**УЧЕБНО - ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ**

**«МОЙ ВЫБОР - ЗДОРОВЬЕ»**

**Пояснительная записка**

Во всех цивилизованных странах главным богатством человека счи­тается его здоровье. Здоровый человек является творцом любого общества, представляет собой источник радости, интеллектуальной и физической ра­ботоспособности.

Каждый человек, появляясь на свет, обладает генетически заложенным потенциалом здоровья, который реализуется в онтогенезе. Однако, каким бы благоприятным ни был генетический код индивида, в процессе своего разви­тия человек постоянно взаимодействует со средой, которая может способст­вовать как развитию и совершенствованию имеющихся задатков, так и их уг­нетению, преобразованию, имеющему негативные последствия. В связи с этим актуальна проблема формирования и укрепления здоровья.

Данный курс предназначен для обучающихся 9 - 11 классов и их родителей, рассчитан на 34 часа. Значимость, роль и место данного курса определя­ется тем, что в процессе получения знаний школьники вместе с родителями осознают здоровье как главную ценность человеческой жизни и у них формируется устойчивая мо­тивация: вести здоровый образ жизни и целенаправленно заниматься своим здоровьем. В доступной форме излагается взгляд на проблему здоровья, при­водятся диагностические и развивающие упражнения по сохранности и укре­плению здоровья детей, даются рекомендации педагогам о том, как лучше организовать работу по сохранению здоровья школьников, формированию у них ценности здоровья, содержится материал о профилактике вредных при­вычек, раскрывается методика их применения.

***Цель курса***состоит в подкреплении теоретических знаний, получен­ных на уроках биологии, практическими специальными навыками, т.к. в процессе изучения аналогичных тем мало времени отводится на лабора­торные и практические работы. Курс по здоровому образу жизни предна­значен для повышения интереса учащихся к своему здоровью, факторам среды, нарушающим здоровье. Учащиеся познакомятся с основными ме­тодами изучения функций организма. Программа включает новые для учащихся знания, не содержащиеся в базовых программах. На этой основе формируется система знаний и умений.

***Задачи:***

* развить умения и навыки, необходимые для комплексного подхо­да к формированию собственного здоровья;
* создать систему педагогических условий для помощи обучаю­щимся в развитии интереса в сохранении собственного здоровья;
* использовать различные способы взаимодействия и сотрудничества субъектов образовательного процесса: учитель-ученик, учитель-учащиеся, ученик-ученик, ученик-группа учащихся и др. для чего использовать современные средства коммуникации (Интернет, справочную литературу, СМИ).

В процессе обучения по данному курсу предполагается формирова­ние следующих компетенций: учебных (решать учебные проблемы; связы­вать воедино и использовать отдельные части знания; извлекать пользу из образовательного опыта); исследовательских (получать и анализировать информацию; использовать различные документы, источники); социально-личностных (видеть связь между настоящими и прошлыми событиями; вести диалог и вырабатывать свое мнение); коммуникативных (слышать и слушать; дискутировать и защищать свою точку зрения; работать в паре, группе; принимать личное решение).

Рассмотрено на заседании

Экспертного совета «»

протокол № от «\_\_» \_ 2011 г.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов и тем курса** | **Количество часов** | **Форма занятий** | **Форма контроля** |
|  | I . **Введение** | 4 |  |  |
| 1 | История изучения проблемы здоровья | 2 | Беседа, просмотр видеофильма |  |
| 2 | Здоровье и образ жизни | 2 | Беседа | Тестирование |
|  | II. **Слагоаемые здоровья** | 22 | Беседа, просмотр |  |
| 1 | Режим дня. Исследование собственных биоритмов | 2 | Беседа, тест | Отчет |
| 2 | Режим сна. Исследование собственных биоритмов | 2 | Беседа, практическая работа | Отчет |
| 3 | Проведение свободного времени | 2 | Беседа | Защита презентаций |
| 4 | Физическая активность человека | 2 | Беседа, просмотр кинофильма | Защита презентаций |
| 5 | Закаливание | 2 | Беседа | Защита презентаций |
| 6 | Питание. Основные или главные питательные вешества. | 2 | Просмотр видеофильма |  |
| 7 | Питание. Витамины. | 2 | Беседа, тест | Защита презентаций |
| 8 | Питание. Значение регулярного приема пищи. | 2 | Беседа, просмотр видиофильма |  |
| 9 | Питание. Калорийность рациона | 2 | Беседа, практическая рааабота | Отчет |
| 10 | Экология питания | 2 | Беседа, практическая работа | ОТчет |
| 11 | Правильное питание | 2 | Круглый стол |  |
|  | III. **Факторы, влияющие на здоровье** | 8 |  |  |
| 1 | О вреде алкоголя на органы пищеварения | 2 | Беседа, просмотр видео фильма, практическая работа | Отчет |
| 2 | Курение и здоровье | 2 | Беседа | Защита презентаций |
| 3 | В объятиях табачного дыма | 2 | Беседа, практическая работа | Отчет |
| 4 | Все имеет смысл, пока мы здоровы | 2 | Беседа, игровой тренинг |  |
|  | **Итоговое занятие** | 2 | Круглый стол |  |
|  | **ИТОГО** | **34** |  |  |

**Содержание**

I. Введение

**Тема 1. История изучения проблемы здоровья**

Труды великих ученых по проблеме. Салернский кодекс здоровья. Изучение проблемы здоровья в России. Устав ВОЗ и его постулаты. Все­мирная декларация по здравоохранению и ее стратегия достижения здоро­вья. Физическое здоровье. Психическое здоровье. Нравственное здоровье. Слагаемые здоровья.

**Тема 2. Здоровье и образ жизни**

Здоровый образ жизни и его составляющие. Образ жизни. Уровень жизни. Качество жизни. Стиль жизни. *Тест «Образ жизни школьников»,*

II. Слагаемые здоровья

**Тема 1. Режим дня. Исследование собственных биоритмов.**

Режим дня. Биологические ритмы. Причины нарушения биоритмов. Влияние биоритмов человека на его работоспособность. *Тест на определение типа работоспособности.*

**Тема 2. Режим сна. Исследование собственных биоритмов**

Режим сна. Условия полноценного сна. Процессы жизнедеятельно­сти организма во время сна. Значение сна. Продолжительность сна школь­ника. Что определяет качество сна.

***Практическая работа*** «Биоритмы человека».

**Тема 3. Проведение свободного времени**

Свободное время школьника и пути получения информации. Значе­ние занятий спортом. Отдых и утомление.

**Тема 4. Физическая активность человека**

Движение - одно из условий выживания организма. Роль физической нагрузки на здоровье человека. Мышечная работа. Обмен веществ и мы­шечная активность. Тренировочный эффект.

**Тема 5.Закаливание**

Закаливание. Профилактическая роль закаливания. Физиологический механизм закаливания. Адаптационные возможности человека.

**Тема 6. Питание. Основные или главные питательные вещества**

Требования, предъявляемые к пище. Основные или главные пита­тельные вещества. Белки. Значение белков в суточном рационе. Источники белка. Углеводы. Значение углеводов в суточном рационе. Источники уг­леводов. Жиры. Значение жиров в суточном рационе. Растительные и жи­вотные жиры. Источники жиров.

**Тема 7. Питание. Витамины**

Витамины. Витамин А и его значение. Витамины группы В. Витамин Д. Витамин С. Другие витамины. Роль употребления фруктов и овощей в су­точном рационе. Авитаминоз. Гипервитаминоз.

***Тест-анкета.***

**Тема 8. Питание. Значение регулярного приема пищи**

Рефлекс. Уловный и безусловный рефлекс. Пищеварение. Подготов­ка организма к процессу пищеварения. Сигнальная система процесса пи­щеварения. Режим питания. Пищевой рацион. Роль температурной обра­ботки продуктов.

**Тема 9. Питание. Калорийность рациона**

Роль белков, жиров и углеводов в пищевом рационе. Калорийность пищевого рациона. Дефицит энергозатрат.

***Практическая работа***

Расчет энергетического баланса в организме и составление пищевого рациона.

**Тема 10. Экология питания**

Пищевые добавки. Классификация пищевых добавок, их назначение и возможные последствия их употребления. ***Практическая работа*** Изучение состава пищевых продуктов по этикеткам на упаковке.

**Тема 11. Правильное питание**

Понятие сбалансированного питания. Распределение продуктов **в** пищевом рационе в зависимости от их калорийности. Современные подхо­ды в питании. Диеты. Культура питания. Правила питания.

III. Факторы, влияющие на здоровье

**Тема 1. О вреде алкоголя на органы пищеварения**

Влияние алкоголя на здоровье человека. Влияние алкоголя на орга­ны пищеварения.

***Практическая работа***

Влияние алкоголя на процесс пищеварения.

**Тема 2. Курение и здоровье**

Влияние курения на органы и системы органов человека. Табачные изделия и содержание в них смол и никотина. Психологическая зависи­мость от табака. Физиологическая зависимость от табака. 4 стадии зависи­мости от табака.

**Тема 3. В объятьях табачного дыма**

Роль здоровых органов дыхания. Дыхательная система человека. Фи­зиологические последствия курения.

***Практическая работа*** «Физиологические последствия курения».

**Тема 4. Вес имеет смысл, пока** мы **здоровы**

Состояние здоровья. Наследие заботы о здоровье в царской России. Реальная жизнь и выбор в ней здорового образа жизни.

***Игровой тренинг «Только один шаг»***.

**Методические рекомендации по реализации программы**

1. ***Введение***

**Тема 1. История изучения проблемы здоровья**

**Цель:** познакомить с историейизучения проблемыздоровья и рассмотреть факторы, оказывающие влияние на состояние здоровья.

*Занятие целесообразно провести в виде беседы, по ходу которой учащимся предлагается выполнение заданий и выполнение различных схем.*

**Тема 2. Здоровье и образ жизни**

**Цель:** сформировать навыки самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации.

*Данное практическое занятие по анализу своего образа жизни строится на выполнении теста «Образ жизни школьника» с последующим домашним творческим занятием. Для более эффективного выполнения теста учитель в начале занятия проводит беседу здорового образа жизни, уровень жизни, стиль жизни, качество жизни.*

1. ***Слагаемые здоровья***

*Первые две темы данного раздела «Режим дня. Исследование индивидуальных биоритмов» и «Режим сна. Исследование индивидуальных биоритмов» рекомендуется провести по проектной методике. Для этого слушателям в ходе обсуждения предлагается ряд проблемных вопросов, по которым они, используя предложенный учителем или найденный самостоятельно дидактический материал, проводят исследования, оформляя их в виде презентаций или публикаций.*

*Можно предложить творческое название проекта: «Жаворонки. Голуби. Совы». Основополагающий вопрос: «Биохронотип – это стиль жизни?». Проблемные вопросы: «Каким образом биоритмологический тип влияет на оценку в школе? Как связан биоритмологический тип и темперамент? Каковы особенности внимания «сов», «жаворонков» и «голубей»? Зависит ли память от хронотипа? и др. »*

*Особенностью планирования последующих занятий является организация опережающего обучения для использования полученных результатов на последующих занятиях. Для этого учитель во время проведения второго занятия предлагает слушателям ряд вопросов, тем, по которым они должны сделать сообщение, сопроводив его презентацией, для выступления на последующих занятиях. Второй вариант: учитель последовательно на каждом занятии дает темы и вопросы в виде домашнего задания.*

**Тема 1. Режим дня. Исследование индивидуальных биоритмов**

**Цель:** изучить особенности индивидуальных биоритмов с целью оптимизации работоспособности.

**Тема 2. Режим сна. Исследование индивидуальных биоритмов**

**Цель:** показать роль режима сна в суточной деятельности человека

**Тема 3. Проведение свободного времени**

*Занятие рекомендуется провести в виде беседы с презентацией выполнения творческих заданий учащихся.*

**Тема 4. Физическая активность человека**

**Цель:** рассмотреть роль физической нагрузки на здоровье человека.

*Занятие рекомендуется провести в виде беседы с презентацией выполнения творческих заданий учащихся.*

**Тема 5. Закаливание**

**Цель:** сформировать знания о способах повышения устойчивости организма человека к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

*Занятие рекомендуется провести в виде беседы с презентацией выполнения творческих заданий учащихся.*

**Тема 6. Питание. Основные и главные питательные вещества**

**Цель:** сформировать знания о белках, жирах иуглеводах,необходимых для организма человека.

*Занятие рекомендуется провести в виде беседы с использование графического представления информации.*

*Целесообразно начать занятие с обсуждения основных требований к пище, в виде которого предлагается учащимся заполнить кластер.*

**Тема 7. Питание. Витамины**

**Цель:** раскрыть роль витаминов для здоровья человека.

*Данную тему рекомендуется провести по проектной методике. Для этого учащимся в ходе обсуждения предлагается ряд проблемных вопросов, по которым они, используя предложенный учителем или найденный самостоятельно дидактический материал, проводят исследования, оформляя их в виде презентаций или публикаций.*

*Можно предложить творческое название проекта: «Витамины - источники жизни». Основополагающий вопрос: «Какое место занимают витамины в вашей жизни». Проблемные вопросы: «Где содержится наибольшее количество витамина С?» Могут ли витамины продлить молодость и сохранить красоту? Стоит ли применять витамины тем, кто регулярно занимается спортом? Чем больше витаминов, тем лучше? и др.»*

*В ходе мозгового штурма по выяснению знаний о витаминах рекомендуется учащимся запомнить кластер.*

**Тема 8. Питание. Значение регулярного приема пищи**

**Цель:** раскрыть роль условных и безусловных рефлексов в процессе пищеварения и гиены питания.

**Тема 9. Питание. Калорийность рациона**

**Цель:** раскрыть роль гармоничного сочетания в пищевом рационе белков, жиров углеводов как веществ, необходимых для нормального развития организма.

**Тема 10. Экология питания**

**Цель:** убедитьучащихся в необходимости вести здоровый образ жизни, формировать умения заботиться о своем здоровом питании.

*Данную тему рекомендуется провести по проектной методике. Для этого учащимся в ходе обсуждения предлагается ряд проблемных вопросов, по которым они, используя предложенный учителем или найденный самостоятельно дидактический материал, проводят исследования, оформляя их в виде презентаций или публикаций.*

*Можно предложить творческое название проекта: «Жить для того, чтобы есть или есть для того, чтобы жить». Основополагающий вопрос: «Что скрывает буква Е?». Темы самостоятельных исследований: «Опасные вещества в красивой упаковке», «Вода … я пил ее однажды » и др.*

**Тема 11. Правильное питание**

**Цель:** сформировать знания о составе и пользе сбалансированного питания.

*Данное занятие рекомендуется провести в форме круглова стола по теме «Современный подход к питанию» по плану:*

* *Обсуждение результатов составленного пищевого рациона.*
* *Диеты.*
* *Культура питания.*
* *Правила питания.*

***III. Факторы, влияющие на здоровье***

**Тема 1. О вреде алкоголя на органы пищеварения**

**Цель:** углубить и закрепить знания о влиянии алкоголя на здоровье человека.

*Занятие рекомендуется провести в виде исследовательской работы по выявлению влияния алкоголя на процессы пищеварения. Для ее проведения учитель готовит инструкцию, оформление результатов рекомендуется провести с использование ИТК.*

**Тема 2. Курение и здоровье**

**Цель:** формирование представления о развитии зависимости от табака.

**Тема 3. В объятиях табачного дыма**

**Цель:** объяснить влияние табачной смолы на дыхательную систему человека с точки зрения анатомии и физиологии.

*Занятие рекомендуется провести в виде исследовательской работы по выявлению влияния курения на здоровье человека. Для ее проведения учитель готовит инструкцию, оформление результатов рекомендуется провести с использованием ИТК.*

**Тема 4. Все имеет смысл, пока мы здоровы**

**Цель:** закрепить у учащихся потребность делать осознанный выбор здорового образа жизни.

*Данное занятие рекомендуется провести в виде игривого тренинга «Только один шаг».*