

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
лицей №29 г. Тамбова

**Программа**  
**дополнительного образования**  
**«Здоровье – это жизнь».**

Разработала:  
учитель биологии МОУ лицея №29  
Андреева Ю.В.

Тамбов, 2010

## **Пояснительная записка**

*Здоровье* – это такое состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психологическое и социальное благополучие.

Здоровый образ жизни определяется следующими существенными признаками: духовное оздоровление, психологическое оздоровление, физическое оздоровление, социально-экономическая безопасность окружающей среды. Вести здоровый образ жизни – это значит самосовершенствоваться духовно, психологически, физически и улучшать социально-экономические условия жизни.

Программа нацелена на углубление знаний учащихся по биологии в области анатомии, физиологии и гигиены человека. Обучение учащихся опирается на полученные ими ранее знания в курсах биологии, валеологии и экологии.

Программа курса рассчитана на 36 часов для учащихся 8-9 классов как курс по здоровьесберегающим технологиям.

### **Цели программы:**

Научить детей бережному отношению к собственному здоровью, приёмам сохранения и укрепления здоровья.

### **Задачи программы:**

1. Информировать учащихся о факторах, влияющих на здоровье человека, о реакции организма человека на действие этих факторов и способах поддержания здоровья;
2. Способствовать формированию у учащихся целостного представления о здоровом образе жизни;
3. Сформировать у учащихся мотивацию к здоровому образу жизни и необходимости ведения профилактической работы в современном обществе;
4. Воспитать навыки здорового образа жизни и формирование ценностного отношения к своему здоровью.

5. Оказать помощь в освоении широкого спектра теоретических представлений из таких областей научных знаний как биология, медицина, психофизиология, психология, социология;

При изучении каждого раздела курса предусмотрены практические работы. Они ориентированы на формирование умений: оценивать, прогнозировать, объяснять, описывать, определять влияние каких-либо факторов на здоровье человека. Система практических работ позволяет согласовывать, имеющиеся у учащихся бытовые представления, и излагаемое им научное содержание проблем.

Тем самым практические работы программы ведут к достижению результатов обучения, каким и является привитие навыков сохранения и укрепление здоровья.

Реализация программы направлена на формирование у учащихся ценностного, ответственного отношения к своему здоровью, готовности соблюдать законы здорового образа жизни; усвоение и следование социально ценным поведенческим нормам, развитие коммуникативных навыков, обеспечивающих эффективную социальную адаптацию; формирование умения регулировать свое поведение, прогнозировать последствия своих действий, также связана с формированием представлений о негативном воздействии отрицательных факторов, влияющих на физическое и психическое здоровье человека и его социальное благополучие.

При реализации учебной программы предусмотрены разные методы подачи учебного материала, различные формы учебной деятельности учащихся.

## **Структура программы:**

Введение – 1 ч.

I. Место человека в органическом мире – 1 ч.

II. Факторы, влияющие на здоровье человека – 8 ч.

III. Встречают по одежке... – 2 ч.

IV. Правильное питание – залог здоровья! – 3 ч.

V. Мой дом – моя крепость! – 2 ч.

VI. Суд над вредными привычками! – 3 ч.

VII. Познай самого себя – 2 ч.

VIII. Природа и человек – 2 ч.

IX. Хочешь хорошо работать – хорошо отдыхай! – 2 ч.

Заключение – 4 ч.

Резерв – 6 ч.

### **Учащиеся должны знать:**

- основные приемы по определению уровня здоровья;
- основные факторы, влияющие на состояние здоровья;
- основные способы сохранения и укрепления здоровья;
- методы преодоления психологического дискомфорта.

### **Учащиеся должны уметь:**

- применять усвоенные ранее знания в повседневной жизни, в новой ситуации;
- объяснять действия факторов среды на человека;
- обосновать вред курения, алкоголя и наркотических веществ;
- уметь анализировать свой собственный валеологический взгляд на окружающую среду;
- уметь находить выходы из различных жизненных ситуаций.

## **Содержание изучаемого курса**

### **Введение**

Актуальность данного курса. Сроки проведения курсов. Формы работы. Основы проектной деятельности. Нацеливание учащихся на темы проектных работ. Выбор тем проектных работ.

### **Практическая работа:**

### **Место человека в органическом мире**

Место человека в системе живой природы. Вопросы происхождения человека от животных, доказательства происхождения человека от обезьян.

### **Факторы, влияющие на здоровье человека**

Биологические и социальные основы охраны здоровья человека. Ознакомление с понятийным аппаратом, понятие ЗОЖ, выделение факторов и их воздействия на организм человека,

### **Практическая работа:** Определение образа жизни.

Исследование мнений учащихся школы о понятии «здоровом образе жизни».

Определение своего типа адаптации

### **Встречают по одежке...**

Что надевать? – стили одежды, осознанность выбора стиля одежды в зависимости от ситуации;

Из какого материала выбирать одежду? – виды тканей их свойства и особенности и назначение, гигиена одежды;

Как выбирать одежду? – одежда для отдыха, учебы, занятия спортом, спец./работ, одежда для дома.

### **Практическая работа:** Изучение свойств волокон тканей.

Исследование и анализ своей повседневной одежды.

### **Правильное питание – основа долголетия!**

Для чего едим? – Пища и ее состав, и энергетическая ценность. Роль питательных веществ.

Как едим? – вегетарианская пища, раздельное питание, смешанное питание, сыроедение их вред и польза;

Сколько едим? – нормы питания;

Когда едим? – режим питания;

**Практическая работа:** составление режима и рациона питания и его оценка.

### **Мой дом – моя крепость...**

Где строить? – выбор места для строительства с учетом природных и социальных факторов;

Из чего строить? – строительные материалы их экологические характеристики;

Как обустроить? – вопросы интерьера: внутреннего и внешнего.

**Практическая работа:** Комплексная оценка своего жилья по данным параметрам. Комплексная оценка здания школы.

### **Суд над вредными привычками** – деловая игра.

Вред наркотических веществ, алкоголя, никотина и др. Пропаганда ЗОЖ.

Выяснение степени зависимости от вредных привычек.

### **Познание самого себя...**

Мой внутренний мир – типы нервной деятельности, сопротивляемость организма различным заболеваниям в зависимости от типа темперамента.

Мое общение с друзьями – степень коммуникативности; взаимодействие людей с разными типами темперамента, понятие - верные друзья, социометрия;

Мои способности – память, внимание, мышление и т.д.

**Практическая работа:** Определение типа темперамента, видов памяти, внимания, мышления.

### **Человек и природа**

Экологические факторы и их влияние на здоровье организма – абиотические, биотические и антропогенные. Возможные пути решения некоторых экологических проблем.

**Практическая работа:** Определение экологических проблем своей местности, причины их возникновения и возможные пути решения.

**Хочешь хорошо работать – хорошо отдыхай!**

Гигиена труда и отдыха. Режимы дня в будничные и выходные дни.

Положительные и отрицательные влияния абиотических факторов среды.

Первая помощь при переломах, кровотечениях. Первая помощь при перегревах и переохлаждениях.

**Практическая работа:** Составление режима дня – выходного и будничного.

Оказание первой доврачебной помощи.

**Итоговое занятие.**

Исследование «Оценка состояния моего здоровья».

Защита проектных работ.

**Учебно-тематический план**  
**программы дополнительного образования**  
**«Здоровье – это жизнь»**

| № занятия | Тема занятия                       | Кол-во час. | Знания. Умения. Навыки   | Практическая работа | Методы               | Образовательный продукт                          |
|-----------|------------------------------------|-------------|--|---------------------|----------------------|--|
| 1.        | Введение                           | 1           | Актуальность курса.<br>Сроки проведения курсов. Формы проведения. Задачи и цели курса                              |                     | Беседа               | Количество детей, заинтересованных данным курсом |
| 2         | Место человека в органическом мире | 1           | Место человека в животном мире - систематическое положение человека.<br>Вопросы происхождения человека от животных |                     | Беседа,<br>дискуссия | Схема «Место человека в природе»                 |



|     |  |   |   |  |                                 |  |
|-----|--|---|---|--|---------------------------------|--|
| 3.  | Факторы, влияющие на здоровье человека     | 1 | Определение и характеристика факторов, влияющих на здоровье человека  |  | Дискуссия                       |  |
| 4-5 | ЗОЖ  | 2 | Понятие ЗОЖ, определения своего образа жизни, исследование мнений учащихся о ЗОЖ  | Определение своего образа жизни, биологического возраста.<br>Исследование мнений учащихся школы о понятии «здоровом образе жизни». | Объяснение, практическая работа | Сан. бюллетень, плакат, пропагандирующие ЗОЖ |
| 6.  | Химические загрязнения и здоровье человека | 1 | Понятие химических загрязнений; реакция организма на химические загрязнения, возможные пути избегания влияния хим. веществ. |  | Объяснение, беседа, дискуссия   |  |

|     |  |   |  |                    |                               |  |
|-----|--|---|--|--------------------|-------------------------------|--|
| 7.  | Биологические загрязнения и здоровье человека    | 1 | Понятие биологического загрязнения; реакция человека на биологические загрязнители; меры профилактики                        |                    | Объяснение, беседа, дискуссия |  |
| 8.  | Физические факторы среды и самочувствие человека | 1 | Понятие физических факторов, биоритмы, суточные ритмы, погодные явления и реакция организма на изменение физических факторов |                    | Объяснение, беседа, дискуссия | Сан. бюллетень «Осторожно – солнечная, магнитная бури» |
| 9.  | Ландшафт как фактор здоровья                     | 1 | Влияние ландшафта на самочувствие человека: влияние сельской и городской местности   |                    | Объяснение, беседа, дискуссия | Сочинение – эссе «Я и природа»                         |
| 10. | Проблемы   | 1 | Понятие адаптации  | Определение своего | Объяснение,                   | Планшет «Как   |

|        |  |   |  |   |  |  |
|--------|--|---|--|---|--|--|
|        | адаптации человека                     |   | человека, типы людей по способности к адаптации  | типа адаптации  | беседа, дискуссия                                  | помочь себе в экстремальных ситуациях»                 |
| 11 -12 | Встречают по одежке                    | 2 | Экология одежды - что надевать, как выбрать ткань, форму одежды  | Анализ своей повседневной одежды  | Объяснение, беседа, дискуссия, практическая работа | Буклеты с гигиеническими рекомендациями к одежде       |
| 13-15  | Правильное питание – основа долголетия | 3 | Пища, состав пищи, вегетарианство, раздельное питание, смешанной питание, сыроедение, нормы питания, режим питания | Составление рациона и режима питания                                    | Объяснение, беседа, дискуссия, практическая работа | Суточный рацион школьника                              |
| 16-17  | Мой дом - моя крепость                 | 2 | Выбор места для строительства с учетом природных и социальных факторов, строительные                               | Комплексная оценка своего жилища<br>Комплексная оценка школьного здания | Объяснение, беседа, дискуссия, практическая работа | Таблица «Оценка экологического состояния моего жилья». |

|       |                             |   |  |   |  |  |
|-------|-----------------------------|---|--|---|--|--|
|       |                             |   | материалы, интерьер дома   |   |  |  |
| 18-20 | Суд над вредными привычками | 3 | Вред алкоголя, наркотиков, табака  | Деловая игра для учащихся школы                                 | Объяснение, беседа, дискуссия, практическая работа | Сан. бюллетень, плакат, пропагандирующие ЗОЖ |
| 21-22 | Познай самого себя          | 2 | Внутренний мир человека - типы нервной системы, общения с друзьями, способности памяти, внимания, мышления, характер и темперамент | Определение типа темперамента, видом памяти, внимания, мышления | Объяснение, беседа, дискуссия, практическая работа | Листок психологической самооценки            |
| 23-24 | Природа и человек           | 2 | Экологические проблемы и их влияние на человека. Возможные пути решения проблем  | Оценка условия своей местности                                  | Объяснение, беседа, дискуссия, практическая работа | Сан. бюллетень, плакат.                      |

|       |   |   |  |   |  |                               |
|-------|---|---|--|---|--|-------------------------------|
| 25-26 | Хочешь хорошо работать - хорошо отдыхай | 2 | Гигиена труда и отдыха. Режимы дня в будни и выходные. Правила купания, загорания, первая помощь при тепловом ударе, солнечном ударе, переохлаждении | Составление режимов дня. Методы оказания первой помощи. | Объяснение, беседа, дискуссия, практическая работа | Режим дня на будни и выходные |
| 27-30 | Итоговое занятие                        | 4 |  |   |  | Проекты по ЗОЖ                |
| 31-36 | Повторение                              | 6 |  |   |  |                               |

**Ожидаемые результаты программы:**

- 1) Повышение функциональных возможностей организма;
- 2) Учащихся, развитие физического потенциала учащихся;
- 3) Рост уровня физического развития и физической подготовки в повышение приоритета здорового образа жизни;
- 4) Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни;
- 5) Повышение уровня самостоятельности и активности учащихся.

### **Библиографический список.**

1. Дубровинская Н.В., Фарбер Д.А., Безруких М.М. Психофизиология ребенка. – М.: Гуманит. изд. центр «Владос», 2000 – 144с.
2. Криксунов Е.А. Экология. Учебник. - Москва, 1995г.- 240с.
3. Лебедева Н.Т. Формирование здорового стиля жизни школьника. – Мн.: Нар. Асвета, 1996. – 144 с.
4. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. – М.: Издательский центр «Академия», . – 320 с.
5. Марьясис В.В. Берегите себя от болезней.- Москва, 1992г.,- 112 с.
6. В.Михайлов, А.Палько. Выбираем здоровье! – 2-е изд. – М.: Молодая гвардия, 1987 г.
7. Сериков Г.Н., Сериков С.Г. Здоровьесбережение в гуманном образовании. - Екатеринбург-Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 1999. - 242 с.
8. Сиротюк А.Л. Экологические преступления.- Комментарий к Уголовному Кодексу Российской Федерации, Изд. ”ИНФРА\*М-НОРМА”, Москва, 1996г.,- 586 с.