

1. Батуев Л.С., Соколова Л.В., Левитин М.Г. Человек. Основы физиологии и психологии: учеб. для 9 кл. общеобразоват. учреждений. М.: Дрофа 2000.
2. Баярд К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. М.: Мир, 1997
3. Винокурова Н.Ф. Природопользование: учеб.для 10 – 11 кл. общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 1995.
4. Гинзбург М.М. Примерная программа курса «Здоровый образ жизни». 2010.
5. Кабаева В.М. Программа психологического обучения и воспитания школьников « Я – мой образ жизни - моё здоровье». М.: АСАДЕМІА, 2002.
6. Колесов Д.В., Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии. Факультативный курс. М.: Просвещение, 1989.
7. Программы элективных курсов. Биология. 10-11 классы. Профильное обучение. Сборник 2/ авт. –сост. В.И.

- Сивоглазов, И.Б. Морзунова. -2-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2007. – 160.
8. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг межличностного общения. М.: Знание, 1991.
9. Сборник программ. Исследовательская и проектная деятельность. Социальная деятельность. Профессиональная ориентация. Здоровый и безопасный образ жизни. Основная школа / [С.В. Третьякова, А.В. Иванов, С.Н. Чистякова и др.; авт.-сост. С.В. Третьякова]. – М.: Просвещение, 2013. – 96 с.
10. Я иду на урок биологии. Человек и его здоровье / под. Ред. А.Я. Щелкунова. М.: Первое сентября, 2000.

Итоговый тест по элективному курсу «Человек и его здоровье»

№ п/п	Тестовое задание
1.	<p>Определение понятия «Здоровье», сформированное экспертами ВОЗ:</p> <p>1) Состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.</p> <p>2) Отсутствие хронических заболеваний и морфо-функциональных отклонений.</p>
2.	<p>Валеология изучает ...</p> <p>1) – закономерности возникновения и развития болезней, отдельных нозологических процессов и состояний;</p>

	2) – критерии здорового образа жизни, преодоления безграмотности и нравственной неготовности к формированию общественного и индивидуального здоровья.
3.	<p>В структуре причин, влияющих на состояние здоровья населения, наибольший удельный вес имеет:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Наследственность (генетический фактор) 2) Природно-климатические условия 3) Образ жизни 4) Качество медицинской помощи 5) Экологические факторы
4.	<p>Здоровый образ жизни – это:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья 2) Осознанная необходимость постоянного выполнения человеком гигиенических правил укрепления и сохранения индивидуального и общественного здоровья 3) Медицинская активность, направленная на сохранение и улучшение здоровья как условие развития других сторон жизни 4) Правильное экологическое поведение, направленное на сохранение и улучшение здоровья как условие развития других сторон жизни.
5.	<p>Здоровое питание - это:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Питание, которое обеспечивает оптимальное течение всех физиологических функций, рост и физическое развитие, работоспособность и здоровье человека в соответствии с возрастом, полом, характером труда, климатическими и другими условиями 2) Употребление доброкачественных продуктов питания, преимущественно животного происхождения, рациональный режим питания
6.	Что такое комплексная оценка физического развития:

	<p>1) Определение группы физического развития</p> <p>2) Определение уровня биологического развития</p> <p>3) Определение группы физического развития и его гармоничности, уровня биологического развития</p>
7.	<p>Состояние здоровья детей и подростков полно характеризует комплекс показателей:</p> <p>1) Физическое развитие, наличие или отсутствие хронического заболевания, соматическая и инфекционная заболеваемость, степень резистентности организма к неблагоприятным факторам окружающей среды</p> <p>2) Физическое и нервно-психическое развитие, функциональное состояние органов и систем, наличие или отсутствие хронического заболевания, степень резистентности организма к неблагоприятным факторам окружающей среды</p> <p>3) Физическое и нервно-психическое развитие, патологическая пораженность, функциональное состояние органов и систем, соматическая и инфекционная заболеваемость, заболеваемость по обращаемости с временной утратой трудоспособности</p>
8.	<p>Заболевания, связанные с избыточным питанием, встречающиеся наиболее часто это ...</p> <p>а) болезни органов пищеварения;</p> <p>б) ожирение, сахарный диабет;</p> <p>в) бронхиальная астма.</p>
9.	<p>Как происходит заражение СПИДом?</p> <p>1) при сексуальных контактах (гетеросексуальных, гомосексуальных), когда один из партнёров заражён вирусом ВИЧ;</p> <p>2) при переливании инфицированной крови и её продуктов;</p>

	<p>3) совместное пользование шприцами и иглами, чужими бритвами, маникюрными принадлежностями и другими предметами с остатками крови на них;</p> <p>4) при рождении ребёнка от инфицированной матери;</p> <p>5) при обычных бытовых контактах (через воду, продукты питания, общую посуду, деньги, рукопожатия, поцелуи, предметы, которых касался больной СПИДом);</p> <p>6) через укусы комаров и других кровососущих насекомых, при контактах с кошками и собаками;</p> <p>7) воздушно–капельным путём.</p>
10.	<p>Какие инфекционные заболевания получили в настоящее время наибольшее распространение?</p> <p>1) туберкулёз;</p> <p>2) гепатит В;</p> <p>3) бруцеллёз;</p> <p>4) полиомиелит;</p> <p>5) малярия.</p>
11.	<p>Какие пути передачи возбудителей кишечных инфекций Вы знаете?</p> <p>1) водный;</p> <p>2) трансмиссивный;</p> <p>3) воздушно–капельный;</p> <p>4) пищевой.</p>
12.	<p>Какими инфекционными заболеваниями люди болеют только один раз в жизни?</p> <p>1) корь;</p> <p>2) ветряная оспа;</p> <p>3) острые респираторные инфекции;</p> <p>4) дизентерия;</p>

	5) столбняк; 6) туберкулёз; 7) бруцеллёз.
13.	Какое из перечисленных веществ причинит огромный вред здоровью большинству населения России? 1) сигареты; 2) опий; 3) кокаин; 4) кофеин.
14.	Какое отношение белков, жиров и углеводов в составе суточного рациона соответствует формуле сбалансированного питания? 1) 1:1:4; 2) 2:1:1; 3) 3:2:1.
15.	Наиболее точное определение здоровья следующее ... 1) – отсутствие болезней; 2) – отсутствие физических дефектов; 3) – не может претендовать на абсолютную точность определения; 4) – состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой; 5) – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.
16.	Понятие “иммунитет ” означает ... 1) невосприимчивость к инфекциям; 2) невосприимчивость к неинфекционным агентам и веществам, обладающим антигенными свойствами; 3) невосприимчивость организма к любым чужеродным агентам; 4) – все определения верны.

17.	<p>Среди факторов, определяющих здоровье, на долю здорового образа жизни приходится ... процентов.</p> <p>1) 50–55 %; 2) 20–25 %; 3) 20 %; 4) 10 %.</p>
18.	<p>Укажите оптимальный вариант распределения общей калорийности суточного пищевого рациона при четырёхразовом питании ...</p> <p>1) 1–й завтрак – 25 %; 2–й завтрак – 15 %; обед – 40 %; ужин – 20 %;</p> <p>2) 1–й завтрак – 40 %; 2–й завтрак – 10 %; обед – 30 %; ужин – 20 %;</p> <p>3) 1–й завтрак – 15 %; 2–й завтрак – 25 %; обед – 20 %; ужин – 40 %.</p>
19.	<p>Что входит в понятие специфическая профилактика?</p> <p>1) система социальных, гигиенических, медицинских мероприятий, направленных на предотвращение заболеваний путём устранения причин и условий их возникновения;</p> <p>2) совокупность мер, направленных на пресечение или ослабление возникшего в организме патологического процесса и предупреждение на этой основе тяжёлых форм неинфекционных болезней;</p> <p>3) предупреждение возникновения и распространения инфекционных болезней</p>

	путём создания невосприимчивости к ним, основанное на активной и пассивной иммунизации.
20.	Что надо делать, если в доме больной (высокая температура, насморк или желудочно–кишечное расстройство)? 1) изолировать его от членов семьи, вызвать врача и неукоснительно выполнять его предписания и советы; 2) дать лекарство; 3) отправить в поликлинику.
21.	Гигиена изучает ... 1) – закономерности возникновения и развития болезней, отдельных нозологических процессов и состояний; 2) – критерии здорового образа жизни, преодоления безграмотности и нравственной неготовности к формированию общественного и индивидуального здоровья; 3) – влияние природной среды, труда, быта на организм человека с целью разработки мероприятий по охране здоровья человека.