

МБОУ «Нововязниковская оош»

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. дир. по УВР

Лафар /Н.А.Лазарева/

« 29 » 08 2019г.

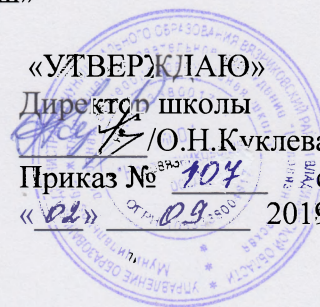
«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

Лафар /О.Н.Куклева/

Приказ № 104 от

« 02 » 09 2019г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Куклевой Ольги Александровны

по элективному курсу «Секреты вашего здоровья»

для 9 класса

«РАССМОТРЕНО»

на заседании ШМО (МС)

протокол № 1 от

« 29 » 08 2019 г.

Руководитель ШМО (МС)

Лафар /Н.А.Лазарева/

г. Вязники  
2019 год

### **Пояснительная записка.**

Элективный курс «Секреты вашего здоровья» (9 класс) является сокращенным вариантом курса «Секретные материалы о твоём здоровье», опубликованном в сборнике «Учитель - АСТ» 2005. (автор Л.Б. Поддубная).

Элективный курс: «Секреты вашего здоровья», разработан для учащихся 9 класса естественнонаучного и общественно – гуманитарного профиля обучения. Элективный курс имеет ярко выраженный междисциплинарный характер, поскольку включает биологические, географические и физико-химические аспекты экологических проблем. Актуальность программы заключается в том, что в ее содержании предусмотрена реальная практико-ориентированная деятельность обучающихся по экологической оценке окружающей среды.

**Цель:** активизировать внимание школьников к экологическому состоянию ближайшего окружения, обобщить и углубить их знания о влиянии окружающей среды на здоровье человека.

#### **Задачи курса:**

1. Формирование личности с новым образом мышления и типом поведения в окружающей среде – экологическим.
2. Способствовать переходу знаний в убеждения.
3. Развивать знания и умения учащихся наблюдать и оценивать состояние окружающей среды, здоровье человека, его наследственность и образ жизни.
4. Формировать обязательный минимум знаний и умений, необходимых для понимания характера взаимодействия природы и человека.
5. Анализ причин, последствий и путей их устранения.

Программа элективного курса рассчитана на 9 часов. В содержании программы курса входит две части: теоретическая часть и практическая часть.

В теоретической части раскрываются экологические проблемы на локальном, региональном и глобальном уровне. Ключевым в содержании курса является фундаментальное понятие экологии человека – понятие здоровья. Оно включает сведения о наследственности, образе жизни, окружающей среде и здравоохранении. Практическая часть предполагает организацию исследовательской деятельности учащихся по изучению антропогенного воздействия на природные объекты и здоровье человека. Данный курс предусматривает как классно - урочную и лекционно-практическую системы, так и использование личностно-ориентированных педагогических технологий. Практическая часть предполагает использование типового школьного оборудования кабинета химии и биологии. В результате изучения курса у учащихся развиваются общеучебные, исследовательские и поисковые навыки работы, умения сотрудничать с товарищами, представлять результаты работы в различной форме. Элективный курс может быть использован для расширения и углубления профильного курса биологии, так и в качестве отдельного элективного курса.

#### **Предметные результаты.**

В результате изучения программы элективного курса «Секреты вашего здоровья» учащиеся получают возможность:

**Знать:** основные экологические понятия, законы функционирования и развития природных систем;

- задачи экологии, принципы рационального природопользования;
- экологические проблемы своего региона, местности;
- об отрицательном воздействии на организм вредных привычек;
- простые приемы оказания доврачебной помощи при отравлении;
- правила гигиены, сохраняющие здоровье человека;
- факторы, разрушающие здоровье человека;
- правила поведения в природной и социальной среде;
- о «зеленом» движении и Международном сотрудничестве в области охраны окружающей среды от загрязнения.

**Уметь:** объяснять характер возникновения экологических проблем, причины их обострения на современном этапе развития;

- характеризовать взаимосвязи человека с окружающей средой и раскрывать их характер;
- раскрывать сущность глобальных экологических проблем, причины их породившие;
- прогнозировать возможные отрицательные последствия для всего человечества в случае их неразрешенности, пути выхода из кризиса;
- анализировать разнообразные экологические ситуации;
- прогнозировать функционирование природных систем в условиях антропогенного влияния (выбирать конструктивные решения (на локальном, региональном и глобальном уровнях);
- оценивать влияние природы на духовную сферу человека;
- объяснять отрицательное воздействие вредных привычек на организм человека;
- оказывать первую помощь при несчастных случаях;

- проводить самонаблюдения;
- пользоваться микроскопом и другими несложными приборами;
- ставить простейшие опыты;
- работать с учебником усвоения знаний учащихся в процессе реализации курса:
- творческие работы (по выбору учащихся): рефераты, научно- исследовательские проекты;
- мини – лекции для учащихся среднего и начального звена;
- отчеты о практической деятельности учащихся по защите природных объектов.

### **Содержание программы:**

**Занятие 1.** Лекция. Вводный урок. Составные части здоровья.

Цели и задачи курса «Секреты вашего здоровья»

Вопросы для обсуждения.

Здоровье человека – общественное и личное достояние. Средняя продолжительность жизни – показатель здоровья человека. Рождаемость - причины ее сокращения. Влияние измененной природной среды на здоровье человека. Обострение проблемы здоровья. Составные части здоровья. Здоровье физическое и психическое.

**Занятие 2.** Лекция Отношения «человек – природа» в современных условиях

Цель: познакомить учащихся с современным состоянием природной среды.

Место и роль человека в биосфере. Причины обострения противоречий между обществом и природой. Современное состояние биосферы. Экологические катастрофы. Влияние изменения окружающей среды на здоровье человека. Роль государственных и общественных организаций в охране окружающей среды.

Семинар «Шум и здоровье человека»

Цель: познакомить учащихся с понятиями «шумовое загрязнение», «уровень шума», «шумовая болезнь».

Вопросы для обсуждения.

Уровень шума. Шумовое загрязнение. Слуховая чувствительность человека.

Влияние положительных и отрицательных звуков на организм человека. Шумовая болезнь.

Практическая работа 1. «Влияние шума на здоровье человека».

**Занятие 3..** Семинар «Продукты и их влияние на здоровье человека» .

Цель: познакомить учащихся с понятием «экологически чистые продукты».

Вопросы для обсуждения.

Значение кулинарной обработки. Режим питания. Биологические и химические загрязнители продуктов питания. Количества нитратов в овощах и фруктах. Пищевые отравления, предупреждение и первая помощь

Практическая работа 2. «Обнаружение нитратов дифениламиновым методом»

**Занятие 4.** Лекция «Ритмы в жизни человека».

Цель: дать характеристику природной среды своей местности

Вопросы для обсуждения.

Космические факторы здоровья. Биологические ритмы. Устойчивость биоритмов. Влияние погодных условий на самочувствие и работоспособность человека.

**Занятие 5.** Семинар «Экология населенного пункта. Среда жилого помещения».

Цель: объяснить, значение природной среды как неотъемлемого условия жизни человека.

Вопросы для обсуждения.

Среда обитания человека. Особенность населенного пункта сельского типа. Экологические проблемы современного населенного пункта. Защита от загрязнения воды, воздуха, почвы.

Переработка отходов. Проблема автомобилей. Озеленение поселка.

Вопросы для обсуждения.

Школьное помещение. Планировка, эмоциональная оценка. Тепловой режим, влажность, вентиляционный режим. Освещенность. Аллергены, «синдром нездорового помещения»

Практическая работа 3. «Гигиеническая оценка микроклимата помещения».

**Занятие № 6.** Лекция «СПИД – чума XXI века»

Цель: показать тесную связь таких качеств, как образ жизни, нравственность и здоровье человека.

Вопросы для обсуждения

СПИД - что это такое? История открытия и изучения болезни. Строение и жизненный цикл вируса иммунодефицита. Симптомы СПИДа. Передача вируса СПИДа. Профилактика заболевания. Возможности разработки вакцины.

**Занятие №7.** Семинар «Вред курения»

Цель: заставить курящих учеников задуматься о последствиях этой привычки; профилактика курения среди некурящих.

Вопросы для обсуждения.

Курение - вредная привычка. Вредные вещества табачного дыма. Влияние курения на работоспособность человека. Осложнения курения.

Практическая работа №8. «Влияние никотина на ферменты слюны»

**Занятие №8** Лекция Наркотики. Почему это опасно?!

Цель: развитие у подростков осознанного неприятия наркотических как способов воздействия на свою личность; воспитание уважения к себе, чувства собственного достоинства, уверенности.

Вопросы для обсуждения

Наркомания – это болезнь. Наркотики, их действие на организм. Биологический механизм формирования зависимости. Наркотики и здоровье будущих поколений. Наркоманы и закон.

**Занятие №9.** Семинар «Поговорим об алкоголе»

Цель: выработать у подростков негативное отношение к спиртным напиткам

Вопросы для обсуждения.

Наркотические вещества, их вред. Развитие алкоголизма. Алкоголь – путь в никуда. Влияние алкоголя на потомство.

**Календарно-тематическое планирование по курсу « Секреты вашего здоровья»**

дата		№	Тема занятия	Форма проведения	Виды деятельности учителя	Материалы, которые будут разработаны учащимися в ходе занятия
план	факт					
		1.	Составные части здоровья	лекция	направляющий	схема
		2.	Отношения «человек – природа» в современных условиях Шум и здоровье человека	лекция семинар	направляющий контролирующий	сообщения исследовательский проект
		3.	Продукты и их влияние на здоровье человека	семинар	направляющий, контролирующий	отчет о практической работе
		4.	Ритмы в жизни человека	лекция	направляющий	сообщения
		5.	Экология населенного пункта. Среда жилого помещения	семинар	корректирующий направляющий	исследовательский проект
		6.	«СПИД-чума XXI века»	лекция	направляющий	сообщения
		7.	«Вред курения»	семинар	инструктивный корректирующий	презентации
		8.	Наркотики. Почему это опасно?!	лекция	направляющий	сообщения
		9.	«Поговорим об алкоголе»	семинар	направляющий контролирующий	реферат

**Практическая работа 1**

«Влияние шума на здоровье человек»

Цель работы - определить участок с наибольшим показателем уровня шума в дБА; сделать вывод о причинах шумового загрязнения и последствиях этого явления на данном участке.

Оборудование. Шумомер

№	Наименование улиц	Интервалы уровня шума в дБА			
		61 – 65	66 – 70	71 – 75	76 – 80

Вывод:

**Практическая работа 2**

«Обнаружение нитратов дифениламиновым методом»

Цель опыта – сравнить содержание нитратов в различных частях растения

Объекты и оборудование. Растительные объекты (капуста, морковь) раствор дифениламина в серной кислоте ( 0,1 г дифениламина растворяют в 10 мл крепкой серной кислоты и хранят в темной склянке); пипетки, ступка с пестиком, предметное стекло, стеклянные палочки.

Постановка и проведение опыта.

Берут наружный и внутренний листы капусты. Кусочки листа растирают пестиком в ступке. Каплю полученного капустного сока помещают на предметное стекло и добавляют в нее несколько капель дифениламина. О содержании нитратов судят по изменению окраски. При небольшом количестве нитратов капля растительного сока приобретает светло – голубую окраску, при большом количестве нитратов появляется темно – синяя окраска. В результате опыта учащиеся приходят к выводу о том, что в наружных листьях капусты содержание нитратов гораздо больше, чем во внутренних.

**Практическая работа 3** «Гигиеническая оценка микроклимата помещения»

Цель опыта: определить микроклимат учебного кабинета и сравнить с санитарными нормами.

Признак	Состояние
Температура воздуха	
Влажность воздуха	
Движение воздуха	
Чистота воздуха	
Наличие пыли	
Наличие специфических запахов	
Освещенность	
Ориентация по сторонам света	
Наличие растений	
Комфортность рабочего места	

**Литература**

Для учителя

- 1.Л.Б.Поддубная. Элективный курс «Секретный материал о твоём здоровье» Волгоград 2005
- 2.Р.К.Баландин., Л.Г.Бондарев. Природа и цивилизация. М.:Мысль, 1988.
- 3.П. Бертокс., Д. Рад. Стратегия защиты окружающей среды от загрязнений / Пер. с англ.; Под ред. Черткова Л.Б. М.: Мир, 1980.
- 4.А.А.Опаловский. Планета Земля глазами химика. М.:Наука,1990.

Для учащихся.

- 5.Р.Аллен Как спасти землю. М.,1983.
- 6.И.В.Бестужев – Лада. Мир нашего завтра .М., 1986.с.171-185.
- 7.Ю.А.Израэль, Ф.Я. Ровенский. Берегите биосферу. М.,1987.
- 8.Ю.Китанович. Планета и цивилизация в опасности. М.,
- 9.И.Д.Лаптев. Экологические проблемы. М.,1985.
- 10.Г.И.Рычагов и др. Мир географии: География и географы. Природная среда. М.,1984.