

Филиал муниципального автономного общеобразовательного учреждения Сорокинской средней общеобразовательной школы №3 – Сорокинская средняя общеобразовательная школа №2

Рассмотрено
на заседании методического совета
Филиала МАОУ Сорокинской СОШ №3
протокол №1 от 28.08.2020 г.

**Утверждено**
директор МАОУ Сорокинской СОШ №3
В.В.Сальникова
приказ № 103/4-ОД от 31.08.2020 г.

Рабочая программа элективного курса
по биологии «Человек и его здоровье»
для 9 класса на 2020/2021 учебный год

Составитель:

Плотникова Г.Ю.,
учитель биологии и географии

с. Большое Сорокино
2020 г.

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.

Содержание курса:

Раздел 1. Введение .(1 час).

Тема 1.Человек как биосоциальный вид.

Биологические и социальные факторы в становлении человека. Значение знаний о строении и функциях организма для поддержания своего здоровья и здоровья окружающих.

Раздел 2.Здоровье человека и окружающая среда. (8 часов).

Тема 2. Здоровье и факторы риска, болезнь.

Комплексное понятие здоровья. Факторы, его формирующие. Составление «Дневника здоровья». Факторы риска. Болезнь.

Тема 3.Отношение к здоровью, здоровый образ жизни.

Формирование культа здоровья. Эстетические идеалы физически и духовно здорового человека. Закономерности укрепления и развития здоровья человека. Понятие о здоровом образе жизни.

Тема 4.Здоровье человека и окружающая среда.

Оценка индивидуального физического развития человека. Учение о развитии здоровья человека и человеческой популяции во взаимодействии со средой жизнедеятельности. Влияние отрицательных факторов среды на организм человека.

Тема 5.Среда жизнедеятельности человека.

Понятие среды жизнедеятельности человека. Её влияние на здоровье человека.

Тема 6. Изучение индивидуальных биоритмов.

Понятие об адаптивных ритмах, их значении для человека. Определение собственного ритма работоспособности. Необходимость коррекции режимных моментов в связи с особенностями индивидуальных биоритмов.

Тема 7.Изучение влияния социально-психологических факторов на организм человека

Социальные факторы окружающей среды и их влияние на психическое здоровье человека. Исследование влияния социально-психологических факторов на организм человека.

Тема 8-9. Оценка физической и умственной работоспособности.

Понятие « работоспособность», ее виды, зависимость работоспособности от состояния здоровья; исследование физической работоспособности.

Оценка умственной работоспособности. Изучение особенностей внимания, памяти.

Раздел 3.Гигиена питания. (4 часа)

Тема 10.Рацион и режим питания.

Принципы рационального питания. Равновесие между энергией, поступающей с пищей, и расходуемой. Санитарно-гигиенические требования к хранению и употреблению пищевых продуктов. Режим питья. Гигиеническая оценка питьевой воды.

Лабораторная работа. Санитарная проверка пищевых продуктов.

Тема 11.Волшебная сила витаминов.

Значение витаминов. Витамины и цепи питания вида. Авитаминозы. Их предупреждение и лечение. Водорастворимые и жирорастворимые витамины.

Тема 12.Заболевания органов пищеварения.

Пищевые отравления. Меры первой помощи. Гипо - и гипервитаминозы, их предупреждение. Инфекционные, неинфекционные, острые и хронические заболевания органов пищеварения: глистные инвазии. Вредное действие наркотиков, алкоголя и курения на органы пищеварения.

Тема 13. Понятие о диетотерапии.

Диетотерапия как наука о терапевтическом воздействии пищевых продуктов на организм человека. Лечение и профилактика заболеваний методом диетотерапии. Физические свойства пищи. Перечень разрешенных и рекомендованных пищевых продуктов.

Раздел 4.Профилактика кожных заболеваний. Закаливание. Гигиена одежды и обуви. (4 часа)

Тема 14.Кожа.

Функции кожи и причины их нарушения. Уход за кожей. Профилактика аллергических, гнойничковых и грибковых заболеваний, чесотки. Защита кожных покровов в быту и на производстве.

Тема 15. Закаливание. Гигиена.

Теплорегуляция и приемы закаливания. Методы и формы закаливающих процедур. Механизм действия природных факторов . Первая помощь при солнечных, тепловых ударах, доврачебная помощь при переохлаждении организма.

Тема 16. Береги кожу смолоду.

Функции эпидермиса, дермы и гиподермы. Нарушения кожных покровов и их причины. Практическая работа. Определение жирности кожи с помощью бумажной салфетки.

Тема 17.Гигиена одежды и обуви.

Гигиена одежды. Подбор одежды и обуви с учетом погодных условий. Гигиена обуви. Профилактика воздействия на организм опасных для здоровья метеорологических факторов.

Раздел 5. Предупреждение сердечно-сосудистых заболеваний. (4 часа)

Тема 18. Функционирование сердечно-сосудистой системы.

Особенности сердечно-сосудистой системы юношества. Заболевания сердца и сосудов, их предупреждение. Влияние курения и употребления спиртных напитков на сердечно-сосудистую систему.

Тема 19.Тренировка сердца и сосудов.

Лабораторная работа. Измерение частоты пульса и артериального давления до и после физической нагрузки. Рассматривание под микроскопом препарата сердечной мышцы.

Тема 20. Функциональные сердечно-сосудистые пробы.

Лабораторная работа. Функциональные сердечно-сосудистые пробы.

Тема 21. Знакомство с кардиографией.

Экскурсия в кардиологический кабинет районной поликлиники.

Раздел 6. Гигиена дыхания. (4 часа)

Тема 23-23. Особенности функционирования органов дыхания.

Физиологические тесты и функциональные дыхательные тесты. Понятие о кислородном голоде.

Тема 24-25. Гигиенические основы дыхания.

Гигиеническая оценка микроклимата помещения. Поддержание чистоты в помещении. Развитие голосового аппарата. Мутация голоса. Гигиена голоса. Вредное влияние курения на органы дыхания.

Раздел 7. Нервная система и психическое здоровье. (4 часа).

Тема 26. Нервная система.

Значение нервной системы. Безусловные и условные рефлексы. Понятие о динамическом стереотипе, его роли в повседневной жизни. Навыки и привычки.

Тема 27. Стресс.

Стресс и фазы его развития: тревога, адаптация, истощение. Предупреждение отрицательных последствий стрессов.

Тема 28. Поведение.

Выработка навыков и привычек. Понятие об активном и реактивном поведении. Режим дня. Гигиена сна. Несостоятельность оккультизма. Вред суеверий.

Тема 29. Психическое здоровье.

Психическое здоровье: человек в коллективе, межличностные отношения, оценка окружающих и самооценка, соотношение переживаний и конкретных действий. Психогигиена.

Раздел 8. Предупреждение вредных привычек. (3 часа)

Тема 30. Имя беды – наркотики. Дискуссионный клуб.

Свойства наркотиков. Реакция на наркотики здорового организма. Стадии развития наркомании.

Тема 31. КВН. «За здоровый образ жизни»

Тема 32. «Мой режим дня».

Тема 33. Здоровье как ценность.

Тема 34. «Быть человеком – это значит...».

Тематический план занятий

№	Наименование тем	Всего часов	Лекции	Практические, семинарские занятия	Формы контроля
---	------------------	-------------	--------	-----------------------------------	----------------

Раздел 1. Введение. Человек, как биосоциальный вид. (1 час)					
1	Человек как биосоциальный вид	1	1		
Раздел 2. Здоровье человека и окружающая среда. (8 часов)					
2	Здоровье и факторы риска, болезнь	1	1		Тестирование, анкетирование
3	Отношение к здоровью, здоровый образ жизни	1		1	Рецензирование сообщений
4	Здоровье человека и окружающая среда	1		1	Рецензирование сообщений, анкетирование
5	Среда жизнедеятельности человека	1		1	Рецензирование сообщений
6	Изучение индивидуальных биоритмов	1		1	Выполнение заданий
7	Изучение влияния социально-психологических факторов на организм человека	1		1	Тестирование
8-9	Оценка физической и умственной работоспособности	2	1	1	Выполнение заданий
Раздел 3. Гигиена питания. (4 часа)					
10	Рацион и режим питания	1	0,5	0,5	Викторина
11	Волшебная сила витаминов	1		1	Викторина
12	Заболевания органов пищеварения	1	1		Выполнение заданий
13	Понятие о диетотерапии	1	1		Выполнение заданий
Раздел 4. Профилактика кожных заболеваний. Закаливание. Гигиена одежды и обуви. (4 часа)					
14	Кожа	1	1		Выполнение заданий
15	Закаливание. Гигиена.	1		1	Выполнение заданий
16	Береги кожу смолоду	1		1	Рецензирование сообщений
17	Гигиена одежды и обуви	1		1	Тестирование
Раздел 5. Предупреждение сердечно-сосудистых заболеваний. (4 часа)					

18	Функционирование сердечно-сосудистой системы	1	1		Тестирование
19	Тренировка сердца и сосудов	1		1	Выполнение заданий
20	Функциональные сердечно-сосудистые пробы	1		1	Тестирование
21	Знакомство с кардиографией	1		1	Выполнение заданий
Раздел 6. Гигиена дыхания. (4 часа)					
22-23	Особенности функционирования органов дыхания	2	1	1	Тестирование
24-25	Гигиенические основы дыхания	2	1	1	Рецензирование сообщений
Раздел 7. Нервная система и психическое здоровье. (4 часа)					
26	Нервная система.	1	1	1	Рецензирование сообщений
27	Стресс.	1	1	1	Рецензирование сообщений
28	Поведение.	1	1	1	Рецензирование сообщений
29	Психическое здоровье.	1	1	1	Тестирование
Раздел 8. Предупреждение вредных привычек. (3 часа)					
30	Имя беды- наркотики	1		1	Дискуссионный клуб
31	КВН «За здоровый образ жизни»	1		1	КВН
32	«Мой режим дня».	1		1	Индивидуальная практическая работа: Презентация. Обсуждение.
33	Здоровье как ценность. Раскрыть понятие здоровья: физического, душевного и социального. Выявить взаимосвязь здоровья и качества жизни, здоровья и успешности, здоровья и красоты.	1			<u>Презентации детей на темы:</u> «Здоровье и качество жизни». «Здоровье и красота».

34	«Быть человеком – это значит...».	1			Эссе.
----	-----------------------------------	---	--	--	-------