

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Республики Татарстан

МКУ "Отдел образования" Верхнеуслонского муниципального района

МБОУ "Шеланговская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Педагогическим
советом

Ледяева Л.В.
Протокол №1 от «29»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Ледяева Л.В.
Приказ №64-О от «29»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Элективного курса

«Валеология –наука о здоровье»

для обучающихся 11 класса

Шеланга 2023

Планируемые результаты

программы курса «Валеология- наука о здоровье.» 11класс.

В настоящее время стали особенно актуальными и приобрели острейшую социальную значимость проблемы ухудшения здоровья подрастающего поколения.

Валеология - это междисциплинарное, научное и практическое движение с целью сохранить и развить психофизическое, эмоциональное, творческое здоровье народонаселения, здоровье нации. Валеология является пограничной областью знания на стыке медицины, физиологии, психологии, социологии и педагогики.

Данный курс содержит материалы, вызывающие познавательный интерес учащихся и представляет ценность для определения ими профиля обучения в старшей школе. Учитывая статистические данные о заболеваемости школьников, неумении детей и взрослых управлять состоянием своего здоровья, валеологию следует считать исключительно важной отраслью педагогики.

Цель курса - расширить и углубить знания учащихся о сохранении здоровья.

Здоровье определяется комплексом фактов: наследственностью, качеством окружающей среды, качеством жизни (степенью удовлетворения потребностей), образом жизни человека. При этом доля влияния образа жизни, по мнению учёных, оценивается в 50 %. Поэтому формирование у детей валеологической грамотности (знания научных основ здорового образа жизни, умений и навыков укрепления здоровья), воспитание целостного отношения к своему здоровью - наиболее верный путь решения проблемы здоровья нации.

Задачи курса- это не только знания о способах сохранения здоровья, но и анализ поступков и образа жизни с точки зрения их влияния на состояние организма или отдельных систем органов с тем, чтобы своевременно выявлять отклонения и проводить коррекцию.

С целью формирования валеологической грамотности учащихся разработана и включена в программу серия практических занятий, направленных на изучение школьниками функциональных особенностей своего организма, на анализ и оценку влияния собственного образа жизни и различных экологических факторов (шум, загрязнение окружающей среды), влияющих на состояние здоровья. Это является одним из важнейших условий подготовки школьников к продолжению образования, жизни в обществе, творческому самопроявлению личности.

Программа предназначена для учащихся 11 класса средней школы. Она рассчитана на 34 часов. Периодичность занятий – 1 час в неделю.

В ходе преподавания используются активные формы обучения: лекции, дискуссии, деловые игры, практические работы. Для выявления степени остроты той или иной проблемы среди учащихся проводится анкетирование. По окончании изучения тем проводятся итоговые тестовые работы. К проведению отдельных занятий возможно подключение психолога школы, социального педагога, преподавателя ОБЖ.

Требования к уровню подготовки учащихся

Учащиеся должны знать:

факторы, влияющие на здоровье человека;

причины некоторых заболеваний;

причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;

виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;

о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;

основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

Учащиеся должны уметь:

выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;

осуществлять активную оздоровительную деятельность;

формировать своё здоровье.

Ожидаемые результаты:

Проводить:

- здоровый образ жизни для сохранения и укрепления здоровья;
- комплексы общеукрепляющих и развивающих упражнений и лечебной физкультуры;
- закаливающие процедуры;
- личную гигиену;
- самоконтроль за питанием и продуктами;
- аутогенную тренировку, психофизическую разгрузку;
- контроль за состоянием здоровья.

Соблюдать:

- правила организации рационального питания;
- санитарно-гигиенические требования по сохранению и реализации скоропортящихся продуктов;
- сроки профилактических прививок;
- изоляцию, карантин и дезинфекцию при возникновении случаев инфекции;
- правила профилактики инфекционных болезней;

Противостоять:

- факторам, разрушающим здоровье;
- конфликтным, стрессовым ситуациям;
- вредным пристрастиям: табакокурению, употреблению наркотических и токсических веществ.

Содержание программы.

Введение (2ч)

Валеология - комплекс научных знаний о здоровье человека. Предмет, задачи и методы валеологии. Её место в ряду естественных наук и наук о человеке. Здоровый образ жизни.

Практическая работа. «Самооценка текущего состояния здоровья по результатам анализа объективных и субъективных показателей».

Тема 1. Я и мое здоровье (8ч)

Взаимосвязь образа жизни и здоровья. Зависимость здоровья всех систем органов от поведения, вредных привычек, питания.

Профилактика заболевания опорно-двигательной системы.

Практическая работа «Ваш образ жизни».

Тема 2.. Питание и здоровье (8ч)

Знакомство с болезнями, которые обусловлены неправильным питанием (гастрит, ожирение, диабет, гипертония, злокачественные опухоли и т.д.). Значение употребления в пищу продуктов с низким и высоким содержанием жиров, сахара, соли. Голодание и необходимость врачебного контроля в этот период, его возможные негативные последствия.

Трофоэкология человека. Сбалансированное питание. Раздельное питание. Вегетарианство. Мёд и пчёлы. Зелёная аптека. Правила Поля Брена.

Практическая работа «Составление ежедневного рациона питания».

Деловая игра «Заседание школьной думы».

Тема 3. Факторы, влияющие на здоровье: курение, алкоголизм, наркомания, СПИД (7ч)

Факторы риска и факторы здоровья. Заболевания различных органов, связанные с курением.

Механизм воздействия наркотических веществ, их отрицательное влияние на физическое и умственное развитие. Анализ анонимного анкетирования. Установление взаимосвязи между образом жизни и здоровьем человека.

Знакомство с данными статистики о скорости распространения этого заболевания в мире, в нашей стране, республике, городе. Возможные причины и способы поражения СПИДом. Роль беспорядочных сексуальных связей, употребления наркотиков в процессе его распространения. Механизм воздействия вируса.

Тема 4. Окружающая среда и здоровье (10 ч)

Характеристика района проживания. Факторы окружающей среды воздействующие на здоровье человека (низкие температуры воздуха, полярный день и полярная ночь, низкое содержание кислорода, избыточное увлажнение, недостаточное количество солнечных дней). Школа- как окружающая среда. Заболевания школьников как результат валеологической неграмотности (опорно-двигательной аппарат, зрение).

Стресс и его влияние на здоровье.

Закаливание организма - один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья. Способы закаливания. Воля и волевые качества личности. Сила характера.

Шум и здоровье человека.

Город как экосистема. Здоровье горожанина.

Тематическое планирование

№ п/п,	Наименование тем, занятий	Всего о часо в	в том числе		форма проведения
			лек- ции	практ ика	
I	Введение	2			
1	Урок 1. Понятие о валеологии. Как жить сегодня, чтобы иметь шансы увидеть завтра.		1		анкетирование
2	Урок 2. Самооценка текущего состояния здоровья по результатам анализа объективных и субъективных показателей.			1	практическая работа
II	Я и мое здоровье	8			
1	Урок 3. Мое здоровье – основа моей жизни.		1		беседа
2	Урок 4. Как мое здоровье зависит от меня.		1		беседа
3	Урок 5. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.		1		беседа
4	Урок 6. Ваш образ жизни.			1	практическая работа
5	Урок 7. Компьютер и мое здоровье.		1		беседа
6	Урок 8. Факторы здоровья.		1		беседа
7	Урок 9. Красота – свидетельство здоровья.		1		беседа
8	Урок 10. Взаимосвязь поведения и здоровья.		1		беседа
III	Питание и здоровье	8			
1	Урок 11. Трофоэкология человека, сбалансированное питание, калорийность и витаминизированность пищи.		1		беседа
2	Урок 12 Полезные свойства овощей и фруктов.		1		беседа
3	Урок 13 Что мы едим?		1		беседа
4	Урок 14 Расход энергии, нормы и гигиена питания.		1		беседа
5				1	

	Урок 15 Составление ежедневного рациона питания.				практическая работа
6				1	
	Урок 16 Болезни, обусловленные неправильным питанием. Ожирение: болезнь болезней.		1		беседа и тестирование
7					
8	Урок 17. Обзор различных принципов питания.			1	лекция
	Урок 18. Задания по расчётам питания (деловая игра)				участие в ролевой игре
IV		7			
	<i>Факторы, влияющие на здоровье: курение, алкоголизм, наркомания, СПИД</i>				
1				1	
	Урок 19. Заболевания различных органов, связанные с курением.				тестирование, беседа
2				1	
	Урок 20. Наркомания: истоки, сущность и последствия.				работа в группах,
3				1	
	Урок 21. Алкоголизм и его последствия.		1		тестирование
4					
	Урок 22. Возможно ли застолье без спиртного?		1		дискуссия
5					
	Урок 23. Влияние социальной среды на здоровье человека. Способы противостояния вредным привычкам		1		беседа,
6					
	Урок 24. СПИД-болезнь XX века. Сущность и проблемы				тестирование
7				1	
	Урок 25. Вредным привычкам – нет./судебное заседание/.				ролевая игра
V		10			
	<i>Окружающая среда и здоровье</i>				
1			1		
	Урок 26. Шум и здоровье человека		1		беседа
2					
	Урок 27. Стресс и его влияние на здоровье		1		беседа
3					
	Урок 28. Город как экосистема.			1	беседа
4					
	Урок 29. Определение рейтинга экологических проблем города.		1		практическая работа
5					
	Урок 30. Автомобиль в городе: проблемы и поиски решений.				беседа
6			1		
					беседа

7	Урок 31. Здоровье горожанина. Выявление источников химического и физического		1		беседа
8	загрязнения.			1	
9	Урок 32. Жилье человека в городе.		1		практическая работа.
10	Урок 33. Соответствует ли ваша квартира экологическим нормативам.			1	беседа
	Урок 34. Город будущего – будущее города.				тестирование