

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Многочисленные исследования показывают, что 25-30% детей, приходящих в первые классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. А среди выпускников школ уже более 80% детей нельзя считать здоровыми.

Анализ структуры заболеваемости школьников убедительно показывает, что по мере обучения в школе, растет частота встречаемости таких заболеваний, как болезни органов дыхания, патология органов пищеварения, нарушение осанки, заболевания глаз, пограничные нервно-психические расстройства.

Большинство специалистов, как в системе здравоохранения, так и в системе образования, приходят к убеждению, что необходим перенос превентивных мероприятий по охране здоровья школьников с системы здравоохранения на систему образования.

Программа данного курса является ориентационной и призвана оказать решающее воздействие на формирование здорового образа жизни; должна убедить учащихся в том, что здоровье – непреходящая ценность для человека.

Предлагаемый курс способствует и предпрофильной ориентации, дает возможность учащимся сориентироваться в выборе профессий медицинского направления, а также предназначен для тех, кто не намерен расставаться с молодостью и красотой.

Цели курса:

1. Сформировать интерес к познанию возможностей своего организма и научить использовать эти возможности для ведения здорового образа жизни;
2. Дать дополнительные знания и выработать дополнительные навыки по сохранению своего здоровья;
3. Углубить знания в области высшей нервной деятельности и психологии и на этой основе раскрыть свои потенциальные возможности.

Задачи курса:

- познакомиться с различными подходами к вопросу о сохранении здоровья;
- овладеть системой упражнений, способствующих улучшению своего соматического и психического самочувствия;
- научить применять полученные знания для ведения здорового образа жизни.

Программа рассчитана на 17 часов и предназначена для учащихся 8 классов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Патриотическое воспитание: проявление интереса к истории и культуре своего края, своей страны.

Духовно-нравственное воспитание: готовность оценивать свое поведение и поступки с позиции общепринятых нравственных норм.

Ценность научного познания: развитие любознательности и инициативы в изучении нового материала.

Трудовое воспитание: бережное отношение к результатам своего и чужого труда, ответственное отношение к выполнению учебных заданий.

Метапредметные результаты

Познавательные УУД: умение выделять главное в тексте, сравнивать объекты, устанавливать причинно-следственные связи и делать простые выводы.

Регулятивные УУД: умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения работы и вносить коррективы.

Коммуникативные УУД: умение слушать собеседника, четко формулировать свои мысли в устной и письменной форме, работать в паре или группе.

Предметные результаты

В результате изучения курса обучающийся **научится:**

В области общей биологии и медицины: ориентироваться в истории становления наук о человеке (анатомии, физиологии, гигиены); понимать биосоциальную природу человека и его место в органическом мире.

В области оздоровительных систем: раскрывать суть основных положений методик оздоровления П. К. Иванова и П. Брэгга; понимать принципы работы кинезиологии как синтеза методов лечения и диагностики.

В области физиологии и гигиены: объяснять влияние питания на здоровье; понимать роль наследственности и факторов окружающей среды в формировании здоровья человека.

В области психологии и высшей нервной деятельности (ВНД): называть особенности типов ВНД; понимать различия в функционировании правого и левого полушарий головного мозга; объяснять механизмы возникновения стресса и неврозов.

В области социальной безопасности: описывать негативные физиологические и социальные последствия употребления алкоголя, табака и наркотических веществ; знать основные меры профилактики заболеваний, передающихся половым путём.

Обучающийся **получит возможность научиться (практические навыки):**

Использовать систему физических упражнений для улучшения своего соматического и психического самочувствия.

Применять на практике приемы оздоровления позвоночника и методики улучшения зрения по системе П. Брэга.

Самостоятельно проводить оценку своего физического состояния

(расчет роста-весового соотношения).

Определять свой тип высшей нервной деятельности и учитывать его особенности в учебной деятельности.

Применять элементарные техники преодоления стрессовых ситуаций и профилактики эмоционального напряжения.

Использовать полученные знания для осознанного выбора будущей профессии медицинского или психологического профиля.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Занятие 1. Медицина от античных времен до наших дней. Знакомство с особенностями курса.

Место биологии в системе естественных наук. Место человека в органическом мире, характеристика человека как биосоциального существа. Становление наук о человеке: анатомия, физиология, психология, гигиена. Развитие наук о человеке: Древняя Греко-римская эпоха, эпоха возрождения, наши дни.

Занятие 2. Кинезиология.

Новое прогрессивное направление медицинской науки и практики, представляющее собой уникальный синтез лучших методов лечения и точнейших средств диагностики.

Занятие 3. П.К.Иванов и его методика оздоровления организма.

П.К.Иванов – создатель известной системы оздоровления организма человека. Основные положения системы Иванова.

Занятие 4. Поль Брэгг и его система оздоровления организма.

Поль Брэгг – создатель известной системы оздоровления организма человека. Основные положения системы Поля Брэгга.

Занятие 5. Программа по оздоровлению позвоночника Поля Брэгга.

Основные положения системы Поля Брэгга по оздоровлению позвоночника. Практические упражнения для решения проблем с позвоночником.

Занятие 6. Улучшение зрения по системе П. Брэгга

Основные положения системы Поля Брэгга по улучшению зрения. Практические упражнения для улучшения зрения.

Занятие 7. Занятие Питание и здоровье.

Основы правильного питания. Понятие о раздельном питании. Диеты: их положительные и отрицательные стороны.

Занятие 8. Мой вес. Оценка роста-весового соотношения.

Нормальный вес. Отклонения от нормального веса: ожирение и истощение.

Расчеты по определению своего роста-весового соотношения.

Занятие 9. Неврозы. Как их преодолеть.

Что такое неврозы и причины их возникновения. Как бороться с возникновением неврозов. Упражнения для снятия неврозов.

Занятие 10. Стресс. Как его преодолеть.

Стресс как ответная реакция организма на экстремальные условия, нарушающие эмоциональное спокойствие и равновесие человека.

Понятие о стрессе, причины возникновения, влияние на организм подростка, пути снятия стресса, “экзаменационный стресс”.

Занятие 11. Познай себя. Лево- и правополушарные люди.

Физиологические особенности лево- и правополушарных людей. Использование этих знаний в своей учебе и выборе профессии.

Занятие 12. Познай себя. Определяем тип ВНД.

Типы ВНД, их характеристика. Использование этих знаний в своей учебе и выборе профессии.

Занятие 13. Роль наследственности и влияние окружающей среды на организм.

Экологические факторы, как элементы среды обитания, которые способны оказывать прямое и косвенное влияние на организм. Классификация экологических факторов.

Занятие 14. Заболевания подростков, передающиеся половым путём.

Основные заболевания, передающиеся половым путём и пути предупреждения их возникновения.

Занятие 15. Физиологические последствия от курения и употребления алкоголя.

Состав табачного дыма и влияние компонентов дыма на различные системы органов человека.

Занятие 16. Наркотические вещества и их воздействие на организм человека.

Понятие «наркотические вещества» и «наркомания»; отрицательное влияние на физическое и умственное развитие подростков.

Занятие 17. Заключительная конференция. Итоги курса.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п урока	Тема занятия	Форма проведения и количество часов		
		всего часов	лекция	практич. занятие
1.	Медицина от античных времен до наших дней. Знакомство с особенностями курса «Основы валеологии»	1ч.	1ч.	
2.	Кинезиология	1 ч.	0,5ч.	0,5ч.
3.	П. К. Иванов и его методика оздоровления организма	1ч.	1ч.	
4.	Поль Брэгг и его методика оздоровления организма	1ч.	1ч.	
5.	Программа по оздоровлению позвоночника П. Брэгга	1ч.	0,5ч.	0,5 ч.
6.	Улучшение зрения по системе П. Брэгга	1ч.		1ч.
7.	Питание и здоровье	1 ч.	0,5ч.	0,5 ч.
8.	Мой вес. Оценка роста-весового соотношения	1ч.		1ч.
9.	Неврозы. Как их преодолеть	1 ч.	0,5ч.	0,5 ч.
10.	Стресс. Как его преодолеть	1 ч.	0,5ч.	0,5 ч.
11.	Я познаю себя. Лево- и правополушарные люди	1ч.	0,5ч.	0,5 ч.
12.	Познай себя: определение типа ВНД.	1ч.	0,5ч.	0,5 ч.
13.	Роль наследственности и влияние окружающей среды на организм.	1ч.	1ч.	
14.	Заболевания подростков, передающиеся половым путём	1ч.	1ч.	
15.	Физиологические последствия от курения и употребления алкоголя	1ч.	1ч.	
16.	Наркотические вещества и их воздействие на организм	1ч.	1ч	
17.	Заключительное занятие. Итоги курса	1ч.	1ч.	
	Итого	17ч.		