

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Шилокшанская школа

Рассмотрено  
на заседании МО  
Протокол № 1  
от 31.08.16 г.

Согласовано:  
Завуч школы  
*До* /Н.Н.Докторова/



Утверждаю:  
Директор школы  
/Л.В.Мусатова/

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по факультативному курсу по биологии  
«Колесо здоровья»  
на 2016-2017 учебный год

Составитель:  
учитель географии и биологии: Логинова Ольга Михайловна

С.Шилокша

**«Колесо здоровья»  
(программа факультативного курса)**

**Пояснительная записка**

Самое драгоценное у человека - это здоровье. Только здоровый, всесторонне развитый, образованный человек способен быть настоящим творцом собственной судьбы. Здоровье нельзя купить, ни за какие деньги, но сформировать его и сохранить на долгие годы может каждый, если раз и навсегда выберет здоровый образ жизни.

Подростковый возраст – прекрасная пора взросления. В этом возрасте в организме человека происходят заметные изменения, а кроме этого начинает формироваться свой образ жизни. Очень важно «правильно повзрослеть»: не приобрести вредных привычек, а главное - научиться управлять своим здоровьем. Ведь от этого во многом будет зависеть дальнейшая жизнь молодого человека – то, каким он вырастет, чем сможет заниматься, какая будет семья и многое другое. Для того, чтобы управлять своим организмом, необходимо, прежде всего, знать его: как он устроен, как работает, что и почему для него полезно, а что вредно.

Факультативный курс «Красота и здоровье», рассчитанный на 34 часа поможет учащимся заботиться о своем здоровье, соблюдать правила личной гигиены, правильно организовать свой труд и отдых. Программа курса содержит как теоретические сведения по анатомии человека, медицине, экологии, так и практические рекомендации, советы, комплексы гимнастических упражнений и процедур по уходу за кожей, волосами, ногтями, глазами, зубами. Отдельная тема посвящена влиянию вредных привычек на здоровье подростка, так как школьный возраст – период приобщения многих детей к табаку, алкоголю, наркотикам. Особое внимание в программе курса уделяется здоровому питанию.

Курс рассчитан на учащихся 8 классов. Изучение курса поможет подросткам справиться с проблемами роста и стать здоровыми, красивыми, уверенными в себе молодыми людьми.

**Цель курса:** формирование мотивации здорового образа жизни, индивидуального способа физического самосовершенствования, психосаморегуляции и полового поведения; обучение методам самопознания, самоконтроля и программирования своей деятельности по укреплению здоровья.

**Ожидаемые результаты.** В ходе реализации данного учебного курса у подростков должна укрепиться мотивация здорового образа жизни, должна сформироваться потребность гигиенического поведения.

Учащиеся овладеют:

- комплексом упражнений для глаз, шеи, рук, позвоночника;
- комплексом утренней и дыхательной гимнастики;
- способами ухода за глазами, кожей, зубами, волосами;
- приемами закаливания, самомассажа и релаксации;
- приемами анализа своего поведения и умением составлять собственную программу по уходу за своим организмом.

## Содержание курса и тематическое планирование

( 34 часа)

№ занятия	Тема и содержание занятия	Форма занятия	Дата	Корр
	<b>Тема 1. Гигиена на каждый день (3 часа)</b>			
1.	Организация быта. Гигиена и экология жилища.	Беседа	1.09	
2.	Ежедневный уход за своим телом. Ванны. Растирание и их воздействие на кожу. Баня.	Беседа	8.09	
3.	Гимнастика и ее оздоровительное значение. Комплекс упражнений «Утро», «Ясная голова», «Пищеварение». Закаливание. Обтирание.	Практикум	15.09	
	<b>Тема 2. Наш друг – движение (1 час)</b>			
4.	Что такое гиподинамия. Лучшее средство от болезней – это движение. Стадион в квартире. Физкультпачка. Программа действий.	Беседа - практикум	22.09	
	<b>Тема 3. Значение правильного питания (3 часа)</b>			
5.	Законы питания. Значение белков, жиров, углеводов в питании подростков. Роль витаминов, минеральных веществ в питании, связь их с состоянием здоровья.	Беседа	29.09	

6.	Как сохранить целебные свойства пищи. Режим и культура питания. Диета.	Беседа	6.10	
7.	«Азбука питания» (основные правила). Калорийность продуктов питания. Анализ примерного дневного рациона питания. Маркировка продуктов питания.	Практикум	13.10	
	<b>Тема 4. Искусство отдыхать (2 часа)</b>			
8.	Что такое утомление и как его предупредить. Ежедневный отдых. Сон – одно из лучших косметических средств. Отдых в праздничные дни и во время каникул.	Беседа	20.10	
9.	Способы релаксации. Комплекс упражнений для релаксации.	Практикум	27.10	
	<b>Тема 5. Никотин, алкоголь и наркотики – грозные враги красоты (3 часа)</b>			
10.	Почему люди курят. Из истории табака Ядовитый дым. Как действует никотин на организм. Курение или здоровье. Как бросить курить.	Беседа – диспут	10.11	
11.	«Похититель рассудка». Немного истории. Почему люди пьют. С чего начинается пьянство. Стадии и формы опьянения и алкоголизма. Алкоголь и развивающийся организм. Смертоносный «союз» алкоголя и табака.	Беседа – диспут	17.11	
12.	Из истории наркотиков. Почему люди одурманивают себя. О вреде наркотиков для организма человека. Сумей сказать «Нет!». Преимущества трезвого, здорового образа жизни.	Беседа - диспут	24.11	
	<b>Тема 6. Влияние агрессивных факторов окружающей среды на кожу</b>			

	<b>(1 час)</b>			
13.	Пыль. Солнечная радиация. Смолы, растворители, лекарства, кислоты. Минеральные удобрения, пестициды, гербициды. Профилактика и гигиена.	Конференция	1.12	
	<b>Тема 7. Уход за волосами (1час)</b>			
14.	Ежедневный уход за волосами. Мытье и сушка волос. Сухие волосы. Жирные волосы. Перхоть. Выпадение волос. Изменение цвета волос. Анализ собственного поведения касательно ухода за волосами.	Беседа-практикум	8.12	
	<b>Тема 8. Уход за кожей лица (2 часа)</b>			
15.	Нормальная кожа. Сухая кожа. Жирная кожа. Способы определения типа кожи.	Беседа-практикум	15.12	
16.	Декоративная и лечебная косметика. Массаж лица.	Беседа-практикум	22.12	
	<b>Тема 9. Дефекты кожи (2 часа)</b>			
17.	Угри. Веснушки. Бородавки. Морщины. Профилактика и гигиена.	Беседа	12.01	
18.	Лекарственные травы и фрукты, используемые для ухода за кожей.	Конференция	19.01	
	<b>Тема 10. Уход за глазами (1час)</b>			
19.	Как заботиться о своих глазах. Раздражение глаз. Гимнастика для глаз. Уход за бровями и ресницами. Анализ собственного поведения, связанного с уходом за глазами.	Практикум	26.01	
	<b>Тема 11. Уход за губами и зубами (1час)</b>			
20.	Красота губ. Уход за полостью рта. Повреждение слизистой губ и полости	Беседа	2.02	

	рта. Правила ухода за зубами и анализ собственного поведения, касающегося их соблюдения.			
	<b>Тема 12. Уход за носом, ушами, шеей и подбородком (2 часа)</b>			
21.	Гигиена носовой полости. Профилактика воспалений слизистой носа. Дыхательная гимнастика. Комплекс упражнений «Без бронхита».	Практикум	9.02	
22.	Гигиена ушей. Разминка ушной раковины. Комплекс упражнений для шеи и подбородка. Анализ собственного поведения, связанного с уходом за ушами, подбородком, шеей и носом.	Практикум	16.02	
	<b>Тема 13. Уход за руками (1 час)</b>			
23.	Основные правила ухода за руками. Защита рук во время работы. Предупреждение обморожений. Уход за ногтями. Гимнастика для рук.	Беседа-практикум	2.03	
	<b>Тема 14. Уход за ногами (1 час)</b>			
24.	Потливость ног. Варикозное расширение вен. Обморожение ног. Плоскостопие, потертости, мозоли. Профилактика болезней. Гимнастика для ног.	Беседа-практикум	9.03	
	<b>Тема 15. Королевская осанка (1 час)</b>			
25.	Что такое осанка. Как правильно сидеть, ходить, стоять, лежать, носить тяжести. Комплекс упражнений для позвоночника.	Беседа - практикум	16.03	
	<b>Тема 16. Тайны внутри нас (2 часа)</b>			
26.	Физиологические процессы, происходящие в организме мальчика (девочки) в период полового созревания. Строение органов мужской (женской) репродуктивной системы. Выбор для	Беседа	23.03	

	девочек подходящих средств гигиены для обеспечения комфортности и защиты. Что такое контрацепция.			
27.	«Чума века» - СПИД.	Беседа	6.04	
	<b>Тема 17. Мода и здоровье (1 час)</b>			
28.	Давняя война. Как рождается мода. «Модные» болезни.	Беседа - диспут	13.04	
	<b>Тема 18. Из истории медицины, или как люди научились лечиться (6 часов))</b>			
29.	Когда на свете не было врачей. Первым лекарством было слово. Музыка лечит. Аромат – и арттерапия. Биография знакомых вещей (история происхождения мыла, зубной щетки, градусника и др.).	Конференция	20.04	
30.	Необыкновенные возможности человека.	Защита программ по уходу за своим организмом.	27.04	
31	Творческие проекты		4.05	
32	Творческие проекты		11.05	
33	Творческие проекты		18.05	
34	Творческие проекты		25.05	

## Литература

1. Абдулина А.С. Жизнь без лекарств. – Красноярск, 1999 г.
2. Дацковский Б.М. Растения и косметика. – Пермь, 1999 г.
3. Заготова С.Н. Валеология. Справочник школьника - Донецк, 1998 г.
4. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. – СПб.: Акцидент, 1998 г.
5. Зайцев Г.К. Школьная валеология. – СПб.: Акцидент, 2001 г.
6. Зинец И.И. Здоровье и питание. - Пермь, 1991 г.

7. Кудашева В.А. Чудесная диета, или как стать стройными. – М.: Просвещение, 1991
8. Коростелев Н.Б. От Я до Я. Детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987 г.
9. Мередит С. Детская сексология. Школьный иллюстрированный справочник. – М.: Росмэн, 1996 г.
10. Профилактика наркомании и токсикомании среди школьников. – Пермь, 1998 г.
11. Татарникова Л.Г. Валеология подростка. – СПб.: Петроградский и К., 1996 г.
12. Чайковский А.М., Шенкман С.Б. Искусство быть здоровым. – М.: Физкультура и спорт, 1987 г.
13. Ягодинский В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя. – М.: Просвещение, 1986 г.
14. Ярошевская Б. Труд и красота. – М.: Профиздат, 1986 г.