МБОУ СОШ с. Старое Славкино

РАССМОТРЕНО

Руководитель РМО учителей физической культуры

Кирасиров Ренат Джафярович Протокол №1 от «28» 082023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Иванова Ирина Петровна Приказ №81 от «29» 082023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Час здоровья»

для обучающихся 9 класса

Рабочая программа учебного курса «Час здоровья»

Здоровье – это драгоценность, и притом единственная, ради которой действительно стоит не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ.

М. Монтень.

Пояснительная записка.

Рабочая программа предназначена для учащихся 9 классов и рассчитана на 34 часа в год. Каждый человек рано или поздно понимает, что самое главное богатство в жизни - это собственное здоровье. Но чаще всего эта истина становится ясной, когда наш организм уже одолевают недуги. Не лучше ли взять инициативу в свои руки и заблаговременно позаботиться о профилактике различного рода заболеваний? На помощь в этом деле к нам может прийти природа - все, что ею создано: растения, животные, вода, солнце и так далее. Ведь, несмотря на достижения научно-технического прогресса, мы остаемся детьми Природы.

В связи с высоким уровнем заболеваемости учащихся наших школ, заставляющих в серьез бить тревогу, очевидно, что данная программа должна быть направлена не только для создания условий выбора и развития познавательных интересов в области биологии, но и для формирования здорового образа жизни в гармонии с природой

Все темы программы раскрываются с позиции понятия о взаимодействии окружающих объектов природы и их влияния на здоровье человека. При реализации тем программы учитывается региональный компонент (растения своего края, экологические проблемы своего города).

Человек на протяжении веков стремился не приспособиться к природной среде, а сделать ее удобной для своего существования. Теперь мы осознали, что любая деятельность человека оказывает влияние на окружающую среду, а ухудшение состояния биосферы опасно для всех живых существ, в том числе и для человека. Всестороннее изучение человека, его взаимоотношений с окружающим миром привели к пониманию, что здоровье — это не только отсутствие болезней, но и физическое, психическое и социальное благополучие человека. Здоровье — это капитал, данный нам не только природой от рождения, но и теми условиями, в которых мы живем. Очень часто человек теряет своё здоровье только потому, что не обладает достаточным количеством знаний о причинах и последствиях тех или иных заболеваний, не знает как правильно питаться, как провести простейшие само обследования и самонаблюдение, не знает особенности психики человека; учащиеся плохо представляют, как окружающая среда влияет на человека. Программа курса позволит учащимся освоить основы валеологических знаний, развивать творческие способности, сформировать практическую деятельность в изучаемой области знаний.

Цель: создание условий для осуществления выбора и развития познавательных интересов в области наук биологического цикла, в рамках системы «Здоровье, красота - окружающая среда».

Задачи: - развивать у учащихся познавательный интерес к наукам биологического направления, в частности медицины, гигиены, фитотерапии и т. д;

- сформировать необходимые медицинские знания для дальнейшего их применения на практике, в целях сохранения и укрепления своего здоровья;

- изучить лекарственные растения своего края, познакомить с их фармаколотаческими свойствами правилами сбора и хранения;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни, чувство ответственности за свое здоровье, за будущее окружающего мира.
- -. раскрыть секреты красоты и хорошего самочувствия: вести здоровый образ жизни.
- -Помочь ученику с сознательным определением профиля дальнейшего обучения или профессиональной деятельности.
- -Закрепить навыки проведения лабораторных работ с использованием простого лабораторного оборудования и анализа полученных результатов.

Программа построена на основе ряда принципов, которые позволяют планировать определенный педагогический и оздоровительный эффект:

- научность;
- гуманистичность ориентация содержания на принципы телесного и духовного здоровья человека; представление природы, ее объектов, как уникальной ценности, формирования культуры их потребления и здорового образа жизни;
- практицизм применение полученных знаний и умений на практике, для профилактики болезней и укрепления своего здоровья.

В процессе изучения курса учащиеся приобретают следующие знания:

- о профилактическом и лечебном действии меда и его составляющих;
- о правилах культуры питания, как фактора, определяющего красоту и здоровье;
- о болезнях химической зависимости, и их действии на организм.
- -о приемах ухода за кожей и проведении косметических процедур в домашних условиях.;
- готовить лечебные отвары, мази и фиточаи. Травяные настои для профилактики и лечения заболеваний;
- пользоваться натуральным богатством средств «зеленой косметики»;
- демонстрировать приобретенные навыки.

Инструментарий для оценивания результатов:

презентация учащимся, исследования, пресс-конференции, практические занятия, проведение экскурсий.

Ожидаемые результаты

- 1. Объяснять необходимость знаний о здоровье для каждого культурного человека.
- 2. Сопоставлять характеристику понятий «здоровье» и «болезнь».
- 3. Объяснять влияние факторов здоровья и риска болезни на увеличение смертности.
- 4. Объяснять связь наследственных болезней с изменением генотипа человека.
- 5. Давать характеристику природной среды своей местности, своей квартиры.
- 6. Предотвращать негативное влияние стресса на здоровье человека.
- 7. Анализировать и оценивать образ жизни себя самого и своей семьи.
- 8. Составлять и обосновывать основные требования к образу жизни человека с целью сохранения и укрепления собственного здоровья.
- 9. Составлять рацион питания, полезный для здоровья чело века, учитывая индивидуальные особенности.
- 10. Уметь сказать «нет!» вредным привычкам.

На основе перечисленных знаний формируются конкретные умения:

- понимать важность ЗОЖ, соблюдения личной гигиены.

- оценивать степень важности ответственного отношения к своемуздоровью, вести ЗОЖ, не забывать о физической активности,правильно питаться, отказаться от вредных привычек, следить за своей внешностью.
- -формировать собственную стратегию и технологию сохранения и укрепления здоровья, связанных с правильным питанием.
- готовить косметические средства: кремы, лосьоны, бальзамы, скрабы, маски в домашних условиях.
- -пользоваться натуральным богатством средств «зеленой косметики».
- -ухаживать за кожей лица, глаз, шеи, губ, рук, ног.
- -применять основы фармакологических знаний.
- -пользоваться натуральными лекарствами от природы и с грядки.
- -демонстрировать приобретенные навыки.
- высказывать свою точку зрения по поводу вредных привычек и их преодоления, о пользе раздельного питания, диеты, о современной моде.
- уметь излагать и анализировать прочитанное по вопросам диетологии, косметологии,
- уметьприменять полученные знания в жизненной практике.

В связи с высоким уровнем заболеваемости учащихся наших школ программа обучения предусматривает развитие и расширение познавательных интересов в области биологии, медицины, для формирования здорового образа жизни в гармонии с природой. Формирование культуры здоровья учащихся - одно из самых приоритетных направлений в системе образования. Учащиеся получают знания о своем здоровье и о том, что и как делать для сохранения своего здоровья; культуру отношения, т.е. эмоциональноценностное отношение к своему здоровью, мотивы, желания: человек должен знать, для чего ему нужно быть здоровым; Курс разработан с учетом индивидуальных интересов учащихся, призван укрепить сознательное отношение школьников к собственному здоровью. Ребята получают навыки работы с природным материалом, это и приготовление масок для различного типа кожи, травяных настоек по рецептам бабушек. Узнают о лекарственных растениях и их применении в фототерапии. Научатся правилам заготовки лекарственного сырья, получат основы медицинских и фармакологических знаний.

Содержание программы построено таким образом, что обеспечивает связь содержания изучаемого материала с жизнью самого школьника. Немаловажное значение имеет настоящий курс в воспитании и самовоспитании школьников. На занятиях курса уделяется должное внимание борьбе с употреблением алкоголя, курением и другими вредными привычками, что актуально в этом возрасте.

Тематическое планирование занятий

№	Название темы	В том числе		Электронные
		Теорети	Практические	ресурсы
		ческие		
Тема 1 Введение 2 часа			1	
1.	Мой физиологический возраст. Гетерохрония		1	https://resh.ed
	подростков. Человек - есть существо			<u>u.ru/</u>
	природное и духовное.			
2.	Понятия «здоровье» и «болезнь». Показатели		1	
	здоровья человека			

	Тема 2 Это важно знать в любом н	возрасте.		
3.	Золотые правила всех времен и народов.	1		
	Причины демографических показателей.			
4.	Искусство отдыхать.	1		
5.	Жизнь в экстремальных условиях. Тропики,	1		https://resh.ed
	пустыня, высокогорье.			<u>u.ru/</u>
6.	Понятие об инфекционных заболеваниях, их	1		
	классификация.			
7.	История эпидемий. Влияние изменение	1		https://resh.ed
	погоды на здоровье человека.			<u>u.ru/</u>
8.	Здоровый образ жизни – главное условие	1		
	профилактики возникновения вредных			
	привычек			
9.	Как вы спите?	1		
Ten	па 3. Культура питания, как фактор, определян	ощий крас	оту и здоровье	
	человека 10 часов			
10.	Десять главных фруктов и овощей. Что нужно	1		https://resh.ed
	нам знать, чтобы овощи и фрукты приносили			<u>u.ru/</u>
	нам пользу?			
11.	Обеспечим свой организм нужными	1		
	витаминами и микроэлементами.			
12.	Семь правил домашней диетологии.	1		
13.	Как вы питаетесь? Правильно ли вы	1		
	питаетесь?			
14.	Как держать процесс старения в узде.	1		https://resh.ed
				<u>u.ru/</u>
15.	Питание и здоровье . Значение правильного	1		https://resh.ed
	питания.	_		u.ru/
				<u>array</u>
16.	Принципы рационального питания:	1		https://resh.ed
	умеренность, разнообразие, режим приема			<u>u.ru/</u>
	пищи.			
17.	Меню для интеллектуалов. Красота на	1		
	тарелке.			
18.	Калории надо подсчитать. Полезные советы		1	
	здорового питания. Раздельное питание.			
19.	Что такое диета? Лечебное питание или	1		
	диетотерапия.			
20	Тема 4. Экология питания		Г	
20.	Что мы едим. Питательные вещества и добавки.	1		
21.	Трансгенные продукты питания – «за» и	1		https://resh.ed
	«против».			u.ru/

22.	Пища как источник энергии. Энергозатраты человека при физических нагрузках.	https://resh.ed u.ru/		
Te	ма 5. Алкоголизм, табакокурение , наркомания	я – болезні	и химической	
	зависимости-3 часа			
23.	«Лучше горькая правда, чем сладкая ложь» -	1		
	влияние алкоголя на организм человека.			
24.	Курение – одна из вредных привычек.	1		
25.	Наркомания, ее виды, отрицательное влияние на психическое и физическое развитие подростка.	1		
	Тема 6. Лекарство из природы –	3 часа		
26.	Приготовление растительных препаратов из растительного сырья.	1		https://resh.ed u.ru/
27.	Действующие вещества лекарственных	1		https://resh.ed
	растений: алкалоиды, гликозиды, фитонциды.			u.ru/
28.	Состав и употребление витаминных чаев. О	1		https://resh.ed
	пользе употребления чая.			u.ru/
	Тема 7. Гигиена умственной деятельности и ф.	изическог	о развития	
	школьников 6 часов		T	
29.	Понятие о биоритмах и работоспособности.	1		
	Динамика работоспособности.			
30.	Роль сна, рационального режима в	1		
2.1	поддержании высокой работоспособности.			
31.	Понятие о мотивации. Темперамент и формирование характера. Способности и одаренность.	1		
32.	Как люди создают себе болезни. Организм как саморегулирующая система.	1		
33.	Физическая активность и здоровье	1		
34.	Урок- конференция «Человек, обстоятельства истресс»			