


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

Средняя общеобразовательная школа с. Новоникольское

Уссурийского городского округа

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

  
Лукина М. А.

от «30» 08 2023

УТВЕРЖДЕНО

директор

  
МБОУ СОШ с. Новоникольска

  
Булашова М. В.

пр. №156/2 от «31»08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ФАКУЛЬТАТИВА

«Фабрика здоровья»

9 класс

Срок реализации: 1 год

Учитель химии и биологии

Львова О. А.

Новоникольск 2023 г.

## **Пояснительная записка**

Современные медицинские исследования подтверждают, что образ жизни человека на 40-60% определяет состояние здоровья. Образ жизни – понятие многоаспектное, в которое следует включить величину двигательной активности человека, рациональное ее сочетание с отдыхом, социальный статус человека, его жилищные условия, вредные привычки (курение, алкоголь, токсикомания, наркомания, несоблюдение правил личной гигиены, переизбыток, отсутствие режима дня). В последнее время тревогу вызывает ухудшение здоровья учащихся. Следование нормам здорового образа жизни даёт возможность старшеклассникам поддерживать работоспособность, предупреждать утомление и сохранять здоровье. Данный элективный курс позволяет не только обобщить понятие о здоровом образе жизни, но и развить умения и навыки по его соблюдению, сформировать у школьников ценностное отношение к своему здоровью и активную жизненную позицию по его сохранению.

Изучение курса направлено на ориентацию учащихся по профессиям медико-биологического профиля (медицинская сестра, гигиенист и т.д.)

### **Цель курса.**

Формирование у учащихся знаний о здоровом образе жизни.

### **Задачи курса.**

- Формирование оценочных знаний о гигиеническом состоянии помещений, режиме дня и пищевом рационе, величине двигательной активности, воздействию вредных привычек на организм человека.
- Закрепление знаний по личной гигиене.
- Развитие исследовательских, проектировочных и коммуникативных умений по самоуправлению учебно-познавательной деятельностью, проведению и регистрации самонаблюдений, прогнозированию последствий воздействия вредных привычек на организм человека, соблюдению форм здорового образа жизни, выбору рациональных способов питания, составлению режима дня.
- Формирование экологической культуры, нравственных ценностей, активной жизненной позиции, этичного поведения в коллективе, развитие познавательного интереса и самостоятельного мышления учащихся.

### **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся**

В результате изучения элективного курса учащиеся должны приобрести новые знания и умения.

Овладеть основными терминами и понятиями, используемыми в гигиене человека, научиться их грамотно применять.

### **Приобрести знания:**

- о путях сохранения и укрепления здоровья человека;
- о факторах, влияющих на здоровье человека;
- о вреде табакокурения, алкоголизма, наркомании, токсикомании;
- о рациональном питании;
- о сохранении творческого долголетия человека;
- о способах повышения работоспособности.

#### **Приобрести и отработать умения:**

- составления рациона питания школьника;
- составления режима дня, планирования деятельности.

### **Содержание учебной программы**

**(17 часов, 1 час в неделю)**

#### **1. Введение. (1 ч)**

Здоровый образ жизни как комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности человека, продление его творческого долголетия. Влияние биологических и социальных факторов на здоровье человека.

#### **2. Режим дня и здоровье (3 ч.)**

Режим дня; распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток с учетом возраста и состояния здоровья. Повышение работоспособности, сохранение здоровья, предупреждение перенапряжения и переутомления за счет эффективно организованного режима дня. Основные компоненты режима дня школьника: учебные занятия в периоды оптимальной работоспособности в школе; приготовления уроков дома; отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе; регулярное питание; полноценный сон.

Биоритмы как основа рациональной организации распорядка жизни человека.

Примерный объем двигательной активности человека, занятия спортом. Использование физических нагрузок. Гиподинамия и ожирение – последствия малоподвижного образа жизни. Продолжительность активного и пассивного отдыха.

П. р. № 1 Составление рационального индивидуального режима дня.

П. р. № 2 Определение индивидуального ритма работоспособности.

#### **3. Рациональное питание и здоровье человека (5 ч.)**

Правильное питание и здоровье человека. Роль рационального питания: в обеспечении правильного роста и формирования организма, в сохранении здоровья. Энергетические и пищевые потребности организма человека. Сбалансированность пищевого рациона в соответствии с потребностями человека, его профессией, возрастом и полом. Рацион здорового питания.

Значение белков, жиров, углеводов, воды, минеральных веществ и витаминов для организма человека. Отрицательное влияние недостаточного и избыточного количества белков, жиров и углеводов.

Заболевания, вызванные недостатком минеральных веществ, витаминов в организме человека.

Неправильное питание и его последствия. Отрицательное влияние избыточного питания, чрезмерного ограничения питания. Анорексия, булимия, ожирение, нарушение обмена веществ, авитаминозы, гиповитаминозы.

Кулинарная обработка пищи. Усвоение пищи. Режим питания: количество приемов пищи, интервалы между приемами пищи, распределение калорийности суточного рациона. Продукты, отрицательно влияющие на организм. Пищевые добавки, красители, эмульгаторы, консерванты, стабилизаторы.

Гигиена питания. Болезни, передающиеся через желудочно-кишечный тракт. Предварительная обработка пищи. Соблюдение условий хранения пищевых продуктов.

П. р. № 3 Определение суточного расхода энергии.

П. р. № 4 Определение суточной калорийности питания.

#### **4. Личная гигиена и здоровье человека (5 ч.)**

Личная гигиена и здоровье человека. Предупреждение грибковых заболеваний. Уход за волосами. Влияние шампуней, гелей, красителей на кожу головы и волосы. Предупреждение педикулеза. Гигиенические требования к одежде и обуви, материалам, из которых они производятся. Причины и профилактика инфекционных заболеваний.

Закаливание как средство оздоровления организма. Роль закаливания в профилактике простудных заболеваний, улучшении кровообращения и нормализации обмена веществ. Основные принципы закаливания: систематичность, постепенность, последовательность, учет индивидуальных особенностей, сочетание местных и общих процедур, активный режим, разнообразие средств и форм, самоконтроль. Дозировка и формы проведения закаливания.

Гигиенические требования к учебным помещениям. Гигиенические правила работы с компьютером. Факторы риска при работе с компьютером. Минимизация пагубного влияния электромагнитного излучения. Предупреждение появления проблем, связанных с заболеванием мышц и суставов из-за статической нагрузки на одни и те же мышцы, неправильной осанки при работе за компьютером, неправильного положения рук при работе с клавиатурой.

П. р. № 5 Гигиеническая оценка кабинета

П. р. № 6 Анализ соответствия кабинета информатики требованиям СанПИН

#### **5. Влияние вредных привычек на здоровье человека (3 ч.)**

Вредные привычки и их влияние на организм человека. Табакокурение. Содержание в табачном дыме высокотоксичных и канцерогенных веществ. Никотиновая зависимость и её влияние на нервную систему. Курение и дыхательная система. Увеличение риска заболеваний раком, пневмонией, хроническим бронхитом и другими легочными

заболеваниями. Влияние курения на сердечно-сосудистую систему. Влияние курения на здоровье женщины.

Токсикомания и наркомания - заболевания, обусловленные употреблением различных веществ, вызывающих состояние опьянения, и вызывающие зависимость, расстройство психики, соматическое и неврологическое расстройства. Последствия хронической интоксикации организма.

Токсическое действие алкоголя на организм человека. Нарушение обмена веществ, поражение систем внутренних органов. Риск рождения неполноценных детей при употреблении алкоголя. Взаимодействие алкоголя с лекарственными препаратами. Алкоголизм и его лечение.

### Тематический план

№	Разделы, темы	Количество часов	Количество уроков		
			практических работ	тестов	уроков с ИКТ
1	Введение	1			
2	Режим дня и здоровье	3	2		1
3	Рациональное питание и здоровье человека	5	2	1	1
4	Личная гигиена и здоровье человека	5	2		2
5	Влияние вредных привычек на здоровье человека	3			1
	<b>Итого</b>	<b>17</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>

### **Методические пособия**

1. Великанова Л.К. Физиолого-гигиенические критерии рациональной организации учебно-воспитательного процесса в школе. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2000.
2. Волынская Е.В. Гигиенические основы здоровья. –Липецк, 2012.
3. Горшков А.И., Липатова О.В. Гигиена питания. – М.: Медицина, 2012
4. Кардашенко В.Н. и др. Гигиена детей и подростков – М.: Медицина, 2013
5. Минх А.А. Общая гигиена – М.: Медицина, 2014