

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №5

РАССМОТРЕНО
на заседании Совета
по качеству
Эксперт _____
Протокол № __
от «__» _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР

«__» _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №5
_____ Н.В. Корешкова
«__» _____ 20__ г.
Приказ № _____ от _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Элективный курс «Культура здоровья»

Класс: **9 классы**

Количество часов (всего): **35 ч.**

Учитель: **Бурундукова Елена Николаевна**

2017 – 2018 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса «Культура здоровья» предназначена для углубления знаний по биологии человека, направлена на удовлетворение познавательных интересов школьников в области сохранения здоровья в условиях городской среды, развивает внимательное отношение к своему здоровью и здоровью своих близких.

Цель курса «Культура здоровья» - ознакомить с основными вопросами сохранения здоровья в условиях городской среды, формировать основы здорового образа жизни, основы экологической культуры личности.

Для реализации цели необходимо:

- Углубить теоретические знания по темам: «Строение организма человека», «Физиология и гигиена», «Экологические факторы среды»;
- Развивать внимательное отношение к проблеме здоровья;
- Совершенствовать умения по здоровьесбережению;
- Формировать основы экологической культуры личности.

Программа курса предполагает дальнейшее развитие биологических и экологических знаний и умений.

Исходя из задач преподавания курса, программа предусматривает формирование следующих умений и навыков:

1. Умения работать с дополнительной литературой;
2. Умения использовать имеющиеся знания, обобщать и делать выводы;
3. Развивать наблюдательность.

Курс базируется на концепции профильного обучения, повышает уровень биологических и экологических знаний, расширяет кругозор учащихся.

Курс связан со следующими предметами: биология, химия, физика.

Курс рассчитан на 34 часа, однако его программа может корректироваться, исходя из уровня подготовки учащихся, особенностей класса, сложности материала.

Изучение курса «Культура здоровья» поможет овладению навыками здоровьесбережения и формированию экологической культуры личности.

По окончании программы курса, учащиеся представляют творческие работы или рефераты.

Содержание курса «Культура здоровья»

№	Тема	Содержание	Количество часов
1	Введение.	Что такое здоровье, культура здоровья? Актуальность проблемы здоровья. Анализ заболеваемости подростков. Здоровье и его составляющие. Анкетирование учащихся с целью выяснения тем, наиболее интересных для них.	1
2	Естественная среда и здоровье человека	Природная среда как фактор здоровья. Лечебные и болезнетворные факторы среды. Связь здоровья человека с разными природно-климатическими и производственными условиями. Влияние техногенных факторов на здоровье человека. Влияния ускоренного и регламентированного ритма жизни, усиление нервно-эмоциональных нагрузок, химического и физического загрязнения на здоровье человека. Организм человека – “концентратор” загрязнений окружающей среды. «Болезни цивилизации» (сердечно-сосудистые заболевания, психические расстройства и др.) и их профилактика. Человек и физические загрязнители среды (вибрация, радиоактивные излучения, электромагнитные поля, шум и т. д.), их влияние на психическое и физическое здоровье. “Химизация” организма человека, её последствия.	3
3	Болезнь и лекарства	Культура пользования химическими средствами, их рациональный выбор. Лекарственная химизация человека. Болезнь и лекарства, культура потребления лекарства.	1
4	Я и моё здоровье	Современная наука гигиена – наука о сохранении и укреплении здоровья. Задачи современной гигиены. Зарождение гигиены как науки. Связь гигиены с науками о человеке (анатомия и физиология) Гигиена кожи, защитные и рецепторные функции кожи их значение для здоровья. Рациональный выбор косметических средств, для ухода за кожей и волосами. Гигиена одежды и обуви её рациональный выбор. Сезонные требования к одежде и обуви.	1
5	Мода и здоровье.	Что такое красота? Может ли красота быть модной или не модной? Модная фигура и здоровье. Любовь и мода. Модные привычки. Курение. Употребление алкоголя.	1
6	Наша одежда.	Одежда и ее качество. Модные тенденции. Мода требует жертв? Что и когда носить. Обувь.	1
7	Косметика для здоровья.	Наша кожа – универсальная одежда. Как ухаживать за кожей. Нехитрые секреты красоты кожи и волос. Правильное питание и здоровье кожи. Декоративная косметика. Блиц-анкета, викторина.	1
8	Питание и здоровье организма.	Питание как фактор, влияющий на состояние здоровья, физическое развитие, продолжительность жизни человека. Рациональное питание. Основные правила питания. Сбалансированное питание. Витамины, их значение для организма, минеральные вещества. Биологическая ценность кальция, калия, фосфора, магния и др. Роль микроэлементов (йода, фтора, меди, цинка и др.). Нормы минеральных веществ в пищевых рационах. Факторы определяющие усвояемость пищи. Влияние алкоголя, никотина, наркотических и др. веществ на состояние здоровья. Анкетирование и его результаты. Ролевая игра. Конференция «Питание, производство пищевых продуктов и здоровый образ жизни».	3
9	Спорт и здоровье.	Почему нужно заниматься спортом? Утренняя зарядка, закаливание, здоровый образ жизни. Что такое профессиональный спорт?	1

10	Сургут – северный город. Влияние севера на здоровье человека.	Географическое положение и климатические условия. Влияние севера на здоровье человека. Как сохранить свое здоровье.	1
11	Мы и наш город.	Обзор состояния окружающей среды города Сургута 1993-2002. Как сохранить здоровье в условиях городской среды. Можем ли мы улучшить экологию города?	1
12	Наш дом – наша крепость?	Что нас окружает дома? Как влияет бытовая техника на здоровье. Компьютер и его влияние на здоровье. Гигиенические требования к помещениям. Гигиена жилища. Микроклимат жилых помещений. Естественное и искусственное освещение и вентиляция воздуха. Пути оптимизации микроклимата жилища.	1
13	Вода в нашем доме.	Вода, ее характеристики. Вода в нашем доме. Какую воду мы пьем? Содержание кислорода в воде. Мягкая и жесткая вода. Фильтры для воды. Проблема качества воды: свойства воды, бактериальный и химический состав. Стандарты качества воды. Методы улучшения качества воды.	1
14	Поход по магазинам.	Качество товара. Как узнать о товаре побольше? Что и где купить. Упаковка товаров – из чего она изготавливается, как влияет на здоровье и окружающую среду. Консерванты и добавки. Экологически чистые продукты питания.	1
15	Природа и мы.	Окружающая нас среда – источник природных богатств. Отдых на природе.	1
16	Загрязнение окружающей среды и здоровье людей.	Влияние загрязняющих веществ на здоровье, основные заболевания, связанные с превышением их ПДК.	1
17	Режим труда и отдыха.	Режим дня. Организация труда. Отдых. Гигиенические требования. Режим труда и отдыха. Работоспособность – важное качество человека. Необходимость чередования труда и отдыха. Изменение работоспособности в течении дня, недели, месяца, года, нескольких лет. Стресс и работоспособность. Физическая активность как условие нормального протекания жизненных процессов. Культура физической активности. Последствия малоподвижного образа жизни (гиподинамия). Физические упражнения как универсальный стимулятор и восстановитель умственной и физической работоспособности. Сон как главное средство восстановления работоспособности. Нарушения сна, их причины и профилактика. Вред систематического употребления снотворных препаратов. Гигиена умственного труда. Приёмы, способствующие повышенной продуктивности учебного труда, правила гигиены при выполнении домашнего задания, двигательный режим при выполнении домашних заданий. Закаливание как один из факторов здоровья, путей устойчивости к действию неблагоприятных факторов среды. Понятие закаливание. Способы закаливания. Целебные силы природы и их воздействие на организм человека.	5
18	Зарядка на любой вкус	Упражнения для сохранения осанки, снятия напряжения. Зарядка для глаз. Психологические упражнения для снятия усталости.	1
19	Если бы да кабы...	Решение экологических задач.	1
20	Викторина	Викторина.	1
21	Защита рефератов.	Обсуждение и защита рефератов.	1

Учебно-тематический план

№	Название темы	Кол-во часов	Теор. занятия	Практ. занятия	Форма контроля
1	Введение.	1			
2	Естественная среда и здоровье человека	3			Фронтальный контроль
3	Болезнь и лекарства	1			
4	Я и моё здоровье	1			Тест
5	Мода и здоровье.	1			Создание презентаций
6	Наша одежда.	1			Создание презентаций
7	Косметика для здоровья.	1			Создание презентаций
8	Питание и здоровье организма.	3		1	
9	Спорт и здоровье.	1			Тест
10	Сургут – северный город. Влияние севера на здоровье человека.	1			
11	Мы и наш город.	1			
12	Наш дом – наша крепость?	1			
13	Вода в нашем доме.	1		1	
14	Поход по магазинам.	2		1	Создание презентаций
15	Природа и мы.	1			
16	Загрязнение окружающей среды и здоровье людей.	1			Создание презентаций
17	Режим труда и отдыха.	4		1	Фронтальный контроль
18	Зарядка на любой вкус	2		1	Создание презентаций
19	Если бы да кабы...	1			Решение биологических и экологических задач.
20	Викторина	1			Викторина
21	Защита рефератов.	1			Рефераты.
	Итого	30		5	

Календарно-тематическое планирование

№	Разделы, тема	Всего часов		Дата	Основные вопросы	Формы и методы работы
		Теор.	Практ.			
1	Введение	1			Что такое здоровье, культура здоровья? Актуальность проблемы здоровья. Анализ заболеваемости подростков. Здоровье и его составляющие. Анкетирование учащихся с целью выяснения тем, наиболее интересных для них.	Проблемный Объяснительно-иллюстративный
2	Естественная среда и здоровье человека	1			Природная среда как фактор здоровья. Лечебные и болезнетворные факторы среды. Связь здоровья человека с разными природно-климатическими и производственными условиями.	Проблемный Объяснительно-иллюстративный Практический Создание презентаций
3	Влияние техногенных факторов на здоровье человека	1			Влияние техногенных факторов на здоровье человека. Влияния ускоренного и регламентированного ритма жизни, усиление нервно-эмоциональных нагрузок, химического и физического загрязнения на здоровье человека. Организм человека – “концентратор” загрязнений окружающей среды.	Работа со справочной литературой, просмотр видеофрагментов
4	«Болезни цивилизации»	1			«Болезни цивилизации» (сердечно-сосудистые заболевания, психические расстройства и др.) и их профилактика. Человек и физические загрязнители среды (вибрация, радиоактивные излучения, электромагнитные поля, шум и т. д.), их влияние на психическое и физическое здоровье. “Химизация” организма человека, её последствия.	Проблемный, просмотр видеофрагментов
5	Болезнь и лекарства	1			Культура пользования химическими средствами, их рациональный выбор. Лекарственная химизация человека. Болезнь и лекарства, культура потребления лекарства.	Проблемный Практический Создание презентаций
6	Я и моё здоровье	1			Современная наука гигиена – наука о сохранении и укреплении здоровья. Задачи современной гигиены. Зарождение гигиены как науки. Связь гигиены с науками о человеке (анатомия и физиология) Гигиена кожи, защитные и рецепторные функции кожи их значение для здоровья. Рациональный выбор косметических средств, для ухода за кожей и волосами. Гигиена одежды и обуви её рациональный выбор. Сезонные требования к одежде и обуви.	Проблемный Объяснительно-иллюстративный Практический

7	Мода и здоровье.	1			Что такое красота? Может ли красота быть модной или не модной? Модная фигура и здоровье. Любовь и мода. Модные привычки. Курение. Употребление алкоголя.	Проблемный Практический
8	Наша одежда.	1			Одежда и ее качество. Модные тенденции. Мода требует жертв? Что и когда носить. Обувь.	Проблемный Практический Создание презентаций
9	Косметика для здоровья.	1			Наша кожа – универсальная одежда. Как ухаживать за кожей. Нехитрые секреты красоты кожи и волос. Правильное питание и здоровье кожи. Декоративная косметика. Блиц-анкета, викторина.	Проблемный Объяснительно-иллюстративный Практический Создание презентаций
10	Питание и здоровье организма.	1			Питание как фактор, влияющий на состояние здоровья, физическое развитие, продолжительность жизни человека.	Проблемный Создание презентаций.
11	Питание и здоровье организма.		1		Рациональное питание. Основные правила питания. Сбалансированное питание.	Исследовательская работа «Мой рацион»
12	Витамины	1			Витамины, их значение для организма, минеральные вещества. Биологическая ценность кальция, калия, фосфора, магния и др. Роль микроэлементов (йода, фтора, меди, цинка и др.). Нормы минеральных веществ в пищевых рационах. Факторы определяющие усвояемость пищи.	Проблемный Практический Создание презентаций.
13	Вредные привычки в пищевом поведении	1			Влияние алкоголя, никотина, наркотических и др. веществ на состояние здоровья.	Анкетирование и его результаты. Ролевая игра. Конференция «Питание, производство пищевых продуктов и здоровый образ жизни».
14	Спорт и здоровье.	1			Почему нужно заниматься спортом? Утренняя зарядка, закаливание, здоровый образ жизни. Что такое профессиональный спорт?	
15	Сургут – северный город. Влияние севера на здоровье человека.	1			Географическое положение и климатические условия. Влияние севера на здоровье человека. Как сохранить свое здоровье.	Проблемный Практический Объяснительно-иллюстративный
16	Мы и наш город.	1			Обзор состояния окружающей среды города Сургута 1993-2002. Как сохранить здоровье в условиях городской среды. Можем ли мы улучшить экологию	Проблемный Объяснительно-иллюстративный Практический

					города?	
17	Наш дом – наша крепость?	1			Что нас окружает дома? Как влияет бытовая техника на здоровье. Компьютер и его влияние на здоровье. Гигиенические требования к помещениям. Гигиена жилища. Микроклимат жилых помещений. Естественное и искусственное освещение и вентиляция воздуха. Пути оптимизации микроклимата жилища.	Проблемный Практический
18	Вода в нашем доме.	1			Вода, ее характеристики. Вода в нашем доме. Какую воду мы пьем? Содержание кислорода в воде. Мягкая и жесткая вода. Фильтры для воды.	Проблемный Объяснительно-иллюстративный
19	Вода в нашем доме.		1		Проблема качества воды: свойства воды, бактериальный и химический состав. Стандарты качества воды. Методы улучшения качества воды.	Проблемный Объяснительно-иллюстративный Практический
20	Поход по магазинам.	1			Качество товара. Как узнать о товаре побольше? Что и где купить. Упаковка товаров – из чего она изготавливается, как влияет на здоровье и окружающую среду. Консерванты и добавки.	Проблемный Создание презентаций
21	Поход по магазинам.		1		Экологически чистые продукты питания.	Проблемный Объяснительно-иллюстративный Практический
22	Природа и мы.	1			Окружающая нас среда – источник природных богатств. Отдых на природе.	Проблемный Объяснительно-иллюстративный Практический
23	Загрязнение окружающей среды и здоровье людей.	1			Влияние загрязняющих веществ на здоровье, основные заболевания, связанные с превышением их ПДК.	Проблемный Объяснительно-иллюстративный Практический Создание презентаций
24	Режим труда и отдыха.	1			Режим дня. Организация труда. Отдых. Гигиенические требования. Режим труда и отдыха. Работоспособность – важное качество человека. Необходимость чередования труда и отдыха. Изменение работоспособности в течении дня, недели, месяца, года, нескольких лет. Стресс и работоспособность.	Проблемный Объяснительно-иллюстративный Практический
25	Режим труда и отдыха.		1		Режим труда и отдыха. Работоспособность – важное качество человека. Необходимость чередования труда и отдыха. Изменение работоспособности в течении дня, недели, месяца, года, нескольких лет. Стресс и работоспособность.	Практический

					Составление своего режима дня.	
26	Культура физической активности	1			Физическая активность как условие нормального протекания жизненных процессов. Культура физической активности. Последствия малоподвижного образа жизни (гиподинамия). Физические упражнения как универсальный стимулятор и восстановитель умственной и физической работоспособности.	Проблемный Создание презентаций
27	Сон и здоровье	1			Сон как главное средство восстановления работоспособности. Нарушения сна, их причины и профилактика. Вред систематического употребления снотворных препаратов.	Проблемный Объяснительно-иллюстративный
28	Гигиена умственного труда.	1			Гигиена умственного труда. Приёмы, способствующие повышенную продуктивности учебного труда, правила гигиены при выполнении домашнего задания, двигательный режим при выполнении домашних заданий.	Проблемный Создание презентаций
29	Закаливание	1			Закаливание как один из факторов здоровья, путей устойчивости к действию неблагоприятных факторов среды. Понятие закаливание. Способы закаливания. Целебные силы природы и их воздействие на организм человека.	Проблемный Объяснительно-иллюстративный Создание презентаций
30	Зарядка на любой вкус	1			Упражнения для сохранения осанки, снятия напряжения. Зарядка для глаз. Психологические упражнения для снятия усталости.	Проблемный Создание презентаций
31	Зарядка на любой вкус		1		Упражнения для сохранения осанки, снятия напряжения. Зарядка для глаз. Психологические упражнения для снятия усталости.	Проблемный Практический
32	Если бы да кабы...				Решение экологических задач.	Проблемный Создание презентаций
33	Викторина				Викторина.	Выбор темы исследовательской работы. Беседа.
34	Защита рефератов.				Обсуждение и защита рефератов.	Подготовка и проведение круглого стола
35	Итоговое занятие				Подведение итогов	

ЛИТЕРАТУРА

1. В.В. Балабанова, Т.А. Максимцева. – Биология, экология, здоровый образ жизни. – Волгоград. Учитель – 2001 г.
2. М.В. Высоцкая. – Элективные курсы. Экология. – Волгоград. Учитель – 2001 г.
3. Б.Т. Величковский, В.П. Кирпичев, Н.Т. Суравегина. – Здоровье человека и окружающая среда: учебное пособие – М. – новая школа – 1997 г.
4. О.А. Ерёмина. – Экология и здоровье: викторина для 10х классов. – Биология 1 сентября: газ. – 2001 – № 7.
5. В.Н. Кузнецов. – Экология дома: Биология 1 сентября: газ. – 1990 – № 31
6. Б.М. Миркин, Л.Г. Наумова. – Город без отходов: – Биология в школе: журнал – 2005 г. – № 13.
7. В.А. Самкова – Экологический практикум. “Город в котором я живу”. – Биология в коле: журнал – 2001 г. – № 5,7.
8. М. Фёдорова. – Комнатные лекарственные растения. – Биология 1 сентября газ. – 2001 г. № 42.
9. Л.Г. Воронин, Р.Д. Маш. – Методика проведения опытов и наблюдений по анатомии, физиологии и гигиене человека. – М Просвещение – 1983 г.
10. Библиотека “1 сентября” – Я иду на урок биологии. Человек и его здоровье. Книга для учителя. – Москва: Первое октября – 2000 г.
11. А.Г. Хрипкина, А.В. Комсов. – Гигиена и здоровье. Пособие для учащихся. – Москва. Прсвещение – 1983 г.
12. И.К. Сивохина. – Питание и здоровье. – Москва. Медицинская газета – 1990 г.
13. А. Шевелёв. – Спид-загадка века. – Советская Россия – 1988 г.
14. Л.Л. Генкова, Н.Б. Славков. – Почему это опасно. – Москва. Просвещение – 1989 г.
15. Р.Д. Маш, Н.А. Пуга, А.Г. Драгомилов. – Биология – 8. Человек. Методическое пособие для учителя. – Москва: Аркти – 1998 г.
16. Д. Брайен. – Серёзный разговор – алкоголь. – Москва: Махаон – 1998г.
17. В.Р. Пикеринг. – Биология человек в диаграммах. – Москва: Астрель.АСТ – 2003 г.
18. Д. Тейлор, Н. Грин, У. Стаут. – Биология в 3-х томах. – Москва: Мир – 2002 г.
19. Т. Уэстон. – Анатомический атлас. – Лондон: Маршал Кэвендиш . Лимитед – 1998 г.
20. И. Цуцуми. – Массаж для красоты и здоровья. – Москва: Приада-литера – 1994 г.
21. Банк рефератов. Лучшие рефераты по экологии. – Ростов-на-Дону: Феникс – 2002 г.
22. Формирование здорового образа жизни российских подростков: Для классных руководителей 5-9 кл.: Учеб.- метод. Пособие/ Под ред. Л. В. Баль, С. В. Барканова. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – 192 с. – (Здоровьесберегающая педагогика).
23. Обзор состояния окружающей среды города Сургута 1993-2003 гг. – Сургут: Дефис, 2003.-148 с.
24. Методическое пособие для учителей по курсу «Наша окружающая среда (Основы экологической культуры)» для 8-х классов средних общеобразовательных школ и образовательных учреждений дополнительного образования/колл.авт. – Екатеринбург: ООО «УралЭкоЦентр». – 184 с.
25. Методическое пособие для учителей по курсу «Наша окружающая среда (Основы экологической культуры)» для 9-х классов средних общеобразовательных школ и образовательных учреждений дополнительного образования/колл.авт. – Екатеринбург: ООО «УралЭкоЦентр». – 240 с.
26. В. М.Двинский, А. Б. Бриль, М. В. Видревич. Экологический менеджмент. – Екатеринбург: ООО «УралЭкоЦентр», 2002