

«Основы валеологии и экологии (раздел Валеология)»

1. Планируемые результаты

Личностные результаты

- определение понятий «здоровье», «здоровый образ жизни» и факторы, влияющие на здоровье;
- механизм действия и степень влияния на здоровье никотина, алкоголя, наркотиков;
- механизм действия ВИЧ;
- меры профилактики ВИЧ – инфекции;
- о рациональном питании;
- научное обоснование воздействия шума на организм человека;
- о стрессе, условиях его воздействия и адаптационном значении;
- о взаимосвязи своего здоровья с образом жизни.

Метапредметные результаты

- определять функциональное состояние своего организма;
- составлять рацион питания;
- определять степень влияния шума на работу сердечно-сосудистой системы;
- анализировать предложенные жизненные ситуации;
- обобщать полученные результаты исследований, анкетирования и делать выводы.

2. Содержание программы.

Введение (2ч)

Валеология - комплекс научных знаний о здоровье человека. Предмет, задачи и методы валеологии. Её место в ряду естественных наук и наук о человеке. Здоровый образ жизни.

Практическая работа № 1. «Самооценка текущего состояния здоровья по результатам анализа объективных и субъективных показателей».

Тема 1. Я и мое здоровье (8ч)

Взаимосвязь образа жизни и здоровья. Зависимость здоровья всех систем органов от поведения, вредных привычек, питания.

Профилактика заболевания опорно-двигательной системы.

Практическая работа № 2 «Ваш образ жизни».

Тема 2.. Питание и здоровье (8ч)

Знакомство с болезнями, которые обусловлены неправильным питанием (гастрит, ожирение, диабет, гипертония, злокачественные опухоли и т.д.). Значение употребления в пищу продуктов с низким и высоким содержанием жиров, сахара, соли. Голодание и необходимость врачебного контроля в этот период, его возможные негативные последствия.

Трофозэкология человека. Сбалансированное питание. Раздельное питание. Вегетарианство.

Мёд и пчёлы. Зелёная аптека. Правила Поля Брена.

Практическая работа № 3 «Составление ежедневного рациона питания».

Деловая игра «Заседание школьной думы».

Тема 3. Факторы, влияющие на здоровье: курение, алкоголизм, наркомания, СПИД (7ч)

Факторы риска и факторы здоровья. Заболевания различных органов, связанные с курением.

Механизм воздействия наркотических веществ, их отрицательное влияние на физическое и умственное развитие. Анализ анонимного анкетирования. Установление взаимосвязи между образом жизни и здоровьем человека.

Знакомство с данными статистики о скорости распространения этого заболевания в мире, в нашей стране, республике, городе. Возможные причины и способы поражения СПИДом. Роль беспорядочных сексуальных связей, употребления наркотиков в процессе его распространения. Механизм воздействия вируса.

Тема 4. Окружающая среда и здоровье (10 ч)

Характеристика района проживания. Факторы окружающей среды, воздействующие на здоровье человека (низкие температуры воздуха, полярный день и полярная ночь, низкое содержание кислорода, избыточное увлажнение, недостаточное количество солнечных дней). Школа - как окружающая среда. Заболевания школьников как результат валеологической неграмотности (опорно-двигательной аппарат, зрение).

Стресс и его влияние на здоровье.

Закаливание организма - один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья. Способы закаливания. Воля и волевые качества личности. Сила характера.

Шум и здоровье человека.

Город как экосистема. Здоровье горожанина.

Итоговое занятия по курсу «Валеология».

Календарно - тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Валеология» 10 класс, 1 час в неделю

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов	Практические работы
1.	Введение	2	1
2.	Я и мое здоровье	8	1
3.	Питание и здоровье	8	1
4.	Факторы, влияющие на здоровье: курение, алкоголизм, наркомания, СПИД.	7	-
5.	Окружающая среда и здоровье	10	2

Перечень практических работ по валеологии.

Практическая работа № 1. Самооценка текущего состояния здоровья по результатам анализа объективных и субъективных показателей.

Практическая работа № 2. Ваш образ жизни.

Практическая работа № 3. Составление ежедневного рациона питания.

Практическая работа № 4. Определение рейтинга экологических проблем города.

Практическая работа № 5. Соответствует ли ваша квартира экологическим нормативам.