Программа элективного курса по выбору для учащихся 9 классов.

«Основы здоровья».

 Разработала: учитель биологии

МАОУ «Базарно-Матакская средняя

общеобразовательная школа»

Алькеевский муниципальный район РТ

Гаязова Г.Н.

2011

Пояснительная записка.

 Первейшая потребность человека это сохранение его жизни и здоровья. Проблема сохранения здоровья и увеличения продолжительности жизни является одной из самых важных социальных, медико-биологических, экономических и политических задач перед обществом. По мнению ученых, наше здоровье зависит на 20% от наследственности, на 20% от окружающей среды, на 8-10% от медицины и 50% от образа жизни. В свете сказанного, нельзя недооценивать период школьного обучения, когда формируется модель поведения, которая далее будет определять уровень, продолжительность жизни и состояние здоровья человека. Отсутствие болезней физических дефектов – непременное условие человеческого счастья, всестороннего развития личности, ощущения полноты жизни. Одновременно здоровье населения – это народное достояние, важнейшее условие развития общества. Здоровье позволяет человеку учиться, заниматься спортом.

 Большинство людей не знают, какими большими резервами физического и психического здоровья обладает организм, как можно сохранить, развить и использовать эти резервы, чтобы на многие годы продлить активную и счастливую жизнь. Основной причиной неблагополучного состояния здоровья человека является пренебрежительное отношение к своему здоровью, отсутствие знаний о строении и функции организма, его потенциала.

 Курс имеет профориентационную направленность в области медицины и биологии, а также яркие и убедительные примеры из научной литературы и жизни позволяют убедить школьников в огромной роли самого человека для сохранения собственного здоровья, выработать навыки негативного отношения к вредным привычкам. В данном курсе раскрываются основные факторы, определяющие здоровый образ жизни человека, рассматриваются вопросы сохранения и укрепления здоровья, а также профилактика вредных привычек у подростков, состояние сердечно - сосудистой системы, в лаконичной форме сведения по укреплению и поддержанию здоровья своими силами.

 Направленность курса – развивающая.

Данная программа содержит теоретические, практические индивидуальные наблюдения. Формы проведения: лекции, беседы, практические занятия, самостоятельные работы с различными информационными источниками, проектные работы..

 Цель курса: создать целостное представление о здоровье человека, о влияющих на него факторах, и способствовать приобщению к здоровому образу жизни.

Задачи: 1. Образовательные создать у учащихся, интересующихся гигиеной, здоровьем углубленную систему знаний, сформировать навыки принятия позитивных мер для здоровья решений, имеющие общебиологический характер (обмен веществ т.д)

 2. развивающие: развития интереса к проблеме здоровья человека, развить интерес к проблеме физиологии, гигиены, здоровья и биологии в целом, развития личности учащихся стремления готовности к применению этих знаний на практике дальнейшему участию в трудовой деятельности, в области медицины.

 3. воспитательные: воспитание ответственного отношения к своему здоровью, сохранение психического, физического и нравственного здоровья человека.

 В процессе работы по изучению данного курса учащихся должны овладеть:

- оказывать первую помощь;

- соблюдать правила рационального питания, гигиены;

- объяснять причины заболеваний тех или иных органов, систем органов, о вреде курения, алкоголя, наркотиков

- проводить самонаблюдения

должны знать:

- обмен веществ, рациональное питание;

- о факторах разрушающих и сохраняющих здоровье;

- правила приемов оказания первой медицинской помощи.

 Содержание курса

1. Введение (1ч.) Общее понятие о здоровье как состоянии организма, которое развивается в процессе реализации генетического материала в условиях конкретной социальной и экологической среды. Критерии здоровья. Общественное, индивидуальное здоровье.
2. Труд и здоровье (2ч.) Труд человека как фактор здоровья. Условия труда на разных этапах истории. Труд и здоровье современного человека. Травматизм. Профессия и здоровье. Профессиональные заболевания, их профилактика. Тест по определению предпочтительного типа профессий ( по Климову).
3. Питание как фактор человеческого здоровья. (4 ч) Влияние питания на здоровье. Рациональное питание - один из компонентов долголетия. Необходимость рационального питания для здоровья. Пищевой рацион человека, режим питания. Практическая работа №2. «Составление ежедневного рациона питания». БАДы, генетически модифицированные продукты их влияние на человеческий организм. Витамины. Польза и вред постов и диет. Экологическая безопасность продуктов питания. Практическая работа №3. «Химическая состав пищи». Болезни, обусловленные неправильным питанием (гастрит, ожирение, гипертония, злокачественные опухоли и т. д.).
4. Шум (1 ч). Влияние шума и ультразвука на человека.

5.Гигиена детей и подростков. Правила личной гигиены при уходе за больными. (1 ч).

1. Вредные привычки: алкоголизм, курение, наркомания, токсикомания, сложность избавления(1 ч).
2. СПИД – чума XX века. Неизлечимое заболевание. Профилактика школьникам, предостережения как свести риск к минимуму(1 ч).
3. Условия инфекционных заболеваний, вирусные заболевания. Состояние окружающей среды. Устойчивость людей к заболеванию
4. Психическое здоровье человека (2ч). Эмоциональная и психическая напряженности – факторы, влияющие на здоровье. Психогигиена. Аутотренинг, релаксация. Стресс. Ученье Г.Селье о стрессе. Адаптация.
5. Правила оказания первой медицинской помощи (1 ч). Практическая работа «Наложения шин, перевязки».
6. Природа и человек (1 час).
7. Подведение итогов. Защита рефератов.

Учебно – тематический план курса.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название темы | Формы и методы тип урока | Количество часов |
| теорети-ческий | практический |
| 1. Понятие о здоровье и здоровый образ жизни | Лекция, беседа, репродуктивная  | 1 |  |
| 2. Труд человека как фактор здоровья. Профессия и здоровье. | Лекция Комбинированный | 1 |  |
| 3. Профессиональные заболевания, их профилактика. Травматизм. | Лекция Комбинированный |  | 1 |
| 4 Влияние питания на здоровье. | Частично – поисковый, проблемный | 1 |  |
| 5. Пищевой рацион человека, режим питания. Практическая работа №1. «Составление ежедневного рациона питания». | комбинированный |  | 1 |
| 6. БАДы, генетически модифицированные продукты их влияние на человеческий организм. Витамины | Комбинированный проблемный | 1 |  |
| 7. Экологическая безопасность продуктов питания. Болезни, обусловленные неправильным питанием. Практическая работа №2. «Химическая состав пищи». | Частично – поисковый, беседа |  | 1 |
| 8. Влияние шума и ультразвука на человека. | Частично – поисковый | 1 |  |
| 9. Гигиена детей и подростков. Правила личной гигиены при уходе за больными. | Комбинированный, проблемный | 1 |  |
| 10 Вредные привычки: алкоголизм, курение, наркомания, токсикомания, сложность избавления.  | комбинированный | 1 |  |
| 11. СПИД – чума XX века. Неизлечимое заболевание. Профилактика школьникам, предостережения как свести риск к минимуму.  | информационный | 1 |  |
| 12. Условия инфекционных заболеваний, вирусные заболевания. Устойчивость людей к заболеванию. | Беседа, комбинированный | 1 | 1 |
| 13 Психическое здоровье человека Эмоциональная и психическая напряженности – факторы, влияющие на здоровье. Психогигиена | Беседа, лекция, комбинированный | 1 |  |
| 14. Стресс. Ученье Г.Селье о стрессе. Адаптация.  | Частично – поисковый | 1 |  |
| 15. Правила оказания первой медицинской помощи. | Частично – поисковый |  | 1 |
| 15. Подведение итогов. Защита рефератов. | Обобщение и систематизация знаний. | 1 |  |
| Итого: |  | 12 | 5 |

Литература для учителя:

1. Предпрофильная подготовка. Сборник программ курсов по выбору. Биология. Экология. – Казань. Институт развития образования РТ, 2005г.

2. А.Маловичко. Очищение почек.- Санкт-Петербург»Респек», 1998

3. Г Ужегов. Доврачебная помощь на дому. М. 2004г.

4. М.В.Антропова. Гигиена детей и подростков – М:Медицина, 1982

5. СПИД – его последствия и предупреждение (пособие для учителей) – Казань 1983г.

6. Л.Н.Анисимов Профилактика пьянства, алкоголизма, наркомания среди молодежи. – М: Юридическая литература, 1988г.

7. электронное учебное пособие «Здоровье человека». Просвещение.

8. электронное учебное пособие «Мое тело». Просвещение.

9. электронное учебное пособие «Твой выбор» Управление Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков по РТ

Литература для учащихся:

1. В.И.Белов Энциклопедия здоровья, - Москва «Химия, 1992г

2. Л.Ким. Азбука здоровья. – Москва. Фирма «НТ – Центр», 1993г.

3. В.И. Покровского. Энциклопедия здоровья М.»Автор», 1992г.

4. А.М.Цузмер. Человек. – Просвещение 1982г.