

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»

Принято
на заседании методического
совета
протокол от 29.08.2014 № 4

Утверждаю
Директор школы:
_____ Г.Н.Шестаков
Приказ от 29.08.2014 № 425

Рабочая программа элективного учебного предмета
«ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА »
10 класс

Составитель:

Ясинская Ирина Васильевна,
учитель биологии
высшей квалификационной категории

г.Нижевартовск
2014

Пояснительная записка

Программа данного курса рассчитана на 35 часа, предназначена для обучающихся 10-х классов. Тип элективного курса – ориентационный.

Важнейшей глобальной общегосударственной проблемой современности стала проблема национального здоровья, она особенно актуальна и обозначена государством в последнее время. Состояние здоровья детей и подростков приобрело настолько плачевное состояние, что о нём заговорили не только врачи и педагоги но и представители широкой общественности и политики. Сегодня 20-25 % школьников могут быть названы по настоящему здоровыми. Состояние окружающей среды становится всё менее благоприятным для существования человека, его здоровья.

В этих условиях школа обрела особое значение и призвана дать подрастающему поколению хотя бы элементарные представления о взаимосвязях окружающей среды и здоровья человека. Ребёнок приходит в школу в восприимчивом к образованию и воспитанию возрасте, а длительное пребывание в школе вполне достаточно для формирования у него мотивов здоровья.

Содержание школьного биологического образования не раскрывает в полной мере проблему здорового образа жизни, факторов влияющих на состояние здоровья человека.

Программа данного элективного курса предусматривает последовательное изучение вопроса здорового образа жизни, влияние факторов среды на здоровье человека и дополняет школьное биологическое образование. Курс является важным фактором в плане формирования «новообразования» у подрастающего поколения – ответственного к здоровью, формированию культуры здоровья.

1.1. Цели и задачи курса

В основе данного курса лежат принципы:

- «Здоровье через образование»
- гуманизация образования
- осуществление целостного подхода к воспитанию
- соответствие содержания возрастным особенностям учащихся
- деятельностный подход в обучении

Основным составляющими программы элективного курса являются цели:

- отношению к здоровью как к ценности.
- формирование представления о себе как здоровом человеке.
- переживание возможности утраты здоровья (мысль об этом должна породить - тревогу).
- способность использовать в поведении всю информацию, которая служит сохранению и укреплению здоровья, причём «энергия опасения» должна преобразовываться в «энергию действия».
- понимание необходимости осознания и соблюдения правил гигиены в целях укрепления и сохранения здоровья
- понимания причин ухудшения здоровья населения страны
- формирование культуры здоровья
- понимание потребности здорового образа жизни
- развивать умение работать с различными источниками информации
- развивать умение выполнять практические, лабораторные работы, наблюдения, исследования

Главная задача элективного курса:

- сочетание развития склонностей и способностей подростков в воспитании у них культуры здоровья, гигиенической и экологической культуры.

При изучении материала элективных курсов особое внимание должно уделяться расширению представлений о влиянии факторов среды на здоровье человека опираясь на конкретные факты, интересную информацию. При подборе необходимо удерживать разумный баланс между примерами отрицательного воздействия антропогенной среды на человека и примерами возможных выходов из создавшегося положения (не стоит перегружать детей негативной информацией). В противном случае может сформироваться впечатление безысходности ситуации и нежелание предпринимать какие – либо действия для изменения положения.

Лучшему усвоению материала способствует различные диаграммы, карты, ТСО, использование краеведческого материала.

1.2. Организация учебного процесса

В основе организации учебного процесса в ходе реализации курса лежат следующие принципы:

- заинтересованность к изучению курса
- добровольность и готовность к диалогу
- взаимное доверие и уважение к любому мнению, точке зрения
- активное участие

Методы работы:

- поисково-исследовательских метод (работа по выполнению заданий исследовательского характера)
- метод самореализации (подготовка проектов, выступления)
- метод комплексного подхода к образованию и воспитанию (единство нравственного, экологического, эстетического воспитания)

Формы работы:

- беседы, семинары, дискуссии, практические и лабораторные работы, теоретические занятия

При изучении материала курса предусмотрено использование наглядных пособий, таблиц, видеоматериалов, краеведческого материала, различных исследований.

1.3. Прогнозируемый результат и форма отчётности.

Создание проекта «Моя система здоровья»

- написание рефератов
- пропаганда здорового образа жизни

Содержание элективного учебного предмета

Блок I «Здоровье человека»

Здоровье человека как состояние физического, психологического и социального благополучия. Здоровье как медико-биологическая и социальная категория. Социальная значимость, возможность самореализации в общественно полезной деятельности – важнейшее условие жизни и здоровья человека. Социальная значимость проблем здоровья, их сопряжённость с задачами охраны окружающей среды. Системы здорового образа жизни. Древнеиндийская медицина, Тибетская медицина. Научные основы здорового образа жизни.

Блок I I «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. Медицинские и гигиенические требования урбанизации в эпоху НТП. Влияния ускоренного и регламентированного ритма жизни, усиление нервно-эмоциональных нагрузок, химического и физического загрязнения на здоровье человека. Организм человека – «концентратор» загрязнений окружающей среды. Техногенные вещества, поглощение их человеком с воздухом, водой, пищей. Техногенные болезни, пути профилактики. «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. Культура пользования химическими средствами, их рациональный выбор. Лекарственная химизация человека. Болезнь и лекарства, культура потребления лекарства. Проблема качества воды: свойства воды, бактериальный и химический состав. Стандарты качества воды. Методы улучшения качества воды.

Блок I I I «Я и моё здоровье»

Современная наука гигиена - наука о сохранении и укреплении здоровья. Задачи современной гигиены. Зарождение гигиены как науки. Гигиена как набор практических рекомендаций, обычаев и навыков существования в древнем Риме, Индии, Китае, Египта. Разделы гигиены «Гигиена труда», «Гигиена питания», «Школьная гигиена» и др. Личная гигиена – комплекс рекомендаций, направленных в адрес каждого человека. 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. Гигиена жилища. Микроклимат жилых помещений. Естественное и искусственное освещение и вентиляция воздуха. Пути оптимизации микроклимата жилища. Фитодизайн.

Дыхание и здоровье. Оптимальный режим дыхания. Виды дыхания. Дыхательная гимнастика, её влияние на организм человека. Влияние запахов на организм человека. Влияние запаха растений на некоторые функции организма человека. Аэрофитотерапия, ароматерапия.

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 НТП на характер питания. Влияние алкоголя, никотина, наркотического и др. веществ на состояние здоровья. СПИД – мифы и реальность. Организмы переносчики и возбудители болезней. Инфекционные болезни признаки, предупреждение и борьба с ними.

Блок IV Научные «Основы труда и отдыха»

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. Фитотерапия. Психогигиена. Особенности ВНД, критические периоды в развитии психики. Психологическая разгрузка, самозащита, саморегуляция. Психогигиена общения.

Блок V Проведение исследований

Темы для исследования:

- Питание человека
- Возможности человека
- Влияние автотранспорта на здоровье человека

Календарно- тематический план

№	Название разделов и тем курса	Кол-во часов	Дата	Форма занятий	Форма контроля
	Блок I «Здоровье человека»	2			
1.	Здоровье человека, что под этим понимать?	1		Беседа, просмотр видеофильма.	
2.	Системы здорового образа жизни	1		беседа	
	Блок II Естественная среда и здоровье человека	8			
3.	Природная среда, как фактор здоровья человека	1		Беседа, просмотр видеофильма.	
4.	Здоровье человека- «концентратор» загрязнений окружающей среды	1		Семинар, просмотр видеофильма.	
5	Здоровье человека в эпоху НТП	1		Беседа	
6.	«Болезни цивилизации»	1		Беседа	
7.	Человек и физические загрязнители.	1		практикум	Отчёт
8.	Химизация быта человека. Пр. р. «Распознавание знакомых веществ»	1		практикум	Отчёт .
9.	Проблемы качества воды.	1		Семинар, просмотр видеофильма.	
10.	Пр. р. Определение физических свойств воды. Пр. р. Методы очистки и обеззараживание воды.	1		Практическая работа	Отчёт .
	Блок III «Я и моё здоровье»!	15			
11.	Задачи современной гигиены	1		Беседа	
12.	Личная гигиена	1		Беседа, просмотр видеофильма.	
13.	Гигиена одежды и обуви	1		Беседа	
14.	Дыхание и здоровье.	1		Беседа	
15.	Гигиена питания	1		Практическая работа	Отчёт
16.	Гигиена питания	1		беседа	
17.	Практикум. «Составление дневного рациона школьника»	1		Практическая работа	отчёт
18.	Практикум «Вычисление энергетической ценности продуктов»	1		Практическая работа	отчёт
19.	Витамины и здоровье	1		Практическая	отчёт

				работа	
20.	Роль минеральных веществ, микроэлементов на здоровье человека	1		беседа	
21.	Влияние технического прогресса на характер питания	1		беседа	
22.	Влияние алкоголя, никотина, наркотических и др. веществ на состояние здоровья	1		беседа, просмотр видеофильма.	
23.	СПИД – мифы и реальность	1		беседа, просмотр видеофильма.	
24.	Живые вещества переносчики и возбудители болезней	1		Беседа	
	Блок IV Научные «Основы труда и отдыха»	10			
25.	Режим труда и отдыха. Работоспособность	1		Круглый стол	
26.	Физическая активность, как условие нормативного протекания жизненных процессов. Пр. р «Измерении АД и пульса при разных физических нагрузках»	1		Практическая работа	отчёт
27. 28.	Сон и работоспособность	2		Беседа	
29.	Гигиена умственного труда Пр. р. «Составление режима школьника»	1		Семинар	Отчёт
30.	Закаливание как фактор здоровья	1		Беседа, просмотр видеофильма.	
31.	Целебные силы природы. Пр. р. Приготовление отваров и настоев лекарств»	1		Практическая работа	отчёт
32.	Психогигиена	1		беседа	
33.	Работа над проектом: «Моя система здоровья»	1			Защита проекта
34.	Работа над проектом: «Моя система здоровья»	1			Защита проекта
35	Итоговое занятие	1			
	Итого	35			

Учебно-методическое обеспечение

1. Банк рефератов. Лучшие рефераты по экологии. Ростов-на-Дону: Феникс – 2002г.
2. Л.Л. Генкова, Н.Б. Славков. - Почему это опасно. – Москва: Просвещение – 1989 г.
3. А. Шевелев. Спид-загадка века. – Москва: Советская Россия – 1988 г.
4. А.Г. Хрипкова, Д.В. Колесов. – Гигиена и здоровье. – Пособие для учащихся – Москва: Просвещение – 1983 г.
5. М.М. Амосов. - Раздумье о здоровье – Москва: Физкультура и спорт – 1987 г.
6. И.П. Берёзин, Ю.В. Дергачёв. – Школа здоровья. – Москва. «Московский рабочий» - 1989 г.
7. Г.П. Зарубин. - Окружающая среда и здоровье. – Москва: Знание – 1977 г.
8. И.Д. Зверев - «Книга для чтения по анатомии, физиологии, гигиена человека» - Москва: Просвещение – 1971г.
9. М.Д. Аксёнова. – Энциклопедия для детей. Т 2. Биология. – 5е издание. – «Аванта +» - 1998г.

Учебно-методическое обеспечение

Список литературы для учителя

1. В.В. Балабанова, Т.А. Максимцева. - Биология, экология, здоровый образ жизни. – Волгоград. Учитель – 2001г.
2. М.В. Высоцкая. – Элективные курсы. Экология. - Волгоград. Учитель – 2001г.
3. Б.Т. Величковский, В.П. Кирпичев, Н.Т. Сураvegина. – Здоровье человека и окружающая среда: учебное пособие – М. – новая школа – 1997г.
4. О.А. Ерёмкина. – 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 – 2005г. - № 13
7. В.А. Самкова – Экологический практикум. «Город в котором я живу». – Биология в школе: журнал – 2001г. - № 5,7.
8. М. Фёдорова. – Комнатные лекарственные растения. – Биология 1 сентября газ. – 2001г. № 42.
9. Л.Г. Воронин, Р.Д. Маш. – Методика проведения опытов и наблюдений по анатомии, физиологии и гигиене человека. – М Просвещение – 1983г.
10. Библиотека «1 сентября» - Я иду на урок биологии. Человек и его здоровье. Книга для учителя. – Москва: Первое октября – 2000г.
11. А.Г. Хрипкина, А.В. Комсов. – Гигиена и здоровье. Пособие для учащихся. – Москва. Прсвещение – 1983г.
12. И.К. Сивохина. – Питание и здоровье. – Москва. Медицинская газета – 1990г.
13. А. Шевелёв. – Спид-загадка века. – Советская Россия – 1988г.
14. Л.Л. Генкова, Н.Б. Славков. – Почему это опасно. – Москва. Просвещение – 1989г.
15. Р.Д. Маш, Н.А. Пуга, А.Г. Драгомилов. – Биология – 8. Человек. Методическое пособие для учителя. – Москва: Аркти – 1998г.
16. Д. Брайен. – Серьёзный разговор – алкоголь. – Москва: Махаон – 1998г.
17. В.Р. Пикеринг. – Биология человек в диаграммах. – Москва: Астрель.АСТ – 2003г.
18. Д. Тейлор, Н. Грин, У. Стаут. – Биология в 3х томах. – Москва: Мир – 2002г.
19. Т. Уэстон. – Анатомический атлас. – Лондон: Маршал Кэвендиш . Лимитед – 1998г.
20. И. Цуцуми. – Массаж для красоты и здоровья. – Москва: Приада-литера – 1994г.
21. Банк рефератов. Лучшие рефераты по экологии. – Ростов-на-Дону: Феникс – 2002г.

Учебно тематический план

№	Название разделов и тем курса	Кол-во часов	Теоретические	Практические
	Блок I «Здоровье человека»	2		2
1.	Здоровье человека, что под этим понимать?	1		
2.	Системы здорового образа жизни	1		
	Блок II Естественная среда и здоровье человека	8	4	4
3.	Природная среда, как фактор здоровья человека	1		
4.	Здоровье человека-«концентратор» загрязнений окружающей среды	1		
5.	Здоровье человека в эпоху НТП	1		
6.	«Болезни цивилизации»	1		
7.	Человек и физические загрязнители.	1		
8.	Химизация быта человека. Пр. р. «Распознавание знакомых веществ»	1		
9.	Проблемы качества воды.	1		
10.	Пр. р. Определение физических свойств воды. Пр. р. Методы очистки и обеззараживание воды.	1		
	Блок III «Я и моё здоровье»!	15	11	4
11.	Задачи современной гигиены	1		
12.	Личная гигиена	1		
13.	Гигиена одежды и обуви	1		
14.	Дыхание и здоровье.	1		
15.	Гигиена питания	1		
16.	Гигиена питания	1		
17.	Практикум. «Составление дневного рациона школьника»	1		
18.	Практикум «Вычисление энергетической ценности продуктов»	1		
19.	Витамины и здоровье	1		
20.	Роль минеральных веществ, микроэлементов на здоровье человека	1		

21.	Влияние технического прогресса на характер питания	1		
22.	Влияние алкоголя, никотина, наркотических и др. веществ на состояние здоровья	1		
23.	СПИД – мифы и реальность	1		
24.	Живые вещества переносчики и возбудители болезней	1		
	Блок IV Научные «Основы труда и отдыха»	10	6	4
25.	Режим труда и отдыха. Работоспособность	1		
26.	Физическая активность, как условие нормативного протекания жизненных процессов. Пр. р «Измерении АД и пульса при разных физических нагрузках»	1		
27.	Сон и работоспособность	2		
28.				
29.	Гигиена умственного труда Пр. р. «Составление режима школьника»	1		
30.	Закаливание как фактор здоровья	1		
31.	Целебные силы природы. Пр. р. Приготовление отваров и настоев лекарств»	1		
32.	Психогигиена	1		
33.	Работа над проектом: «Моя система здоровья»	1		
34.	Работа над проектом: «Моя система здоровья»	1		
35	Итоговое занятие	1		
	Итого	35	21	14