|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | «Согласовано»  Руководитель ШМО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Дон И.И.\_\_/  ФИО  Протокол № \_1\_\_  от «\_2\_»\_\_Сентября\_\_2010\_г. | «Согласовано»  Заместитель руководителя по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_Мосинцева О.В.\_/  ФИО  «31» августа 2010\_г. | «Утверждаю»  Директор  МОУ «СОШ №2  с. Верхнепашино»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Карпачев В.М.  ФИО  Приказ № 01-21-259  от «\_3\_» сентября 2010\_г. |   Общеобразовательная программа  дополнительного образования детей  «Моё здоровье в моих руках»    Утверждаю  Директор МОУ - СОШ №2  с. Верхнепашино  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Карпачев В.М.      Сок реализации: 1 год  Возраст детей: 8 класс  Автор: Дон И.И., учитель  биологии высшей  квалификационной  категории.  2010-2011 учебный год |

Пояснительная записка

Необходимость создания и ведения курса обусловлена огромным образовательным значением, так как проблема здоровья подростков актуальна и имеет острую социальную значимость. Родителей, педагогов тревожит проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения: распространение среди подростков вредных привычек, а “болезни поведения” стали проблемой современности. Важно, чтобы просвещение подростков было своевременным, необходимо вовремя сформировать положительное отношение к здоровому образу жизни, научить понимать ответственность за своё поведение и здоровье.

Курс для учащихся 8-ых классов посвящён одной из главных проблем – сохранение здоровья у подрастающего поколения. Курс предметно – ориентированный, рассчитан на 70 часов.

Содержание, структура соответствует возрастным особенностям 13-14 -летних подростков, так как в этот период перед школьниками стоит много проблем, которые касаются их здоровья, на которые они стараются найти правильные ответы и тесно взаимосвязан с предметом ОБЖ, углубляет валеологические знания школьников.

Курс “Мое здоровье в моих руках” поможет школьникам дать научные ответы на многие волнующие вопросы.

Программа курса предусматривает теоретические знания, решение практических задач, связанных с сохранением здоровья подростков и с исследовательской деятельностью школьников в области сохранения и укрепления своего здоровья.

Умение вести здоровый образ жизни – признак высокой культуры человека, именно в школе должны решаться задачи формирования ответственного отношения к здоровью подростков.

Основная цель курса – воспитание у подростков:

1. Культуры отношения к своему здоровью *(культуры психологической – способность управления своими чувствами и эмоциями; культуры интеллектуальной – способность управлять своими мыслями и контролировать их; культуры поведения – способность понимать своё предназначение). К*урс имеет профильный упор на естественно – научный профиль в дальнейшем обучении школьников и выбор профессии.

2. Оказать помощь школьникам в осознанном выборе профессии для дальнейшего обучения на естественно-научном профиле.

Программа курса предлагает решение следующих учебно-познавательных задач:

* расширение теоретических знаний школьников в образовательной области “Мое здоровье в моих руках”;
* создать условия для формирования у подростков навыков общей культуры, включая культуру тела, основы санитарии и гигиены;
* обеспечить профилактику и отказ от вредных привычек;
* способствовать формированию положительной мотивации выработки своего индивидуального способа поведения, позволяющего сохранить своё здоровье в современных условиях жизни.

Рекомендуемые формы организации занятий:

* cоставление проектов по темам исследований;
* проведение исследований и составление презентаций по темам исследования;
* умение добывать биологическую информацию с помощью ИКТ;
* оформление и защита исследовательских работ учащихся;
* проведение научно-практической конференции по теме элективного курса, с использованием стендовых проектов.

При проведении занятий возможны различные формы индивидуальной и групповой деятельности *(работа в парах, выполнение проекта, презентации, работа в мини – группах, фронтальная работа)*. В процессе изучения данного курса школьники получат теоретическую и практическую подготовку в сохранении своего здоровья.

**Рекомендуемая тематика для исследовательских работ, проектов, презентаций, по курсу**

* “Влияние сотовых телефонов на организм подростков”;
* “Отношение подростков МОУ СОШ № 2 к вредным привычкам”;
* “Стресс и его воздействие на организм подростка”;
* “Влияние шума на детский организм”;
* “Влияние компьютеров на здоровье человека”;
* “Как противостоять давлению среды”;
* “Что значит быть счастливым?”;
* “Наркотики, алкоголь и сигареты”; “Я в этом мире”.

Выполнив программу курса “Мое здоровье в моих руках” школьники будут знать:

* причины, сохраняющие и разрушающие здоровье;
* мотивы здорового образа жизни;
* отрицательное влияние вредных привычек, “болезней поведения” на организм подростка;
* пути формирования здорового образа жизни.

Школьники будут уметь:

* оказывать своевременно и квалифицированно первую медицинскую помощь, использовать полученные знания на практике;
* воспитывать в себе активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.

Школьники будут применять:

* полученные знания на практике;
* полученные знания для осознанного выбора профессии.

**Содержание программы элективного курса**

**1. Введение.**

“Здоровье как одна из главных ценностей человека и пути его формирования”. Пути формирования здорового образа жизни.

**2. Вредные привычки, их профилактика.**

2.1 Алкоголизм.

2.1.1 Вред алкоголя, причины, приводящие к алкоголизму, профилактика и борьба с алкоголизмом. Алкоголизм подростка, особенности течения, последствия. Детский и подростковый алкоголизм. Практическая работа № 1 “Работа со статистическими данными”.

2.1.2. Подросток и алкоголь. Девушка и алкоголь, влияние на организм алкоголя, причины, особенности течения беременности, осложнения беременности при употребления алкоголя.

2.2. Курение.

2.2.1. Состав компонентов табачного дыма, влияние курения на системы органов подростка.

2.2.2. Психологическое и физиологическое влияние табакокурения на детский организм, организм подростка, новорождённого, девушки, последствия. Практическая работа № 2 “Проведение исследования и выявление курящих – подростков, *(анкетирование, тесты)*”.

2.3. Наркомания.

2.3.1. Понятие о наркомании, её виды, наркотические вещества и их отрицательное влияние на физическое и умственное развитие подростков.

2.3.2. Наркотическая зависимость. Пути решения проблем. Встреча с врачом-венерологом. Практическая работа № 3 “Работа со статистическими данными”.

2.4. Токсикомания.

2.4.1. Понятие о токсикомании, токсические вещества, их отрицательное влияние на организм подростка. Причины и последствия детской токсикомании. Практическая работа. № 4 “Работа со статистическими данными”.

**3. Простудные заболевания.**

3.1. Понятие о простудных заболеваниях, их отрицательное воздействие на организм подростка (ангина, грипп, ОРЗ). Воздействие на организм бактериальных и вирусных инфекций: грипп, ангина, герпес и.т.д. Как избавить себя от простуды, профилактика простудных заболеваний. Практическая работа № 5 “Исследование: частота заболевания школьников простудой в своей школе”.

**4. Стресс.**

4.1. Понятие о стрессе, причины, влияние на организм подростка, пути снятия стресса, “экзаменационный стресс”. Практическая работа № 6 “Работа над проектом по теме раздела”.

**5. Заболевания подростков, передающиеся половым путём.**

5.1. Понятие СПИД/ВИЧ инфекции, способы заражения, причины, симптомы заболевания, пути предотвращения заболевания. Распространение СПИД/ВИЧ в мире, стране, Красноярском крае. Практическая работа № 7 “Работа со статистическими данными. Презентация. Работа лекторской группы по теме исследования”.

5.2. Встреча с врачами по проблеме.

5.3. “Болезни поведения” подростков. Профилактика болезней поведения подростков, клиника, осложнения. Беременность, аборт, нежелательная беременность, последствия.

5.4. Понятие о “болезнях поведения” *(гонорея, сифилис)*, их отрицательное влияние на организм подростка. Стадии, симптомы, профилактика. Беременность и вред, наносимый на организм совсем юной девушки, пути предохранения от нежелательной беременности. Молодая семья и ее ответственность за воспитание детей. Встреча с врачами по проблеме. Использование ИКТ, просмотр фильма.

**6. Первая медицинская помощь.**

6.1. Необходимость оказания первой квалифицированной помощи при отравлении организма подростка ядами сигарет, алкоголя, наркотических и токсических веществ, при простудных заболеваниях. Практическая работа № 8 “Работа в медицинском кабинете по решению практических задач, связанных с сохранением здоровья подростка. Составление роликов по теме элективного курса”.

**7. Обобщение: “За здоровый образ жизни”.**

Научно-практическая конференция, защита исследовательских работ, проектов. Подведение итогов исследовательских работ школьников, представление результатов своей деятельности: защита презентаций, проектов, роликов, собранной информации и.т.д.

**Тематическое планирование элективного курса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятий** | **Количе**  **ство часов** | **Дата проведения занятия** |
| 1 | Введение: пути формирования здорового образа жизни подростка. | 2 | 6 -11 сентября |
| 2 | Вредные привычки, профилактика. | 28 | 13сентября - 25 декабря |
| 2.1 | Алкоголизм | 12 | 13сентября - 23 октября |
| 2.1.1 | Вред алкоголя, борьба с алкоголизмом. Детский и подростковый алкоголизм. | 6 | 13сентября - 2 октября |
| 2.1.2 | Подросток и алкоголь, влияние алкоголя на здоровье девушки. | 6 | 4 октября -23 октября |
| 2.2 | Курение | 4 | 25 октября – 13 ноября |
| 2.2.1 | Состав компонентов табачного дыма.  Влияние сигарет на организм подростка. | 2 | 25 октября – 30 октября |
| 2.2.2 | Психологическое и физиологическое влияние табакокурения на детский организм. | 2 | 8 ноября – 13 ноября |
| 2.3 | Наркомания | 8 | 15 ноября – 11 декабря |
| 2.3.1 | Понятие о наркомании, наркотических веществах, видах наркомании, причины, последствия. | 4 | 15 ноября – 27 ноября |
| 2.3.2 | Наркотическая зависимость, пути решения проблем. | 4 | 29 декабря -11 декабря |
| 2.4 | Токсикомания и подросток | 4 | 13 декабря – 25 декабря |
| 2.4.1 | Понятие о токсикомании, токсических веществ, причины токсикомании.  Последствия токсикомании на организм подростка. | 4 | 13 декабря – 25 декабря |
| 3 | Простудные заболевания. | 4 | 27 декабря-15 января |
| 3.1 | Понятие о простудных заболеваниях, отрицательное воздействие на организм: бактериальных и вирусных инфекций. | 4 | 27 декабря-15 января |
| 4 | Стресс. | 4 | 17 января – 29 января |
| 4.1 | Понятие о стрессе, причины, пути снятия стресса. | 4 | 17 января – 29 января |
| 5 | Заболевания подростков, передающиеся половым путём. | 20 | 31 января – 16 апреля |
| 5.1 | Понятие СПИД/ВИЧ, причины и пути заражения.  Распространение СПИДа в мире, стране, Красноярском крае. | 8 | 31 января – 26 февраля |
| 5.2 | Встреча с врачами (конференция) | 4 | 28 февраля- 12 марта |
| 5.3 | “Болезни поведения” подростков.  Профилактика болезней поведения подростков. | 4 | 14 марта – 26 марта |
| 5.4 | Инфекции, передаваемые половым путём, стадии, симптомы. | 4 | 4 апреля – 16 апреля |
| 6 | Первая медицинская помощь. | 6 | 18 апреля – 7 мая |
| 6.1 | Необходимость умения оказания первой медицинской помощи (курении, алкоголизме, токсикомании, наркомании и.т.д.) | 6 | 18 апреля – 7 мая |
| 7 | Обобщение “Мое здоровье в моих руках”  Итоги исследовательских работ школьников. Представление результатов своей деятельности: защита презентаций, проектов, фильмов, собранной информации и.т.д. | 6 | 9 мая – 28 мая |

**Литература:**

*(для учителя)*

1. Богарад И.В. “Больной и врач”. М.: Знание, 1982. – 96с. – (Нар. Унт – т. Факт. Здоровья. № 8).
2. Волкова Е.И. Издательство академии педаг. Наук РСФСР Москва 1961 г.
3. Волков Г.И. “Нервный ребенок: каприз или болезнь?” - М.: знание, 1982. – 224с. –
4. Росляков Г.Е. “Враги нашего здоровья”. М.: Знание, 1992. – 98с. – (Нар. Унт – т. Факт. Здоровья. № 7).
5. Чуднов В.И. “Берегите тишину”. М., “Медицина”, 1978.
6. Энциклопедия народная медицина. Общие болезни. Т. 1. 2. Раздел 1 “Как вырастить ребенка здоровым?”. – М.:АНС, 1993 – 384 с.
7. Энциклопедия народная медицина. Т.1. “Авитаминозы – простуда”. – М.: АНС, 1992 – 400с.

**Литература:**

*(для детей)*

1. Коростылев Н..Б. “От А до Я” изд. Медицина, 1980 год.
2. Ротенберг Р. “Расти здоровым”: Детская энциклопедия здоровья. Пер. с англ. – М.: физкультура и спорт, 1991 – 592с., ил.
3. Соколов Ю.Е. “Книга знаний для детей”. – М.: ООО “Издательство Астрель”, 2001 – 320с.
4. Тихонова А.Е. “Здоровье человека и экология Хабаровского края”. – Хабаровск: Издательский дом “Приамурские ведомости”, 2004 – 160 с.
5. Жербин Е.А. “Река жизни”. – М.; Знание, 1990 – 224с. –
6. Энциклопедия для детей. Том 18. Человек 4.2. “Архитектура души”. М.; Аванта + , 2002. – 640с.