

МБОУ «Лолошур-Возжинская средняя общеобразовательная школа»

Принято на заседании
педагогического совета
протокол № 1 «29» августа 2024
г.

 М.С. Суворова

Утверждено
Директор МБОУ «Лолошур-Возжинская
средняя общеобразовательная школа»
Иванова
Принят № 06 от 29 августа 2024



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по флективному курсу
в 8 классе «Валеология»

Составитель: Червошова А.И.
учитель 1 кат.

2024-2025г.

Пояснительная записка.

В наш информационный век школьники обладают достаточно скудными знаниями о возможностях своего организма, способах сохранения здоровья и факторах, влияющих на здоровье человека. Поэтому для оздоровления общества важно привить учащимся валеологическую грамотность, воспитать «культ» здорового образа жизни.

Предлагаемая программа элективного курса предназначена для учащихся 9 классов общеобразовательной школы и рассчитана на 34 часа. Она построена с учетом имеющихся знаний по биологии, экологии и направлена на формирование у учащихся целостных и всесторонних знаний о здоровом человеке. При изучении данного курса последовательно обобщаются понятия о здоровье и здоровом образе жизни, компонентах и показателях здоровья, основных факторах, определяющих здоровье. Программа ориентирована на учащихся 14-15 лет.

Содержание курса носит валеологический характер, направлено на формирование навыков здорового образа жизни, углубление теоретических знаний по предмету, носит интегративный характер и имеет профессиональную направленность.

Целями данного курса являются:

- пропаганда здорового образа жизни, формирование ценностного отношения к собственному здоровью при помощи углубления знаний по анатомии и физиологии человека;
- создание условий для формирования и развития у учащихся умения самостоятельно приобретать и применять знания, описывать результаты наблюдений, выдвигать гипотезы, делать выводы, обсуждать результаты эксперимента, участвовать в дискуссии.

Задачи курса:

1. Воспитывать в детях потребность быть здоровыми.
2. Научить, как ухаживать за своим телом, избежать болезней, повысить иммунитет.
3. Убеждать учащихся в негативном воздействии на молодой организм психоактивных веществ (табачный дым, алкоголь, наркотики).
4. Уметь оказать первую медицинскую помощь в критических ситуациях.

Методические основы организации воспитательно-образовательного процесса.

Для реализации программы необходимо выделение в 8 классе в рамках предпрофильной подготовки для проведения элективного курса 34 часа. В течение 8 класса учащиеся будут изучать анатомию, физиологию и гигиену человека, поэтому курс является логическим продолжением, обобщением знаний учащихся о человеке. Кроме того, новые знания о здоровьесбережении существенно углубляют представления подростков о гигиене своего организма. При проведении курса используются такие формы работы, как лекции, беседы, тестирование, экскурсия и зачет.

Содержание программы (34 часа)

Тема 1. Введение. 2ч.

Валеология – наука о сохранении здоровья. Связь валеологии с другими науками. Понятие образ жизни. Здоровый образ жизни -основа долголетия.

Тема 2. Питание и здоровье. (7 часов).

Режимы питания, основные группы питательных веществ. Рациональное меню. Энергетическая ценность продуктов питания и меню. Гигиена ротовой полости. Понятие о правильном и полноценном питании. Важнейшие компоненты пищи. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных веществ в питании.

Самооценка суточного рациона и коррекция питания в соответствии с потребностями организма. Витамины, их значение для организма человека. Авитаминоз и его последствия. Витаминотерапия. Биологические пищевые добавки, их влияние на состояние здоровья. Токсические вещества в продуктах питания.

Тема 3. Медицина и химия. (7часов).

Химические элементы и их влияние на организм человека. Макроэлементы и микроэлементы, их биологическая роль.

Лекарства и яды в древности. Хлорная известь и фенол — первые средства дезинфекции.

Лечение металлами – металлотерапия и ее история. Использование меди и серебра в медицине.

Соль и ее воздействие на организм человека. Солелечение.

Ароматерапия. История развития ароматерапии. Особенности ароматерапии, меры предосторожности. Восприятие запаха. Ароматерапия против токсикомании.

Лекарства, их употребление и действие. Побочные эффекты при их приёме. Домашняя аптечка.

Тема 4. Образ жизни и вредные привычки. (6 часов).

Здоровый образ жизни – важнейшее условие сохранения здоровья, высокой работоспособности и долголетия.

Вредные привычки (курение, употребление алкоголя, токсикомания и наркомания) и их влияние на здоровье. Факторы риска. Психическое здоровье. Венерические и ВИЧ-заболевания. Наследственные заболевания.

Тема 5. Гигиена кожи (4 часа). Гигиенические мероприятия по уходу за кожными образованиями. Виды закаливания, как стимуляция иммунной системы. Личная гигиена подростков.

Социологическое исследование “Народные средства в гигиене кожи”.

Тема 6. Опорно-двигательная система (4 часа). Методы определения состояния и выявления нарушений опорно-двигательной системы. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия и искривления позвоночника. Заболевания опорно-двигательной системы.

Тема 7. Гигиена зрения (2 часа). Нарушения зрения : близорукость и дальнозоркость. Причины. Состояние зрения школьников. Комплекс упражнений по снятию напряжения глаз. Заболевания органов зрения.

Тема 8. Влияние на здоровье средств массовой информации (1 час).

Тема 9. Заключение (1 час).

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	тема	часы	дата
1	Валеология – наука о сохранении здоровья. Связь валеологии с другими	1	

	науками.		
2	Понятие образ жизни. Здоровый образ жизни - основа долголетия.	1	
3	Режимы питания, основные группы питательных веществ.	1	
4	Рациональное меню. Энергетическая ценность продуктов питания и меню. Гигиена ротовой полости. Понятие о правильном и полноценном питании.	1	
5	Важнейшие компоненты пищи. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных веществ в питании.	1	
6	Самооценка суточного рациона и коррекция питания в соответствии с потребностями организма.	1	
7	Витамины, их значение для организма человека. Авитаминоз и его последствия. Витаминотерапия.	1	
8	Биологические пищевые добавки, их влияние на состояние здоровья.	1	
9	Токсические вещества в	1	

	продуктах питания.		
10	Химические элементы и их влияние на организм человека. Макроэлементы и микроэлементы, их биологическая роль.	1	
11	Лекарства и яды в древности. Хлорная известь и фенол — первые средства дезинфекции.	1	
12	Лечение металлами – металлотерапия и ее история. Использование меди и серебра в медицине.	1	
13	Соль и ее воздействие на организм человека. Солелечение.	1	
14	Ароматерапия. История развития ароматерапии. Особенности ароматерапии, меры предосторожности. Восприятие запаха. Ароматерапия против токсикомании.	1	
15	Лекарства, их употребление и действие. Побочные эффекты при их приёме.	1	
16	Домашняя аптечка.	1	

17	Здоровый образ жизни – важнейшее условие сохранения здоровья, высокой работоспособности и долголетия.	1	
18	Вредные привычки (курение, употребление алкоголя, токсикомания и наркомания) и их влияние на здоровье.	1	
19	Вредные привычки (курение, употребление алкоголя, токсикомания и наркомания) и их влияние на здоровье.	1	
20	Факторы риска. Психическое здоровье. Венерические и ВИЧ-заболевания.	1	
21	Венерические и ВИЧ-заболевания.	1	
22	Наследственные заболевания.	1	
23	Гигиенические мероприятия по уходу за кожными образованиями.	1	
24	Виды закаливания, как стимуляция иммунной системы.	1	
25	Личная гигиена подростков.	1	
26	Социологическое исследование “Народные средства в гигиене кожи”.	1	

27	Методы определения состояния и выявления нарушений опорно-двигательной системы.	1	
28	Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия	1	
29	Искривления позвоночника	1	
30	Заболевания опорно-двигательной системы.	1	
31	Нарушения зрения : близорукость и дальнозоркость. Причины.	1	
32	Состояние зрения школьников. Комплекс упражнений по снятию напряжения глаз. Заболевания органов зрения.	1	
33	Влияние на здоровье средств массовой информации	1	
34	Заключение (1 час).	1	

Литература:

1. Татарникова Л.Г. Российская школа здоровья и индивидуального развития детей.- С/Петерб.,1999.
2. Агаджанян Н.А. Резервы нашего организма.- М.:Знание,1990.
3. Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека.- М.:Просвещение,1971.
4. Матюшина В.Н. Комнатные растения.- М.: Изд. Дом МСП,2000.
5. Вилламо Х. Косметическая химия.- М.:Мир,1990.
6. Воронин А.Г. Физиология высшей нервной деятельности и психология.- М.:Просвещение,1984.
7. Курс биологии: учебно-метод. пособие. Сост. О.Г.Машанова и др. Т.4.- М.:Московский лицей,1996.

Литература для учащихся.

Батуев А.С. Словарь-справочник к учебнику “Биология. Человек”, М., 1999.

Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни, М. , 1999.

Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене, М.,1993.

Ксенофонтова В.В. Анатомия: учебно-методическое пособие по биологии, М., 1995.

Снайдер Л. Практическая психология для подростков, или как найти свое место в жизни, М.,1997.