


Департамент социальной политики города Кургана.  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №19»

<p>«Рассмотрено» на заседании МО естественных наук Рук. МО <u>Ю.С. Мешкова</u> Протокол № 1 От «30» августа 2021г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР <u>М.В. Бакаева</u> от «__» ____ 2021 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ «Гимназия №19» <u>Смирнова Е.Г.</u> Приказ № <u>157</u> от «<u>30</u>» <u>08</u> 2021 г.</p> 
--	--	---

**Рабочая программа элективного курса  
«Здоровье человека и окружающая среда»**

**8 класс  
35 часов**

**Составитель:  
Учитель биологии  
высшей кв. категории  
Ю.С. Мешкова**

## **Программа элективного курса «Здоровый образ жизни»**

### **Пояснительная записка**

#### **Правовые основы организации программы:**

1. Ф.З.«Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
2. Методические материалы по организации внеурочной деятельности (письмо от 12 мая 2011 г. № 03-2960);
3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования»;

Согласно Концепции развития системы образования до 2030 года стратегическая цель в области образования - это повышение доступности качественного образования, соответствующего требованиям ФГОС второго поколения. Реализация этой цели предполагает решение следующих приоритетных задач: создание системы образовательных ресурсов, соответствующей требованиям современной экономики, обеспечивающих доступность качественных образовательных услуг вне зависимости от места жительства; повышение эффективности управления образованием; повышение эффективности системы воспитания и социализации обучающихся и воспитанников.

В соответствии с федеральным образовательным стандартом общего образования, основная образовательная программа общего образования реализуется образовательным учреждением, в том числе, и через внеурочную деятельность, которая позволяет решать целый ряд очень важных задач: обеспечить благоприятную адаптацию ребенка к школе; оптимизировать учебную нагрузку учащихся; улучшить условия для развития ребенка; учесть возрастные и индивидуальные особенности обучающихся; реализовать программы по здоровьесбережению, создать условия для социальной, культурной и творческой самореализации. Таким образом, занятия по предметам школьного цикла имеют свое естественное продолжение в разнообразных видах внеклассной и внешкольной деятельности обучающихся и проводятся с целью мотивации школьников к познавательной деятельности, расширению их кругозора и всесторонней ориентации в окружающем их мире.

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Тема здоровья сегодня приобретает особую значимость для школы. Она должна звучать повседневно: и в ходе обычных уроков, и на внеклассных занятиях.

В основе охраны здоровья и философии, на которой покоится вся эта деятельность, лежит забота о людях. И начинается эта забота о воспитании у подрастающего поколения самосознания важности проблемы, уяснения взаимосвязи физического, социального и психосоциального окружения человека

Причины у наших бед разные, но по мнению ученых, доля влияния образа жизни человека на здоровье оценивается в 50%. Результаты изучения медициной показали, что сама по себе медицина решить проблему сохранения и укрепления здоровья современного человека не в состоянии. Ей необходима помощь педагогики, так как все основные «факторы риска» заболеваний имеют поведенческую основу. Поведение же всегда связано с мотивацией, которая вырабатывается именно воспитанием, в данном случае речь должна идти о воспитании соответствующих мотивов здоровья.

Предполагаемый курс рассчитан на 35 часов и направлен на получение знаний, ставших нормой жизни, осознанной повседневностью действий. Изучение данного курса поможет в дальнейшем учащимся осознанно и целенаправленно, согласно своим склонностям определиться в выборе профильного обучения в 10-11 классе, а в дальнейшем и в выборе будущей профессии (специальности).

#### **Цель: формирование у учащихся:**

- осознанного отношения к здоровью как к ценности жизни;

- способности использовать в поведении всю информацию, которая служит сохранению и укреплению здоровья;
- конкретных привычек здорового образа жизни.

Задачи:

**Образовательные:**

- приобретение знаний по гигиене, важных для сохранения и укрепления здоровья школьников;
- формирование знаний о влиянии наркотических веществ и вредных привычек на здоровье человека.

**Развивающие:**

- развитие умений отстаивать свою точку зрения, видеть главное в рассуждениях одноклассников и учителя;
- развитие умений анализа и самоанализа, оценки и самооценки.

**Воспитательные:**

- воспитание уважения к себе, чувства собственного достоинства, уверенности, что здоровый образ жизни делает человека свободным и независимым, дает ему силы делать осознанный выбор во всем;
- воспитание культуры ведения дискуссии при групповой работе, при беседах и других формах работ.

### Содержание курса

#### **Раздел 1. Предупреждение наркомании, алкоголизма и курения среди школьников.**

Разъяснение понятия наркомания, как социально опасного психического заболевания. Причины наркомании среди подростков. Пути формирования наркотической зависимости. Данные о наркотиках распространенных среди молодёжи. Влияние наркотиков на нервную систему человека. Характеристика 3-х стадий наркомании. Спайсы.

Алкоголь — наркогенное вещество, воздействующее на нервную систему. Симптомы алкогольного опьянения. Развитие алкоголизма. Влияние алкоголизма на пищеварительную систему, сердечно-сосудистую, на высшую нервную деятельность, на репродуктивную функцию человека. Пивной алкоголизм у подростков, чем он опасен? Исторические факты появления табака в Европе. Содержание ядовитых веществ в табачном дыме. Функциональное состояние системы дыхания при курении. Влияние курения на кровообращение. Влияние курения на органы и ткани. Состояние ЦНС при курении. Снижение двигательной активности. Анализ анкеты.

#### **Раздел 2. Инфекционные заболевания и их профилактика.**

Доврачебная помощь и уход за больными. СПИД. Понятие об инфекционных болезнях. Термин «инфекционные болезни». История изучения данных заболеваний. Пути передачи и протекание инфекционных заболеваний (эпидемии). Грипп. Симптомы туберкулеза. Протекание и лечение. Профилактика инфекционных заболеваний. Доврачебная помощь и уход за больными. Меры, направленные на предупреждение распространения болезней. Просветительская работа, СПИД — болезнь века. История изучения СПИДа, ВИЧ — возбудитель СПИДа. Пути заражения человека СПИДом. Симптомы протекания заболевания и влияние на здоровье человека. Лечение и меры профилактики СПИДа.

#### **Раздел 3. Индивидуальное развитие организма.**

Этапы развития организма, изменения происходящие в подростковом возрасте. Первичные и вторичные половые признаки. Различия между наследственными и врожденными заболеваниями. Заболевания передающиеся половым путем. Меры предохранения от венерических болезней.

#### **Раздел 4. Личная гигиена школьника.**

Характеристика правильно подобранной одежды и обуви в зависимости от сезона года. Простудные заболевания и их последствия на здоровье человека, заболевания кожи, плоскостопие и др. Отклонения в состоянии организма при нарушении правил гигиены

одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, ногтями. Лабораторная работа №1. Изучение сальных и потовых желез кожи, моющих свойств мыла. Лабораторная работа №2. Определение типов кожи на разных участках лица. Что такое закаливание? Условия закаливающих процедур. Средства закаливания организма: водные процедуры, воздушные и солнечные ванны, Как стать «моржом». Парная и сауна.

### **Раздел 5.: Гигиенические основы учебного труда.**

Режим дня. Сон и его гигиена. Что такое режим дня? Каким должен быть режим дня школьника. Работоспособность человека в течение дня. Характеристика сна. Гигиена сна. Оптимальный двигательный режим школьника. Формы двигательной активности: утренняя гимнастика, уроки физкультуры, занятия спортом. Формирование правильной осанки. Причины возникновения плоскостопия. Гигиенические рекомендации к выполнению домашних заданий. Правила гигиены при выполнении домашних заданий. Необходимость чередования труда и отдыха. Приемы, способствующие повышению продуктивности учебного труда. Итоговое тестирование по теме: «Гигиенические основы учебного труда».

### **Раздел 6.: Питание и здоровье.**

Продукты питания и питательные вещества. Рацион и режим питания школьника. Гигиена органов пищеварения. Предупреждение желудочно—кишечных инфекций. Энергетическая емкость пищевых веществ, правила рационального питания и значение витаминов.

#### **Формы контроля:**

- фронтальный опрос;
- тестирование;
- лабораторные и практические работы;
- самостоятельные домашние задания;
- проектная работа, сообщения, рефераты.

#### **Требования к уровню подготовки учащихся:**

##### **Учащиеся должны знать:**

- об отрицательном воздействии на организм вредных привычек;
- правила гигиены, сохраняющие здоровье человека;
- факторы, разрушающие здоровье человека;
- рацион и режим питания школьника;
- физиологические особенности подросткового периода;
- этические нормы межличностных отношений.

##### **Учащиеся должны уметь:**

- объяснять отрицательное воздействие вредных привычек на организм человека;
- соблюдать правила личной и общественной гигиены;
- составлять индивидуальный суточный рацион;
- ухаживать за инфекционными больными;
- работать с литературой: с текстами, рисунками, аппаратом ориентировки, аппаратом организации усвоения материала;
- проводить самонаблюдения, ставить простейшие опыты.

#### **Список литературы:**

Для учащихся:

1. Хрипкова А.Г., Колесов Д.В. «Гигиена и здоровье школьника». М.: Дрофа, 2004, с.191.
2. Колесов Д.В., Маш Р.Д. «Основы гигиены и санитарии», М.: Дрофа. 2000, с.192.
3. Хрипкова А.Г., Колесов Д.В. «В семье сын и дочь». М.: Дрофа, 2002, с.240.

### **Календарно-тематическое планирование Элективный курс «Здоровый образ жизни» 8 класс**

Дата Класс	№	Название разделов и тем курса	Кол-во часов	Организационн ая форма	Примечание
---------------	---	-------------------------------	-----------------	---------------------------	------------

		<b>Раздел: Предупреждение наркомании, алкоголизма и курения среди школьников.</b>	<b>6</b>		
05.09	1	Влияние наркотических и психотропных веществ на здоровье человека	1	Лекция с элементами беседы.	Анкетирование
12.09	2	Вред алкоголя на здоровье человека.	1	Диспут.	Сообщение учащихся.
19.09	3	Курение - одна из вредных привычек человека.	1	Конференция.	Выпуск информационного бюллетеня
26.09	4	Влияние наркотических и психотропных веществ на здоровье человека.	1	Тест: «Что я знаю и чего не знаю».	
03.10	5	Влияние наркотических и психотропных веществ на здоровье человека.	1	Групповая работа по дополнительной литературе.	Спайс.
10.10	6	Вред алкоголя на здоровье человека.	1	Беседа по предварительной о проведенной анкете	Выводы, рекомендации.
		<b>Раздел: Инфекционные заболевания и их профилактика. Доврачебная помощь и уход за больными. СПИД</b>	<b>5</b>		
17.10	7	Понятия об инфекционных заболеваниях.	1	Презентация.	
24.10	8	Грипп. Туберкулез.	1	Лекция	Выпуск информационного бюллетеня.

31.10	9	Профилактика инфекционных заболеваний.	1	Беседа.	Участие школьного врача.
14.11	10	Доврачебная помощь и уход за инфекционными больными.	1	Практическая работа. Работа в группах.	Рекомендации.
21.11	11	СПИД-болезнь века.	1	Лекция с элементами беседы.	
		<b>Раздел: Индивидуальное развитие организма</b>	<b>6</b>		
28.11	12	Наследственные заболевания. Гемофилия.	1	Решение задач.	
05.12	13	Врожденные заболевания. Алкогольный синдром плода.	1	Видеофрагмент	Рекомендации.
12.12	14	Заболевания передающиеся	1	Семинар.	Сообщения.

		половым путем.			
19.12	15	Венерические заболевания.	1	Групповая работа.	Выпуск газеты.
26.12	16	Становление личности.	1	Видеоурок.	Анкета.
16.01	17	Половое созревание.	1	Тест: «Что я знаю и чего не знаю». Беседа.	
		<b>Раздел: Личная гигиена школьника.</b>	<b>6</b>		
23.01	18	Гигиена одежды и обуви.	1	Групповая работа с дополнительной литературой.	Выпуск информационного бюллетеня.
30.01	19	Гигиена кожи, заболевания кожи.	1	Групповая работа.	Выполнение лабораторных работ.
06.02	20	Гигиена ногтей, волос.	1	Групповая работа.	
13.02	21	Особенности личной гигиены в пубертатный период.	1	Презентация.	
20.02	22	Роль закаливания в укреплении	1	Видеоурок.	Составление

		здоровья.			кластера.
27.02	23	Методы закаливания.	1	Групповая работа.	Реклама методов закаливания.
		<b>Раздел: Гигиенические основы учебного труда.</b>	<b>5</b>		
06.03	24	Режим дня. Сон и его гигиена.	<b>1</b>	Беседа. Презентация.	
13.03	25	Оптимальный двигательный режим школьника.	1	Практическая работа: определение идеальной массы тела.	Выводы, рекомендации.
20.03	26	Осанка. Плоскостопие.	1	Лабораторная работа.	Рисунки, схема, выводы.
03.04	27	Гигиенические рекомендации к выполнению домашних заданий.	1	Групповая работа.	
10.04	28	Обобщение по разделам: «Личная гигиена школьника» и «Гигиенические основы учебного труда»	1	Работа в парах постоянного состава.	Итоговое тестирование.
		<b>Раздел: Питание и здоровье.</b>	<b>6</b>		
17.04	29	Продукты питания и питательные вещества.	1	Проектная работа по группам: «Зависит ли	Защита проектов.

				здоровье человека от того как и чем он питается?»	
24.04	30	Рацион и режим питания школьника.	1	Презентация. Беседа.	
08.05	31	Гигиена органов пищеварения. Предупреждение желудочно-кишечных инфекций.	1	Работа в парах постоянного состава.	Выпуск информационного бюллетеня.
15.05	32	Составление и анализ индивидуального суточного пищевого рациона.	1	Практическая работа.	Составить свой суточный рацион.
22.05	33	Витамины и БАДы	1	Видеоурок.	Сообщения и рефераты.
29.05	34	Энерготраты учащихся и пищевой рацион.	1	Таблица.	Рассчитать энерготраты школьника 8 класса, на конкретный день.
03.06	35	Обобщение по курсу «Гигиена и здоровье школьников».	1	Презентации.	
			<b>35</b>		

Критерии оценивания обучающихся в рамках изучения курса  
«Здоровый образ жизни»

Оценка «5» ставится

Если:

- ответ правильный, конкретный, полный, отсутствуют существенные ошибки.
- теоретические положения, утверждения, правила, методы исследования подтверждены конкретными сопутствующими примерами;
- отражена связь с жизнью, с медициной, с окружающей средой;
- ученик самостоятельно умеет делать выводы и аргументирует свою точку зрения;
- устный ответ не требует наводящих вопросов;
- умеет применять свои знания на практике, при проведении лабораторных и практических работ, экскурсий.

Оценка «4» ставится

Если:

- ответ правильный, конкретный, полный, присутствуют несущественные ошибки или одна существенная.
- теоретические положения, утверждения, правила, методы исследования недостаточно подтверждены конкретными сопутствующими примерами;
- недостаточно отражена связь с жизнью, с медициной, с окружающей средой;
- ученик умеет делать выводы и аргументирует свою точку зрения;
- устный ответ требует незначительных наводящих вопросов;
- умеет применять свои знания на практике, при проведении лабораторных и практических работ, экскурсий.

Оценка «3» ставится

Если:

- ответ неполный, неконкретный, присутствуют существенные ошибки.

- теоретические положения, утверждения, правила, методы исследования не подтверждены конкретными сопутствующими примерами или недостаточно подтверждены примерами;
- недостаточно отражена связь с жизнью, с медициной, с окружающей средой;
- ученик не умеет делать выводы и аргументирует свою точку зрения;
- устный ответ требует значительных наводящих вопросов;
- не умеет применять свои знания на практике, при проведении лабораторных и практических работ, экскурсий.

#### Оценка «2» ставится

Если:

- в ответе присутствуют существенные ошибки, непонимание программного материала, отсутствует ответ на конкретный вопрос.
- отсутствуют в ответе теоретические положения, утверждения, правила, методы исследования не подтверждены конкретными сопутствующими примерами или недостаточно подтверждены примерами;
- не отражена связь с жизнью, с медициной, с окружающей средой;
- ученик не умеет делать выводы и аргументирует свою точку зрения;
- отсутствует устный ответ даже с наводящими вопросами;
- не умеет применять свои знания на практике, при проведении лабораторных и практических работ, экскурсий.