

Муниципальное образование. Курагинский район

МКОУ Имисская СОШ №13

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



Т. В. Юрковец

Протокол №1 от «29» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР



Е. В. Герасименко

Протокол №1 от «30» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



П. П. Пачин

Приказ №1 от «30» августа
2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID)

Элективного курса «Здоровье и окружающая среда»

для обучающихся 5 класса

с.Имисское

Пояснительная записка

Проблема сохранения и развития здоровья человека в динамично меняющихся экологических условиях стала предметом пристального внимания в науке и практике, множество профессий связаны с поиском и разработкой путей её решения.

Здоровье человека во многом зависит от его умения выбирать наиболее оптимальные для его организма способы и приёмы оздоровления.

Курс ориентирован на личность подростка и призван мотивировать необходимость деятельности по укреплению и развитию своего здоровья, благоустройству школьных помещений и пришкольной территории.

Основные цели программы:

-углубление теоретических знаний, полученных в курсе «Биология», их практическое закрепление;

-формирование валеологической грамотности;

-удовлетворение индивидуальных образовательных интересов, потребностей;

-обеспечение поддержки образовательного процесса в рамках естественнонаучного профиля.

Задачи программы:

-актуализировать и расширить знания учащихся по вопросам здоровьесбережения;

-научить школьников анализировать свой образ жизни с точки зрения влияния на здоровье;

-выработать навыки оценки функционального состояния своего организма и особенностей окружающей среды;

-обеспечить профессиональную ориентацию старшеклассников.

Программа включает ряд тем по двум разделам: «Здоровье» и «Окружающая среда». Задания выполняются в малых группах. Практические работы предусматривают деятельность по наблюдению, измерению, тестированию, выдвижению гипотез, проведению опытов. На основе полученных экспериментальных данных делаются выводы, планируется дальнейшая деятельность.

В процессе обучения ***учащиеся должны приобрести следующие умения:***

-вести самонаблюдения и самоисследования;

-описывать результаты наблюдений, выдвигать гипотезы;

-выполнять измерения;

-представлять результаты работы;

-делать выводы и обсуждать результаты наблюдений;

-анализировать и оценивать состояние своего здоровья.

Содержание программы.

Введение.

Цели и задачи курса. Методы исследования индивидуального здоровья и окружающей среды. Правила ведения «Дневника здоровья». Составление «Экологического паспорта школы».

Раздел 1. Здоровье.

Тема 1. Оценка уровня физического развития.

Понятие «уровень физического развития», связь с понятием «здоровье».

Опорно-двигательная система. Проведение соматических измерений: определение массы тела, окружности грудной клетки, роста. Осанка как показатель уровня физического развития. Оценка уровня физического состояния и развития по шкале регрессии.

Кровообращение. Проведение физиометрических измерений: артериального давления, частоты сердечных сокращений.

Математический расчёт индивидуальных значений уровня физического состояния и развития по данным антропометрии. Оценка полученных данных по шкале регрессии. Выдвижение гипотез относительно причин тех или иных полученных индивидуальных показателей.

Тема 2. Оценка физической и умственной работоспособности.

Понятие «работоспособность», её виды, зависимость работоспособности от состояния здоровья.

Оценка физической работоспособности. Исследование физической работоспособности путём определения дыхательных возможностей организма. Гарвардский степ-тест. Исследование мышечной силы, гибкости, сохранения равновесия.

Обоснование необходимости занятий физической культурой, их оздоровительный и профилактический эффект.

Оценка умственной работоспособности. Изучение особенностей внимания. Определение концентрации внимания с помощью корректурного теста по таблицам Анфимова. Определение колебаний (переключения) произвольного внимания с помощью теста «Двойные изображения».

Изучение особенностей памяти. Исследование кратковременной и смысловой памяти.

Изучение особенностей мышления. Определение продуктивности мыслительных операций с помощью теста «Сложение чисел с частым переключением».

Умственная работоспособность как отражение психического здоровья.

Тема 3. Изучение индивидуальных биоритмов.

Понятие об адаптивных ритмах, их значение для человека. Определение собственного биоритма работоспособности. Необходимость коррекции режимных моментов в связи с особенностями индивидуальных биоритмов.

Тема 4. Рациональное питание.

Пищеварение. Рациональное питание как один из факторов здоровья. Определение соответствия веса учащихся возрастной норме. Оценка калорийности питания по результатам самонаблюдения за режимом и рационом в течение 1-2 недель. Определение суточной потребности в питательных веществах и расчет их энергетической ценности. Составление суточного рациона питания исходя из количества энергозатрат на различные виды деятельности и суточной потребности в питательных веществах.

Исследование качества пищевых продуктов. Пищевые добавки.

Тема 5. Радиация и человек.

Биологическое действие ионизирующего излучения. Правила радиационной безопасности. Радиоактивность окружающей среды. Накопление радионуклидов в растительной и животной пище. Рекомендации по питанию в радиационной зоне.

Тема 6. Приёмы оказания первой помощи.

Наложение повязок, шин. Приёмы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца. Остановка кровотечений.

Тема 7. Изучение влияния вредных веществ на организм человека.

Влияние алкоголя, никотина, наркотических веществ на системы органов. Привычки вредные и невредные.

Раздел 2. Окружающая среда.

Тема 1. Экологическая оценка школы.

Школьное помещение, его планировка. Эмоциональная оценка школьного помещения. Чувственное восприятие оформления помещений (расстановка мебели, освещённости, цветовой гаммы) с помощью теста «тепло-холодно».

Санитарно-гигиеническая оценка школьного помещения. Соответствие площади и кубатуры санитарно-гигиеническим нормам.

Эстетическая оценка школьного помещения. Цветовая гамма, озеленение.

Тема 2. Экологическая оценка города.

Шумовое загрязнение. Город и бытовые отходы. Жильё человека в городе. Потребление электроэнергии в городе. Накопление нитратов в растениях на дачных участках. Анализ заболеваемости в городе.

Тематическое планирование курса .

№	Наименование тем	Организац. форма	Кол.-во	Дата
1	Введение. Методы исследования здоровья	лекция		
2	Уровень физического развития. Соматометрические измерения.	практикум		
3	Физиометрические измерения.	практикум		
4	Исследование физической работоспособности	практикум		
5	Значение физических упражнений.	лекция, беседа		
6	Исследование кратковременной и смысловой памяти	практикум		
7	Рациональное питание. Расчет пищевого рациона и энергетического баланса. человека.	практикум		
8	Составление пищевого рациона.	практикум		
9	Качество пищевых продуктов.	практикум		
10	Особенности питания в радиационной зоне.	анкетирование, беседа		
11	Меры первой помощи. Наложение повязок и шин.	практикум		
12	Приёмы искусственного дыхания и непрямой массаж сердца.	практикум		
13	Остановка кровотечений.	практикум		
14	Вредные привычки.	лекция, беседа		
15	Эстетическая оценка школьного помещения.	беседа, творческая работа		
16	Жильё и здоровье.	прак. Работа		
17	Составление экологического паспорта (школы, дома)	практикум		

Литература:

Хрипкова А.Г., Колесов Д.В. Гигиена и здоровье школьника.- М.: «Просвещение»
Мансурова С.Е., Шклярова О.А. Здоровье человека и окружающая среда.- М.: изд-во «5 за знания», 2006.
Коростелёв Н.Б. Воспитание здорового школьника. – М.: «Просвещение».
Рогаткина Р.В. Радиация и человек. – Новозыбков, 2008.