

Краснодарский край Каневской район станица Новоминская
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа № 34
муниципального образования
Каневской район

УТВЕРЖДЕНО

решением педсовета протокол
№ 1 от 22.08. 2015 года

Председатель педсовета
Б.И.Чернобай



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По элективному курсу «Здоровый образ жизни -залог будущего здоровья»

Ступень обучения (класс) основное общее образование (9 класс)

Количество часов 17 часов Уровень базовый

Учитель Казакова Елена Васильевна

Программа разработана на основе авторской программы элективного курса «Здоровый образ жизни-залог будущего здоровья». Автор: К.П.Казарян, методист кафедры естественнонаучного и экологического образования. Сборник элективных курсов. Выпуск №5. Естественно-научный блок. Краснодар 2005г., соответствующей федеральному компоненту государственных образовательных стандартов основного общего образования ФКГОС-2004

1. Пояснительная записка

Данная программа составлена на основе авторской программы элективных курсов К. П. Казарян «Здоровый образ жизни – залог будущего здоровья» и рассчитана на 17 учебных часов.

В связи с проблемами современности, с которыми приходится сталкиваться обществу, в первую очередь нашей молодежи, при формировании здорового образа жизни возникает необходимость уже в 6 классах и даже ранее предлагать учащимся курсы по выбору именно такого плана.

Программа предлагаемого курса является ориентационной и призвана оказать решающее воздействие на формирование здорового образа жизни; должна убедить учащихся в том, что здоровье - непреходящая ценность для человека, для семьи и общества; дать знания с целью профилактики СПИД(а), наркомании, алкоголизма и других заболеваний.

Предлагаемый курс по выбору способствует предпрофильной ориентации, дает возможность учащимся сориентироваться в выборе профессий медицинского направления, а также пересмотреть свои жизненные планы, сохраняя здоровый образ жизни.

Основные цели и задачи программы:

- содействовать сохранению здоровья школьников
- сформировать у них представления об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих
- обеспечить учащихся необходимой информацией для формирования собственных стратегий и технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье

Учащиеся должны

- понимать, что такое здоровье и ЗОЖ
- ориентироваться в многообразии факторов, влияющих на организм человека, усвоить жизненные ценности, прежде всего бережное отношение к здоровью окружающих и к собственному

2. Тематическое распределение часов:

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия
1.	<i>Здоровье — наше богатство</i>	1	лекция
	Тестирование на определение здоровья учащихся	1	практическое занятие
2.	<i>Движение — кладовая жизни</i>	1	лекция
	Встреча со спортсменами	1	Вирт.экскурсия
3.	<i>Питание - основа жизни.</i> Пищевые вещества, их физиологическая роль, значение в питании и здоровье школьника	1	лекция
	Основные группы пищевых продуктов и их значение в питании	1	практическое занятие
	Питание в особых условиях. Гигиена питания	1	проектно-исследовательская деятельность
	Составление индивидуального рациона питания	1	практическое занятие
4.	<i>Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний</i> Гигиена тела, полости рта	1	консультация
	Гигиена труда и отдыха	1	лекция
	Микробы в организме, классификация инфекционных заболеваний	1	семинар
	Основные меры профилактики инфекционных заболеваний	1	практическое занятие
5.	<i>Культура потребления медицинских услуг</i> Необходимые медицинские знания и для сохранения	1	исследовательские проекты

	здоровья		
	Основы законодательства РФ об охране здоровья населения	1	консультация работа с дополнительными источниками
6.	<i>Предупреждение употребления психоактивных веществ (ПАВ)</i>	1	лекция
7.	<i>Здоровый образ жизни - залог будущего России</i>	2	защита рефератов
		17	

3. Содержание курса

1. Здоровье — наше богатство (2 часа)

Понятие «здоровье» - психическое и физиологическое, нравственное. Роль здоровья в жизни человека и общества в целом. Отношение государства к здоровью человека. Понятие о ЗОЖ. Практическая работа: тестирование на определение здоровья учащихся.

2. Движение — «кладовая жизни» (2 часа)

Проблема гиподинамии, древность и современность оздоравливающих систем: йога, аэробика, фитнес, бодибилдинг и др. Экскурсия в спортклуб или встреча со спортсменами.

3. Питание - основа жизни (4 часа)

Пищевые вещества и продукты их превращений, их физиологическая роль и значение в питании и здоровье школьников. Основные группы пищевых продуктов и их значение в питании. Принципы рационального питания, пищевая ценность основных групп продуктов питания. Питание в особых условиях.

Гигиена питания;

- ✓ инфекционные болезни, передаваемые через пищу
- ✓ правила хранения продуктов и блюд
- ✓ ядовитые растения и грибы
- ✓ питание и болезни
- ✓ эстетика питания

Практическое занятие: составление индивидуального рациона питания в зависимости от образа жизни и профессии человека.

4. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний (4 часа):

- ✓ гигиена тела, полости рта
- ✓ гигиена труда и отдыха; режим дня, биологические ритмы, периоды изменения работоспособности, влияние микроклимата, утомление и его профилактика. Экзаменационный стресс - способы его предупреждения.

Микробы в организме человека, механизмы защиты, классификация инфекционных болезней.

Основная информация по вопросам ВИЧ (СПИДа), ИППП.

Практикум: основные меры профилактики инфекционных заболеваний.

5. Культура потребления медицинских услуг (2 часа):

- ✓ необходимые медицинские знания для сохранения здоровья
- ✓ отношения между врачом и пациентом
- ✓ некоторые медицинские навыки
- ✓ привычки и поведение
- ✓ основы законодательства РФ об охране здоровья населения

6. Предупреждение употребления психоактивных веществ (ПАВ) (1 час):

- ✓ общее представление о ПАВ, основные их виды
- ✓ юридическая и личная ответственность

8. Итоговое занятие (2 часа)

Конференция на тему «Здоровый образ жизни - залог будущего России» или защита рефератов.

4. Список рекомендованной учебно-методической литературы:

1. В.А. Поляков. Здоровый образ жизни. Краснодар, 1995.
2. М.С. Гиляров. Биологический энциклопедический словарь, М.: Советская энциклопедия, 1989.
3. В.Н. Касаткин. Здоровье (Учебно-методическое пособие для учителей I - XI классов. М., 2003.
4. Калникова Г.С, Мягкова А.Н. Здоровье (Вопросы здоровья в школьном курсе биологии). М., 2003.
5. Акимова М.К., Козлова В.П. Обучаемость и здоровье школьника. Школа здоровья, 1995, т.2, №2, с.21 -31.

6. Ананьева Н.А., Ямпопская Ю.А. Здоровье и развитие современных школьников. Школа здоровья, 1994, т.1, №1, с.13 - 18.
7. Ротенберг В.С., Бондаренко СМ. Мозг. Обучение. Здоровье, Книга для учителя. М.: Просвещение, 1989.
8. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1979.
9. Пиз А. Язык телодвижений. Новгород, 1992.
10. Андреева Г.М. Социальная психология. М., 1996.
11. Колесов Д.В. Адаптация организма подростков к учебной нагрузке. М.: Педагогика, 1987.
12. С.Ю. Юровский. Гармония здоровья (режим труда и отдыха). М.: Физкультура и спорт, 1987.
13. Доскин В.А., Кувнджи Н.Н. Биологические ритмы растущего организма. М.: Медицина, 1989.
14. «Компьютерные» боли. Наука и жизнь, 2000, №3, с. 50 - 52.
15. Букринская А.Г. Вирусология. М.: Медицина, 1986.
16. Покровский В.В., Ермак Т.Н. и др. ВИЧ - инфекция: клиника, диагностика, лечение. М., 2000.
17. Прохореяков В.И. и др. Заболевания, передаваемые половым путем. Красноярск.
18. Ванханен. Гигиена питания. М., 1990.
19. Конь ИЛ. Рациональное питание и сохранение здоровья детей. М., 2000.
20. Покровский А. А. Беседы о питании. М.: Экономика, 1984.

<p style="text-align: center;">СОГЛАСОВАНО Протокол заседания методического объединения естественно-гуманитарного цикла МБОУ ООШ № 34 от ____ августа 2015 года № ____ Руководитель МО _____Полецук О.В.</p>	<p style="text-align: center;">СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР _____О.Н.Иващенко « » августа 2015 года</p>
--	--

