

Департамент образования Администрации городского округа Самара
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа
№ 87 имени Г.И.Герасименко»
городского округа Самара

443076, г. Самара, ул. Партизанская, 208, тел. (факс) 261-87-32, e-mail:
school8763@mail.ru

Программа рассмотрена на заседании МО учителей политехнического цикла Протокол № 1 от 30.08.2024г. председатель МО Ю.В.Пугачева	Проверено Зам. директора по УВР Т.Б.Гнатенко 30.08.2024 г.	Утверждаю Директор МБОУ Школы № 87 г.о. Самара Е.С.Береславская Приказ № 263 от 30.08.2024 г.
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по элективному курсу «Будь здоров»

Ступень обучения среднее общее образование 10-11 классы

Количество часов 34 ч

Класс 10

Уровень базовый

Программа разработана учителем биологии Шиняевой А.В.

Самара
2024

Пояснительная записка элективного курса «Будь здоров»

Человек— познай себя.

Сократ

Человек— сотвори себя.

Конфуций

Программа модернизации образования в Российской Федерации определяет приоритет здоровьесберегающих технологий в образовании и воспитании. Вся педагогическая деятельность должна быть направлена на создание условий для сохранения и укрепления здоровья школьников, воспитывать культуру здоровья.

Выделяют следующие составляющие культуры здоровья: грамотность, достигнутая в процессе обучения, сформированная потребность вести здоровый образ жизни и заботиться о собственном здоровье, способность корректировать воздействия окружающей среды, повышать адаптационные способности организма.

Потребность быть здоровым— биологическая потребность. Быть здоровым — значит чувствовать себя защищенным, способным к саморазвитию, быть устремленным в будущее. Быть здоровым — значит быть социально значимым. Быть здоровым — значит переживать радость, счастье, полноту жизни.

Ученые Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) считают, что состояние здоровья на 70—80% определяется собственным отношением человека к здоровью, его возможностью влиять на факторы, имеющие отношение к здоровью. Исследования социологов свидетельствуют о том, что у граждан Российской Федерации низкий уровень мотивации, направленной на сохранение и укрепление индивидуального здоровья.

Реализация элективного курса позволит сформировать убеждения в необходимости вести здоровый образ жизни, заботиться о собственном здоровье и здоровье окружающих, обосновать необходимость гармоничности в развитии как основы благополучия в жизни.

Программа элективного курса может быть использована для углубления знаний и гигиенических навыков при интеграции курсов биологии

(«Человек», 8 класс) и ОБЖ для учащихся 10 и 11 классов любого профиля, а также во внеклассной и внешкольной работе. Элективный курс рассчитан на 34 часа.

Здоровье — ключевая ценность для любого человека независимо от его местожительства. В Древней Греции ценилась гармония духа и тела. В Европе на смену культу тела пришло презрение к плоти.

Для западного человека здоровье — средство достижения конкретных целей. Для восточного — способ слияния с миром, путь к единству и гармонии.

Несмотря на взаимное проникновение культур, мотивация на сохранение здоровья разная на Западе и Востоке. «Западный» человек для достижения конкретных целей стремится развивать определенные качества тела, ставит перед собой узкие цели,

например закалить тело, накачать мускулы, избавиться от лишнего веса. «Западный» человек тренирует свое тело, чтобы получить власть над обстоятельствами. «Восточный» человек стремится к единению с миром. Занятия спортом нужны «восточному» человеку для того, чтобы получить радость слияния с миром, найти гармонию с собой и окружающей средой. Во всем нужна мудрая мера.

ВОЗ определяет здоровье как состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Здоровье физическое — это совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде.

Здоровье психическое — это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности.

Здоровье социальное — это моральное самообладание, адекватная оценка своего «Я», самоопределение личности в социальных условиях микро- и макросреды.

Формирование социальных и жизненных навыков, обеспечивающих физическое и психическое здоровье, активную жизнь и долголетие.

Обосновать научное понимание сущности здоровья и здорового образа жизни, определить связь между правом человека на здоровье и обязанностью ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Выработать умения и навыки самодиагностики, сохранения и укрепления здоровья, безопасного и ответственного поведения, закрепить гигиенические навыки и привычки.

Расширить знания в области профилактики вредных привычек и зависимостей.

Развивать исследовательские и прогностические умения, совершенствовать навыки работы с разными источниками информации, совершать логические операции.

В программе пять тем. Их названия соответствуют человеческим потребностям: быть здоровым, знать свой организм, жить в благоприятной окружающей среде, вести здоровый образ жизни и заботиться о здоровье. Именно эти потребности, по

мнению автора, должны быть сформированы в процессе обучения по этой программе. В каждом разделе предусмотрены практические работы, проектная деятельность, проведение тренингов.

В теме «Потребность знать свой организм» собраны доступные по методике, инструментарию, объяснению способы самодиагностики состояния физического развития. Результаты самодиагностики можно использовать для составления паспорта здоровья и прогнозирования состояния здоровья.

В каждой теме предусмотрена проектная деятельность по наиболее социально и лично значимым темам. Работа над учебным проектом позволяет учащимся овладеть методиками исследований и использовать разные источники информации, учит взаимодействию в группе, формирует навыки лидера.

В преподавании ведущая роль отводится активным формам и методам обучения. Решение познавательных и ситуативных задач, моделирование проблемных ситуаций позволяют обсудить поведенческие реакции и найти оптимальные пути решения. В подобном исследовании наиболее острых, лично- и социально значимых вопросов, публичном обсуждении какой-либо проблемы наиболее результативными являются тренинги.

По содержанию тренинги можно разделить на три группы. В первой теме проводится группа тренингов, создающих мотивацию на сохранение здоровья. Вторая группа тренингов (темы 3, 4, 5) отражает понятие «здоровье», формирует отношение к здоровью как ценности. В ходе их рассматриваются привычки, зависимости и вопросы, связанные с физической составляющей здоровья. Третья группа тренингов (темы 3, 4, 5) формирует

представление, объясняющее взаимосвязь здоровья с душевным состоянием человека, его умением преодолевать трудности, находить выход из стрессовых ситуаций, отношением к жизни. Это помогает ученику решать задачи развития личности и формирует убеждения, а учителю дает аналитический материал.

Обучающиеся научатся:

- составляющие понятий «здоровье», «здоровый образ жизни»;
- функции и показатели здоровья;
- факторы риска, воздействие неблагоприятных факторов на здоровье человека;
- наследственные болезни и болезни с наследственной предрасположенностью,

способы их предупреждения;

- болезни, зависящие от образа жизни и привычек;
- способы профилактики вредных привычек;
- о стрессе как реакции адаптации;
- влияние социума на состояние здоровья;
- влияние ритмических процессов на здоровье;
- особенности природной среды как источника инфекционных заболеваний;
- эндемичные заболевания.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- вести здоровый образ жизни;
- заботиться о собственном здоровье;
- корректировать воздействие окружающей среды;
- повышать адаптационные способности организма;
- проводить самодиагностику состояния здоровья;
- анализировать состояние городской среды, условий жилого помещения и их влияние на здоровье;
- прогнозировать состояние здоровья;
- использовать методики оздоровления;
- осуществлять профилактику заболеваний.

Содержание курса

Тема 1. Потребность быть здоровым

Сущность здоровья. Функции и показатели здоровья. Совершенство физическое, духовное, социальное. Физическая и духовная красота человека в русском искусстве. Здоровье как ценность. Народные традиции и культура здорового образа жизни.

Наследственные болезни и наследственная предрасположенность к заболеваниям. Диагностика и лечение наследственных болезней. Предупреждение наследственных болезней.

Болезни, зависящие от образа жизни и привычек.

Право на здоровье и обязанность ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. Управление здоровьем.

Практические работы

№ 1. Анализ статистических данных по Российской Федерации, области и городу (рождаемость и смертность, естественный прирост населения, причины смертности).

№ 2. Анализ родословных.

Проекты: представление презентаций «Физическая и духовная красота человека в русском искусстве», проект «Учащиеся школы о здоровье и здоровом образе жизни», знакомство с методами социологических исследований (опрос, анкетирование).

Тренинги: «Здоров будешь — все добудешь».

«Кто я? Кто ты?», «Право на здоровье».

Тема 2. Потребность знать свой организм

Методы самодиагностики состояния здоровья.

Определение гармоничности физического развития по соматометрическим, физиометрическим, соматоскопическим данным. Прогнозирование состояния здоровья.

Практическая работа

Самодиагностика состояния здоровья «Измерение кровяного давления».

Проект: составление паспорта здоровья.

Тренинг «Составляем паспорт здоровья».

Тема 3. Потребность жить в благоприятной окружающей среде

Здоровье — основное право человека. Факторы, влияющие на здоровье. Факторы риска здоровью. Человек среди людей. Культура общения и здоровье. Стресс как реакция адаптации.

Человек в окружающей среде. Биологические ритмы. Погода и самочувствие.

Природная среда как источник болезней. Инфекционные болезни: возбудители, пути передачи инфекции, профилактика. Эндемичные неинфекционные заболевания.

Факторы окружающей среды, влияющие на здоровье. Среда жилого помещения.

Практические работы

№ 1. Подсчет биоритмов.

№ 2. Размер здоровья, оценка состояния иммунитета.

№ 3. Проба по Бутейко.

Проекты: «Идеальный дом», «Город, в котором хорошо всем».

Тренинги: «Долгожители», «Душа обязана трудиться», «Был бы в здоровом теле здоровый дух», «Баллы тревоги», «Исцеляющая сила мысли», «Укротите свой гнев», «Сила слова», «Драгоценное и бесценное».

Тема 4. Потребность вести здоровый образ жизни

Образ жизни. Вредные привычки и зависимости.

Навыки личной гигиены, двигательная активность, полезные привычки в поддержании здоровья.

Культура питания, культура движения. Семья и здоровье. Химическая зависимость. Социальные болезни.

Практические работы

№ 1. Определение состояния пищеварительной системы.

№ 2. Определение общего состояния дыхательной системы.

Проект: «Здоровые потребности».

Тренинги: «Хочу, могу, буду», «Твоя формула здоровья», «Урожай привычек», «Как надо выбирать невесту», «Зачем люди курят?», «Право выбора», «Привычка — вторая натура», «Идеальный вес», «Как составить рацион питания», «Правила питания в пословицах», «О пище, хозяйке и о многом другом».

Тема 5. Потребность заботиться о здоровье

Знакомство с методиками оздоровления. Творческая активность, здоровье и долголетие.

Практическая работа

Определение степени закаленности.

Проект: «Как стать долгожителем?»

Тренинги: «Хочешь быть здоровым — будь им», «Взгляд на одни и те же события разными глазами», «Где взять калории радости?», «Родословное древо моей семьи», «Счастлирое или ужасное завтра», «Кружка пива», «Правда о холестерине».

Тематическое планирование элективного курса «Будь здоров»

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Сущность здоровья	1
2	Наследственные болезни. Болезни, зависящие от образа жизни и привычек	1
3	Право на здоровье. Управление здоровьем	1
4	Практическая работа «Анализ статистических данных по Российской Федерации, области и городу»	1
5	Проект «Физическая и духовная красота человека в русском искусстве»	1
6	Проект «Учащиеся школы о здоровье и здоровом образе жизни»	1
7-8	Тренинги: «Здоров будешь — все добудешь». «Кто я? Кто ты?», «Право на здоровье»	2
9	Потребность знать свой организм	1
10-12	Практические работы: «Самодиагностика состояния здоровья»	3
13	Тренинг «Составляем паспорт здоровья».	1
14-15	Потребность жить в благоприятной окружающей среде	2
16-17	Человек в окружающей среде	2
18	Факторы окружающей среды, влияющие на здоровье	1
19-20	Практические работы № 1. Подсчет биоритмов. № 2. Размер здоровья, оценка состояния иммунитета	2
21-22	Тренинги: «Долгожители», «Душа обязана трудиться», «Исцеляющая сила мысли», «Укротите свой гнев», «Сила слова»	2
23-24	Потребность вести здоровый образ жизни	2
25	Практические работы № 1. Определение состояния пищеварительной системы. № 2. Определение общего состояния дыхательной системы	1
26-29	Тренинги: «Хочу, могу, буду», «Твоя формула здоровья», «Урожай привычек», «Как надо выбирать невесту», «Зачем люди курят?», «Право выбора», «Привычка — вторая натура», «Идеальный вес», «Как составить рацион питания», «Правила питания в пословицах», «О пище, хозяйке и о многом другом»	4
30	Потребность заботиться о здоровье	1
31	Практическая работа Определение степени закаленности.	1
32-34	Тренинги: «Хочешь быть здоровым — будь им», «Взгляд на одни и те же события разными глазами», «Где взять калории радости?», «Родословное древо моей семьи», «Счастливое или ужасное завтра», «Кружка пива», «Правда о холестерине».	3