

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 6»

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО
решением педагогического совета
протокол № 1 от 29.08.2025 г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ № 6
О.Б. Жидкова
приказ от 01.09.2025 № 201

**Рабочая программа
вариативного курса
«Факторы среды обитания»
для 9 класса**

г. Верхняя Салда
2025 год

Пояснительная записка

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 "Факторы среды обитания и здоровье человека" 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 способствует формированию здорового образа жизни в целях сохранения психического, физического и нравственного здоровья человека. Способствует профессиональной ориентации школьников, осуществляет тесную связь теории с практикой, вооружает учащихся практическими умениями и навыками.

Курс "Факторы среды обитания и здоровье человека" рассчитан на 34 занятия с учащимися 9-х классов, имеющими знания основных вопросов анатомии. Данный курс ориентируется на содержание образовательного минимума и дополняет его новыми знаниями, построен на неразрывном единстве новых знаний и опыта учащихся, он поможет углубить основной материал по анатомии и физиологии человека, а его практическая направленность создаст возможности для закрепления гигиенических навыков по укреплению своего здоровья. Учащиеся познакомятся с современными методами сохранения физического и психического здоровья, рассмотрят проблемы старения организма и возможности продления жизни.

Рекомендуются для группы учащихся, проявляющих интерес к физиологии и анатомии человека, медицине.

Программа предусматривает теоретическую и практическую части.

Практическая часть занятий направлена на формирование у учащихся умений и навыков определения симптомов некоторых заболеваний и оказания первой медицинской помощи. Успешное овладение материалом курса позволит учащимся научиться наблюдать за работой собственного организма, измерять некоторые важные биологические константы организма.

Работа на занятиях даст возможность познакомиться с теми видами деятельности, которые характерны для людей, работающих в области медицины, биологии, экологии, что в немалой степени поможет более сознательно отнестись к выбору профиля в 10, 11 классах и специальностей после окончания школы.

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.
- Дать элементарные знания по психологии, темпераментах личности
- 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 творческий потенциал учащихся: подготовка рефератов, сообщений, выполнение практических работ, защита презентаций по здоровому образу жизни
- Развивать умения сравнивать, анализировать, обобщать и делать выводы и умозаключения.

Условием реализации этих целей и задач является адекватная методика, которая предполагает использование активных и интерактивных методов и приёмов наряду с традиционными формами проведения занятий.

В программе заложены следующие составляющие: образовательная, просветительская, воспитательная, профориентационная.

Элективный курс способствует валеологизации образовательного процесса.

В процессе преподавания курса используются разнообразные формы и методы: объяснение и рассказ, показ видеofilмов, подготовка рефератов и сообщений, оформление тематических стендов, практические работы, лабораторные эксперименты, исследования, игры, тренинги. Теоретические, практические, и видеозанятия чередуются в ходе обучения.

При изучении тем курса важно:

- Посещение занятий
- Полнота и правильность выполнения промежуточных заданий по темам

- Выполнение исследовательских, творческих заданий
- Решение итогового теста по спецкурсу
- Выполнение зачетной работы по проблемам здоровья и выступление на итоговом занятии

1. Планируемые результаты

Учащиеся *должны знать*:

- свои права при обращении в лечебное учреждение;
- наиболее распространенные заболевания, инфекции, их клиническая картина и профилактика;
- хронические заболевания: причины возникновения, клиническая картина;
- влияние наркотических средств (никотин, алкоголь, наркотики) на все системы организма и психику человека;
- основные требования к охране труда;
- 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;
- заболевания, передающиеся половым путем;
- об организации поведения и психики человека;
- о психических процессах (восприятие, воображение, внимание, память, мышление, эмоции); свойствах личности (индивидуальность, темперамент, воля, самооценка), навыках общения и разрешения конфликтов; состоянии окружающей среды в конкретной местности; влиянии окружающей среды на здоровье человека; мерах по улучшению качества окружающей среды.

Учащиеся *должны уметь*:

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

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Общее количество часов - 34

Тема 1. Введение. (1 ч)

Здоровый образ жизни - образ жизни человека, его поведения, мышления, привычек, которые обеспечивают определённый уровень здоровья. Основные составляющие ЗОЖ. Право человека на здоровье. Занимательные факты по анатомии, физиологии, медицине, тренинг "Здоровый образ жизни"

Тема 2. Антропометрия. Типы телосложения. Пропорции тела (2 часа)

Понятие антропометрии. Антропометрические данные человека, длина и масса тела, соотношения между его частями, определение показателей, которые можно использовать для самоконтроля. Телосложение как норма конституции человека. Классификация типов телосложений, краткая характеристика основных типов телосложений. Пропорции тела. Специфические заболевания для разных типов телосложения. Зависимость похудения от типа телосложения. Определение своего типа телосложения. Практическая работа. Определение окончательной длины тела по росту родителей, определение длины своего тела, осанки, пропорций тела

Подготовка исследовательской работы " В здоровом теле здоровый дух"

Тема 3. Причины нарушения здоровья (9 ч)

Окружающая среда и здоровье человека. Причины, нарушающие здоровье. Курение, его влияние на организм человека. Мифы об алкоголе, его воздействие на организм. Наркотики их свойства, классификация и влияние на человека. Неправильное питание и заболевания, являющиеся следствием неправильного питания. Вредные пищевые добавки, трансгенные продукты. Вирусы, пути их проникновения в организм и заболевания, вызываемые вирусами (грипп, оспа, корь, полиомиелит, герпес, СПИД). Бактерии, грибы, паразиты. Компьютер, шум, их влияние на здоровье человека. Стрессы, конфликты.

- Практическая работа. "Создание презентаций 6 «Причины нарушающие здоровье". Защита презентаций. (индивидуальное домашнее задание)
- Практическая работа. "Определение вредных пищевых добавок в продуктах питания"
- Практическая работа. " Влияние никотина на ферменты слюны"
- Практическая работа. " Пищевые отравления, их предупреждение и первая помощь"
- Подготовка исследовательских работ "Жевательная резинка" , "Чипсы и здоровье человека "Лабораторная работа Необратимая денатурация белков под действием алкоголя.

Тема 3. Сохранение здоровья (5 ч)

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.

П/Р "Составление своего режима дня и его анализ", "Создание и защита презентаций по витаминам"

Тема 5. Генетика и здоровье (4 час.)

Генетически – модифицированные организмы. Влияние генетически-модифицированных продуктов на организм человека – мифы и реальность. Генная инженерия, ее цели и задачи. Значение генной инженерии на современном этапе развития цивилизации.

Тема 6. Болезни цивилизации (12 час.)

Доминирующие факторы риска при нарушении здоровья. Проявление факторов в современном обществе. Нарушение биологических ритмов. Аллергизация населения. Онкозаболевания. Рост онкологической заболеваемости. Недоношенные дети. Акселерация: понятие. Значение. Инфекционная заболеваемость. Абиологические тенденции, Болезни цивилизации». Факторы укрепления здоровья. Экологические качества природной среды.

Обобщение и повторение.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Кол-во часов	Методическое обеспечение	Исследовательские работы	Форма контроля
Тема 1. Введение. (1 ч)					
1	Здоровый образ жизни, его составляющие.	1	Рассказ с элементами беседы (ИКТ), викторина, тест физического состояния		
Тема 2. Антропометрия. Типы телосложения. Пропорции тела (2 часа)					
2	Антропометрия. Типы телосложений. Пропорции тела	1	Лекция		
3	Практическая работа. "Определение окончательной длины тела по росту родителей, определение длины своего тела, осанки, пропорций тела"	1	Практическая работа	Подготовка исследовательской работы " В здоровом теле здоровый дух"	Отчет по практической работе
Тема 3. Причины нарушения здоровья (9 ч)					
4	Окружающая среда и здоровье человека.	1	Видеофильм о загрязнении окружающей среды, фотографии.		Сообщения на тему, подготовка презентаций Сообщения на тему "Курение"
5	Курение, мифы и реальность. Женское курение	1	Практическая работа " Влияние никотина на ферменты слюны"	Проект "Молодежь и никотиновая зависимость"	Отчет по практической работе, тест
6	Алкоголь - социальное зло	1	Лекция с использованием	Проект "Молодежь и алкоголизм"	Сообщения "Влияние"

			ИКТ		алкоголя на органы и системы органов", тест
7	Наркотики, зависимость, последствия	1	Лекция с использованием ИКТ	Коллаж рисунков, газета " Мы против наркотиков"	сообщения, тест
8	Вирусы - внутриклеточные паразиты.	2	Лекция с использованием ИКТ Видеофильм		Сообщения: вирусы, возбудители, поражение, способ распространения, вакцинация Сообщения "Циклы жизни паразитов"
9	Бактерии, грибы, отравляющие вещества	1	Лекция с использованием ИКТ Практическая работа. " Пищевые отравления, их предупреждение и первая помощь"		Отчет по практической работе Сообщения на тему, подготовка презентаций
10-11	Неправильное питание. Пищевые добавки. Трансгенные продукты.Маргарины-самые опасные жиры	1	Лекция с использованием ИКТ Практическая работа "Определение вредных пищевых добавок в продуктах питания"	Подготовка исследовательских работ "Жевательная резинка" , "Чипсы и здоровье человека"	Составить свой режим питания. Отчет по практической работе
12	Стрессы. Беспокойство.	1	Лекция с использованием ИКТ	Исследовательская работа "Основные законы безконфликтного существования" Творческая работа Ароматерапия. Ароматы в быту, косметологии, кулинарии. Лечение запахами.	Сообщения "Действие стрессов и конфликтов на организм человека"
13	Компьютер, шум, их влияние на здоровье человека.	1	Лекция с использованием ИКТ Практическая работа " Определение		Сообщения "Правила работы за компьютером", " Сотовые телефоны и

			уровня шума"		организм человека"
Тема 4. Сохранение здоровья (4 ч)					
1 4	Культура питания. Витамины. Микроэлементы	1	Лекция с использованием ИКТ Выступления учащихся	Творческие работы "Польза круп" "12 способов похудеть"	Презентация "Витамины" Тест
1 5	Биологические ритмы, сон и их влияние на здоровье.	1	Лекция с использованием ИКТ Выступления учащихся	Исследовательская работа "Оценка объёма кратковременной памяти и эффективности работы у школьников по их суточному хронотипу"	Сообщение "Совы и жаворонки" Тест Вещие сны: правда и вымысел.
1 6	Режим дня, личная гигиена, двигательная активность, закаливание организма.	1	Лекция с использованием ИКТ Выступления учащихся	Творческие работы "Разработка собственного режима дня"	Итоговое тестирование.
1 7	Презентация проектов	1			
	Тема 5. Генетика и здоровье	(4час.			
18- 19	Генетически – модифицированные организмы. Влияние генетически-модифицированных продуктов на организм человека – мифы и реальность.	1 1	Лекция с использованием ИКТ Выступления учащихся	Работа с интернетресурсами	
20 21	Генная инженерия, ее цели и задачи. Значение генной инженерии на современном этапе развития цивилизации.	1 1	Лекция с использованием ИКТ Выступления учащихся	Работа с интернетресурсами	
	Тема 6. Болезни цивилизации	(12 час.)			
22 23	Доминирующие факторы риска при нарушении здоровья. Проявление факторов в современном обществе	1 1	Лекция с использованием ИКТ Лекция с использованием ИКТ	Записи в тет. Записи в тет.	
24	Нарушение биологических ритмов.	1	презентация	Записи в тет.	
25	Аллергизация населения.	1	лекция	Записи в тет.	
26 27	Онкозаболевания. Рост онкологической	1 1	Лекция лекция	Записи в тет. Записи в тет.	

	заболеваемости.				
28	Недоношенные дети.	1	презентация		
29	Акселерация: понятие. Значение.	1	лекция	Записи в тет.	
30	Инфекционная заболеваемость.	1	Лекция	Записи в тет.	
31	Абиологические тенденции,	1	Лекция	Записи в тет.	
32	Болезни цивилизации».		Презентация	Записи в тет.	
33	Факторы укрепления здоровья.	1	Лекция	Записи в тет.	
34	Экологические качества природной среды. Обобщение и повторение.	1	Круглый стол	Записи в тет.	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075032

Владелец Жидкова Оксана Борисовна

Действителен с 31.03.2025 по 31.03.2026