

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
лицей № 8 имени Н.Н.Рукавишникова**

**«Согласовано»
на заседании методсовета
протокол № 14
«29» __августа____ 2024г.**

**«Утверждаю»
Директор
_____/ А.О. Чолокоглы
приказ № 279
«30» _августа__ 2024г.**

**Программа
элективного курса
Биология твоего здоровья
9 класс**

Составитель:
Батракова К.А.,
учитель биологии и химии,
высшей квалификационной категории

Томск

Пояснительная записка

Элективный курс «Биология твоего здоровья» разработан для обучающихся 9 классов МАОУ лицея №8 имени Н.Н. Рукавишникова г. Томска в рамках реализации предпрофильной подготовки. При разработке данного курса учитывалось то, что элективный курс как компонент образования должен быть направлен на удовлетворение потребностей и интересов старшеклассников, на формирование у них различных видов познавательной и практической деятельности для подготовки к ОГЭ и ЕГЭ по биологии.

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. Подростковый возраст – пора взросления. В этом возрасте в организме человека происходят заметные изменения, а кроме этого начинает формироваться свой образ жизни. Очень важно «правильно повзрослеть»: не приобрести вредных привычек, а главное – научиться управлять своим здоровьем. Ведь от этого во многом будет зависеть дальнейшая жизнь молодого человека – то, каким он вырастет, чем сможет заниматься, какая будет семья и многое другое. Для того, чтобы управлять своим организмом, необходимо, прежде всего, знать его: как он устроен, как работает, что и почему для него полезно, а что вредно. Школа – единственный социальный институт, который охватывает всех без исключения граждан. В школу учащиеся приходят в восприимчивом к воспитанию возрасте, а длительность их пребывания в школе достаточна для формирования навыков здорового образа жизни.

Программа является дополнением к основному курсу и актуальна в условиях подготовки учащихся к осознанному выбору естественнонаучного профиля обучения. Так же в рамках данного курса предполагается 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 и экологии.

Необходимость создания и ведения курса обусловлена жизненной необходимостью, так как *проблема здоровья подростков актуальна и имеет острую социальную значимость*. Сегодня состояние подрастающего поколения вызывает большую тревогу. Комплексные медицинские осмотры показывают, что хроническая патология школьников находится на крайне высоком уровне. Родителей, педагогов тревожит проблема ухудшения здоровья

подрастающего поколения: распространение среди подростков вредных привычек, а «болезни поведения» стали проблемой современности. Поэтому важно, чтобы у подростков своевременно *сформировалось положительное отношение к здоровому образу жизни*, научить понимать ответственность за своё поведение и здоровье.

При разработке программы элективного курса учитывалось, чтобы она отвечала *следующим принципам* - занимательность, актуальность, связь с жизнью, научность, доступность изучаемого материала и его связь с учебной программой, возможность проявления учащимися творчества и самостоятельности, индивидуальный подход и учет интересов каждого учащегося, плановость и систематичность в проведении занятий.

Место учебного курса

Согласно учебному плану ОУ программа курса рассчитана **на 17 часов (1 час в неделю одно полугодие)** для учащихся 9 классов.

Основная цель курса

– ориентировать детей на здоровый образ жизни.

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. Этот курс помогает получить дополнительные знания к учебникам Ефимовой Т.М, Шубина А.О., Сухорукова Л.Н. «Биология». Данная программа составлена на основе программы «Биология твоего здоровья», Томск 2004 г., автором которой является С.Г. Шурута

Цели элективного курса – это формирование здорового образа жизни; создание ориентационной основы для осознанного выбора естественно-научного профиля.

Задачи курса:

- Сформировать ответственное отношение к своему здоровью (отношение к здоровью как к ценности);
- Сформировать конкретные привычки здорового образа жизни;
- Научиться использовать в поведении информацию, которая служит сохранению и укреплению здоровья;
- Расширить знания по санитарии и гигиене, составляющие основу понимания необходимости ведения здорового образа жизни, борьбу с вредными привычками.
- Воспитать у подростков культуру отношения к своему здоровью (культуру психологическую; культуру интеллектуальную; культуру поведения).
- Способствовать формированию положительной мотивации выработки своего индивидуального способа поведения, позволяющего сохранить свое здоровье в современных условиях.

Методы организации деятельности учащихся:

- словесный (лекция, объяснение алгоритмов решения заданий, рассказ, беседа, дискуссия);
- наглядный (демонстрация натуральных объектов, презентаций уроков, видеофильмов, анимаций, фотографий, таблиц, схем в цифровом формате);
- частично-поисковый, поисковый, проблемный (обсуждение путей решения проблемной задачи);
- практический (лабораторные работы).

Сочетание теоретического курса и практических работ обеспечивает широкие возможности в выборе методов работы, что будет способствовать творческому и интеллектуальному развитию детей. Практические работы предполагают *активные методы*: исследование, сравнение, игровые моменты. В целом программа может вызывать повышенный интерес к предмету и профессиям, связанным с биологией.

В процессе освоения программы создаются благоприятные условия для актуализации знаний и умений, которые необходимы в освоении ряда профессий и специальностей: педагог, косметолог, дерматолог, парикмахер, модельер, валеолог и др.

Данный курс предусматривает большую долю самостоятельного поиска учебного материала, работу с различными источниками информации и использование различных форм занятий: лекции, беседы, дискуссии, круглый стол, семинар, практикумы, лабораторные работы, уроки – встречи. Курс завершается итоговой конференцией. Широко используется коммуникативные методы, парная и групповая форма организации занятий, проектно –

исследовательская деятельность, использование инновационных технологий. Лучшему усвоению курса способствует сочетание теоретического материала и практических работ, связанных с определением состояния и сохранением здоровья подростков, и исследовательской деятельностью школьников в области укрепления здоровья.

Контроль достижений учащихся осуществляется через наблюдение активности на занятиях, анализ результатов выполнения заданий, беседы с учащимися, участие в конференциях, семинарах, тестирование.

Содержание курса

1. Уход за кожей лица (2 часа).

Эволюция кожного покрова, его значение. Роль кожи и веществ в процессе терморегуляции.

Рекомендации по уходу за каждым типом кожи. Угревая сыпь – проблемы и решения. Внешний вид кожи – показатель здоровья.

Солнечный свет – друг здоровья. Всем ли полезен загар? Веснушки – это подарок Солнца?

Внешние и внутренние причины заболеваний кожи. Профилактика и лечение бородавок. Вырезать родинку или не вырезать. Онкокосметология.

Чистая кожа – основа здоровья. Косметические средства.

Примерные темы для рефератов:

1. Особенности ухода за жирной (сухой, комбинированной) кожей.
2. «Домашняя косметика».
3. Собираюсь в отпуск (зима/лето).

2. Уход за волосами (1 час).

Типы волос. Определение своего типа волос. Цвет и здоровье волос. Косметика для лечения и укрепления волос, домашние средства.

Примерные темы для рефератов:

1. Цветотип.
2. Уход за волосами в домашних условиях.
3. Питание и укрепление.

3. Движение - наша жизнь (2 часа)

Что такое осанка. Как правильно сидеть, ходить, стоять, лежать, носить тяжести. Комплекс упражнений для позвоночника. Потливость ног. Варикозное расширение вен. Обморожение ног. Плоскостопие, потертости, мозоли. Профилактика болезней. Гимнастика для ног. Что такое гиподинамия. Лучшее средство от болезней – это движение. Стадион в квартире. Физкультпаптечка.

Примерные темы для рефератов:

1. Как сохранить осанку?
2. Стадион в квартире.
3. Ежедневный уход за своим телом.
4. Удобная обувь – хорошее настроение.
5. Спортивная одежда.

4. Уход за руками (2 часа).

Руки – твоя визитная карточка. Основные правила ухода за руками. Предупреждение обморожений. Уход за ногтями. Гимнастика для рук.

Примерные темы для рефератов:

1. Зачем нужен маникюр?
2. Как защитить руки во время работы?

5. Зрение и слух (2 часа).

Как заботиться о своих глазах. Раздражение глаз. Гимнастика для глаз. Уход за бровями и ресницами. Анализ собственного поведения, связанного с уходом за глазами. Цветовое зрение. Значение цвета в нашей жизни. «Иллюзии». Гигиена ушей. Разминка ушной раковины. Звуки вокруг нас.

Примерные темы рефератов:

1. Особенности зрения – иллюзии.
2. Цветотерапия.
3. Музыка и домашнее задание.
4. Гигиена слуха.

6. Гигиена полости рта (1 час).

Уход за полостью рта. Повреждение слизистой губ и полости рта. Правила ухода за зубами и анализ собственного поведения, касающегося их соблюдения. Вкус. Механизм определения вкуса. Как связаны вкус и запах?

7. Значение правильного питания (2 часа).

Законы питания. Значение белков, жиров, углеводов в питании подростков. Роль витаминов, минеральных веществ в питании, связь их с состоянием здоровья. Как сохранить целебные свойства пищи. Режим и культура питания. Диета. «Азбука питания» (основные правила). Калорийность продуктов питания. Анализ примерного дневного рациона питания. Маркировка продуктов питания. Составление рациона питания. Подсчет калорийности продуктов.

8. Нервная система (2 часа).

Особенности и значение нервной системы человека. Темперамент и психотип. Искусство отдыхать. Как справиться со стрессом? Для чего нужен сон? Фазы сна, значение сна. Память, виды памяти. Отдых во время работы и на каникулах.

Примерные темы рефератов:

1. Темперамент.
2. Психотип и наше жилище.
3. Тайм менеджмент – что это такое?
4. Как лучше отдыхать?

9. Никотин, алкоголь и наркотики – враги здоровья и красоты (2 часа).

Почему люди курят. Из истории табака. Ядовитый дым. Как действует никотин на организм. Курение или здоровье. «Похититель рассудка». Немного истории. Почему люди пьют. С чего начинается пьянство. Стадии и формы опьянения и алкоголизма. Алкоголь и развивающийся организм. Смертоносный «союз» алкоголя и табака. Из истории наркотиков. Почему люди одурманивают себя. О вреде наркотиков для организма человека. Сумей сказать «Нет!». Преимущества трезвого, здорового образа жизни.

10. Семинарское занятие. Защита проектов (1 час).

Примерные темы проектов:

1. Обучение и типы памяти.
2. Уход за кожей лица в «домашних» условиях.
3. Уход за волосами в «домашних» условиях.
4. Как правильно питаться?
5. Я не тороплюсь, я успеваю!
6. Музыка в нашей жизни.
7. Ароматерапия.
8. Цветотерапия.
9. Домашняя аптека (лекарственные растения).
10. Королевская осанка!
11. Удобная обувь (одежда) – хорошее настроение.
12. Как рождается мода. «Модные» болезни.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Учащиеся должны знать:

- показатели здоровья человека, особенности жизнедеятельности здорового человека;
- факторы, влияющие на здоровье человека (наследственность, состояние окружающей среды, образ жизни, развитие здравоохранения и т.д.), вклад каждого фактора в формирование здоровья;

- составляющие здорового образа жизни, значение здорового образа жизни для сохранения здоровья человека;
- необходимые правила личной гигиены;
- составлять конспекты, рефераты научных и научно-популярных статей, готовить сообщения и доклады.

Учащиеся должны уметь:

- объяснять значение различных факторов в формировании индивидуального здоровья человека, объяснять влияние различных факторов на здоровье человека;
- понимать значение образа жизни для сохранения здоровья человека и планировать свою жизнедеятельность на основе знаний о здоровом образе жизни;
- самостоятельно работать с учебной, научно-популярной и справочной литературой.

Характеризовать:

- строение и жизнедеятельность организма человека как комплексного организма;
- обмен веществ и превращение энергии;
- роль ферментов и витаминов в организме;
- иммунитет, его значение в жизни человека, профилактика СПИДа;
- особенности размножения и развития человека.

Обосновывать:

- взаимосвязь строения и функций органов и систем органов, организма и среды;
- роль нейрогуморальной регуляции процессов жизнедеятельности в организме человека;
- особенности высшей нервной деятельности человека;
- причины состояния своего здоровья в определенное время и в определенной ситуации;
- влияние экологических и социальных факторов, умственного и физического труда, физкультуры и спорта на здоровье человека;
- вредное влияние алкоголя, наркотиков, курения на организм человека и его потомство;
- меры профилактики появления вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания), нарушения осанки, плоскостопия;

Применять знания:

- о строении и жизнедеятельности организма человека для обоснования здорового образа жизни, соблюдения гигиенических норм, профилактики травм, заболеваний;
- о жизнедеятельности бактерий, грибов, о вирусах для обоснования приемов хранения продуктов питания, профилактики отравлений и заболеваний;

Соблюдать правила:

- здорового образа жизни человека, его личной и общественной гигиены;

- профилактики отравления ядовитыми грибами, растениями.

Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Форма проведения
Тема 1. Уход за кожей лица (2 часа).			
1.	Кожа, строение, значение, свойства. Способы определения типа кожи	1	Лекция. Практическое занятие.
2.	Дефекты кожи. Профилактика и гигиена. Декоративная и лечебная косметика. Массаж лица. Лекарственные травы и фрукты, используемые для ухода за кожей.	1	Лекция. Практическое занятие.
Тема 2. Уход за волосами (1 час).			
3.	Волосы. Структура и типы волос. Ежедневный уход и предупреждение проблем.	1	Лекция. Защита рефератов.
Тема 3. Движение – наша жизнь (2 часа).			
4.	Королевская осанка. Нарушения осанки, причины и профилактика. Что такое гиподинамия?	1	Беседа. Практическое занятие.
5.	Уход за ногами. Варикозное расширение вен. Плоскостопие, потертости, мозоли. Профилактика болезней. Первая помощь при обморожениях.	1	Лекция. Беседа.
Тема 4. Уход за руками (2 часа).			
6.	Основные правила ухода за руками. Защита рук во время работы. Предупреждение обморожений.	1	Беседа. Практическое занятие.
7.	Уход за ногтями. Гимнастика для рук.	1	Беседа. Практическое занятие.
Тема 5. Зрение и слух (2 часа).			
8.	Как заботиться о своих глазах. Раздражение глаз. Гимнастика для глаз. Уход за бровями и ресницами. Цветовое восприятие. Влияние цвета. «Иллюзии».	1	Лекция. Беседа.
9.	Гигиена ушей. Слух. Значение звука в	1	Беседа, практическое

	нашей жизни. Влияние музыки на внимание и работоспособность.		занятие.
Тема 6. Гигиена полости рта (1 часа).			
10.	Уход за полостью рта. Повреждение слизистой губ и полости рта. Правила ухода за зубами и анализ собственного поведения, касающегося их соблюдения.	1	Беседа. Защита рефератов.
Тема 7. Значение правильного питания (2 часа).			
11.	Законы питания. Значение белков, жиров, углеводов в питании подростков. Роль витаминов, минеральных веществ в питании, связь их с состоянием здоровья.	1	Лекция.
12.	Как сохранить целебные свойства пищи. Режим и культура питания. Диета. «Азбука питания». Калорийность продуктов питания.	1	Беседа. Практическое занятие.
Тема 8. Нервная система (2 часа).			
13.	Значение и особенности нервной системы. Темперамент, типы темпераментов.	1	Беседа. Лекция.
14.	Стресс, предупреждение и профилактика. Отдых в рабочее время и на каникулах.	1	Беседа. Конференция.
Тема 9. Никотин, алкоголь и наркотики – враги здоровья и красоты (2 часа)			
15.	Почему люди курят? Как действует никотин на организм. Курение или здоровье. Алкоголь и развивающийся организм. Смертоносный «союз» алкоголя и табака.	1	Лекция. Защита рефератов.
16.	Из истории наркотиков. Почему люди одурманивают себя. О вреде наркотиков для организма человека.	1	Лекция. Защита рефератов.
17.	Семинар. Защита проектных работ.	1	Семинар
18.		ИТОГО	17 часов

Материально-техническое обеспечение

Литература для учителя

1. Абдулина А.С. Жизнь без лекарств. – Красноярск, 1985.
2. Дацковский Б.М. Растения и косметика. – Пермь, 1990.
3. Заготова С.Н. Валеология. Справочник школьника - Донецк, 1998.
4. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. – СПб.: Акцидент, 1998.
5. Зайцев Г.К. Школьная валеология. – СПб б.: Акцидент, 2001.
6. Зинец И.И. Здоровье и питание. - Пермь, 1991.
7. Кудашева В.А. Чудесная диета, или как стать стройными. – М.: Просвещение, 1991.
8. Коростелев Н.Б. От А до Я. Детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987.
9. Мередит С. Детская сексология. Школьный иллюстрированный справочник. – М.: Росмэн, 1996.
10. Профилактика наркомании и токсикомании среди школьников. – Пермь, 1998.
11. Татарникова Л.Г. Валеология подростка. – СПб б.: Петроградский и К., 1996.
12. Чайковский А.М., Шенкман С.Б. Искусство быть здоровым. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
13. Ягодинский В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя. – М.: Просвещение, 1986.
14. Ярошевская Б. Труд и красота. – М.: Профиздат, 1986.

Литература для учащихся

1. И. Д. Зверев «Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека» М.: Просвещение, 1989.
2. Д. В. Колесов, Р. Д. Маш «Основы гигиены и санитарии» М.: Просвещение, 1989.
3. М. З. Федорова, В. С. Кучменко «Экология человека. Пособие для учащихся» М.: «Вентана–Граф», 2003.
4. Энциклопедия для детей. Человек. Том 18. М.: «Аванта+», 2002.