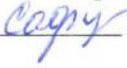


Отдел образования Администрации Альменевского района Курганской области
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Иванковская основная общеобразовательная школа»

«Рассмотрено» на заседании ШМО учителей естественно- математического цикла Руководитель  Булатова Г.И. Протокол № 1 от 27 августа 2017 г	«Согласовано» Зам. директора по УВР  Сафиуллина А.М. От 27 августа 2017	«Утверждаю» Директор МКОУ «Иванковская ООШ»  Насретдинова Ф.С. Приказ № 67/1 от 28 августа 2017 года
--	---	--

Рабочая программа
Курс по выбору «Здоровье человека и
окружающая среда» для 9 класса

Составитель: учитель первой категории Ибрагимова Г.А.

с. Иванково

Пояснительная записка

Примерная учебная программа курса по выбору «Здоровье человека и окружающая среда» составлена на основании: психолого-педагогических исследований обучающихся ; опроса и анкетирования родителей, а так же тщательного изучения состояния здоровья обучающихся МКОУ «Иванковская ООШ» Альменевского района, их индивидуальных образовательных интересов, ориентированных, в большинстве случаев, на углубленное изучение биологии, химии и физики. Перечисленные причины дали обоснование необходимости введения в данной школе курса «Здоровье человека и окружающая среда».

Программа рассчитана на 17 учебных часов. Она позволяет выпускникам основной школы стать более компетентными в выборе своей профессиональной направленности, в понимании ценности здоровья и его роли в выборе профессии. Курс способствует и практической направленности, выражающейся в обеспечении знаний здоровье сберегающих факторов среды, образа жизни, поведения.

Содержательный материал курса поможет учащимся понять, почему здоровье человека - физическое и духовное, - главное богатство человека, каким образом здоровье зависит не только от наследственности, но и от окружающей среды и от образа жизни, который ведет человек.

Данный курс отличается от базового следующим:
в базовом курсе совсем не рассматриваются вопросы о реакциях организма на изменяющиеся условия современной окружающей среды, не рассматривается зависимость организма от космоса, света, влияние моря, стресса, инфекционных болезней на продолжительность жизни, не рассматриваются болезни поведения и их последствия. Все эти и другие важнейшие, актуальные вопросы предлагает данный курс.

При изучении курса «Здоровье человека и окружающая среда» учащиеся познакомятся со следующими видами профессий : эколог, врач, психолог, фармацевт-провизор, ученый-генетик, диетолог, технолог пищевой промышленности, архитектор.

Виды деятельности и самостоятельность учащихся.

В процессе обучения курсу используется учебно-методический комплекс: учебники, словари, пособия, научно-популярная, художественная литература, периодическая печать, электронные учебники и пособия, данные сети Интернет. Для реализации данной программы необходимо использование учебного оборудования кабинета биологии: таблицы, слайды, приборы, компьютер, видеофильмы, учебная литература, а также библиотечный фонд школы, различные виды самостоятельных работ исследовательского и прикладного характера.

Наиболее приоритетными методами данной программы курса являются:

Исследование собственного организма, влияние на здоровье бытовых условий, образа жизни, экстремальных условий. (Практические работы)
Использование родословных (собственных или по выбору) для прогноза наследования признаков от предков. (Написание итоговых работ) Другие виды работ.

Программа курса по выбору: «Здоровье человека и окружающая среда»

Критерии успешного усвоения материала учащимися выражаются в получении «зачета» (оценка не ниже «4») при условии: выполнения одной исследовательской работы и выступления на занятиях не менее двух раз с самостоятельно подготовленными сообщениями.

Фиксирование динамики интереса: обеспечивается собеседованием во время работы после изучения крупных блоков вопросов (не менее трех раз за курс).

Итогом занятий курса по выбору станет: итоговая конференция, где учащиеся выступают с отчетами о выполнении исследовательских и поисковых работ.

Цели данного курса:

- Создание благоприятных условий для ориентации учащихся в выборе профессионального обучения и апробации различных видов деятельности
- Формирование у учащихся устойчивого осознания необходимости знаний о здоровье, как самом бесценном даре, о бережном, грамотном отношении к здоровью, а также среде жизни.
- Привитие навыков применения знаний о факторах здоровья и риска болезни для объяснения реальных ситуаций.
- Формирование умений определять связи между правом человека на здоровье и обязанностью ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Содержание программы:

I. Введение- 2 час

1. Здоровье и болезнь. Здоровье и факторы риска болезни.

Жизнедеятельность здорового человека.

2. Практическая работа № 1

«Определение влияния образа жизни на состояние здоровья»

II. Здоровье и наследственность - 1 час.

3. Мужчина и женщина. Является ли человек совершенным существом.

Носители наследственности. Наследственные болезни.

Предупреждение наследственных болезней. Как родители могут определить наследственность будущего ребёнка.

III. Среда жизнедеятельности человека - 5 часов.

4. Природа биологических ритмов. «Совы» и «жаворонки». Погода и самочувствие. Человек и море.

5. Природная среда - источник инфекционных заболеваний.

Природно-

очаговые болезни. Неинфекционные эндемические заболевания

6. Стресс - наследственная реакция адаптации. Стрессы в современном мире.

7. Поселение как среда жизни. Среда жилого и рабочего помещений.

(Практическая работа № 2. *«Факторы жилой среды. Экологический паспорт нашей квартиры»*)

8. Образ природы в культуре России.

IV. Окружающая среда и ее современное состояние - 2 часа.

9. Загрязнение атмосферы, гидросферы, почвы.

10. Опасность химического отравления. Шум и здоровье.

V. Здоровый образ жизни - 5 часов.

11. Труд и здоровье. Профессия и здоровье.

12. Семья и здоровье. Брак и планирование семьи.

13. Культура питания. (Практическая работа

№3 «Основы рационального питания. Нормы питания»)

14.СПИД - коварная болезнь. Алкоголизм и наркомания - болезнь химической зависимости. Последствия табакокурения.
(Практическая

работа № 4 «Пути переноса ВИЧ (ролевая игра)».)

15.Культура движения. Свободное время. Сколько жить человеку

(старение и старость).

VI. Заключение - 2 часа.

16.Медицина будущего. Профессия - врач. 17.Заботы эколога.

Примерное учебно-тематическое планирование курса по выбору

«Здоровье человека и окружающая среда»

Темы программы курса	Количество часов на изучение каждой темы	Тема и номер отдельных занятий	Вид занятия	Дата проведения
I. Введение	2 часа	1. Здоровье и болезнь. Здоровье и факторы риска болезни. 2.Практическая работа № 1. <i>« Определение влияния образа жизни на состояние здоровья»</i>	Урок Практическая работа	
II. Здоровье и наследственность	1 час	3.Мужчина и женщина. Является ли человек совершенным существом. Носители наследственности. Наследственные болезни. Предупреждение наследственных болезней. Как родители могут	Урок	

		определить наследственность будущего ребёнка.		
III. Среда жизнедеятельности человека	5 часов	4. Природа биологических ритмов. «Совы» и «жаворонки». Погода и самочувствие. Человек и море. 5. Природная среда - источник инфекционных заболеваний. Природно-очаговые болезни. Неинфекционные эндемические заболевания. 6. Стресс - наследственная реакция адаптации. Стрессы в современном мире. 7. Поселение как среда жизни. Среда жилого и рабочего помещений. (Практическая работа № 2. «Факторы жилой среды. Экологический паспорт нашей квартиры») 8. Образ природы в культуре России	Урок Урок Урок Урок Практическая работа Урок	
IV. Окружающая среда и ее современное состояние	2 часа	9. Загрязнение атмосферы, гидросферы, почвы. 10. Опасность химического отравления. Шум и здоровье.	Урок Урок	
V. Здоровый образ жизни	5 часов	11. Труд и здоровье. Профессия и здоровье. 12. Семья и здоровье. Брак и планирование семьи. 13. Культура питания. (Практическая работа № 3 «Основы рационального питания. Нормы питания»)	Урок Урок Урок Практическая работа Урок Практическая	

		14.СПИД - коварная болезнь. Алкоголизм и наркомания - болезнь химической зависимости. Последствия табакокурения. (Практическая работа № 4 «Пути переноса ВИЧ (ролевая игра)».) 15.Культура движения. Свободное время. Сколько жить человеку (старение и старость).	работа Урок	
VI. Заключение	2 часа	16. Медицина будущего. Профессия – врач. 17. Заботы эколога.	Урок Урок	

Темы исследовательских работ.

1. Влияние наследования признаков путем исследования родословных.
2. Искусство и положительные эмоции в преодолении последствий стресса.
3. Исследование зависимости самочувствия от времени года, погодных условий.
4. Шум - источник заболеваний. Профилактика «шумовых» болезней.
5. Исследование зависимости питания от группы крови. Роль правильного питания в сохранении здоровья.
6. Разновидности свободного времени, его использование для воспитания чувства полноты жизни.
7. Взаимосвязь здоровья, стиля общения и профессии.

Практические занятия.

Практическая работа №1.

Тема: « Определение влияния образа жизни на состояние здоровья»

Цель: провести самоанализ образа жизни и оценить его влияние на состояние здоровья.

Ход работы

I. Проанализируйте свой образ жизни. Для этого из предложенных вариантов ответа выберите наиболее характерный для вас и соответствующий балл внесите в табл. 2.

1. Особенности питания

A Вы всегда придерживаетесь правил рационального питания и никогда не нарушаете их, считаете очень важным соблюдать их для сохранения здоровья. (Балл = +2)

B. Вы считаете, что соблюдать правила рационального питания очень важно, поэтому стараетесь, свое питание привести в соответствие с ними, однако иногда вы позволяете себе их нарушить, например, во время праздников и т.п.

(Балл = +1)

B. Считаете необходимым соблюдать правила рационального питания для сохранения здоровья, но сами их не придерживаетесь. Можете позволить себе съесть лишнего, слишком много сладкого, не соблюдаете режим питания.

(Балл = -1)

Г. Не соблюдаете правила рационального питания, так как не считаете, что особенности питания могут каким-то образом повлиять на здоровье. (Балл - 2)

2. Особенности двигательной активности

A. Вы систематически занимаетесь спортом или регулярно выполняете физические упражнения, придаете большое значение данному фактору как позволяющему сохранить здоровье. (Балл = +2)

B. Вы понимаете важность физической нагрузки для сохранения здоровья, но не всегда находите время для занятия физкультурой, поэтому выполняете физические упражнения нерегулярно. (Балл = 0)

B. Выполняете физические упражнения очень редко (в основном на уроках физкультуры). В свободное время занятию физическими

упражнениями предпочтете любое другое занятие, например, просмотр телепередач. (Балл = -1)

3. Закаливание

А. Вы регулярно выполняете закаливающие процедуры: обливание холодной водой, обтирание мокрым полотенцем, сон при открытом окне в любую погоду или другие. (Балл = +2)

Б. Вы производите закаливание своего организма нерегулярно, когда для этого есть условия (в основном летом), либо в зависимости от настроения.

(Балл = +1)

В. Вы никогда не закаливали свой организм и не считаете, что это важно.

(Балл = 0)

4. Особенности режима дня, труда и отдыха

А. Вы всегда соблюдаете режим дня, правила труда и отдыха. (Балл = +2)

Б. Вы стараетесь соблюдать режим дня, правила труда и отдыха, но иногда нарушаете его для того, чтобы приготовить уроки, посмотреть интересный фильм. (Балл = +1)

В. Не соблюдаете режим дня, правила труда и отдыха. (Балл = -1)

5. Особенности эмоционального состояния

А. Вы жизнерадостный человек, быстро прощаете обиды, забываете неприятные моменты, всегда надеетесь на лучшее. (Балл = +2)

В. Ваше настроение очень неустойчиво, эмоциональное состояние может часто меняться, но обычно вы не впадаете в длительные депрессии и пессимистическое настроение. (Балл = 0)

В. Мельчайшие мелочи могут вывести вас из состояния равновесия. Длительное время можете находиться в раздраженном состоянии, злиться, со знакомыми часто конфликтуете. (Балл = -2)

6. Жизненная позиция

А. Если какое-то событие стало причиной сильного переживания с вашей стороны, вы стараетесь не впадать в депрессию и не жалеть себя, а как можно быстрее забыть огорчающие нас события, отвлекаться. Иногда для этого вы включаетесь в деятельность, которая вас увлекает. Вы пытаетесь сделать все от вас зависящее, чтобы изменить сложившуюся ситуацию к лучшему. (Балл = +2)

Б. Когда случаются серьезные неприятности, они полностью занимают ваши мысли. Вы принимаете близко к сердцу любое негативное событие, долго переживаете, но исправить ситуацию не пытаетесь. Вам очень тяжело справиться самому со своим подавленным состоянием. (Балл = -2)

В. Если ваше отношение к жизни нельзя отнести к крайним проявлениям, описанным выше (А, Б), или оно может меняться, то оцените свою жизненную позицию в 0 баллов.

7. Вредные привычки

Вредные привычки всегда ведут к постепенной утрате здоровья, поэтому любая из них - курение, употребление алкоголя и наркотиков — оценивается в - 4 балла.

II. Определите сумму баллов в таблице и оцените влияние своего образа жизни на состояние здоровья:

- Если сумма баллов равна от +9 до +12, можно утверждать, что ваш образ жизни способствует укреплению здоровья.

- Сумма набранных баллов от +6 до +8. Такой образ направлен лишь на поддержание (сохранение) имеющегося уровня здоровья, но не способствует его укреплению.

- Если сумма баллов менее +5, вам необходимо серьезно задуматься о своем будущем, поскольку такой образ жизни направлен на разрушение здоровья и может привести к его полной утрате.

Таблица 2

Факторы образа жизни	Оценка в баллах
1. Особенности питания	
2. Физическая активность	
3. Закаливание	
4. Режим дня, труда и отдыха	
5 Особенности эмоционального состояния	
6. Жизненная позиция	
7.1 Курение	

7.2 Употребление алкоголя	
7.3 Употребление наркотиков	
8 Сумма баллов:	