

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора МКОУ  
«Осиновская СОШ»  
\_\_\_\_\_  
Е.В. Нимирская  
от «02» сентября 2024  
приказ № 96 - О

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**Элективного курса «Помоги себе сам»**  
для предпрофильной подготовки обучающихся 8 класса.

Автор – составитель: учитель биологии  
Нимирская Елена Владимировна

С. Осиновка

## Пояснительная записка.

*«...в условиях глобализации мировой экономик смещаются акценты с принципа адаптивности на принцип компетентности выпускников образовательных учреждений*

В настоящее время успешным в жизни (личной и профессиональной) может быть человек, получивший в школе не просто сумму знаний, умений и навыков, но обладающий ключевыми компетенциями. Наряду с учебно – познавательными, коммуникативными, информационными большое значение приобретают и здоровьесберегающие компетенции. Уже сейчас, а не в отдаленном будущем, при приеме на работу учитывается состояние здоровья работника, поскольку это экономически выгодно работодателю. К сожалению, многие выпускники школ не смогут выдержать конкуренции на рынке труда, так как до сих пор в силу общей низкой культуры населения здоровье не является приоритетной ценностью.

В Российских школах лишь 14 % детей практически здоровы, 50% имеют функциональные отклонения, 36 % -хронические заболевания. А среди первоклассников последних лет 90-95% детей уже обременены хроническими болезнями. Общероссийские данные согласуются и с результатами исследований, проведенных в нашей школе. Например, в 5 – 11 классах 26 % обучающихся имеют первую, 51 % - вторую, 23 % - третью медицинскую группу здоровья.

Именно в школе должны решаться задачи формирования ответственного отношения к своему здоровью. Задача педагога создать условия, при которых ребенок заинтересуется тем, как нужно заботиться о своем здоровье. Прямые призывы к ведению здорового образа жизни и запреты, так называемых, вредных привычек не приводят к ожидаемому результату. По мнению психологов, данные методы воздействия не только безрезультативны, но и вредны, так как вызывают скрытое противодействие. Формирование положительных ценностных ориентаций, убеждений возможно при создании педагогом таких условий, которые способствуют вовлечению учеников в активный процесс овладения здоровьесберегающими компетенциями.

По мнению Н.Брехмана, **«Здоровье- это вершина, на которую человек должен подняться сам»**. Но учитель может сделать этот подъем более легким и безопасным. Человека нельзя заставить вести здоровый образ жизни, даже дав ему определенные знания в данной области. Проводя исследовательскую работу, школьники осознанно приходят к пониманию ценности здоровья, необходимости его укрепления.

С целью формирования здоровьесберегающих и других ключевых компетенций разработан элективный курс «Помоги себе сам» для обучающихся 8 класса продолжительностью 34 часа

**Цель:** посредством применения здоровьесберегающих технологий в учебном процессе сформировать у обучающихся ключевые компетенции.

*Ценностно – смысловые компетенции:*

- владеть способами самоопределения в ситуациях выбора на основе собственных позиций;
- уметь принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия, осуществлять действия и поступки на основе выбранных целевых и смысловых установок;

Рабочая программа по экологии составлена в соответствии с программой воспитания школы

[osinovskaya.gosuslugi.ru/netcat\\_files/33/46/PROGRAMMA\\_VOSPITANIYa\\_Osinovsoy\\_shkoly\\_utverzhdannaya\\_11.pdf](http://osinovskaya.gosuslugi.ru/netcat_files/33/46/PROGRAMMA_VOSPITANIYa_Osinovsoy_shkoly_utverzhdannaya_11.pdf)

### **Место элективного курса в учебном плане .**

Рабочая программа «Помоги себе сам» рассчитана на 34 часа в 8 классе из части учебного плана, формируемой участниками образовательного процесса

***Образовательный процесс включает в себя технологии личностно – ориентированного и развивающего обучения.***

***Вид программы*** - авторская.

### **Планируемые результаты изучения курса**

***В результате освоения курса «Помоги себе сам» у обучающихся должны знать:***

- Понятие о гомеостазе и механизмах его поддержания, роль факторов внешней среды в развитии человека и их влияние на состояние внутренней среды организма.
- Знать расположение органов и систем органов человека.
- Взаимосвязь строения и функций скелета и мышц, роль двигательной активности в развитии организма.
- Строение и функции кровеносной системы.
- Обмен веществ и энергии, образ жизни как фактор здоровья, этапы процессов пищеварения, заболевания органов пищеварения , их предупреждение, профилактику глистных заболеваний, пищевых отравлений, роль витаминов в обменных процессах.
- Строение и функции кожи.
- Сущность венерических заболеваний и СПИД, пути и формы распространения возбудителей, наследственные заболевания и группы риска.
- Строение и функции спинного мозга, отделов головного мозга
- Органы чувств , их строение, функции, предупреждение нарушений слуха, зрения, гигиена органов чувств.
- Понятие о саморегуляции функций организма, о принципах восприятия внешних воздействий, о выработке условных рефлексов, поведении, сознании, речи.
- Влияние гормонов на функциональную активность тканей и органов.
- Образ жизни как фактор здоровья, трудовая деятельность как составная часть образа жизни человека.

- Проблемы долголетия, долгожители, старение и смерть.
- Нравственная культура человека, альтруизм, милосердие.
- Семейная жизнь- фактор здорового образа жизни, планирование семьи.

***В результате освоения курса «Помоги себе сам» у обучающихся должны быть сформированы***

*Ценностно – смысловые компетенции:*

- владеть способами самоопределения в ситуациях выбора на основе собственных позиций;
- уметь принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия, осуществлять действия и поступки на основе выбранных целевых и смысловых установок;

*Учебно-познавательные компетенции:*

- ставить цель и организовывать её достижение, уметь пояснить свою цель;
- организовывать планирование, анализ, рефлекссию, самооценку своей учебно-познавательной деятельности;
- задавать вопросы к наблюдаемым фактам, отыскивать причины явлений, обозначать свое понимание или непонимание по отношению к изучаемой проблеме;
- ставить познавательные задачи и выдвигать гипотезы; выбирать условия проведения наблюдения или опыта; выбирать необходимые приборы и оборудование, владеть измерительными навыками, работать с инструкциями; использовать элементы вероятностных и статистических методов познания; описывать результаты, формулировать выводы;
- выступать устно и письменно о результатах своего исследования с использованием компьютерных средств и технологий (текстовые и графические редакторы, презентации);
- иметь опыт восприятия картины мира.

*Коммуникативные компетенции:*

- владеть способами взаимодействия с окружающими и удаленными людьми и событиями; выступать с устным сообщением, уметь задать вопрос, корректно вести учебный диалог;
- владеть разными видами речевой деятельности (монолог, диалог, чтение, письмо), лингвистической и языковой компетенциями;
- владеть способами совместной деятельности в группе, приемами действий в ситуациях общения; умениями искать и находить компромиссы;
- иметь позитивные навыки общения в поликультурном, обществе, основанные на знании

исторических корней и традиций различных национальных общностей и социальных групп.

*Информационные компетенции:*

- владеть навыками работы с различными источниками информации: книгами, учебниками, справочниками, атласами, картами, определителями, энциклопедиями, каталогами, словарями, Интернет;
  - самостоятельно искать, извлекать, систематизировать, анализировать и отбирать необходимую для решения учебных задач информацию, организовывать, передавать ее;
- Здоровьесберегающие компетенции:*
- позитивно относиться к своему здоровью; владеть способами физического самосовершенствования, эмоциональной саморегуляции, самоподдержки и самоконтроля;
  - знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье, личной безопасности; владеть способами оказания первой медицинской помощи;
  - владеть элементами психологической грамотности, половой культуры и поведения;
  - уметь подбирать индивидуальные средства и методы для развития своих физических качеств;
  - уметь проводить самонаблюдения, анализировать поступки и образ жизни с точки зрения их влияния на здоровье;
  - оценивать функциональное состояние своего организма и отдельных систем органов;
  - проводить при необходимости оздоровительные действия.

### **Содержание курса «Помоги себе сам»**

Введение. Предмет и задачи курса Цели и задачи, актуальность курса. Вводный инструктаж по технике безопасности. Анкетирование по темам «Что такое здоровье?», «Как подростки относятся к проблеме здоровья?». Исследовательская работа по теме: «Состояние здоровья обучающихся школы». Определение количества школьников, имеющих 1, 2 и 3 группы здоровья.

**Тема 1.** Организм - единое целое – 8 часов

Общий обзор организма человека. Взаимосвязь организма человека и внешней среды. Факторы здоровья: социальные и биологические.

Индивидуальное развитие человека. Критические периоды развития. Генетическая обусловленность и влияние внешней среды на онтогенез человека. Психологическая, физиологическая индивидуальность человека. Типы темперамента Конституционные, (соматические) типы людей, закономерности роста и развития в соответствии с формированием конституционного типа, темперамента. Биологические ритмы у человека. Влияние космических явлений на психику, работоспособность человека. Биоритмологическая индивидуальность человека. Зависимость здоровья и работоспособности человека от биологических ритмов. Сон и работоспособность.

**ТЕМА 2 .**Формирование здорового образа жизни -22 часа

Нетрадиционные системы здорового образа жизни. Научные основы здорового образа жизни «Болезни цивилизации» (рак, сердечно-сосудистые заболевания. СПИД,...) Влияние состояния внешней среды на организм человека .Радиация , ее влияние на здоровье Шум. Связь патологических состояний со звуковым загрязнением среды Химизация организма человека. Лекарственные болезни Гигиена зрения Гигиена кожи. Косметические средства ухода за кожей и волосами. Выбор одежды и обуви. Гигиена полости рта и зубов. Микроклимат жилых помещений. Фитодизайн. Сердечно-сосудистая система. Пульс, артериальное давление. Дыхательная система. Виды дыхания.

Дыхательная гимнастика. Влияние запахов на организм. Пищеварительная система Питание как фактор, влияющий на состояние здоровья, физическое развитие, продолжительность жизни человека. Язык .Вкусовая чувствительность Рациональное питание. Гигиеническая оценка качественного состава пищевого рациона. Мутагены и канцерогены Витамины Проблемы качества воды Основы труда и отдыха. Стресс и работоспособность. Физическая активность как условие нормального протекания жизненных процессов. Гиподинамия. Активный отдых, система йогов, аутотренинг, массаж, самомассаж. Эмоции.

### **Тема 3 Профилактика вредных привычек - 3 часа**

Профилактика алкоголизма и табакокурения Профилактика наркомании Конференция по теме «Здоровый образ жизни»

Как жить сегодня, чтобы иметь шанс увидеть завтра? .

### **Темы исследовательских работ**

- «Как подростки относятся к проблеме здоровья?»
- «Состояние здоровья обучающихся школы»
- «Предполагаемая продолжительность жизни»
- «Оценка состояния собственного здоровья»
- «Сравнительная характеристика уровня физического развития обучающихся 5 и 9 классов по антропометрическим показателям»
- «Моя родословная»
- «Влияние образа жизни на состояние здоровья»
- «Определение правильности осанки и способов ее сохранения и улучшения»
- «Определение пульса и артериального давления в состоянии покоя и после физической нагрузки»
- «Влияние табакокурения на состояние сердечно – сосудистой системы»
- «Качественный состав пищевого рациона школьников»
- «Определение свойств нервной системы учащихся по психомоторным показателям»
- «Исследование индивидуальных особенностей памяти и внимания учащихся»
- «Изучение типов темперамента и характера школьников»
- «Цвет и уровень конфликтности человека»
- «Переход на летнее время и состояние здоровья учащихся»
- «Есть ли польза от курения?»

## **Тематическое планирование элективного курса «Помоги себе сам» – 8 класс.**

| № занятия | Содержание занятия                                          | Форма проведения              | ЦОР |
|-----------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----|
| 1         | Цели и задачи, актуальность курса, Вводный инструктаж по ТБ | Лекция                        | РЭШ |
| 2         | Как подростки относятся к проблеме здоровья                 | Лекция                        | РЭШ |
| 3         | Предполагаемая продолжительность жизни                      |                               | РЭШ |
| 4         | Слагаемые здоровья                                          | Лекция<br>Практическая работа | РЭШ |
| 5         | Оценка состояния здоровья                                   |                               | РЭШ |

|    |                                                                                             |                               |     |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----|
| 6  | Уровень физического развития                                                                | Лекция                        | РЭШ |
| 7  | Влияние наследственности на состояние здоровья                                              | Урок-практикум                | РЭШ |
| 8  | Моя родословная                                                                             | Лекция<br>Практическая работа | РЭШ |
| 9  | Формирование здорового образа жизни                                                         | Урок-практикум                | РЭШ |
| 10 | Профилактика нарушений и заболеваний опорно-двигательного аппарата                          | Лекция                        | РЭШ |
| 11 | Определение правильности осанки и способов ее сохранения и улучшения                        | Лекция<br>Практическая работа | РЭШ |
| 12 | Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы                                        | Семинар                       | РЭШ |
| 13 | «Определение пульса и артериального давления в состоянии покоя и после физической нагрузки» | Лекция                        | РЭШ |
| 14 | Зависимость состояния сердечно-сосудистой системы от образа жизни.                          | Лекция                        | РЭШ |
| 15 | «Влияние табакокурения на состояние сердечно-сосудистой системы»                            | Семинар                       | РЭШ |
| 16 | Основы рационального сбалансированного питания.                                             | Лекция                        | РЭШ |
| 17 | «Качественный состав пищевого рациона школьников»                                           | Лекция                        | РЭШ |
| 18 | Психодиагностика                                                                            | Практикум                     | РЭШ |
| 19 | «Определение свойств нервной системы учащихся по психомоторным показателям»                 | Семинар                       | РЭШ |
| 20 | Высшая нервная деятельность<br>Память и внимание                                            | Лекция                        | РЭШ |
| 21 | Исследование индивидуальных особенностей памяти и внимания учащихся»                        | Лекция                        | РЭШ |
| 22 | Типы темперамента                                                                           | Урок-практикум                | РЭШ |
| 23 | Память и внимание                                                                           | Практикум                     | РЭШ |
| 24 | Исследование индивидуальных особенностей памяти                                             | Практическая работа           | РЭШ |
| 25 | «Цвет и уровень конфликтности человека»<br>Межличностные конфликты                          | Семинар                       | РЭШ |
| 26 | Зависимость здоровья и работоспособности от                                                 | Лекция                        | РЭШ |

|    |                                                                             |             |     |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|-------------|-----|
|    | биологических ритмов                                                        |             |     |
| 27 | «Переход на летнее время и состояние здоровья                               | Семинар     | РЭШ |
| 28 | Профилактика вредных привычек.                                              | Семинар     | РЭШ |
| 29 | «Есть ли польза от курения?»                                                |             | РЭШ |
| 30 | Профилактика алкоголизма                                                    |             | РЭШ |
| 31 | Профилактика наркомании                                                     |             | РЭШ |
| 32 | СПИД – чума 21 века                                                         |             | РЭШ |
| 33 | Я отвечаю за себя и свое здоровье»                                          |             | РЭШ |
| 34 | Промежуточная аттестация.<br>Представление и защита исследовательских работ | Семинар     | РЭШ |
| 35 |                                                                             | Конференция | РЭШ |
|    |                                                                             |             | РЭШ |