


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Александровская средняя общеобразовательная школа» Томского района

СОГЛАСОВАНО
зам.директора по УВР
 Т.В.Коробова
«29» 08 2023



**Рабочая программа элективного курса
по биологии
«Основные вопросы биологии» 9 класс**

Программа составлена:
учителем химии, биологии
высшей квалификационной категории
Захарченко Ольгой Ильиничной.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Проблема снижения уровня здоровья населения страны стоит сегодня чрезвычайно остро. Особую тревогу вызывает ухудшение здоровья подрастающего поколения.

Как известно, здоровье человека определяется комплексом факторов: наследственностью, качеством окружающей среды, качеством жизни (степенью удовлетворения потребностей), образом жизни человека. При этом, по мнению ученых, доля влияния образа жизни человека на здоровье оценивается в 50%.

Результаты изучения медициной показали, что сама по себе медицина решить проблему сохранения и укрепления здоровья современного человека не в состоянии. Ей необходима помощь педагогики, так как все основные «факторы риска» заболеваний имеют поведенческую основу. Поведение же всегда связано с мотивацией, которая вырабатывается именно воспитанием, в данном случае речь должна идти о воспитании соответствующих мотивов здоровья.

Предполагаемый курс рассчитан на 34 часа и направлен на углубленное изучение раздела биологии «Человек и его здоровье». Изучение данного курса поможет в дальнейшем учащимся осознанно и целенаправленно, согласно своим склонностям определиться в выборе профильного обучения, а в дальнейшем и в выборе будущей профессии (специальности).

Цель: формирование у учащихся:

осознанного отношения к здоровью как к ценности жизни;

- способности использовать в поведении всю информацию, которая служит сохранению и укреплению здоровья;
- конкретных привычек здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательные:

- приобретение знаний по гигиене, важных для сохранения и укрепления здоровья школьников;
- формирование знаний о влиянии наркотических веществ и вредных привычек на здоровье человека.

Развивающие:

- развитие умений отстаивать свою точку зрения, видеть главное в рассуждениях одноклассников и учителя;
- развитие умений анализа и самоанализа, оценки и самооценки.

Воспитательные:

- воспитание уважения к себе, чувства собственного достоинства, уверенности, что здоровый образ жизни делает человека свободным и независимым, дает ему силы делать осознанный выбор во всем;
- воспитание культуры ведения дискуссии при групповой работе, при беседах и других формах работ.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО КУРСА

Тема «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. Научные основы здорового образа жизни.

Тема «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.

Тема «Я и моё здоровье»

Современная наука гигиена - наука о сохранении и укреплении здоровья. Задачи современной гигиены. Зарождение гигиены как науки. 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.

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

Тема «Научные «Основы труда и отдыха»

Режим труда и отдыха. Работоспособность - важное качество человека. Необходимость чередования труда и отдыха. Изменение работоспособности в течение дня, недели, месяца, года, нескольких лет. Стресс и работоспособность.

Физическая активность как условие нормального протекания жизненных процессов. Последствия малоподвижного образа жизни (гипподинамия). 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 повышенную 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. Особенности ВНД, критические периоды в развитии психики. Психологическая разгрузка, самозащита, саморегуляция.

Тема «Проведение исследований»

Проведение исследований связанных со здоровьем человека. Примерные темы для исследования:

Питание подростков

Возможности человека

Влияние автотранспорта на здоровье человека

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

с учетом примерной программы ученик должен:

знать:

- об отрицательном воздействии на организм вредных привычек;
- правила гигиены, сохраняющие здоровье человека;
- факторы, разрушающие здоровье человека;
- этические нормы межличностных отношений.

уметь:

- объяснять отрицательное воздействие вредных привычек на организм человека;
- соблюдать правила личной и общественной гигиены;
- работать с литературой: с текстами, рисунками, аппаратом ориентировки, аппаратом организации усвоения материала;
- проводить самонаблюдения, ставить простейшие опыты.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Формы контроля.

Основными методами проверки знаний и умений учащихся, по данному элективному курсу, являются устный, фронтальный и письменный опрос. К письменным формам контроля относятся: самостоятельные работы, тесты, самостоятельные домашние задания, проектная работа. Основные виды проверки знаний – текущая и итоговая. Текущая проверка проводится систематически из урока в урок, а итоговая – по завершении темы (раздела) курса.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название разделов и тем курса	Дата	
		план	факт
	Здоровье человека		
1.	Здоровье человека, что под этим понимать?		
2.	Системы здорового образа жизни		
	Естественная среда и здоровье человека		
3.	Природная среда, как фактор здоровья человека		
4.	Организм человека – «концентратор» загрязнений окружающей среды		
5.	Химизация быта человека. Пр. р. «Распознавание знакомых веществ»		
6.	Пр. р. Определение физических свойств воды. Методы очистки и обеззараживание воды.		
	Я и моё здоровье		
7.	Задачи современной гигиены		

8.	Витамины и здоровье		
9.	Влияние алкоголя, никотина, наркотических и др. веществ на состояние здоровья		
10.	СПИД – мифы и реальность		
	Научные «Основы труда и отдыха»		
11.	Режим труда и отдыха. Работоспособность		
12.	Физическая активность, как условие нормативного протекания жизненных процессов. Пр. р «Измерении АД и пульса при разных физических нагрузка»		
13.	Гигиена умственного труда Пр. р. «Составление режима школьника»		
14.	Закаливание как фактор здоровья		
15.	Целебные силы природы. Пр. р. Приготовление отваров и настоев лекарств»		
16.	Работа над проектом, исследовательской работой «Моя система здоровья»		
17.	Защита проектов и исследовательских работ		

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Для учащихся:

1. Цузмер А.М. Биология «Человек и его здоровье» М., Просвещение 1992, с.240.
2. Бануев А.С. Биология «Человек». М., Просвещение 1994. с. 240.
3. Хрипкова А.Г., Колесов Д.В. «Гигиена и здоровье школьника». М., Просвещение, 1988, с.191.
4. Колесов Д.В., Маш Р.Д. «Основы гигиены и санитарии», М., Просвещение, 1989, с.192.
5. Хрипкова А.Г., Колесов Д.В. «В семье сын и дочь». М., Просвещение, 1985, с.240.
6. «Искусство быть здоровым» часть 2. М., Физкультура и спорт. 1987, с. 96.
7. Ягодинский В.Н. «Школьнику о вреде никотина и алкоголя». М., Просвещение, 1986. с 96.

Для учителя:

1. Демичева И.А. «Практические работы по курсу биология человека», Харьков, УМЦ «Школьник», 1997, с. 100.
2. «Школа без наркотиков». Санкт-Петербург: «Образование – культура», 2002, с. 160.
3. «Предметные недели в школе: биология, экология, здоровый образ жизни», Волгоград: «Учитель» 2001, с. 152.
4. Журнал «Биология в школе»: № 6 – 1995, № 3 – 1997, № 7 – 2000, № 6 – 2001, № 7 – 2002.
5. Яблоков А.В. и др. «Биология и современность», М., Просвещение, 1990, с. 208.