

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Сукпакская средняя общеобразовательная школа им. Б.И. Араптана
муниципального района «Кызылский кожуун» Республика Тыва

Рассмотрена на заседании методического совета Протокол № 1 от «_29_» августа 2023 г.	Согласована Руководителем внеурочной деятельности <u>Мор.</u> Морозова Н.Н. «_30_» августа 2023 г.	Утверждена приказом директора МБОУ Сукпакская средняя общеобразовательная школа им. Б.И. Араптана <u>Монгуш Ш.К.</u> / № 215/ д от 30.08.2023 г.
---	--	---

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Валеология»

(название)

в 8 классе

по направлению спортивно-оздоровительное

Срок реализации программы 1 год

Составлена:

Ф.И.О: Куулар Анай-Хаак Оттук-ооловна
педагогом дополнительного образования

Сукпак 2023г.

Пояснительная записка.

Программа разработана в соответствии с Положением о рабочей программе Муниципального бюджетного учреждения «Сукпакская средняя общеобразовательная организация имени Б.И. Араптана Муниципального района «Кызылский кожуун» Республика Тыва федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, годовым календарным графиком и учебным планом школы на основе Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Программа внеурочной деятельности «Валеология» составлена на основе Федерального закона «Об образовании» Р.Ф., в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования, утвержденного приказом №1089 Министерства образования России от 05.03.2004г и авторской программы В.Н. Касаткина» «Здоровье» для 1-11 классов.

В настоящее время остро встал вопрос о здоровье молодого поколения. Здоровье – главная ценность в жизни любого человека. Сбереечь и увеличить резервы физического и психического здоровья подрастающего поколения- означает без всякого преувеличения приумножить потенциал могущества Родины. Медицина и педиатрия в частности носят преимущественно лечебный характер. В медицинской науке и практике размылось, утратило ценность и представление о здоровье. В сознание же многих людей оно связано с лечением. Между тем, здоровье человека и ребенка в первую очередь зависит, прежде всего, от условий и образа жизни. Устав Всемирной организации здравоохранения дает определение здоровью, как « состояние полного и физического и социального благополучия».

Для решения проблем здоровья подрастающего поколения нужна единая система знаний и практической деятельности, цель которых- сохранение, укрепление и развитие здоровья здоровых детей. Этим целям отвечает новая наука-валеология(от латинского valeo-быть здоровым). Валеология аккумулирует в себе успехи экологии, биологии, генетики, педиатрии, возрастной физиологии, гигиены, физической культуры, иммунологии, психологии, социологии и многих других наук (и даже искусств).

Валеология-относительно новая научная и учебная дисциплина не имеющая пока четко сложившейся структуры и методики преподавания. Вместе с тем, это перспективное направление, которое позволит ученику максимально использовать свои возможности, а следовательно, облегчит ему доступ к знаниям, а это в свою очередь способствует гармоничной социализации, формированию духовного здоровья.

Валеология позволяет гармонично развивать в ребенке три личностных качества человека: целостности, креативности и духовности.

В основу формирования целостности личности положено изучение картины мироздания и деятельности человека на основе интеграции знаний, на основе технологии исследовательского подхода. Именно эта технология преодолевает разрыв между технической и гуманитарной культурой. В результате формируется личность способная к универсальной деятельности.

Креативность-способность к творческому выбору в многообразии на основе внутренней свободы ребенка. Она формируется как способность ребенка к конструктивному нестандартному мышлению и поведению, к осознанию и развитию собственного опыта.

Духовность- фундаментальное качество человека, его позитивное начало, вырастающее из чувства любви к людям независимо от их национальности и понимания свободы как личной ответственности. Критерием духовности является способность человека в сложной жизненной ситуации сделать выбор в пользу творения а не разрушения.

Представленный курс ориентирован на детей среднего школьного возраста 13-14 лет и рассчитан на 68 часов, 2 час в неделю. Срок реализации 1 год. Из них: 31 часов-теория, 37 часов-лабораторные и практические работы.

Цель: Формирование у учащихся потребности в здоровье, понимание сущности здорового образа жизни в целях сохранения психического, физического и нравственного здоровья человека.

Задачи курса:

- помочь учащимся выработать индивидуальный стиль здорового образа жизни с учетом будущей семейной жизни, способствовать поиску решения проблем связанных с пониманием сущности здоровья и внесению целесообразной коррекции в собственный образ жизни;
- создать среду, которая способствовала пониманию учащимися своих физических, физиологических, психологических особенностей.
- воспитание навыков здорового образа жизни и формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- формировать навыков доврачебной помощи и профилактики заболеваний, подготовка к самостоятельной жизни; валеологическое самосовершенствование.

Отличительные особенности программы:

В программе используется функциональный подход, что повышает эффективность формирования понятия об организме как едином целом позволяет ориентироваться учащихся на здоровый образ жизни. При составлении программы использованы инновационные методы работы, здоровьесберегающие технологии, ценностно-ориентированный подход в обучении и воспитании.

С целью овладения уровнем обязательной общебиологической подготовки, учащимся предлагается выполнение лабораторных работ, защита рефератов по предложенным темам выступления за «круглым столом».

Валеологическая грамотность

Предполагает знание о способах сохранения здоровья, анализ поступков с точки зрения их влияния на состояние здоровья, а также умение проводить самонаблюдения (контролировать и оценивать функциональное состояние организма или отдельных систем органов, чтобы своевременно выявлять отклонения и проводить коррекцию). В ней отражено изучение как объективных показателей функционального здоровья морфологических (рост, масса тела) и функциональных (частота сердечных сокращений, жел, частота дыхания, мышечная сила, температура тела), так и субъективных (сон, аппетит, настроение и т.д.). Программа раскрывает вредное влияние алкоголя, табака, наркотиков на организм подростка.

Возрастная характеристика

Программа «Валеология» ориентирована на детей в возрасте 13-15 лет. Ведущую роль в развитии школьника этого возраста играют общение со сверстниками и особенности его собственной учебной деятельности. Это наиболее сложный «переходный возраст»- период от детства к взрослости, когда возникает центральное психическое, личностное новообразование-«чувство взрослости».

По отношению ко всем учащимся важно решение таких качеств как самостоятельность, инициативность, самооценка, умение работать в коллективе.

Данная программа рассчитана на всех и доступна всем учащимся, независимо от уровня развития способностей.

В ходе реализации программы уместно использование следующих приемов:

- словесные (рассказ, беседа, лекции)
- наглядные (иллюстрации, видеофильмы, фотографии, схемы)
- практические (наблюдение, эксперименты, практические работы)
- посещение музея, зоопарка, заповедника
- проведение круглых столов, КВН.

Методические приемы активного обучения позволяют разнообразить учебную деятельность, реализовать личностно-ориентированный подход в обучении.

Методы:

Объяснительно-иллюстрированный;

Репродуктивный;

Проблемного изложения;

Эвристический и исследовательский;

Эвристический и исследовательский методы являются приоритетными при реализации данной программы. Эти методы заключается в организации поисковой познавательной деятельности учащихся путём постановки познавательных и практических задач, требующих самостоятельного творческого решения, самостоятельного построения выводов.

Формы организации внеурочной деятельности:

Проектные работы, исследовательская работа в библиотеке, интернете, уроки-беседы, просветительские проекты, анкетирование, практические работы.

Требования к уровню подготовки учащихся

Учащиеся должны знать:

- содержания понятий «валеология», «здоровье», «здоровый образ жизни» с различных точек зрения;
- основные приемы по определению уровня здоровья;
- основные факторы, влияющие на состояние здоровья;
- основные способы сохранения и укрепления здоровья;
- правила гигиены, сохраняющих здоровье человека;
- приемы оказания доврачебной помощи в случаях травматизма;
- способы поддержания оптимального психоэмоционального состояния подростков;

Учащиеся должны уметь:

- применять усвоенные ранее знания в повседневной жизни, в новой ситуации;
 - объяснять действия факторов среды на человека;
 - обосновать вред курения, алкоголя и наркотических веществ;
 - уметь анализировать свой собственный валеологический взгляд на окружающую среду;
 - уметь находить выходы из различных жизненных ситуаций;
 - определять и устранять причины отрицательного воздействия на организм человека экологических факторов;
 - разрабатывать комплексы упражнений, направленные на профилактику нарушений опорно-двигательной системы;
 - соблюдать правила личной и общественной гигиены;
- Оказывать первую помощь в случаях травматизма и способы иммобилизации;
- рационально планировать режим труда и отдыха.

Содержание учебного материала

Основы гигиены (24ч).

Тема 1. Что такое организм? Сколько лет живут люди? (1ч)

Сущность здоровья в понимании учащихся (опрос или написание записки). Резервные возможности организма. Как оценить развитие организма подростка. Что определяет нормальное развитие организма(отношение к умственным и физическим занятием, увлечения, характер питания, к склонность к заболеваниям)

Тема 2. Клетки и ткани, органы человека, их функции и взаимосвязь (2ч)

Строение клетки, способность клеток организма человека к делению. Старение и рост заболеваний как процесс уменьшения числа живых клеток.» Каким ты хочешь быть в старости? (анализ образа жизни своей бабушки или своего дедушки и прогнозирование своего здоровья) Что делают органы в нашем организме?

Тема 3. Физическая активность и здоровье (2ч)

Вред гиподинамии. Профилактика заболеваний опорно-двигательной системы. Критические периоды в развитии человека. Гигиенической режим двигательной активности.

Лабораторная работа №1. Определение гибкости позвоночника

Лабораторная работа №2. Выявление недостатков осанки и плоскостопия. Разбор корригирующих упражнений

Тема 4. Предупреждение и лечение инфекционных заболеваний и аллергии (3ч)

Микроорганизмы-возбудители болезней. Инфекционные заболевания и защитные силы организма. Иммуитет: иммунная система, ее формирования и функционирование. Виды иммунитета. Предупредительные прививки. Вакцины и лечебные сыворотки. Течение инфекционного заболевания. Инкубационный и острый периоды болезни. Профилактика инфекционных заболеваний. Борьба с эпидемиями. Аллергия как нарушение функций иммунной системы. Возникновение аллергии. Аллергены. Лечение аллергии, меры профилактики.

Лабораторная работа №3. Определение наилучшей температуры воды, в которой надо замачивать горчичники перед употреблением.

Лабораторная работа №4. Приготовление влажного согревающего компресса.

Тема5. Травматизм и его профилактика (3ч)

Виды травм. Открытые повреждения: ссадины, потертости, раны. Меры первой помощи остановка кровотечения, обеззараживание. Заживление раны, образование струпа, сена повязок. Закрытые повреждения: ушибы, растяжения, вывихи, закрытые переломы. Ожоги обморожения. Раны, загрязненные землей. Профилактика столбняка. Укусы животных. Меры первой помощи. Профилактика заболевания бешенством.

Лабораторная работа №5. Приготовление дезинфицирующих средств для обработки ран ссадин и отмачивания повязок.

Тема6. Тренировка сердечно-сосудистой системы. (3ч)

Профилактика заболеваний органов кровообращения, первая помощь при них. Сердечно-сосудистая система показатель уровня физиологического состояния человека. Сердце тренированного и нетренированного человека. Определение уровня физиологического состояния человека с учетом частоты сердечных сокращений среднего артериального давления, возраста, масса тела и пола. Предупреждение заболеваний сердца и сосудов. Изменения в сердце при гиподинамии и заболеваниях склероз сосудов и меры его предупреждения. 1-ая помощь при гипертоническом кризе, стенокардии.

Лабораторная работа №7 Изменение артериального давления

Экскурсия Знакомство с кардиографией (кабинет терапевта сумонной амбулатории)

Тема7. Гигиена дыхания и профилактика их нарушений. Респираторные заболевания. Сердечная астма, бронхиальная астма- их предупреждение, меры первой помощи. Гигиена воздуха. Необходимость охраны воздушной среды. Гигиеническая оценка воздуха. Борьба с пылью. Техника безопасности при работе ядохимикатами. Гигиена голосового аппарата

Тема8. Гигиена питания. (3ч)

Значение питания. Энергетическая ценность пищи. Витамины. Зависимость между энерготратами и энергетической ценностью потребляемых продуктов. Рацион и режим питания. Санитарно- гигиенические требования к хранению и употреблению пищевых продуктов. Пищевые отравления, меры 1-ой помощи. Инфекционные болезни (дизентерия, холера и др.). Неинфекционные болезни (камни желчных протоков и желчного пузыря , язва желудка и 12-перстной кишки, изжога). Меры предупреждения заболеваний, диетическое питание. Глистные инвазии, их предупреждение и лечение. Вредное действие алкоголя и курения на органы пищеварения.

Лабораторная работа №8. Определение качества коровьего молока.

Лабораторная работа №9 Определение пригодности воды для питья

Тема9. Гигиена кожи. Профилактика кожных заболеваний (3ч)

Функции кожи. Причины нарушения кожных покровов и повреждений кожи. Отморожения и ожоги. 1-ая помощь Гнойничковые поражения кожи. Угри. Грибковые заболевания кожи. Лишай. Кожный паразит, Чесоточный клещ. Уход за кожей волосами, ногтями. Защита кожных покровов в быту и на производстве. Терморегуляция и ее нарушения. Закаливание. Тепловой и солнечный удары. Общее переохлаждение организма.

Гигиены одежды. Гигиена и мода. Гигиенические требования к одежде и моде.

Лабораторная работа №10 Изучение сальных и потовых желез кожи моющих свойств мыла.

Лабораторная работа №11 Определение типов кожи на разных участках лица

Тема10. Репродуктивная система человека (2ч)

Половые и возрастные особенности людей СПИД. Причины иммунодефицита. Мер предупреждения. Опасность венерических болезней социальные, санитарные и специфические меры борьбы с ним.

Твое здоровье: регуляции психики (19ч)

Тема1. Психическое здоровье человека (2ч)

Признаки, по которым можно судить о хорошем психическом здоровье человека: 1)позитивное настроение, характеризующееся состоянием полного спокойствия, уверенности в себе или вдохновения; 2) уровень (резерв) психических возможностей, позволяющий выходить из различных напряженных ситуаций без потерь здоровья. Способность человека поддерживать психическое равновесие своего организма. Причины вызывающие истощения резервов психики. Невротические реакции. Неврозы. Неврастения у детей. Опросник, на основании которого подросток может судить об уровне невротизации.

Тема2. Чувства. Эмоции. Настроение (3ч)

Влияние эмоций на различные аспекты здоровья. Как побороть в себе страх. Как выйти из депрессивного состояния. Как преодолеть в себе агрессивность. Положительные и отрицательные чувства: любовь-ненависть, уважение-презрение, ответственность-безответственность. Анкета, позволяющая подростку определить доминирующие у него чувства и сопровождающие их эмоции в школе, дома в гостях. Настроение как устойчивое сложное продолжительное психическое состояние. Какие настроения доминируют у детей в школе и как это влияет на их здоровье. Причины негативных настроений у школьников. Что надо делать, чтобы преобладало хорошее настроение в школе.

Тема3. Влияние стресса на организм человека (4ч)

Что такое стресс. Физиологические и психологические стрессоры. Полезные для здоровья стрессоры. «Патологический стресс» (истощающий силы и вызывающий заболевания). Вредные для здоровья стрессоры. Как предупредить стресс. Как выйти из стрессового состояния. Анкета, позволяющая подростку и определить насколько подвержен стрессу .

Тема4. Характер и темперамент (4ч)

Характер как совокупность устойчивых индивидуальных особенностей человека, обуславливающие типичные для него способы поведения. Основные (положительные и отрицательные) черты характера человека, проявляющиеся у него общении с другими людьми, в отношении к делу, к собственности, к самому себе. Полезные и вредные привычки. Темперамент человека . Физиологические и психологические основы темперамента. Роль темперамента и культурной среды в формировании характера. Тест, позволяющий подростку изучить свой темперамент.

Тема5. Память. Виды памяти (4ч).

Учение И.П. Павлова о типах нервной системы. Виды памяти: кратковременный память , промежуточная, долговременная память. Каковы причины расстройства памяти? Можно ли управлять памятью?

Тема 6. Взаимоотношения (2ч)

Из чего складываются взаимоотношения людей. Социально-патологическая типология подростков. Как формируются отношения между учащимися в классе, между учителем и учениками и как это сказывается на их здоровье. Причины конфликтов между учащимися между учителем и учениками. Как предупредить конфликты. Как выйти из конфликтной ситуации. Тест, дающий ученику возможность провести анализ психологической атмосферы, царящей в его классе.

Валеология семьи (10ч)

Тема 1. Влюбленность. Любовь.

Биологические, психологические и социальные основы любовного поведения. «Любовные переживания и поступки влюбленных. Мотивация выбора объекта любви. Первая любовь. Типология любви: любовь-страсть, любовь-игра, любовь-дружба, любовь по расчету, любовь-самоотдача. Как управлять собой в состоянии влюбленности.

Любовь как условие самопознания и самосовершенствования.

Тема 2. Вступление в брак (2ч)

Мотивы создания семьи. Биологические, психологические и социальные основания. Вступления в брак. Модели совместимости вступающих в брак характерологические, астрологические. Подготовка к супружеству. Что надо знать друг о друге вступающим в брак. Здоровье вступающих в брак. Наследственность и болезни.

Экскурсия в ЗАГС.

Тема3. Рождение детей и забота об их здоровье. (2ч)

Валеология беременности: питание, двигательная активность. Уход за новорожденными. Детские болезни и инфекции (скарлатина, корь, дифтерия, коклюш, краснуха, свинка).Лечение в домашних условиях. Личная гигиена.

Тема 4. Семейное благополучие (2ч)

Субъективное понимание семейного счастья. Межличностная адаптация супругов: эмоциональные, познавательные, поведенческие аспекты. Распределение обязанностей в семье. Типология семьи.Формирование типа взаимоотношений родителей и детей.

Тема5. Здоровье семьи (2ч)

Формирование здоровье в семье: обеспечение безопасности жизни, материальное благополучие, совместные увлечения и творчество, психический комфорт. Семейные традиции.

Педагогика здоровья (15ч)

Тема1. Здоровый образ жизни. Экологическое образование (2ч)

Сущность здорового образа жизни. Компоненты образа жизни и их связь между собой. Формирование и коррекция образа жизни.

Понятие окружающей среды и организма. Вода как фактор биосферы. Качество питьевой воды и его связь с состоянием здоровья. Особенности действия физических и химических факторов, свойств атмосферного воздуха на организм человека. Биологическое действие солнечной радиации. Валеологические требования к световому и воздушно-тепловому режиму в школе.

Тема2. Правила личной гигиены. Режим дня (3ч)

Потребностно-мотивационная сфера гигиенического поведения. Гигиена тела: уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена жилища. Гигиена рабочего места.

Тема3. Теория диетического питания. Питание подростка. (3ч)

Законы питания. Значение белков в питании детей и подростков. Роль витаминов, минеральных веществ в питании. Как сохранить целебные свойства пищи. Азбука питания. Режим питания. Диета. Питание больных. Маркировка продуктов питания. Растительная и животная пища. Предпочтения в питании.

Тема4. Закаливание организма (2ч)

Что такое закаливание? Физиологический механизм закаливающего воздействия. Методы закаливания. Факторы закаливания организма.

Тема5. Наркогенные вещества и их влияние на организм человека (3ч)

Здоровье человека- общественное достояние. Борьба с курением и употреблением спиртных напитков. Наркотические вещества. Токсические вещества.

Защита рефератов (2ч)

Календарно-тематическое планирование

№	Разделы и темы занятий	Теория	практика	Дата	
				план	факт
1	Основы гигиены(24ч) Что такое организм?	1		07.09	
2	Сколько лет живут люди? Клетки и ткани, органы человека, их функции и взаимосвязь	1	1	08.09 14.09	
3	Физическая активность и здоровье	1	1	15.09 21.09	
4	Предупреждение и лечение инфекционных заболеваний и аллергии	2	1	22.09 28.09 29.09	
5	Травматизм и его профилактика	1	2	05.10 06.10 12.10	
6	Тренировка сердечно- сосудистой системы	1	2	13.10 19.10 20.10	
7	Гигиена дыхания	1	1	26.10 27.10	
8	Гигиена питания	1	2	09.11 10.11 16.11	
9	Гигиена кожи. Профилактика кожных заболеваний	1	2	17.11 23.11 24.11	
10	Репродуктивная система человека	1	1	30.11 01.12	
	Твое здоровье: регуляция психики (19ч)				
11	Психическое здоровье человека	1	1	07.12 08.12	
12	Чувства. Эмоции. Настроение.	1	2	14.12 15.12	
13	Влияние стресса на организм человека	2	2	21.12 22.12 28.12 29.12	
14	Характер и темперамент	2	2	11.01	

				12.01 18.01 19.01	
15	Память. Виды памяти	2	2	25.01 26.01 01.02 02.02	
16	Взаимоотношения	1	1	08.02 09.02	
	Валеология семьи(10ч)				
17	Влюбленность. Любовь	1	1	15.02 16.02	
18	Вступление в брак	1	1	22.02 01.03	
19	Рождение детей и забота об их здоровье	2		09.03 15.03	
20	Семейное благополучие	1	1	22.03 23.03	
21	Здоровье семьи	1	1	05.04 06.04	
	Педагогика здоровья(15ч)				
22	Здоровый образ жизни. Экологическое образование	1	1	12.03 13.04	
23	Правила личной гигиены. Режим дня.	1	2	19.04 20.04 26.04	
24	Теория диетического питания. Питание подростка	1	2	03.05 04.05 10.05	
25	Закаливание организма	1	1	17.05 18.05	
26	Наркогенные вещества и их влияние на организм человека	1	2	18.05 24.05 24.05	
	Защита рефератов				
	Итого 68ч	2		25.05 31.05	
		33	35		

Планируемые результаты обучения

Личностные

Учащиеся должны:

- Испытывать чувство гордости за российскую биологическую науку;
- Уметь реализовывать теоретические познание на практике;
- Понимать ценность здорового и безопасного образа жизни;
- Признавать ценность жизни во всех ее проявлениях и необходимость ответственного, бережного отношения к своему здоровью;
- Осознавать значение семьи в жизни человека и общества;
- Принимать ценности семейной жизни;
- Уважительно и заботливо относиться к членам своей семьи;
- Понимать значение обучения для повседневной жизни и осознанного выбора профессии;
- Признавать право каждого на собственное мнение;
- Формировать эмоционально-положительное отношение сверстников к себе через глубокое знание науки;
- Проявлять готовность к самостоятельным поступкам и действиям на благо окружающих;
- Уметь отстаивать свою точку зрения;
- Уметь слушать и слышать другое мнение, вести дискуссию, оперировать фактами как для доказательства, так и для опровержения существующего мнения

Метапредметные

Самостоятельно обнаруживать и формулировать учебную проблему, определять цель учебной деятельности, выбирать тему проекта.

Выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели.

Составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы.

Работая по плану, сверять свои действия с целью и при необходимости исправлять ошибки самостоятельно.

В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии

Познавательные

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для логических операций, строить классификацию на основе дихотомического деления.
- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.
- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

Коммуникативные

- Отстаивая свою точку зрения, приводить аргументы подтверждая их фактами.
- В дискуссии уметь выдвинуть контраргументы, перефразировать свою мысль.
- Учиться критично относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения.
- Понимая позицию другого, различать, в его речи: мнение (точку зрения), доказательство(аргументы), факты: гипотезы, аксиомы, теории.
- Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиции.

Регулятивные

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать свое мнение на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания учебных успехов.

Предметные

- Объяснять некоторые наблюдаемые процессы, проходящие в собственном организме; объяснять, почему физический труд и спорт благотворно влияют организм;
- Использовать в быту элементарные знания основ технологии, чтобы уметь эффективно общаться(о человеческих темпераментах, эмоциях, их биологическом источнике и социальном смысле);
- Выделять основные функции организма (питание, дыхание, выделение, транспорт веществ, раздражимость, рост, развитие, размножение) и объяснять их роль в его жизнедеятельности;
- Характеризовать особенности строения и жизнедеятельности клетки;
- Объяснять биологический смысл разделения органов и функций;
- Характеризовать, как кровеносная, нервная и эндокринная системы органов выполняют координирующую функцию в организме;
- Объяснять, какова роль опорно-двигательной системы в обеспечении функций передвижения и поддержания функций других систем органов;
- Характеризовать, как покровы поддерживают постоянство внутренней среды организма.
- Объяснять, как человек узнает о том, что происходит в окружающем мире, и какую роль в этом играет высшая нервная деятельность и органы чувств;
- Характеризовать особенности строения и функции репродуктивной системы;
- Объяснять биологический смысл размножения и причины естественной смерти;
- Называть основные правила здорового образа жизни, факторы, сохраняющие и разрушающие здоровье;
- Понимать, к каким последствиям приводит нарушение важнейших функций организма;
- Выявлять причины нарушения осанки и развития плоскостопия;
- Характеризовать биологические корни различий в поведении и в социальных функциях женщин и мужчин;

Учебно-методические и материально-технические средства обучения

Литература для учителя

1. Анисимов Л.П. Профилактика пьянства, алкоголизма и наркомании среди молодежи.-М.: Юридическая литература, 1988
2. Антропова М.В. Гигиена детей и подростков.-М.:,1982
3. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. М.:Мол.Гвардия.1979
4. Байярд Р.Т. Ваш беспокойный подросток.-М.: Просвещение.1991
5. Вайнбаум Я.С. Гигиена физической воспитания.-М.: Просвещение.1986
6. Жгутикова Н.В. Учителю о практике психологической помощи.-М. Просвещение.1998

Литературы для ученика

1. Атлас анатомии человека.- Белый город.1997
2. Бочкова Н.П. Гены и судьбы.- М Молодая гвардия.1990
3. Березин И.П. Дергачев Ю. В. Школа здоровья.- М. Московский рабочий.1989
4. Говалло В.И. Парадоксы иммунологии.-М. Знание,1983

Электронные ссылки

<http://www.Irsh.redi.ru/>-сайт журнала«Исследовательская работа школьников»
<http://www.researcher.ru/>-портал развития исследовательской деятельности

**Тематическое планирование
Валеология (68 часов, 2 час в неделю)**

№	Тема	Кол-во часов		всего
		теория	практика	
1	Основы гигиены	11	13	24
2	Твое здоровье: регуляция психики	9	10	19
3	Валеология семьи	6	4	10
4	Педагогика здоровья	5	10	15
5	Итого			68

Приложение

Темы рефератов:

Физическая активность и здоровье:

1. Вред гиподинамии
2. Профилактика опорно- двигательного аппарата (плоскостопие и сколиоз).
Лечебная гимнастика
3. Инфекционные болезни и проблемы долголетия
4. Профилактика инфекционных заболеваний. Борьба с эпидемиями

Травматизм и его профилактика:

1. Первая помощь при растяжениях и вывихах
2. Первая помощь при переломах костей
3. Первая помощь при ожогах и обморожениях
4. Первая помощь при остановке кровотечений
5. Укусы животных. Меры первой помощи. Профилактика заболеваний бешенством

Тренировка сердечно-сосудистой системы. Профилактика заболеваний органов кровообращения, первая помощь при них:

1. Сердечно-сосудистые заболевания. Меры профилактики
2. Первая помощь при гипертоническом кризе, стенокардии
3. Склероз сосудов и меры его предупреждения

Гигиена дыхания:

1. Гигиена воздуха. Чистый воздух-залог здоровья
2. Респираторные заболевания, профилактика
3. ТБ при работе с ядохимикатами

Гигиена питания:

1. Витамины. История букв с цифрами
 2. Микробратья наши старшие
 3. Санитарно-гигиенические требования к хранению и употреблению пищевых продуктов
 4. Инфекционные болезни (дизентерия, холера)
 5. Профилактика неинфекционных заболеваний (камни желчных протоков и желчного пузыря, язва желудка, изжога)
 6. Глистные инвазии, их предупреждение и лечение
 7. Вредное действие алкоголя и курения на органы пищеварения
- Гигиена кожи
1. Уход за кожей и волосами. Рецепты наших бабушек
 2. Грибковые заболевания кожи.
 3. Лечебная и декоративная косметика

