**Межпредметный курс по экологии для 9-го класса в рамках предпрофильной подготовки "Экология человека. Культура здоровья"**

**Цель:**

* создание условий для гигиенического формирования и развития у учащихся познавательного интереса к изучению здорового образа жизни;
* cпособствование сохранению физического и нравственного здоровья учащихся.

**Задачи:**

* Удовлетворить интерес учащихся к изучению здорового образа жизни.
* Развивать мыслительную деятельность и творческие способности учащихся.
* Формировать научное мировоззрение через тесное взаимосочетание экологических, физиологических, гигиенических и медицинских понятий.
* Способствовать сохранению и укреплению здоровья, убеждать учащихся в необходимости беречь свое здоровье от всех неблагоприятных воздействий внешней среды.
* Расширять кругозор учащихся, приобщая их к чтению дополнительной литературы по тематике элективного курса.
* Учить приемам наблюдения и самонаблюдения; знакомить со спецификой типичных видов деятельности.

**Обоснование элективного курса "Экология человека. Культура здоровья".**

Программа элективного курса рассчитана на 15 часов. (Один час в неделю.)

Здоровье человека - физическое, психическое, духовное - важнейшее личное и общественное богатство, определяемое наследственностью, окружающей средой, образом жизни и здравоохранением.

Возрастает темп жизни, ускоряются сроки " износа" знаний, техники, "стареют" некоторые профессии, убыстряется развитие науки, культуры. Все это предъявляет повышенные требования к внутренним ресурсам человека, его физическому и психическому здоровью.Человек должен организовать свой образ жизни, научиться быть здоровым и счастливым.

Через весь курс проходит мысль о культуре здоровья.

Изучая элективный курс " Экология человека. Культура здоровья." учащиеся будут проводить лабораторные работы, вести наблюдения и самонаблюдения, будут составлять схемы; анализировать, сравнивать, обобщать и делать выводы.

Будут приобщаться к исследовательской деятельности, учиться работать с дополнительной литературой, составлять проекты и защищать их.

В программе курса запланирован 1 час -резервный, который в случае необходимости используется для устранения сбоев в программе.

В программе курса используются различные методы. Это беседы, лекции, викторина, круглые столы, семинарское занятие.

Контроль знаний проводится в виде : оценивания ответов учащихся на вопросы, составление схем, оценка сообщений учащихся, работающих с дополнительной литературой, отчеты по лабораторным работам и проектам, тестирование, решение познавательных задач и упражнений, оформление альбомов и стендов, самостоятельное проведение тренировок, составление рекомендаций для исследуемых.

В программе приводится список литературы для учащихся и учителя.

**ВВЕДЕНИЕ - 1 час.**

Предмет элективного курса. Цели , задачи курса. Что изучает экология человека.

**ЗДОРОВЬЕ И ОБРАЗ ЖИЗНИ - 2 часа.**

1. Природная и социальная среда. Здоровье: физическое, психическое и социальное. Здоровый образ жизни. Режим дня.
2. Лабораторная работа
3. Оценка состояния физического здоровья.

**Проектная деятельность**

А) Этнические группы, проживающие в вашем населенном пункте, их общность и особенности.

Защита: Экскурсия по музею " Казачий курень".

Б) Влияние природно-климатических условий на разные группы населения.

Защита: сообщения по теме в классе.

В) Мои этнические корни. Этнография моей семьи.

Защита: оформление альбома " История моей семьи".

Г) Народная мудрость гласит: (пословицы, поговорки, приметы о климате, погоде и здоровье).

Защита: игра " Кто знает, пусть отгадает".

Д) Климатические курорты нашей страны.

Защита: оформление контурной географической карты " Санаторно-курортные зоны" и пояснения к ней.

Е) Прогноз погоды устами медика (О профилактике некоторых заболеваний).

Защита: оформление стенда.

**ВЛИЯНИЕ КЛИМАТИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ НА ЗДОРОВЬЕ -1 ч.**

Климат и здоровье. Погода и здоровье. Биометеорология.

**ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ (БОЛЕЗНЕННЫЕ, ПАГУБНЫЕ ПРИСТРАСТИЯ). - 1 ч.**

Семинарское занятие по теме.

А) Что такое вредные привычки?

Б) Зависимость человека от наркогенных веществ.

В) Пристрастие к курению табака.

Г) Употребление алкоголя.

Д) Влияние вредных привычек на здоровье человека.

**ВОЗДЕЙСТВИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА - 2 ч.**

1. Двигательная активность. Гиподинамия у детей и взрослых. Активный образ жизни. Основные категории упражнений: аэробные, силовые, растяжки
2. Лабораторная работа
3. Оценка подготовленности организма к занятиям физической культурой. (тест применяемый в Гарварском университете для оценки подготовленности спортсменов и физически тренированных лиц.)
4. Проектная деятельность
5. Польза движений в судьбах великих людей всех эпох (полководцы, политики, деятели науки, культуры и другие).
6. Защита реферата.
7. Режим двигательной активности для разных возрастных групп.
8. Защита: оформление стенда или альбома " Движение- это жизнь".
9. Режим занятий на спортивных тренировках.
10. Защита: самостоятельное проведение тренировки.

**4. ИММУНИТЕТ И ЗДОРОВЬЕ  - 1 ч.**

1. Измененные клетки. Онкологические заболевания. Аллергия. Аллерген. СПИД.
2. Лабораторная работа
3. Оценка состояния противоинфекционного иммунитета.

**ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ - 2 ч.**

Гиподинамия. Стресс. Гипертония. Профилактика заболеваний сердца и гипертонии.

Лабораторная работа

Определение стрессоустойчивости сердечно-сосудистой системы.

Проектная деятельность.

А) Роль прививок в поддержании здоровья населения.

Защита: диспут "Прививки: " за" и "против".

Б) Артериальное давление и пульс- показатели состояния сердечно-сосудистой системы.

Защита: составление рекомендаций для исследуемых лиц.

В) Помощь больным , страдающим сердечными или онкологическими заболеваниями.

Защита: оказание посильной помощи в больнице и дома пожилым или больным людям.

**8. ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ - 1 ч.**

Дыхание. Горная болезнь. Канцерогены. Носовое дыхание. Правильное дыхание.

Лабораторная работа

Влияние холода на частоту дыхательных движений.

**9. ЗАКАЛИВАНИЕ. СРЕДСТВА И СПОСОБЫ ЗАКАЛИВАНИЯ. - 2 ч.**

Закаливание. Солнечные ванны. Воздушные ванны. Водные процедуры.

Проектная деятельность

А) Профессия- косметолог.

Защита: круглый стол "Советы косметолога".

Б) История возникновения разных способов закаливания у народов мира.

Защита: круглый стол " Закаляйся, как встарь".

В) Опыты и наблюдения по закаливанию.

Защита: исследовательский отчет и участие в работе круглого стола по теме 2.

**10. БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ ПРИЧИНЫ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ПЕРЕДАЮЩИХСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ. - 1 ч.**

Сифилис, гонорея, хламидиоз, трихомоноз, герпес, СПИД.

**11. ОБОБЩЕНИЕ - 2 ч.**

Викторина "Если хочешь быть здоров".

**Таблица**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | **Всего часов** | **В том числе теория, практика, семинар** | | | | | **Форма контроля** |
| 1 | Введение. Цели, задачи курса "Экология человека. Культура здоровья.". | 1 | 1 | |  |  | | Оценивание ответов ученика по вопросам беседы. Составление схемы " Структура экологии человека". |
| 2 | Здоровье и образ жизни.  Лабораторная работа.  Проектная деятельность. | 2 | 0,5 | | 0,5 | 1 | | Оценка сообщений учащихся, работавших с дополнительной литературой.  Отчеты по лабораторным работам, заслушивание проектов. |
| 3 | Влияние климатических факторов на здоровье. | 1 | 1 | |  |  | | Оценивание сообщений учащихся, работавших с дополнительной литературой. |
| 4 | Вредные привычки (болезненные, пагубные пристрастия.) | 1 |  | |  | 1 | | Тестирование.Оценивание решения познавательных задач и упражнений. |
| 5 | Воздействие двигательной активности на организм человека.  Проектная деятельность. | 2 | 0,5 | | 0,5 | 1 | | Отчеты по лабораторной и проектной деятельности. |
| 6 | Иммунитет и здоровье. Лабораторная работа | 1 | 0,5 | | 0,5 |  | | Отчеты по лабораторной работе . |
| 7 | Профилактика нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы.  Лабораторная работа.  Проектная деятельность. | 2 | 0,5 | | 0,5 | 1 | | Отчеты по лабораторным работам, решение познавательных задач. |
| 8 | Правильное дыхание.  Лабораторная работа. | 1 | 0,5 | | 0,5 |  | | Отчеты по лабораторным работам. |
| 9 | Закаливание. Средства и способы закаливания.  Проектная деятельность. | 2 | 1 | |  | 1 | | Оценивание решения познавательных задач, отчеты по проектам. |
| 10 | Биологические и социальные причины заболеваний, передающихся половым путем. | 1 | 1 | |  |  | | Оценивание решения познавательных задач и упражнений. Тестирование. |
| 11 | Обобщение.  Викторина "Если хочешь быть здоров". | 2 |  |  | | | 1 | Контроль качества усвоения курса. |

[***Презентация.***](http://festival.1september.ru/articles/588710/prez.ppt)

[***Приложение.***](http://festival.1september.ru/articles/588710/pril.doc)

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Белова Н.И. Статьи в журнале " Биология в школе", 1998-2003 гг.
2. Дедю И.И. Экологический энциклопедический словарь.- Кишинев, 1990 г.
3. Небел Б. Наука об окружающей среде: как устроен мир. В 2 т.- М., 1993 г.
4. Одум Ю. Экология . В 2 т.- М.,1986 г.
5. Стадницкий Г.В.., Родионов А.И. Экология.-СПб.,1996 г.
6. Швейцер А. Благоговение перед жизнью.-М.,1992 г.
7. Методика проведения опытов и наблюдений по анатомии, физиологии и гигиене человека. Л.Г.Воронин, Р.Д.Маш: книга для учителя.-М. Просвещение,1983 г.
8. Модестов С.Ю. Сборник творческих задач по биологии, экологии и ОБЖ: пособие для учителей.-СПб.: Акцидент,1998 г.
9. Новиков Ю.В. Экология, окружающая среда и человек.-М.: Гранд,1999 г.
10. Алексеев С.В. Учебное пособие для учащихся 9 класса общеобразовательных учреждений различных видов- СПб.,1998 г.
11. Основы / Под ред. В.Л. Обухова и В.Б. Сапунова: Учебник для 9 кл. средней школы по курсу " Человек и окружающая среда".СПб.,1998 г.
12. М.З. Федорова, В.С.Кучменко, Т.П.Лукина . Экология человека. Культура здоровья. 8 класс -М.: Вентана-Граф, 2004 г.