

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

городского округа Тольятти «Школа №81»

(МБУ «Школа №81»)

Программа рассмотрена и принята на
Педагогическом совете
МБУ «Школа №81»

Протокол № 5 от 29.05.2019 г.

Утверждаю

Приказ № 320 от «05» июня 2019

Директор МБУ «Школа №81»

Н.В.Кравцевич



**Дополнительная образовательная программа
«Академия здоровья»
(модифицированная)**

Класс (классы): **5 (общеобразовательный)**

Использовано пособие:

В.Д.Казьмин, Н.Ужегов, Т.Я.Яковенко Сборник "Основы медицинских знаний для учащихся"

Тип программы:

общеобразовательная

По учебному плану **1** час в неделю, всего **34** часа.
По программе **1** час в неделю, всего **34** часа.

Планирование рассчитано на **1** час в неделю, всего **34** часов.

**Тольятти
2019 год**

5 класс Академия здоровья

Пояснительная записка

Современные условия, стремительные темпы развития науки и техники, быстрый рост объема информатики предъявляют высокие требования к организму человека и диктуют необходимость усиления гигиенического обучения и воспитания, направленных на утверждение здорового образа жизни, который является залогом сохранения здоровья населения. В подростковый период происходит перестройка качественных и количественных признаков, перестройка регуляторных систем организма, возникает риск формирования стойких отклонений в состоянии здоровья. По данным Госэпиднадзора России лишь 14% детей практически здоровы, 50% имеют функциональные отклонения, 35-40%-хронические заболевания. Поэтому крайне важно создавать у подростков своеобразный культ здоровья, показать красоту физического и психического совершенства, воспитывать стремление к нему как главному условию раскрытия творческих богатств личности.

Целью данного курса является формирование осознанной необходимости здорового образа жизни.

Содержание курса опирается на знания базового курса и значительно расширяет их в области гигиены, физиологии и психологии. Переводит теоретические знания в умения и навыки по сохранению здоровья. В работе курса велика доля самостоятельности учащихся в получении знаний. Курс предусматривает разные формы и методы проведения занятий: написание докладов, сообщений, рефератов, проведение практических работ, семинаров, деловых игр, дискуссионных клубов, викторин, создание и защита творческих проектов.

Задачи курса:

- Сформировать у школьников убежденность в необходимости ведения здорового образа жизни.
- Дополнить знания учащихся по анатомии, физиологии, гигиене, психологии.
- Выработать негативное отношение к вредным привычкам.
- Ознакомить с методами физиологических исследований.
- Воспитание стремления к самостоятельности приобретения знаний.
- Развитие творческой инициативы и активности.

Учащиеся должны знать:

- основные показатели здорового образа жизни
- аспекты психического здоровья человека
- особенности физиологических и психических изменений под воздействием наркотических веществ
- факторы, сохраняющие и разрушающие здоровье
- роль сбалансированного питания, физической активности для сохранения здоровья.

Учащиеся должны уметь:

- давать самооценку собственного здоровья, проводить самонаблюдение
- находить связь между строением и функциями органов, образом жизни и изменениями, происходящими в организме
- соблюдать режим труда и отдыха, правила рационального питания, гигиены
- объяснять влияние физического труда и спорта на организм, вред курения и употребления алкоголя, наркотиков

□ проводить опыты и эксперименты в соответствии с задачами, описывать и излагать результаты наблюдений, делать выводы.

Методические рекомендации по изучению курса:

Данный курс предназначен для того, чтобы сформировать у учащихся осознанную необходимость здорового образа жизни и в дальнейшем на выбор профессий, связанный с изучением биологии.

Особенностью данного курса является перевод теоретических знаний в умения и навыки систематического самоконтроля и сохранения здоровья. Поэтому в программе отводится время на практические занятия. Каждое занятие предусматривает самостоятельную работу учеников по получению теоретических знаний. Школьники готовят сообщения, доклады, отстаивают свою точку зрения в дискуссиях и на семинарах.

Знакомство с профессиями происходит через профессиональные пробы. На занятия могут быть приглашены специалисты: врач, психолог, тренер. Учитель рецензирует сообщения, консультирует учащихся при подготовке их к семинарам. Тематический контроль - тесты, анкетирование, викторины. Обобщающий, итоговый контроль- создание, защита творческого проекта.

Тематическое планирование

№	Наименование тем	Всего часов	Лекции	Практические, семинарские занятия	Формы контроля
Раздел 1. Введение. Человек, как биосоциальный вид. (1 час)					
1	Человек как биосоциальный вид	1	1		
Раздел 2. Здоровье человека и окружающая среда. (8 часов)					
2	Здоровье и факторы риска, болезнь	1	1		Тестирование, анкетирование
3	Отношение к здоровью, здоровый образ жизни	1		1	Рецензирование сообщений
4	Здоровье человека и окружающая среда	1		1	Рецензирование сообщений, анкетирование
5	Среда жизнедеятельности человека	1		1	Рецензирование сообщений
6	Изучение индивидуальных биоритмов	1		1	Выполнение заданий
7	Изучение влияния социально-психологических факторов на организм человека	1		1	Тестирование
8-9	Оценка физической и умственной работоспособности	2	1	1	Выполнение заданий
Раздел 3. Гигиена питания. (4 часа)					
10	Рацион и режим питания	1	0,5	0,5	Викторина
11	Волшебная сила витаминов	1		1	Викторина
12	Заболевания органов пищеварения	1	1		Выполнение заданий
13	Понятие о диетотерапии	1	1		Выполнение заданий
Раздел 4. Профилактика кожных заболеваний. Закаливание. Гигиена одежды и обуви. (4 часа)					
14	Кожа	1	1		Выполнение заданий
15	Закаливание. Гигиена.	1		1	Выполнение заданий
16	Береги кожу смолоду	1		1	Рецензирование сообщений
17	Гигиена одежды и обуви	1		1	Тестирование
Раздел 5. Предупреждение сердечно-сосудистых заболеваний. (4 часа)					
18	Функционирование сердечно-сосудистой системы	1	1		Тестирование
19	Тренировка сердца и	1		1	Выполнение заданий

	сосудов				
20	Функциональные сердечно-сосудистые пробы	1		1	Тестирование
21	Знакомство с кардиографией	1		1	Выполнение заданий
Раздел 6. Гигиена дыхания. (4 часа)					
22-23	Особенности функционирования органов дыхания	2	1	1	Тестирование
24-25	Гигиенические основы дыхания	2	1	1	Рецензирование сообщений
Раздел 7. Нервная система и психическое здоровье. (4 часа)					
26	Нервная система.	1	1	1	Рецензирование сообщений
27	Стресс.	1	1	1	Рецензирование сообщений
28	Поведение.	1	1	1	Рецензирование сообщений
29	Психическое здоровье.	1	1	1	Тестирование
Раздел 8. Предупреждение вредных привычек. (3 часа)					
30	Имя беды- наркотики	1		1	Дискуссионный клуб
31	КВН «За здоровый образ жизни»	1		1	КВН
32	Встреча с психологом.	1		1	Тестирование
33-34	Защита проектных работ.	2			

Содержание курса:

Раздел 1. Введение .(1 час).

Тема 1.Человек как биосоциальный вид.

Биологические и социальные факторы в становлении человека. Значение знаний о строении и функциях организма для поддержания своего здоровья и здоровья окружающих.

Раздел 2.Здоровье человека и окружающая среда. (8 часов).

Тема 2. Здоровье и факторы риска, болезнь.

Комплексное понятие здоровья. Факторы, его формирующие. Составление «Дневника здоровья». Факторы риска. Болезнь.

Тема 3.Отношение к здоровью, здоровый образ жизни.

Формирование культа здоровья. Эстетические идеалы физически и духовно здорового человека. Закономерности укрепления и развития здоровья человека. Понятие о здоровом образе жизни.

Тема 4.Здоровье человека и окружающая среда.

Оценка индивидуального физического развития человека. Учение о развитии здоровья человека и человеческой популяции во взаимодействии со средой жизнедеятельности. Влияние отрицательных факторов среды на организм человека.

Тема 5.Среда жизнедеятельности человека.

Понятие среды жизнедеятельности человека. Её влияние на здоровье человека.

Тема 6. Изучение индивидуальных биоритмов.

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

Тема 7. Изучение влияния социально-психологических факторов на организм человека

Социальные факторы окружающей среды и их влияние на психическое здоровье человека. Исследование влияния социально-психологических факторов на организм человека.

Тема 8-9. Оценка физической и умственной работоспособности.

Понятие « работоспособность», ее виды, зависимость работоспособности от состояния здоровья; исследование физической работоспособности.

Оценка умственной работоспособности. Изучение особенностей внимания, памяти.

Раздел 3. Гигиена питания. (4 часа)

Тема 10. Рацион и режим питания.

Принципы рационального питания. Равновесие между энергией, поступающей с пищей, и расходуемой. Санитарно-гигиенические требования к хранению и употреблению пищевых продуктов. Режим питья. Гигиеническая оценка питьевой воды.

Лабораторная работа. Санитарная проверка пищевых продуктов.

Тема 11. Волшебная сила витаминов.

Значение витаминов. Витамины и цепи питания вида. Авитаминозы. Их предупреждение и лечение. Водорастворимые и жирорастворимые витамины.

Тема 12. Заболевания органов пищеварения.

Пищевые отравления. Меры первой помощи. Гипо- и гипервитаминозы, их предупреждение. Инфекционные, неинфекционные, острые и хронические заболевания органов пищеварения: глистные инвазии. Вредное действие наркотиков, алкоголя и курения на органы пищеварения.

Тема 13. Понятие о диетотерапии.

Диетотерапия как наука о терапевтическом воздействии пищевых продуктов на организм человека. Лечение и профилактика заболеваний методом диетотерапии. Физические свойства пищи. Перечень разрешенных и рекомендованных пищевых продуктов.

Раздел 4. Профилактика кожных заболеваний. Закаливание. Гигиена одежды и обуви. (4 часа)

Тема 14. Кожа.

Функции кожи и причины их нарушения. Уход за кожей. Профилактика аллергических, гнойничковых и грибковых заболеваний, чесотки. Защита кожных покровов в быту и на производстве.

Тема 15. Закаливание. Гигиена.

Теплорегуляция и приемы закаливания. Методы и формы закаливающих процедур.

Механизм действия природных факторов. Первая помощь при солнечных, тепловых ударах, доврачебная помощь при переохлаждении организма.

Тема 16. Береги кожу смолоду.

Функции эпидермиса, дермы и гиподермы. Нарушения кожных покровов и их причины.

Практическая работа. Определение жирности кожи с помощью бумажной салфетки.

Тема 17. Гигиена одежды и обуви.

Гигиена одежды. Подбор одежды и обуви с учетом погодных условий. Гигиена обуви.

Профилактика воздействия на организм опасных для здоровья метеорологических факторов.

Раздел 5. Предупреждение сердечно-сосудистых заболеваний. (4 часа)

Тема 18. Функционирование сердечно-сосудистой системы.

Особенности сердечно-сосудистой системы юношества. Заболевания сердца и сосудов, их предупреждение. Влияние курения и употребления спиртных напитков на сердечно-сосудистую систему.

Тема 19. Тренировка сердца и сосудов.

Лабораторная работа. Измерение частоты пульса и артериального давления до и после физической нагрузки.

Рассматривание под микроскопом препарата сердечной мышцы.

Тема 20. Функциональные сердечно-сосудистые пробы.

Лабораторная работа. Функциональные сердечно-сосудистые пробы.

Тема 21. Знакомство с кардиографией.

Экскурсия в кардиологический кабинет районной поликлиники.

Раздел 6. Гигиена дыхания. (4 часа)

Тема 23-23. Особенности функционирования органов дыхания.

Физиологические тесты и функциональные дыхательные тесты. Понятие о кислородном голоде.

Тема 24-25. Гигиенические основы дыхания.

Гигиеническая оценка микроклимата помещения. Поддержание чистоты в помещении.

Развитие голосового аппарата. Мутация голоса. Гигиена голоса. Вредное влияние курения на органы дыхания.

Раздел 7. Нервная система и психическое здоровье. (4 часа).

Тема 26. Нервная система.

Значение нервной системы. Безусловные и условные рефлексы. Понятие о динамическом стереотипе, его роли в повседневной жизни. Навыки и привычки.

Тема 27. Стресс.

Стресс и фазы его развития: тревога, адаптация, истощение. Предупреждение отрицательных последствий стрессов.

Тема 28. Поведение.

Выработка навыков и привычек. Понятие об активном и реактивном поведении. Режим дня.

Гигиена сна. Несостоятельность оккультизма. Вред суеверий.

Тема 29. Психическое здоровье.

Психическое здоровье: человек в коллективе, межличностные отношения, оценка окружающих и самооценка, соотношение переживаний и конкретных действий.

Психогигиена.

Раздел 8. Предупреждение вредных привычек. (3 часа)

Тема 30. Имя беды – наркотики. Дискуссионный клуб.

Свойства наркотиков. Реакция на наркотики здорового организма. Стадии развития наркомании.

Тема 31. КВН. «За здоровый образ жизни»

Тема 32. Встреча с психологом.

Тема 33-34. Защита проектных работ. (2 часа).

Литература:

1. «Здоровье человека и окружающая среда», С.В. Мансурова, Москва, 2007;
2. «Биология», И.П. Чередниченко, Волгоград, 2008;
3. Журнал «Биология в школе», подборка статей (2004-2009 гг.);
4. «Биология», В.А. Колесников, Москва, 2003,

