

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 78 п.Чернышевск**

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР, МР

« ____ » _____ 2016

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ СОШ № 78
_____ Т.А.Карелина

« ____ » _____ 2016

« Я и мое здоровье »

Программа элективного курса по биологии 8 класс

**составил: учитель биологии
Тартынская Т.В.**

Чернышевск 2016г.

Пояснительная записка

Программа элективного курса для 8 класса «Я и мое здоровье» составлена на основе Федерального Государственного стандарта, Примерной программы основного общего образования. (Сборник нормативных документов. Биология. Федеральный компонент государственного стандарта. Примерные программы по биологии. - М.: Дрофа, 2010)

Содержание курса является логическим продолжением программного материала учебника Д.В.Колесов, Р.Д. Маш «Биология. Человек», поэтому при изучении данного курса основная опора делается на ранее изученные вопросы анатомии и физиологии человека.

Содержание школьного биологического образования не раскрывает в полной мере проблему здорового образа жизни, факторов влияющих на состояние здоровья человека, поэтому разработанный курс предполагает углубленное изучение материала по темам: «Опорно-двигательная система», «Сердечно – сосудистая система», «Система органов дыхания», «Пищеварительная система», «Кожные покровы», «Нервная система», «Гуморальная система», «Высшая нервная деятельность», позволяет привить интерес и желание больше узнать самого себя, глубже познакомиться с причинами, нарушающими здоровье и факторами сохраняющими его, предполагает использование здоровьесберегающих компонентов, а также проведение лабораторных работ.

Сегодня состояние подрастающего поколения вызывает большую тревогу. По мнению ученых, наше здоровье зависит на 20% от наследственности, на 20% от окружающей среды, на 8-10% от медицины и 50% от образа жизни. Современные дети не имеют четкого представления о закономерностях процессов, протекающих в своем организме, о принципах здорового образа жизни, о путях предупреждения переутомления, способах поддержания высокого уровня работоспособности, культуры физической деятельности, правилах рационального питания, ухода за чистотой тела, т.е. не обладают всеми теми знаниями, значимость которых особенно возросла в настоящее время в связи с увеличением нервно-психологических нагрузок и сложной экологической обстановкой.

В свете сказанного, нельзя недооценивать период школьного обучения, когда формируется модель поведения, которая далее будет определять уровень, продолжительность жизни и состояние здоровья человека. Программа способствует формированию здорового образа жизни в целях сохранения психического, физического и нравственного здоровья человека. Способствует профессиональной ориентации школьников, осуществляет тесную связь теории с практикой, вооружает учащихся практическими умениями и навыками.

Программа курса рассчитана на 12 занятия в 8 классе (1 час в неделю).

Цель курса:

Формирование у учащихся правильного отношения к здоровому образу жизни и своему здоровью.

Задачи курса :

- Расширить и углубить знания школьников по некоторым темам физиологии человека.
- Углубить и расширить знания учащихся о причинах нарушения здоровья.
- Ознакомить учащихся с факторами, сохраняющими здоровье.
- Формировать уважительное отношение к своему организму.
- Уметь применять знания, полученные при изучении данного курса на практике.
- Вести пропаганду здорового образа жизни.

Учащиеся должны знать:

- причины, нарушающие здоровье ;
- факторы, способствующие сохранению здоровья;
- способы укрепления здоровья;
- элементарные санитарно-гигиенические нормы, способствующие сохранению здоровья.

Учащиеся должны уметь:

- сравнивать, анализировать и делать выводы;
- участвовать в дискуссиях, работать в группах, развивать творческие умения;
- выполнять и защищать презентации.

Основными формами и методами изучения курса являются:

- лекции, семинары;
- защита рефератов;
- практикумы ;
- устные сообщения учащихся с последующей дискуссией.

Все эти приемы направлены на стимулирование познавательного интереса учащихся и формирования у них творческих умений.

Контроль знаний :

- тестовый контроль;
- презентации по здоровому образу жизни;
- рефераты по здоровому образу жизни;
- заслушивание результатов исследовательских работ.

Календарно- тематический план

№	Содержание учебных тем	Всего часов	Теория	Практика
1	Цели и задачи курса « Я и мое здоровье».	1	1	
2	Основные понятия эндокринной регуляции.	1	1	
3	Понятие об анализаторах. Органы чувств.	1		1
4	Строение и функции скелета человека.	1		1
5	Внутренняя среда организма	1	1	
6	Сердце, его строение и работа.	1	1	
7	Значение дыхания для жизнедеятельности организма.	1	1	
8	Значение питания для жизнедеятельности организма.	1	1	
9	Роль выделения в поддержании постоянства внутренней среды организма.	1	1	
10	Наружные покровы тела.	1		1
11	Урок-конференция «Известные ученые-исследователи организма человека.	1	1	
12	Итоговое	1	1	
		12	9	3

Содержание программы:

Занятие 1.

Цели и задачи курса « Я и мое здоровье».

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.

Здоровьесберегающий компонент:

влияние климатических факторов на здоровье человека. Адаптации человека к условиям среды.

Занятие 2

Основные понятия эндокринной регуляции. Железы внешней и внутренней секреции, их строение и функции. Гормоны. Регуляция деятельности желез. Нарушения деятельности и эндокринной систем и их предупреждение.

Здоровьесберегающий компонент:

профилактика йододефицита.

Занятие 3

Понятие об анализаторах. Органы чувств как элементы строения анализаторов. Строение и функции зрительного, слухового, вестибулярного и вкусового анализаторов. Мышечное чувство. Осязание. Боль. Нарушения работы анализаторов и их профилактика.

Здоровьесберегающий компонент:

Профилактика нарушений остроты зрения. Шумовое загрязнение среды и его влияние на здоровье человека.

Лабораторные работы:

- изучение изменения размеров зрачка;
- наблюдение палочкового зрения;
- выявление функций хрусталика;
- определение остроты звука;
- выработка правил предупреждения нарушений зрения и слуха (домашнее задание).

Занятие 6

Строение и функции скелета человека. Строение и рост костей. Соединения костей. Строение и функции скелетных мышц. Работа скелетных мышц. Регуляция деятельности мышц. Утомление мышц.

Здоровьесберегающий компонент:

Нарушения опорно-двигательной системы. Воздействие двигательной активности на организм человека. Профилактика травматизма. Приемы оказания доврачебной помощи себе и окружающим при вывихе, растяжении, переломе.

Предупреждение плоскостопия и искривления позвоночника.

Профилактика гиподинамии.

Лабораторные работы:

- изучение влияния статической и динамической работы на утомление мышц;
- выявление плоскостопия (домашнее задание);
- выявление нарушения осанки.

Занятие 8

Внутренняя среда организма: кровь, лимфа, тканевая жидкость.

Значение постоянства внутренней среды организма.

Свертывание крови. Группы крови. Переливание крови. Иммунитет и иммунная система человека, иммунная реакция, иммунная память. Нарушения иммунной системы человека. Значение работ И. И. Мечникова, Л. Пастера и Э. Дженнера в области иммунитета. Вакцинация.

Здоровьесберегающий компонент:

Факторы, влияющие на состояние крови. Факторы, влияющие на иммунитет. Методы повышения иммунитета. Причины, последствия и предупреждение аллергии. ВИЧ.СПИД.

Занятия 10

Сердце, его строение и работа. Понятие об автоматии сердца. Нервная и гуморальная регуляция работы сердца. Движение крови по сосудам. Давление крови. Пульс. Артериальное и венозное кровотоечения. Приемы оказания первой помощи при кровотечении.

Здоровьесберегающий компонент:

Сердечно-сосудистые заболевания, их причины. Профилактика нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы.

Занятие 11

Урок-конференция «Известные ученые-исследователи организма человека. Заслушивание сообщений. Просмотр презентаций.

Занятие 12

Итоговое

Литература:

1. Анастасова Л. П., Кучменко В. С., Цехмистренко Т. А. Формирование здорового образа жизни подростков на уроках биологии. – М.: Вентана-Граф, 2004
2. Биологический эксперимент в школе: Кн. для учителя/А.В.Бинас, Р.Д.Маш, А.И.Никишов и др.-М.: Просвещение, 1990.- 192 с.:ил.
3. Биология. 8 класс: поурочные планы по учебнику Н.И.Сониной, М.Р.Сапина «Человек»/ авт.-сост.Т.В.Козачек.- Волгоград: Учитель, 2006.- 328 с.
4. Бруновт Е.П.и др. Уроки анатомии, физиологии и гигиены человека: Пособие для учителя/- 3-е изд., перераб.- М.: Прсвещение, 1984.- 192 с., ил.
5. Воронин Л. Г., Маш Р. Д. Методика проведения опытов и наблюдений по анатомии, физиологии и гигиене человека. – М.: Просвещение, 1983
6. Колесов Д.В. «Гигиена и здоровье», М.:Просвещение, 1983.
7. Колесов Д.В. и др. Биология. Человек : Учебн. для 9 кл. общеобразоват. учеб. заведений.- М.: Дрофа, 1997.- 304 с.
8. Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека. Пособие для учащихся.Изд.2-е, перераб. М., «Просвещение», 1978
9. Поддубная Л.Б. Элективный курс «Секретный материал о твоём здоровье» Волгоград 2005
- 10.Ресурсы Интернет