

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Муниципальное казённое учреждение Отдел образования администрации Илекского района

МБОУ Нижнеозернинская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Миронова Л.И.

Протокол № 1 от «30» 08
2023 г.

Уразаева Т.В.

Протокол № 1 от «30» 08
2023 г.

Вавилова Е.Л.

Приказ № 121 от «30» 08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Человек и здоровье»

для обучающихся 5 классов

с Нижнеозёрное 2023

В наш сложный век информатизации и ухудшения состояния окружающей среды недостаточно родиться здоровым. Здоровье создаётся и поддерживается в повседневной жизни самими людьми и средой их обитания, на здоровье оказывает влияние здоровый образ жизни, т.е. стиль жизни, труда, быта; культура питания и отдыха; физическая нагрузка, отсутствие вредных пристрастий. Современный школьник должен знать правила поведения и гигиенические нормы, направленные на сохранение и укрепление своего здоровья. Хорошее здоровье - это образ жизни. Это стиль жизни, который человек выбирает для себя, если хочет достичь наивысшего благополучия. Считается, что все, что ни делает человек, так или иначе, отражается на состоянии его здоровья. Хорошее здоровье - это не фиксированное состояние, а непрерывно протекающий процесс. Причем, оно на 50% зависит от социальных условий и образа жизни человека. Следовательно, каждый из нас сам ответственен за свое здоровье.

Поэтому программа курса "Человек и его здоровье" позволяет углубить и расширить знания учащихся о здоровье человека как важнейшей жизненной ценности, привить интерес и желание больше узнать самого себя и живую природу, глубже познакомиться с причинами, нарушающими здоровье и факторами сохраняющими его.

Программа курса способствует формированию здорового образа жизни в целях сохранения психического, физического и нравственного здоровья человека.

Курс "Человек и его здоровье" рассчитан на 34 занятий с учащимися 5-х классов. За основу взят учебник Г.К. Зайцев, А.Г. Зайцев « Твое здоровье. Укрепление организма» Издательство «Акцидент» Санкт- Петербург 2006.г.

Цель курса: Формирование у учащихся правильного отношения к здоровому образу жизни и своему здоровью, формирование культа здоровья, профилактика вредных привычек и болезненных пристрастий, знакомство с основами валеологии, пропаганда здорового образа жизни.

Задачи курса:

- Углубить и расширить знания учащихся о причинах нарушения здоровья.
- Ознакомить учащихся с факторами, сохраняющими здоровье, закрепление санитарно-гигиенических норм и правил направленные на укрепление своего здоровья, формирование умений применять эти правила в своей жизни и передавать накопленные знания другим.
- Научить детей основам правильного и рационального питания
- Формировать адекватное поведение, направленное на выздоровление в случае болезни, особенно хронической
- Воспитывать интерес к получению знаний о человеке как явлении природы
- Развивать умения сравнивать, анализировать, обобщать и делать выводы и умозаключения.

Основные требования к знаниям и умениям

Учащиеся должны **знать**:

- наиболее распространенные заболевания, инфекции, их клиническая картина и профилактика;
- хронические заболевания: причины возникновения;
- влияние наркотических средств (никотин, алкоголь, наркотики) на все системы организма и психику человека;
- значение питательных веществ, витаминов и минеральных веществ;
- что такое рациональное питание;
- влияние отравляющих веществ на организм человека;
- о зависимости человеческого организма от ритмических процессов жизнедеятельности;
- о влиянии ближайшего окружения: домашних условий, социума на организм человека;

Учащиеся должны **уметь**:

- оказать первую помощь при травмах;
- приготовить и использовать элементарные антисептические средства;
- составить рацион питания;
- ухаживать за собственным телом (кожей, волосами, ногтями);

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Введение. (1 ч)

Валеология- наука о здоровье. Понятие здоровья в разных интропретациях. Из чего складывается здоровье. Ч то необходимо делать, чтобы человек был здоров.

Тест « Цените ли вы свое здоровье»

Тема 1. Сохранение здоровья (10 часов)

Факторы, сохраняющие здоровье: отказ от вредных привычек, правильное питание, режим дня, личная гигиена, двигательная активность, закаливание организма. Витамины, их многообразие и значение. Биологические ритмы и их влияние на здоровье. Здоровый образ жизни - образ жизни человека, его поведения, мышления, привычек, которые обеспечивают определённый уровень здоровья. Основные составляющие ЗОЖ. Право человека на здоровье.

Тест « Влияние образа жизни на состояние здоровья»

Тест «Биологические ритмы»

Практическая работа "Составление своего режима дня и его анализ",

Практическая работа « Составить меню на несколько дней»

Тема 2. Причины нарушения здоровья (5 ч)

Окружающая среда и здоровье человека. Причины, нарушающие здоровье. Курение, его влияние на организм человека. Мифы об алкоголе, его воздействие на организм. Компьютер, шум, их влияние на здоровье человека. Стрессы, конфликты.

Практическая работа «Уровень стресса»

Тема 3. Личная гигиена (4 часа)

Что такое гигиена. Какое влияние гиена оказывает на состояние здоровья. Возрастные особенности кожи. Уход за кожей, кожей своего лица. Волосы и ногти. Зубы, заболевание зубов, меры профилактики заболеваний зубов.

Практическая работа «Определение типа кожи лица»

Тема 4. Наши болезни (14 часов)

Что такое болезнь? Признаки болезни. Нарушение органов зрения : близорукость, дальнозоркость, порезы, царапины, ссадины и первая помощь при них. Профилактика болезней опорно- двигательной системы. Осанка. Различные искривления позвоночника. Переломы и вывихи, оказание первой помощи. Болезни, предающиеся воздушным путем: ОРЗ, грипп, туберкулез. Ожоги , обмороживание и первая помощь. Инфекционные заболевания. Что нужно знать о лекарствах. Как защититься от насекомых и ядовитые растения.

Практические работы :

- 1.Измерение правильной осанки. Комплекс упражнений.
2. Гимнастика зрения
3. Определение плоскостопия»

Тематическое планирование

Раздел программы	№ урока	Тема урока	Основные понятия	Практические работы	Домашнее задание
Введение (1ч.)	1	Валеология-наука о здоровье	Понятие здоровье.	Тест « Цените ли вы свое здоровье»	Записи в тетради. Подготовить кроссворд по теме «валеология»
Сохранение здоровья (10 часов)	2	Факторы , влияющие на здоровье.	Факторы здоровья		Записи в тетради Подготовить сообщение и рисунок о факторах, влияющих на здоровье
	3	Здоровый образ жизни	Понятие ЗОЖ. Соблюдать правила здорового образа жизни	Тест « Влияние образа жизни на состояние здоровья»	Записи в тетради.
	4	Режим питания. Значение питания. Пищевые продукты.	Особенности режима питания для своего возраста. Виды пищевых продуктов. Белки ,жиры, углеводы. Значение питания для растущего организма. Уметь соблюдать режим питания	Практическая работа « Составить меню на несколько дней»	Записи в тетради . подготовить сообщение о витаминах
	5	Роль витаминов	Витамины. Виды витаминов. Какое значение оказывают витамины на организм		Записи в тетрадях
	6	Пищевые отравления. Первая помощь при отравлениях	Пищевые отравления		Записи в тетрадях

	7	Роль физических упражнений для здоровья	Влияние упражнений на опорно-двигательную систему. Разновидность упражнений		Подготовить комплекс упражнений для развития мышц спины, шеи, рук и ног
	8	Утренняя зарядка. Комплекс утренней гимнастики	Что такое зарядка. Роль зарядки. Комплекс упражнений для подготовки организма к работе	Комплекс упражнений утренней гимнастики	Записи в тетради
	9	Режим дня. Составление режима дня. Биологические ритмы	Особенности режима дня своего возраста. Что такое биологические ритмы.(жаворонки, совы, голуби)	Тест «Биологические ритмы» Практическая работа "Составление своего режима дня и его анализ",	Записи в тетради
	10	Закаливание	Что такое закаливание. Как закалять свой организм. Закаливание водой, воздухом, солнцем		Нарисовать рисунки о способах закаливания
	11	Здоровый сон-залог здоровья	Сон. фазы сна. Сновиденья. Правила гигиены сна		Найти высказывания о сне
Причины нарушения здоровья (5часов)	12	Окружающая среда и здоровье человека	Как окружающая среда оказывает влияние на здоровье. Влияние города. Транспорта, недостаток кислорода и т.д		Подготовить сообщение
	13	Курение, мифы или реальность	Курение- вредная привычка. Состав табачного дыма. Знать последствия приобретения вредных привычек. Уметь противостоять им		Рисунок на тему «курение и здоровье»
	14	Алкоголь-	Что такое алкоголь . Влияние		Рисунок на тему»

		социальное зло	алкоголя на внутренние органы человека. Алкоголизм и способы борьбы с ним		Алкоголь и его вредное влияние на здоровье»
	15	Компьютер , сотовые телефоны, шум и их влияние на здоровье	Электромагнитное излучение, его виды. Шум , его влияние на организм		Найти отрывки, вырезки из газет как влияют сотовые телефоны, компьютеры на организм
	16	Стресс , его проявление.	Стресс . в чем он проявляется. Знать способы выхода из стресса. Уметь распознавать свое состояние	Практическая работа «Уровень стресса»	Записи в тетради
Личная гигиена (4 часа)	17	Возрастные особенности кожи. Уход за кожей	Что такое кожа. функции кожи. Возрастные изменения кожи		Записи в тетради
	18	Кожа лица	Юношеские угри. Уход за кожей лица. комбинированная, сухая и жирная- типы кож	Практическая работа «Определение типа кожи лица»	Записи в тетрадях
	19	Волосы и ногти	Роговые образования кожи-волосы и ногти. Уход за ними		Записи в тетради
	20	Зубы . заболевания зубов. Меры профилактики	Строение зуба. Кариес. Молочные зубы. Виды зубов. Меры профилактики заболеваний		Разработать правила ухода за зубами
Наши болезни (14 часов)	21	Болезнь . признаки болезни	Болезнь и какие признаки выделяют. Виды болезни: неинфекционные и инфекционные		Записи в тетрадях
	22	Нарушение органов зрения.	Близорукость. Дальнозоркость. Профилактика близорукости.	Практическая работа ««Гимнастика зрения»	Записи в тетради

		Близорукость ,дальнозоркость			
	23	Порезы ,ссадины, царапины и способы оказания первой помощи	Что такое рана , виды ран. Первая помощь.		Записи в тетрадях
	24	Профилактика болезней опорно-двигательной системы	Плоскостопие. Меры профилактики	Практическая работа « Определение плоскостопия»	Записи в тетрадях
	25	Осанка. Различные искривления осанки	Осанка. Правильная осанка. Виды искривления позвоночника. меры профилактики	Практическая работа «Измерение правильной осанки. Комплекс упражнений»	Записи в тетрадях
	26	Переломы ,вывихи , оказания первой помощи	Что такое перелом и вывих. Виды переломов. Первая помощь		Записи в тетради
	27	Ожоги, обмороживания и первая помощи при них	Виды ожогов и обморожений и первая помощь при них		Записи в тетрадях
	28	Болезни , передающиеся воздушным путем: ОРЗ,	Что такое ОРЗ, грипп, туберкулез. Меры профилактики		Народные средства для профилактики и лечения данных заболеваний

		грипп, туберкулез			
	29	Инфекционные заболевания	Инфекционные заболеваний и их виды		Записи в тетрадях
	30	Кишечные инфекции	Виды кишечных инфекций: сальмонеллез, дизентерия, бугулизм. Меры профилактики		Записи в тетрадях
	31	Инфекции кожных покровов	Что такое чесотка, меры профилактики		Записи в тетрадях
	32	Кровяные инфекции	Что такое малярия. Меры профилактики		Записи в тетрадях
	33	Ядовитые растения	Виды ядовитых растений. Влияние ядов на организм		Сообщение о ядовитых растениях
	34	Лекарства	Что такое лекарства. Виды лекарственных препаратов. Домашняя аптечка		Записи в тетрадях

