

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3» г. Печора

РАССМОТРЕНО

На педагогическом совете
протокол №1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____ Э.Н.Копыльцова
Приказ №194/1(2) от 30.08.2024



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«Валеологические вопросы»

Направленность программы: естественно-научная

Возраст учащихся: 9 класс

Срок реализации: 1 год

Составитель:
учитель биологии
И.В. Чапина

2024 год, г. Печора
Пояснительная записка

Рабочая программа элективного курса составлена на основе:

- Закона Российской Федерации "Об образовании в РФ" (в ред. Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ).
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897 (в ред. от 31.12.2015 года) (Зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 1 февраля 2011 г. регистрационный N 19644);
- Письма Минобрнауки России от 28.10.2015 N 08-1 786 "О рабочих программах учебных предметов";

- Приказа № 1577 от 31 декабря 2015 г. Минобрнауки России «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;

- примерной программы основного общего образования по биологии;

- рабочей программы элективного курса «Валеология». Автор-составитель В.В. Гаевая-Волгоград: Учитель, 2015;

- приказа об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях;

Курс продолжает изучение естественнонаучных дисциплин, начатое в начальной школе, одновременно являясь пропедевтической основой для изучения естественных наук в старшей школе.

Программно – методическое обеспечение:

1.Белов В.И. Энциклопедия здоровья.

М., 1993

2.Шутова С.В. Экология человека,

Тамбов, Юлис, 2007

3.О.Н. Богданович. Здоровый образ жизни (Внеклассные мероприятия)

Мозырь,ООО ИД «Белый ветер», 2009

4. Журналы «Биология в школе»

5. Природоведение. Биология. Естествознание.

Содержание образования. Сборник нормативно – правовых документов и методических документов.

М, Вентана - Граф, 2007- 240с.(Современное образование)

6.Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека.

М., Просвещение, 1989

Актуальность программы: Основой долголетия и необходимым условием осуществления творческих планов, создание крепкой семьи, рождения детей и их воспитания каждому человеку необходимо здоровье. В современных условиях, в условиях

неблагоприятной экологической, социальной, демографической обстановки каждому человеку необходимо знать факторы, укрепляющие и ослабляющие его.

Элективный курс «Здоровый образ жизни» предоставляет учащимся сведения о физическом, психическом и социальном здоровье человека, не рассматриваемые в школьном курсе биологии. Полученные знания позволят предупредить развитие некоторых заболеваний, вредных привычек в условиях неблагоприятного окружения, возродить спортивные и оздоровительные традиции. Следование нормам здорового образа жизни дает возможность старшеклассникам поддерживать работоспособность, предупреждать утомление. Данный курс позволяет развивать умения и навыки по его соблюдению, сформировать у школьников ценностное отношение к своему здоровью и активную жизненную позицию по его сохранению.

Цель: расширить и углубить знания учащихся в области современных достижений гигиены.

Задачи:

- помочь школьникам овладеть современными достижениями биологической науки в области гигиены и валеологии;
- формировать осознанное отношение к своему здоровью;
- научить применять полученные гигиенические знания в жизни и практической деятельности;
- использовать полученные знания для обеспечения безопасности жизнедеятельности и охраны здоровья школьников.

Содержание программы раскрывает научно-биологические проблемы, которые в незначительном объеме представлены в базовом курсе биологии 8 класса, включает в себя теоретический и практический материал. В ходе теоретических занятий рассматриваются вопросы профилактики заболеваний разных систем органов, предупреждение наркомании и табакокурения, алкоголизма. Практическим содержанием программы является определение функциональных проб, измерение артериального давления и частоты пульса до и после нагрузки, выявление плоскостопия и недостатков осанки.

Планируемые результаты изучения учебного курса

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования отражают:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и

народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем

на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Личностные результаты освоения адаптированной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:

способность к социальной адаптации и интеграции в обществе, в том числе при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию), а также, при желании, коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха;

2) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки;

умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования;

способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;

способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

3) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:

формирование умения следовать отработанной системе правил поведения и взаимодействия в привычных бытовых, учебных и социальных ситуациях, удерживать границы взаимодействия;

знание своих предпочтений (ограничений) в бытовой сфере и сфере интересов.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования отражают

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе

альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Метапредметные результаты освоения адаптированной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:

владение навыками определения и исправления специфических ошибок (аграмматизмов) в письменной и устной речи;

2) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:

формирование способности планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

формирование умения определять наиболее эффективные способы достижения результата при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

формирование умения выполнять действия по заданному алгоритму или образцу при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

формирование умения оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами при организующей помощи тьютора;

формирование умения адекватно реагировать в стандартной ситуации на успех и неудачу, конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха при организующей помощи тьютора;

развитие способности самостоятельно обратиться к педагогическому работнику

(педагогу-психологу, социальному педагогу) в случае личных затруднений в решении какого-либо вопроса;

формирование умения активного использования знаково-символических средств для представления информации об изучаемых объектах и процессах, различных схем решения учебных и практических задач при организующей помощи педагога-психолога и тьютора;

развитие способности самостоятельно действовать в соответствии с заданными эталонами при поиске информации в различных источниках, критически оценивать и интерпретировать получаемую информацию из различных источников.

Предметные результаты

Выпускник научится:

- аргументировать, приводить доказательства необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, травматизма, стрессов, вредных привычек, нарушения осанки, зрения, слуха, инфекционных и простудных заболеваний;
- выявлять примеры и пояснять проявление наследственных заболеваний у человека, сущность процессов наследственности и изменчивости, присущей человеку;
- сравнивать биологические объекты (клетки, ткани, органы, системы органов), процессы жизнедеятельности (питание, дыхание, обмен веществ, выделение и др.); делать выводы и умозаключения на основе сравнения;
- устанавливать взаимосвязи между особенностями строения и функциями клеток и тканей, органов и систем органов;
- знать и аргументировать основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха;
- анализировать и оценивать влияние факторов риска на здоровье человека;
- описывать и использовать приемы оказания первой помощи;
- знать и соблюдать правила работы в кабинете биологии.

Выпускник получит возможность научиться:

- *объяснять необходимость применения тех или иных приемов при оказании первой доврачебной помощи при отравлениях, ожогах, обморожениях, травмах, спасении утопающего, кровотечениях;*
- *находить информацию о строении и жизнедеятельности человека в научно-популярной литературе, биологических словарях, справочниках, Интернет-ресурсе, анализировать и оценивать ее, переводить из одной формы в другую;*
- *ориентироваться в системе моральных норм и ценностей по отношению к собственному здоровью и здоровью других людей;*
- *находить в учебной, научно-популярной литературе, Интернет-ресурсах информацию об организме человека, оформлять ее в виде устных сообщений и докладов;*
- *анализировать и оценивать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему и окружающих; последствия влияния факторов риска на здоровье человека.*
- *создавать собственные письменные и устные сообщения об организме человека и его жизнедеятельности на основе нескольких источников информации, сопровождать выступление презентацией, учитывая особенности аудитории сверстников;*
- *работать в группе сверстников при решении познавательных задач связанных с особенностями строения и жизнедеятельности организма человека,*

планировать совместную деятельность, учитывать мнение окружающих и адекватно оценивать собственный вклад в деятельность группы.

Содержание программы.

Введение (2ч)

Валеология - комплекс научных знаний о здоровье человека. Предмет, задачи и методы валеологии. Её место в ряду естественных наук и наук о человеке. Здоровый образ жизни.

Практическая работа. «Самооценка текущего состояния здоровья по результатам анализа объективных и субъективных показателей».

Тема 1. Я и мое здоровье (8ч)

Взаимосвязь образа жизни и здоровья. Зависимость здоровья всех систем органов от поведения, вредных привычек, питания.

Профилактика заболевания опорно-двигательной системы.

Практическая работа «Ваш образ жизни».

Тема 2. Питание и здоровье (8ч)

Знакомство с болезнями, которые обусловлены неправильным питанием (гастрит, ожирение, диабет, гипертония, злокачественные опухоли и т.д.). Значение употребления в пищу продуктов с низким и высоким содержанием жиров, сахара, соли. Голодание и необходимость врачебного контроля в этот период, его возможные негативные последствия.

Трофэкология человека. Сбалансированное питание. Раздельное питание. Вегетарианство. Мёд и пчёлы. Зелёная аптека. Правила Поля Брена.

Практическая работа «Составление ежедневного рациона питания».

Деловая игра «Заседание школьной думы».

Тема 3. Факторы, влияющие на здоровье: курение, алкоголизм, наркомания, СПИД (7ч)

Факторы риска и факторы здоровья. Заболевания различных органов, связанные с курением.

Механизм воздействия наркотических веществ, их отрицательное влияние на физическое и умственное развитие. Анализ анонимного анкетирования. Установление взаимосвязи между образом жизни и здоровьем человека.

Знакомство с данными статистики о скорости распространения этого заболевания в мире, в нашей стране, республике, городе. Возможные причины и способы поражения СПИДом. Роль беспорядочных сексуальных связей, употребления наркотиков в процессе его распространения. Механизм воздействия вируса.

Тема 4. Окружающая среда и здоровье (9 ч)

Характеристика района проживания. Факторы окружающей среды воздействующие на здоровье человека (низкие температуры воздуха, полярный день и полярная ночь, низкое содержание кислорода, избыточное увлажнение, недостаточное количество солнечных дней). Школа как окружающая среда. Заболевания школьников как результат валеологической неграмотности (опорно-двигательной аппарат, зрение).

Стресс и его влияние на здоровье.

Закаливание организма - один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья. Способы закаливания. Воля и волевые качества личности. Сила характера.

Шум и здоровье человека.

Город как экосистема. Здоровье горожанина.
Итоговое занятия по курсу «Валеология».

Тематическое планирование

| № п/п | Раздел, темы | Кол – во часов | В том числе | |
|----------|--|----------------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Лабораторные, практические | Контрольные |
| 1 | Введение 1. Понятие о валеологии. Предмет и методы гигиены. 2. История гигиены в России. | 2 | | |
| 2 | Я и мое здоровье 3. Мое здоровье – основа моей жизни. 4. Как мое здоровье зависит от меня. 5. Отрицательное влияние гиподинамии на здоровье. 6. Ваш образ жизни. 7. Компьютер и мое здоровье. 8. Факторы здоровья. 9. Инфекционные заболевания. 10. Первая помощь при травмах. | 8 | | |
| 3 | Питание и здоровье 11. Трофоэкология человека, сбалансированное питание, калорийность и витаминизированность пищи. 12. Полезные свойства овощей и фруктов. 13. Что мы едим? 14. Расход энергии, нормы и гигиена питания. 15. Составление ежедневного рациона питания. 16. Болезни, обусловленные неправильным питанием. Ожирение: болезнь болезней. 17. Обзор различных принципов питания. 18. Заседание школьной думы (деловая игра) | 8 | | |

| | | | | |
|---|--|---|--|--|
| 4 | <p><i>Факторы, влияющие на здоровье: курение, алкоголизм, наркомания, СПИД</i></p> <p>19. Заболевание различных органов, связанные с курением.</p> <p>20. Наркомания: истоки, сущность и последствия.</p> <p>21. Алкоголизм и его последствия.</p> <p>22. Возможно ли застолье без спиртного?</p> <p>23. Влияние социальной среды на здоровье человека. Способы противостояния вредным привычкам</p> <p>24. СПИД-болезнь XX века. Сущность и проблемы</p> <p>25. Вредным привычкам – нет./судебное заседание/.</p> | 7 | | |
| 5 | <p><i>Окружающая среда и здоровье</i></p> <p>26. Шум и здоровье человека</p> <p>27. Стресс и его влияние на здоровье</p> <p>28. Рацион и режим питания.</p> <p>29. Особенности функционирования органов дыхания.</p> <p>30. Темперамент</p> <p>31. Здоровье горожанина. Выявление источников химического и физического загрязнения.</p> <p>32. Жилье человека в городе.</p> <p>33. Соответствует ли ваша квартира экологическим нормативам.</p> <p>34. Итоговое занятие по курсу «Валеология».</p> | 9 | | |

Календарно - тематическое планирование

| № п/п, | Наименование тем, занятий | Всего часов | Лабораторные и практические работы | Контрольная работа | Дата |
|-----------|---|----------------|---|-----------------------|------|
| I | Введение | 2 | | | |
| | <p>1. Понятие о валеологии. Предмет и методы гигиены.</p> <p>2. История гигиены в России.</p> | | | | |
| | Я и мое здоровье | | | | |
| II | Урок 3. Мое здоровье – основа моей жизни. | 8 | | | |
| | <p>4. Как мое здоровье зависит от меня.</p> <p>5. Отрицательное влияние гиподинамии на здоровье.</p> <p>6. Ваш образ жизни.</p> <p>7. Компьютер и мое здоровье.</p> <p>8. Факторы здоровья.</p> <p>9. Инфекционные заболевания.</p> <p>10. Первая помощь при травмах.</p> | | л\р 1 | | |
| III | Питание и здоровье | | | | |
| | <p>11. Трофоэкология человека, сбалансированное питание, калорийность и витаминизированность пищи.</p> <p>12. Полезные свойства овощей и фруктов.</p> <p>13. Что мы едим?</p> <p>14. Расход энергии, нормы и гигиена питания.</p> <p>15. Составление ежедневного рациона питания.</p> | 8 | л\р 2 л\р 3 | | |

| | | | | | |
|--|---|---|--|--|--|
| | <p>16 Болезни, обусловленные неправильным питанием. Ожирение: болезнь болезней.</p> <p>17. Обзор различных принципов питания.</p> <p>18. Заседание школьной думы (деловая игра)</p> <p>IV <i>Факторы, влияющие на здоровье: курение, алкоголизм, наркомания, СПИД</i></p> <p>19. Заболевание различных органов, связанные с курением.</p> <p>20. Наркомания: истоки, сущность и последствия.</p> <p>21. Алкоголизм и его последствия.</p> <p>22. Возможно ли застолье без спиртного?</p> <p>23. Влияние социальной среды на здоровье человека. Способы противостояния вредным привычкам</p> <p>24. СПИД-болезнь XX века. Сущность и проблемы</p> <p>25. Вредным привычкам – нет./судебное заседание/.</p> <p>V <i>Окружающая среда и здоровье</i></p> <p>26. Шум и здоровье человека</p> <p>27. Стресс и его влияние на здоровье</p> <p>28. Рацион и режим питания.</p> <p>29. Особенности функционирования органов дыхания</p> <p>30. Темперамент</p> <p>31. Здоровье горожанина. Выявление источников химического и</p> | <p>л\р 5</p> <p>7</p> <p>л\р 6</p> <p>9</p> | | | |
|--|---|---|--|--|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--------------------|--|-------|
| | физического загрязнения. 32. Жилье человека в городе. 33. Соответствует ли ваша квартира экологическим нормативам. 34. Итоговое занятие по курсу «Валеология». | | л\р 4 л\р 7 | | зачет |
|--|--|--|--------------------|--|-------|

Лабораторный практикум

| №, тема л.р. | дата |
|---|------|
| 1.Выявление плоскостопия и недостатков осанки. | |
| 2.Дезинфекция и стерилизация, используемая в домашних условиях. | |
| 3. Использование кровеостанавливающих средств, наложение шин, повязок. | |
| 4. Функциональные дыхательные пробы: измерение времени максимальной задержки дыхания при глубоком вдохе и выдохе, до и после дозированной нагрузки. | |
| 5. Определение качества молока, меда, мяса. | |
| 6. Нарушение свойства белков при воздействии на них алкоголя. Обнаружение в табачном дыме кислот и никотина. | |
| 7. Определение темперамента. | |

Методы работы: лекции, беседы, ролевые игры, лабораторные работы. Преподаватель выступает в роли инструктора, информатора, организатора и консультанта.

Литература.

- А.Г.Хрипкина, Д.В. Колесов и др. «Физиология человека . Факультативный курс»,
- В.И.Дубровский «Здоровый образ жизни» 1999г,
- А.Г.Хрипкина, Д.В.Колесов «Гигиена и здоровье»
- В.Г.Кондратьев «Общая гигиена»
- Г.Н.Сердюкова «Гигиена детей и подростков»
- Д.В.Колесов «Не допусти беды» 1988
- В.Ф. Матвеев, А.Л.Гройсман «Профилактика вредных привычек»
- Т.Л. Богданова, Е.А.Солодова «Справочник для старшеклассников и поступающих в ВУЗы» 2003г
- Т.А. Дмитриева и др «Биология. Человек. Общая биология. 8-11кл. Вопросы. Задания, Задачи. М.Дрофа 2002г

- На занятиях валеологии в ходе теоретических занятий будут рассмотрены вопросы профилактики заболеваний разных систем органов, предупреждение наркомании и табакокурения, алкоголизма. Практическим содержанием программы является определение функциональных проб, измерение артериального давления и частоты пульса до и после нагрузки, выявление плоскостопия и недостатков осанки.