

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение,
средняя общеобразовательная школа № 11 н. п. Зареченск

«Рассмотрена»
на заседании педагогического совета
протокол № 1 от «31» августа 2018 г.

«Утверждена»
приказ № 78 от «31» августа 2018г
И.о. директора школы
Архипова В. А.



Рабочая программа
элективного курса по биологии
«Человек и его здоровье»

для 9 класса

Разработчик: Демиденко Н.И.,
учитель биологии

2018-2019 учебный год

Пояснительная записка

Курс предназначен для учащихся 9 – х классов, рассчитан на 17 часов. В наш сложный век информатизации и ухудшения состояния окружающей среды недостаточно родиться здоровым. Здоровье создаётся и поддерживается в повседневной жизни самими людьми и средой их обитания, на здоровье оказывает влияние здоровый образ жизни, т.е. стиль жизни, труда, быта; культура питания и отдыха; физическая нагрузка, отсутствие вредных пристрастий. Современный школьник должен знать правила поведения и гигиенические нормы, направленные на сохранение и укрепление своего здоровья. Хорошее здоровье – это образ жизни. Это стиль жизни, который человек выбирает для себя, если хочет достичь наивысшего благополучия. Считается, что все, что ни делает человек, так или иначе, отражается на состоянии его здоровья. Хорошее здоровье – это не фиксированное состояние, а непрерывно протекающий процесс. Причем, оно на 50% зависит от социальных условий и образа жизни человека. Следовательно, каждый из нас сам ответственен за свое здоровье.

Поэтому программа «Человек и его здоровье» позволяет углубить и расширить знания учащихся о здоровье человека как важнейшей жизненной ценности, привить интерес и желание больше узнать самого себя и живую природу, глубже познакомиться с причинами, нарушающими здоровье и факторами сохраняющими его.

Программа способствует формированию здорового образа жизни в целях сохранения психического, физического и нравственного здоровья человека. Способствует профессиональной ориентации школьников, осуществляет тесную связь теории с практикой, вооружает учащихся практическими умениями и навыками.

Курс «Человек и его здоровье» рассчитан на 17 занятий с учащимися 9-х классов, имеющими знания основных вопросов анатомии. Данный курс ориентируется на содержание образовательного минимума и дополняет его новыми знаниями, построен на неразрывном единстве новых знаний и опыта учащихся, он поможет углубить основной материал по анатомии и физиологии человека, а его практическая направленность создаст возможности для закрепления гигиенических навыков по укреплению своего здоровья. Учащиеся познакомятся с современными методами сохранения физического и психического здоровья, рассмотрят проблемы старения организма и возможности продления жизни.

Рекомендуются для группы учащихся, проявляющих интерес к физиологии и анатомии человека, медицине.

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.

Цель курса:

- Формирование у учащихся правильного отношения к здоровому образу жизни и своему здоровью, формирование культа здоровья, профилактика вредных привычек и болезненных пристрастий, знакомство с основами валеологии, пропаганда здорового образа жизни.

Задачи курса:

- Углубить и расширить знания учащихся о причинах нарушения здоровья.
- Ознакомить учащихся с факторами, сохраняющими здоровье, закрепление санитарно-гигиенических норм и правил направленные на укрепление своего здоровья, формирование умений применять эти правила в своей жизни и передавать накопленные знания другим.
- Дать элементарные знания по психологии, темпераментах личности
- Научить детей основам правильного и рационального питания
- Формировать адекватное поведение, направленное на выздоровление в случае болезни, особенно хронической
- Воспитывать интерес к получению знаний о человеке как явлении природы
- Развивать творческий потенциал учащихся: подготовка рефератов, сообщений, выполнение практических работ, защита презентаций по здоровому образу жизни
- Развивать умения сравнивать, анализировать, обобщать и делать выводы и умозаключения.

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

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов (всего)	Лабораторные и практические работы
1	Тема 1. Введение.	1	
2	Тема 2. Антропометрия. Типы телосложения. Пропорции тела	2	1
3	Тема 3. Причины нарушения здоровья	11	4
4	Тема 4. Сохранение здоровья	3	1
	Итого:	17	6

Содержание тем учебного курса

Тема 1. Введение. (1 ч)

Здоровый образ жизни – образ жизни человека, его поведения, мышления, привычек, которые обеспечивают определённый уровень здоровья. Основные составляющие ЗОЖ. Право человека на здоровье. Занимательные факты по анатомии, физиологии, медицине, тренинг «Здоровый образ жизни»

Тема 2. Антропометрия. Типы телосложения. Пропорции тела (2 часа)

Понятие антропометрии. Антропометрические данные человека, длина и масса тела, соотношения между его частями, определение показателей, которые можно использовать для самоконтроля. Телосложение как норма конституции человека. Классификация типов телосложений, краткая характеристика основных типов телосложений. Пропорции тела. Специфические заболевания для разных типов телосложения. Зависимость похудения от типа телосложения. Определение своего типа телосложения.

Практическая работа. Определение окончательной длины тела по росту родителей, определение длины своего тела, осанки, пропорций тела

Подготовка исследовательской работы « В здоровом теле здоровый дух»

Тема 3. Причины нарушения здоровья (11ч)

Окружающая среда и здоровье человека. Причины, нарушающие здоровье. Курение, его влияние на организм человека. Мифы об алкоголе, его воздействие на организм. Наркотики их свойства, классификация и влияние на человека. Неправильное питание и заболевания, являющиеся следствием неправильного питания. Вредные пищевые добавки, трансгенные продукты. Вирусы, пути их проникновения в организм и заболевания, вызываемые вирусами (грипп, оспа, корь, полиомиелит, герпес, СПИД). Бактерии, грибы, паразиты. Компьютер, шум, их влияние на здоровье человека. Стрессы, конфликты.

Практическая работа. «Создание презентаций по причинам нарушающим здоровье». Защита презентаций. (индивидуальное домашнее задание)

Практическая работа. «Определение вредных пищевых добавок в продуктах питания»

Практическая работа. « Влияние никотина на ферменты слюны»

Практическая работа. « Пищевые отравления, их предупреждение и первая помощь»

Подготовка исследовательских работ «Жевательная резинка» , «Чипсы и здоровье человека»

Тема 4. Сохранение здоровья (3ч)

Факторы, сохраняющие здоровье: отказ от вредных привычек, правильное питание, режим дня, личная гигиена, двигательная активность, закаливание организма. Витамины, их многообразие и значение. Биологические ритмы и их влияние на здоровье.

П/Р «Составление своего режима дня и его анализ», «Создание и защита презентаций по витаминам»

Требования к уровню подготовки учеников

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);
- решать генетические задачи о человеке;

Литература для учителя

1. АА.П. Анастасова и другие, «Человек и окружающая среда», - М.:Просвещение,1997г.
2. Л.А. Панфилова, Э.Г. Донецкая «Анатомия, физиология и генетика человека» - М.: «Рипол классик», 1999 г.
3. Г.Г. Манке, Р.Д. Маш, М.Я. Михеева «Методика проведения факультативных занятий по биологии», - М.: Просвещение, 1987 г.
4. Я иду на урок биологии: человек и его здоровье: книга для учителя. - М.: «Первое сентября», 2007 г.
5. Ф. Леони, Р. Берте «Анатомия и физиология человека в цифрах», - М.«Крон - пресс», 2005г.
6. Чумаков Б. Н. «Основы здорового образа жизни». Москва «Педагогическое общество России», 2004г.

7. Новиков «Природа и человек». Москва «Просвещение», 2000г.
8. Гурски С.А. «Внимание наркомания». Москва «Медицина», 1999г.
9. Казьмин В.Д «Курение, мы и наше потомство». Москва «Советская Россия» 1989г.
10. Копыт Н. Я , Скворцова Е.С. «Алкоголь и подросток. Москва «Медицина». 1994г.
11. Запороженко В. Г. «Образ жизни и вредные привычки». Москва «Медицина», 1994г.
12. Донецкая Э. Г, Лунёв И. О., Паноморёва Л. А «Актуальные проблемы биологии». Саратов «Лицёй», 2005г.
13. Бунин К. В. «Инфекционные болезни». Москва «Медицина», 2000г.
14. Маюров А.Н. «Табачный туман обмана».Москва. Педагогическое общество России, 2005 г.
15. Маюров А.Н. «Алкоголь – шаг в пропасть».Москва. Педагогическое общество России, 2015 г
16. Ресурсы Интернет.

Рекомендуемая литература

(для учащихся)

1. Петров Н. Н. «Человек в чрезвычайных ситуациях». Челябинск «Урал книга», 2004г.
2. Артюхова Ю. А. «Как закалять свой организм». Минск «Харвест» 1999г.
3. Ягодинский В.Н «Школьнику о вреде алкоголя и никотина». Москва «Просвещение», 1996г.
4. Гиляров М. С. Биологический энциклопедический словарь. Москва «Советская энциклопедия», 1994г
5. Маюров А.Н. «Табачный туман обмана».Москва. Педагогическое общество России, 2015 г.
6. Маюров А.Н. «Алкоголь – шаг в пропасть».Москва. Педагогическое общество России, 2015 г.
7. Ресурсы Интернет.