Белоусова Галина Петровна

МБОУ "СОШ №5"

Учитель биологии и химии

**ПРОГРАММА**

**элективного курса для предпрофильной подготовки по экологии**

**«Колесо здоровья»**

**Пояснительная записка**

Здоровье – главная ценность в жизни любого человека. В последнее время в практику школ очень широко внедряются здоровьесберегающие технологии, направленные на поддержание здоровья детей и направляющие их на ведение здорового образа жизни

Здоровый образ жизни определяется следующими существенными признаками: духовное оздоровление, психологическое оздоровление, физическое оздоровление, социально-экономическая безопасность окружающей среды. Вести здоровый образ жизни – это значит самосовершенствоваться духовно, психологически, физически и улучшать социально-экономические условия жизни.

Программа призвана дополнить и углубить знания учащихся по биологии в области анатомии, физиологии и гигиены человека. Обучение школьников опирается на полученные ими ранее знания в курсах биологии, валеологии и экологии.

Программа курса рассчитана на 34 часа для учащихся 11 классов по здоровьесберегающим технологиям. Темами следующих курсов могут стать темы курса «Анатомия и физиология человека».

Основная цель курса – углубить знания по анатомии и физиологии человека и ориентировать детей на здоровый образ жизни.

 Для решения данной цели поставлены задачи:

* Информировать учащихся о строении и функциях организма,факторах, влияющих на здоровье человека, о реакции организма человека на действие этих факторов и способах поддерживания здоровья;
* Способствовать формированию у учащихся целостного представления о здоровом образе жизни;
* Сформировать у учащихся мотивацию к здоровому образу жизни и необходимости ведения профилактической работы в современном обществе;
* Воспитание навыков здорового образа жизни и формирование ценностного отношения к своему здоровью.
* Оказать помощь в освоении широкого спектра теоретических представлений из таких областей научных знаний как биология, медицина, психофизиология, психология, социология;

При изучении каждого раздела курса предусмотрены практические работы. Они ориентированы на формирование умений: оценивать прогнозировать, объяснять, описывать, определять влияние каких-либо факторов на здоровье человека. Система практических работ позволяет согласовывать, имеющиеся у ученика бытовые представления, и излагаемое ему научное содержание проблем.

Тем самым практические работы программы ведут к достижению результатов обучения, каким и является привитие навыков сохранения и укрепление здоровья.

Программу и справочный материал, приводимый в ней можно рекомендовать при подготовке к экзаменам и для формирования высокого образовательного уровня, необходимого при обучении в учебных заведениях биологических и медицинских профилей.

Реализация программы направлена на формирование у детей ценностного, ответственного отношения к своему здоровью, готовности соблюдать законы здорового образа жизни; усвоение и следование социально ценным поведенческим нормам, развитие коммуникативных навыков, обеспечивающих эффективную социальную адаптацию; формирование умения регулировать свое поведение, прогнозировать последствия своих действий, также связана с формированием представлений о негативном воздействии отрицательных факторов, влияющих на физическое и психическое здоровье человека и его социальное благополучие,

При реализации учебной программы предусмотрены разные методы подачи учебного материала, различные формы учебной деятельности учащихся.

**Структура курса**

Введение – 1 ч.

I. Место человека в органическом мире – 1 ч.

II. Факторы, влияющие на здоровье человека – 8 ч.

II. Встречают по одежке…– 2 ч.

III. Правильное питание – залог здоровья! – 2 ч.

IV. Мой дом – моя крепость! – 2 ч.

V. Суд над вредными привычками! – 2 ч.

VI. Познай самого себя – 2 ч.

VII. Природа и человек – 2 ч.

VIII.Хочешь хорошо работать – хорошо отдыхай! – 2 ч.

 Заключение – 3 ч.

 Резерв – 8 ч.

**Основные требования к знаниям и умениям учащихся***.*

Требования к подготовке учащихся по курсу должны быть открытыми для учащихся и их родителей. Они будут озвучены учителем и вывешены в уголке «Основные требования к знаниям и умениям». Учащиеся и их родители могут ориентироваться на них в процессе подготовки домашнего задания.

Учащиеся должны знать:

 - строение и функции организма;

* + основные приемы по определению уровня здоровья;
	+ основные факторы, влияющие на состояние здоровья;
	+ основные способы сохранения и укрепления здоровья;
	+ методы преодоления психологического дискомфорта.

 Учащиеся должны уметь:

* + применять усвоенные ранее знания в повседневной жизни, в новой ситуации;
	+ объяснять действия факторов среды на человека;
	+ обосновать вред курения, алкоголя и наркотических веществ;
	+ уметь анализировать свой собственный валеологический взгляд на окружающую среду;
	+ уметь находить выходы из различных жизненных ситуаций.

**Содержание изучаемого курса**

**Введение**

Актуальность данного курса. Сроки проведение курсов. Формы работы. Основы проектной деятельности. Нацеливание учащихся на темы проектных работ. Выбор тем проектных работ.

**Практическая работа**:

**Место человека в органическом мире**

Место человека в системе живой природы. Вопросы происхождения человека от животных, доказательства происхождения человека от обезьян.

**Факторы, влияющие на здоровье человека**

Биологические и социальные основы охраны здоровья человека. Ознакомление с понятийным аппаратом, понятие ЗОЖ, выделение факторов и их воздействия на организм человека,

**Практическая работа**: Определение своего образа жизни

 Исследование мнений учащихся школы о понятии «здоровом образе жизни»**.**

Определение своего типа адаптации

**Встречают по одежке…**

Что надевать? – стили одежды, осознанность выбора стиля одежды в зависимости от ситуации;

Из какого материала выбирать одежду? – виды тканей их свойства и особенности и назначение, гигиена одежды;

Как выбирать одежду? – одежда для отдыха, учебы, занятия спортом, спец./работ, одежда для дома.

**Практическая работа**: Изучение свойств волокон тканей.

 Исследование и анализ своей повседневной одежды.

**Правильное питание – залог хорошего здоровья!**

Для чего едим? – Пища и ее состав, и энергетическая ценность. Роль питательных веществ.

Как едим? – вегетарианская пища, раздельное питание, смешанное питание, сыроедение их вред и польза;

Сколько едим? – нормы питания;

Когда едим? – режим питания;

**Практическая работа**: составление режима и рациона питания и его оценка.

**Мой дом – моя крепость…**

Где строить? – выбор места для строительства с учетом природных и социальных факторов;

Из чего строить? – строительные материалы их экологические характеристики;

Как обустроить? – вопросы интерьера: внутреннего и внешнего.

**Практическая работа**: Комплексная оценка своего жилья по данным параметрам.

 Комплексная оценка здания школы.

**Суд над вредными привычками –** деловая игра**.**

Вред наркотических веществ, алкоголя, никотина и др. Пропаганда ЗОЖ. Выяснение степени зависимости от вредных привычек.

**Познание самого себя…**

Мой внутренний мир – типы нервной деятельности, сопротивляемость организма различным заболеваниям в зависимости от типа темперамента.

Мое общение с друзьями – степень коммуникативности; взаимодействие людей с разными типами темперамента, понятие - верные друзья, социометрия;

Мои способности – память, внимание, мышление и т.д.

**Практическая работа**: Определение типа темперамента, видов памяти, внимания, мышления.

**Человек и природа**

Экологические факторы и их влияние на здоровье организма – абиотические, биотические и антропогенные. Возможные пути решения некоторых экологических проблем.

**Практическая работа:** Определение экологических проблем своей местности, причины их возникновения и возможные пути решения.

**Хочешь хорошо работать – хорошо отдыхай!**

Гигиена труда и отдыха. Режимы дня в будничные и выходные дни. Положительные и отрицательные влияния абиотических факторов среды.

Первая помощь при переломах, кровотечениях. Первая помощь при перегревах и переохлаждениях.

**Практическая работа**: Составление режима дня – выходного и будничного.

 Оказание первой доврачебной помощи.

**Итоговое занятие.**

Исследование «Оценка состояния моего здоровья».

Защита проектных работ.

**Учебно-тематический план элективного курса «Анатомия и физиология нашего организма»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №занятия | Тема занятия | Кол-во час. | Знания. Умения. Навыки | Практическая работа | Методы | ДатаПлан факт |
| 1. | Введение | 1 | Актуальность курса. Сроки проведения курсов. Формы проведения. Задачи и цели курса |  | Беседа | 6.9 |
| 2 | Место человека в органическом мире | 1 | Место человека в животном мире -систематическое положение человека. Вопросы происхождения человека от животных |  | Беседа, дискуссия | 13.9 |
| 3. | Факторы, влияющие на здоровье человека | 1 | Определение и характеристика факторов, влияющих на здоровье человека |  | Дискуссия | 20.9 |
| 4 | ЗОЖ | 3 | Понятие ЗОЖ, определения своего образа жизни, исследование мнений учащихся о ЗОЖ | Определение своего образа жизни, биологического возраста.Исследование мнений учащихся школы о понятии «здоровом образе жизни».  | Объяснение, практическая работа | 27.9 |
| 5 | ТЕМА: «ОПОРА И ДВИЖЕНИЕ ОРГАНИЗМА»Пропорции тела. Скелет человека в будущем | 1 |  |  | Объяснение, беседа, дискуссия | 4.10 |
| 6 | Скелет и его части | 1 |  |  | Объяснение, беседа, дискуссия | 11.10 |
| 7 | Мышцы и их работа | 1 |  |  | Объяснение, беседа, дискуссия | 18.10 |
| 8 | Статика и динамика нашего тела | 1 |  |  | Объяснение, беседа, дискуссия | 25.10 |
| 9 | ТЕМА: «Внутренняя среда организма»Кровь и ее строение | 1 | Понятие адаптации человека, типы людей по способности к адаптации | Определение своего типа адаптации | Объяснение, беседа, дискуссия |  |
| 10 | Встречают по одежке | 2 | Экология одежды - что надевать, как выбрать ткань, форму одежды | Анализ своей повседневнойодежды | Объяснение, беседа, дискуссия, практическая работа |  |
|  11 | Правильное питание - залог здоровья | 2 | Пища, состав пищи, вегетарианство, раздельное питание, смешанной питание, сыроедение, нормы питания, режим питания | Составление рациона и режима питания | Объяснение, беседа, дискуссия, практическая работа |  |
| 12 | Мой дом - моя крепость | 3 | Выбор места для строительства с учетом природных и социальных факторов, строительные материалы, интерьер дома | Комплексная оценка своего жилищаКомплексная оценка школьного здания | Объяснение, беседа, дискуссия, практическая работа |  |
| 13 | Суд над вредными привычками | 2 | Вред алкоголя, наркотиков, табака | Деловая игра для учащихся школы | Объяснение, беседа, дискуссия, практическая работа |  |
| 21-22 | Познай самого себя | 2 | Внутренний мир человека - типы нервной системы, общения с друзьями, способности памяти, внимания, мышления, характер и темперамент | Определение типа темперамента, видом памяти, внимания, мышления | Объяснение, беседа, дискуссия, практическая работа |  |
| 23-24 | Природа и человек | 2 | Экологические проблемы и их влияние на человека. Возможные пути решения проблем | Оценка условия своей местности | Объяснение, беседа, дискуссия, практическая работа |  |
| 24-25 | Хочешь хорошо работать -хорошо отдыхай | 2 | Гигиена труда и отдыха. Режимы дня в будни и выходные. Правила купания, загорания, первая помощь при тепловом ударе, солнечном ударе, переохлаждении | Составление режимов дня. Методы оказания первой помощи. | Объяснение, беседа, дискуссия, практическая работа |  |
| 26-27 | Итоговое занятие | 2 |  |  |  |  |
| 28-35 | Повторение | 8 |  |  |  |  |

***Основные критерии оценки образовательного продукта:***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Объект оценивания | 40-50 баллов | 30-39 баллов | 20-29 баллов | 0 – 10 баллов |
| 1. | Владение понятийным аппаратом | свободно | Без затруднений | Испытывает затруднения | Не владеет |
| 2. | Умение отстаивать свою точку зрения | Творчески, аргументировано | Убедительно  | Не достаточно убедительно | Не убедительно |
| 3. | Логичность суждений |  Логически четко построенное суждение | Нет четкости в суждениях | Не достаточно логичное суждение | Нет логики суждения |
| 4. | Коммуникативность | Обладает навыком работы в группах и парах | Работает в группах с желанием | Затрудняется в выполнении групповых работ | Не умеет работать в группах и парах |
| 5. | Речь | Речь свободная, грамотная, большой словарный запас.  | Речь грамотная, но сжатая. | Бедный словарный запас | Труднопони-маемая речь |
| 6. | Творческий подход | Высокий | Средний | Ниже среднего | Низкий  |
| 7. | Оформление работ | В соответствии с нормами оформления, эстетично. | Допущены неточности в оформлении, но эстетично. | Допущены ошибки в оформлении, недостаточно эстетично. | Не соответству-ютнормати-вам, нет эстетичности. |

 **Литература**

 1. Марьясис В.В. Берегите себя от болезней.- Москва, 1992г.,- с.112.

 2. Батурина Г.И., Кузина Т.Ф. Введение в педагогическую профессию: – М.: Издательский центр «Академия», – 1998. – 176 с.

 3. Дубровинская Н.В., Фарбер Д.А., Безруких М.М. Психофизиология ребенка. – М.: Гуманит. изд. центр «Владос», 2000 – 144

 4. Лебедева Н.Т. Формирование здорового стиля жизни школьника. – Мн.: Нар. Асвета, 1996. – 144 с

 5. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. – М.: Издательский центр «Академия», . – 320 с.

6. Обучение детей с учетом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей. – М. ТЦ «Сфера», 2000 г. – 128 с.

7. Сиротюк А.Л.Экологические преступления.- Комментарий к Уголовному Кодексу Российской Федерации, Изд. ”ИНФРА\*М-НОРМА”, Москва, 1996г.,- с.586.

 8. “Ты и Я”. Изд.: Молодая гвардия. Отв. редактор Капцова Л.В., Москва,1989г. - с.365.

 9. Криксунов