



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 23667B001AB08BAB45E07CE169D51389

Владелец: Архипова Лариса Владимировна

Действителен с 07.06.2023 до 07.09.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса

«Гигиена и здоровый образ жизни»

для обучающихся 10 классов

Пояснительная записка

В наш информационный век, как ни странно, школьники обладают достаточно скудными знаниями о возможностях своего организма, способах сохранения здоровья. Поэтому для оздоровления общества важно привить старшеклассникам валеологическую грамотность, воспитать «культ» здорового образа жизни.

Предлагаемая программа элективного курса предназначена для учащихся 10 классов общеобразовательной школы. Она построена с учетом имеющихся знаний по биологии за курс основной школы и направлена на формирование у учащихся целостного отношения к здоровью.

При изучении данного курса последовательно формируются понятия о здоровье и здоровом образе жизни, компонентах и показателях здоровья, основных факторах, которые определяют здоровье (наследственность, качество среды обитания, образ жизни), факторах риска.

Элективный курс «Здоровый образ жизни!» рассчитан на 34 часа, из них 14 часов отводится на лекции, 6 часов – на выполнение практических работ, 1 час – на анкетирование, 4 часа – на конференции, 2 часа – на дискуссии, 3 часа – для контроля и учета знаний учащихся. Проверка знаний осуществляется с помощью контрольных работ, тестирования, опроса на занятиях.

Предлагаемый материал направлен на углубление знаний, полученных в 8-9 классах, и вместе с тем он является абсолютно новым, так как связан с практическим использованием знаний курса «Человек и его здоровье», кроме того, учитывает возрастные особенности старшеклассников. В связи с тем, что важно научить школьников проводить самонаблюдение, анализировать образ жизни с точки зрения здоровья сберегающих направлений.

Содержание курса носит валеологический характер, направлен на формирование навыков здорового образа жизни, углубление теоретических знаний по предмету.

Цели программы:

- обеспечить расширение знаний учащихся о возможностях своего организма (практические знания по анатомии, физиологии и экологии человека),
- продолжить формирование у учащихся валеологической грамотности,
- обеспечить поддержку образовательного процесса в рамках естественнонаучного профиля.

Задачи программы:

1. Актуализировать и расширить знания учащихся по вопросам здоровьесбережения.
2. Научить школьников анализировать образ жизни точки зрения влияния на здоровье.
3. Выработать навыки оценки функционального состояния своего организма.
4. Обеспечить профессиональную ориентацию старшеклассников.

Структура и содержание курса

Введение – 3 часа

Здоровый организм. Приоритет здоровья в современном мире. Успехи медицины в укреплении и сохранении здоровья. Ответственность каждого за свое здоровье и ответственность государства за здоровье нации.

Практическая работа:

Оценка состояния своего здоровья.

Раздел I. Образ жизни и его состояние – 20 часов

Питание и здоровье. Заболевания, обусловленные неправильным питанием. Сбалансированное питание. Диеты, голодание, его возможные последствия. Составление рациона питания на день. Искусственные продукты – это опасно?

Двигательная активность, гиподинамия и ее последствия. Закаливание организма. Гигиена. Режим дня, труда и отдыха. Психосоциальные условия жизни. Эмоциональное состояние. Стресс и его последствия. Секс и чувство ответственности за вступление в половые отношения. Заболевания, передающиеся половым путем.

Практическая работа:

Составление суточного пищевого рациона.

Определение влияние образа жизни на состояние здоровья.

Раздел II. Вредные привычки как фактор риска здорового организма – 8 часов

Курение, его влияние на организм (физиологические механизмы). Алкоголь и наркотики, последствия их употребления. СПИД и другие болезни – спутники наркоманов. Физиологические аспекты наркотической зависимости.

Раздел III. Дом, в котором я живу – 3 часа

Среда жизни человека. Зависимость здоровья от экологического состояния среды. Экология жилища. Бионика.

Методические рекомендации

Рекомендуем при реализации данного элективного курса обратить внимание учащихся на особенности анатомии и физиологии человеческого организма, который претерпевает воздействие негативных факторов. Необходимо уделить внимание проведению практических работ, которые предусмотрены в рамках курса (можно организовать экскурсии в медицинские заведения и беседу с медработниками по проблемным вопросам).

Тематическое планирование курса

№ п/п	Содержание учебного материала	Организация учебной деятельности	Кол- во часов
1	Введение: «быть здоровым модно»	Беседа	1
2	Оценка состояния своего здоровья	Практическое занятие	2
3	Питание и здоровье. Основы рационального питания.	Лекция	2
4	Составление суточного рациона питания	Практическое занятие	2

5	Искусственная пища: за и против	Конференция	2
6	Двигательная активность. Гиподинамия и ее опасность.	Беседа	1
7	Если хочешь быть здоров – закаляйся!	Беседа	1
8	Этот скучный режим	Дискуссия	1
9	Наши эмоции и как ими управлять?	Лекция	2
10	Психосоциальные условия жизни и здоровье	Лекция	2
11	Стресс. Как его избежать?	Беседа	1
12	Секс и здоровье	Лекция	2
13	Любовь и секс – связь между ними и взаимответственность.	Дискуссия	1
14	Определение влияния образа жизни на состояние здоровья.	Практическое занятие	2
15	Вредные привычка как фактор риска.	Лекция	2
16	Мое отношение к наркотикам	Анкетирование и дискуссия	1
17	Алкоголизм – мы и наше потомство	Лекция	2
18	Наркомания – как сказать НЕТ?	Конференция	2
19	Дом, в котором я живу	Лекция	2
20	резерв		2
	итого		34

Литература

1. Петунин О.В. Элективные курсы. Их место и роль в биологическом образовании. // Биология в школе. - №7 – 2004.
2. Пинский А.А. Решение продиктовало школьный практикум. // народное образование. - №9 – 2002.

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Архипова Л.В.		 Подписано 21.06.2024 - 09:13	-