

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Мохсоголлохская средняя общеобразовательная школа
с углубленным изучением отдельных предметов»
Хангаласского улуса Республики Саха (Якутия)

«Утверждаю» _____
Директор МБОУ МСОШ В.В. Данилова
« » _____ 2017 года

«ГИГИЕНА-НАУКА О СОХРАНЕНИИ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА»

Элективный курс для учащихся 14-15 лет,
обучающихся в 9 классе
общеобразовательной школы
Автор: Гончарова Т.Н.,
учитель биологии МБОУ МСОШ с УИОП
Срок реализации: с 1 октября 2017г. по 1 апреля 2018г.

п Мохсоголлох
2017 год

Пояснительная записка:

Образовательная область - Естествознание

Предмет изучения - Биология

Целью данного элективного курса является:

формирование гигиенической грамотности, составляющей основу здорового образа жизни.

Для достижения поставленной цели выполняются следующие **задачи**:

1. Углубить и расширить знания учащихся по темам биологии 9 класса.
2. Показать необходимость соблюдения мер гигиены для нормальной жизнедеятельности организма.
3. Научить учащихся заботиться о своем здоровье, сформировать навыки здорового образа жизни и негативного отношения к вредным привычкам.
4. Профилактика аддиктивного поведения, для осознанного выбора будущей профессии.

На занятиях учащиеся приобретают практические навыки в сохранении и укреплении своего здоровья. Учатся противодействовать негативному влиянию наркотиков, алкоголя, табака, стресса.

Данный элективный курс рассчитан на **25 часов** (1 раз в неделю).

Возраст учащихся соответствует изучаемому материалу.

(Для учащихся 14-15 лет, обучающихся в 9 классе)

Занятия проводятся **в форме** бесед, практических занятий, лекций, экскурсий, занимательных уроков.

Новизна и актуальность курса:

Данный элективный курс дополняет учебник «Человек» (анатомия, физиология, гигиена).

Курс содержит информацию, необходимую для сохранения и укрепления здоровья.

Будет способствовать как гигиеническому, так и правовому и экологическому воспитанию учащихся.

На занятиях мы постараемся ответить на кардинальный вопрос: кто и почему становится наркоманом. Поговорим о профилактике наркомании, никотиномании и алкоголизма и сопутствующих им негативных явлениях

Рассмотрим вопрос, как избежать заражения ВИЧ и СПИДом, как сохранить свое здоровье, как защитить себя.

Учащиеся получают знания о профилактике простудных, инфекционных, травматических заболеваний, глистных инвазий;

Приобретут практические навыки оказания доврачебной помощи при ушибах, вывихах, переломах конечностей; тепловом и солнечном ударе; сильных кровотечениях и т. д.

Знания, полученные учащимися, могут быть практически использованы не только в отдаленном будущем, но и в период изучения данного курса.

Эти знания полезны всем учащимся, независимо от того, какую профессию для себя они выберут в будущем.

Ожидаемый результат:

Учащиеся углубят и расширят свои знания по темам курса.

Узнают о мерах гигиены для нормальной жизнедеятельности организма.

Научатся заботиться о сохранности и укреплении своего здоровья.

С ориентиром на правильный выбор профиля дальнейшего обучения.

Учебно-тематический план:

Название темы занятия:	Кол-во часов:	Форма занятий:	Форма подведения итогов:
1. Факторы, влияющие на здоровье. Группы факторов риска.	1 час	Беседа.	
2. Факторы, укрепляющие и ослабляющие здоровье.	1 час	Беседа, лекция.	
3. Роль физического воспитания в укреплении здоровья.	1 час	Беседа, посещение тренажерного зала.	Упражнения аэробики.
4. Мышечная система человека.	1 час	Беседа, посещение кабинета массажиста.	
5. Профилактика плоскостопия и искривления позвоночника.	1 час	Беседа.	
6. Режим для школьника. Гигиенические правила при подготовке домашнего задания.	1 час	Беседа.	Составление режима дня школьника
7. Питание и здоровье. Витамины и био - активные пищевые добавки.	1 час	Экскурсия в аптеку.	Зачетная работа.
8. Режим питания школьника. Нормы питания.	1 час	Беседа школьного врача.	Составление меню дня школьника
9. Причины нарушения обмена веществ. Профилактика ожирения.	1 час	Беседа.	
10. Роль закаливания в укреплении здоровья.	1 час	Посещение бассейна и сауны.	
11. Предупреждение инфекционных заболеваний	1 час	Посещение физиокабинета.	Индивидуальные упражнения.
12. Предупреждение сердечно-сосудистых заболеваний.	1 час	Беседа.	
13. Первая помощь при различных видах ожогов и обморожениях.	1 час	Беседа.	
14. Гигиенический режим во время болезни.	1 час	Беседа врача - педиатора.	
15. Группы крови. Переливание крови.	1 час	Беседа, посещение клинической лаборатории.	Решение задач.
16. Гигиенические требования по уходу за грудными детьми.	1 час	Рассказ с элементами беседы.	
17. Личная гигиена школьника	1 час	Беседа школьного врача.	Составление режима дня школьника.
18. Наркотики и наркомания.	1 час	. Рассказ, с элементами беседы.	Написание реферата.
19. Наркомания и токсикомания.	1 час	Рассказ, с элементами беседы.	
20. Никотин и никотиномания.	1 час	Рассказ, с элементами беседы.	
21. Алкоголь и алкоголизм. Влияние алкоголя на подростка.	1 час	Рассказ, с элементами беседы.	
22. Понятие о венерических заболеваниях.	1 час	Посещение врача- дерматолога.	
23. Меры по предупреждению заболеваний СПИДом.	1 час	Рассказ, с элементами беседы.	
24. Уберечь от дурмана. Почему это опасно?	1 час	Рассказ, с элементами беседы.	
25. Нервозы - болезнь XX-XXI в.в.	1 час	Рассказ, с элементами беседы.	

Итого: 25 часов.

Содержание изучаемого курса:

Данный элективный курс дополняет учебник «Человек» (анатомия, физиология, гигиена).

Курс содержит информацию, необходимую для сохранения и укрепления здоровья.

Будет способствовать как гигиеническому, так и правовому и экологическому воспитанию учащихся.

На занятиях мы постараемся ответить на кардинальный вопрос: кто и почему становится наркоманом. Поговорим о профилактике наркомании, никотиномании и алкоголизма и сопутствующих им негативных явлениях.

Рассмотрим вопрос, как избежать заражения ВИЧ и СПИДом, как сохранить свое здоровье, как защитить себя.

Учащиеся получают знания о профилактике простудных, инфекционных, травматических заболеваний, глистных инвазий;

Приобретут практические навыки оказания доврачебной помощи при ушибах, вывихах, переломах конечностей; тепловом и солнечном ударе; сильных кровотечениях и т. д.

Знания, полученные учащимися, могут быть практически использованы не только в отдаленном будущем, но и в период изучения данного курса.

Эти знания полезны всем учащимся, независимо от того, какую профессию для себя они выберут в будущем.

Требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся:

Уровень А: Учащиеся должны знать факторы, укрепляющие и ослабляющие здоровье. Иметь практические навыки оказания первой доврачебной помощи.

Уровень В: Учащиеся должны уметь применять полученные знания по гигиене на практике. Иметь навыки здорового образа жизни и негативного отношения к вредным привычкам. Выполнить творческое задание (плакат, кроссворд, ребус) по выбранной теме курса.

Уровень С: Учащиеся должны знать, уметь применять термины и понятия по темам курса в своей дальнейшей жизни. Подготовить сообщение по выбранной теме, возможно индивидуальное участие в научно-практической конференции.

Список литературы:

1. Генкова Л. Л., Славков Н.Б.
Почему это опасно. М.: Просвещение, 1989.- 96 с.
2. Пименов А. В., Пименова И. Н.
Биология: Дидактические материалы к разделу «Человек». 9 класс - М.: Изд-во НЦ ЭНАС , 2002.- 152 с.
3. Подростки и ВИЧ. Методическое пособие по профилактике ВИЧ, СПИДа среди подростков. Якутск.: Изд- во Департамента МО РС(Я),2000.-8 с.
4. Сивоглазов В. И., Марина А. В., Суматохин С. В.
Биология: Человек и его здоровье: Дидактические карточки: 8 класс- М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС. 2002.- 160 с.
5. Хрипкова А. Г., Колесов Д. В.
Гигиена и здоровье: Пособие для учащихся. М.: Просвещение , 1983- 47 с.
6. Ягодинский В. Н.
Уберечь от дурмана: Кн. Для учителя.-М.: Просвещение, 1989.- 96 с.