****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Необходимость создания и ведения курса «Мое здоровье в моих руках» обусловлена огромным образовательным значением, так как проблема здоровья подростков актуальна и имеет острую социальную значимость. Родителей, педагогов тревожит проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения: распространение среди подростков вредных привычек, а «болезни поведения» стали проблемой современности. Важно, чтобы просвещение подростков было своевременным, необходимо вовремя сформировать положительное отношение к здоровому образу жизни, научить понимать ответственность за своё поведение и здоровье.

Элективный курс для учащихся 6 класса посвящён одной из главных проблем – сохранение здоровья у подрастающего поколения. Курс предметно – ориентированный, рассчитан на 34 часа (1 час в неделю)

Содержание, структура соответствует возрастным особенностям 13-летних подростков, так как в этот период перед школьниками стоит много проблем, которые касаются их здоровья, на которые они стараются найти правильные ответы и тесно взаимосвязан с предметом ОБЖ, углубляет валеологические знания школьников.

Умение вести здоровый образ жизни – признак высокой культуры человека, именно в школе должны решаться задачи формирования ответственного отношения к здоровью подростков.

**Основная цель элективного курса** – воспитание у подростков:

1. Культуры отношения к своему здоровью (культуры психологической – способность управления своими чувствами и эмоциями; культуры интеллектуальной – способность управлять своими мыслями и контролировать их; культуры поведения – способность понимать своё предназначение). Элективный курс имеет профильный упор на естественно – научный профиль в дальнейшем обучении школьников и выбор профессии.

2. Оказать помощь школьникам в осознанном выборе профессии для дальнейшего обучения на естественно - научном профиле.

**Программа элективного курса предлагает решение следующих учебно-познавательных задач:**

* + расширение теоретических знаний школьников в образовательной области «Мое здоровье в моих руках:
* создать условия для формирования у подростков навыков общей культуры, включая культуру тела, основы санитарии и гигиены;
* обеспечить профилактику и отказ от вредных привычек;
* способствовать формированию положительной мотивации выработки своего индивидуального способа поведения, позволяющего сохранить своё здоровье в современных условиях жизни.

Рекомендуемые формы организации занятий:

* + составление проектов по темам исследований;
  + проведение исследований и составление презентаций по темам исследования;
  + умение добывать биологическую информацию с помощью ИКТ;
  + оформление и защита исследовательских работ учащихся;
  + проведение научно - практической конференции по теме элективного курса, с использованием стендовых проектов.

При проведении занятий возможны различные формы индивидуальной и групповой деятельности (работа в парах, выполнение проекта, презентации, работа в мини – группах, фронтальная работа). В процессе изучения данного курса школьники получат теоретическую и практическую подготовку в сохранении своего здоровья.

Рекомендуемая тематика для исследовательских работ, проектов, презентаций, по элективному курсу

«Мое здоровье в моих руках»:

* «Влияние сотовых телефонов на организм подростков»;
* «Стресс и его воздействие на организм подростка»;
* «Влияние шума на детский организм»;
* «Влияние компьютеров на здоровье человека»;
* «Как противостоять давлению среды»;
* «Что значит быть счастливым?»;
* «Наркотики, алкоголь и сигареты»; «Я в этом мире».

Выполнив программу элективного курса «Мое здоровье в моих руках» школьники будут знать:

* причины, сохраняющие и разрушающие здоровье;
* мотивы здорового образа жизни;
* отрицательное влияние вредных привычек, «болезней поведения» на организм подростка;
* пути формирования здорового образа жизни.

Школьники будут уметь:

* оказывать своевременно и квалифицированно первую медицинскую помощь, использовать полученные знания на практике;
* воспитывать в себе активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.

Школьники будут применять:

* полученные знания на практике;
* полученные знания для осознанного выбора профессии.

**Содержание программы элективного курса «Мое здоровье в моих руках»**

1. **.Введение.**

«Здоровье как одна из главных ценностей человека и пути его формирования». Пути формирования здорового образа жизни.

**2. Вредные привычки, их профилактика**.

* 1. Алкоголизм.

2.1.1 Вред алкоголя, причины, приводящие к алкоголизму, профилактика и борьба с алкоголизмом. Алкоголизм подростка, особенности течения, последствия. Детский и подростковый алкоголизм. Практическая работа № 1 «Работа со статистическими данными».

2.1.2. Подросток и алкоголь. Девушка и алкоголь, влияние на организм алкоголя, причины, особенности течения беременности, осложнения беременности при употребления алкоголя.

2. 2. Курение.

2.2.1. Состав компонентов табачного дыма, влияние курения на системы органов подростка.

2.2.2. Психологическое и физиологическое влияние табакокурения на детский организм, организм подростка, новорождённого, девушки, последствия. Практическая работа № 2 «Проведение исследования и выявление курящих – подростков, (анкетирование, тесты)».

2.3.Наркомания.

2.3.1. Понятие о наркомании, её виды, наркотические вещества и их отрицательное влияние на физическое и умственное развитие подростков.

2.3.2. Наркотическая зависимость. Пути решения проблем. Встреча с врачом - венерологом. Практическая работа № 3 «Работа со статистическими данными».

2.4Токсикомания.

2.4.1. Понятие о токсикомании, токсические вещества, их отрицательное влияние на организм подростка. Причины и последствия детской токсикомании. Практическая работа. № 4 «Работа со статистическими данными».

**3.Простудные заболевания**.

Понятие о простудных заболеваниях, их отрицательное воздействие на организм подростка (ангина, грипп, ОРЗ). Воздействие на организм бактериальных и вирусных инфекций: грипп, ангина, герпес и.т.д. Как избавить себя от простуды, профилактика простудных заболеваний. Практическая работа № 5 «Исследование: частота заболевания школьников простудой в своей школе».

**4.Стресс.**

4.1. Понятие о стрессе, причины, влияние на организм подростка, пути снятия стресса, «экзаменационный стресс». Практическая работа № 6 «Работа над проектом по теме раздела».

**5.Заболевания подростков, передающиеся половым путём.**

5.1. Понятие СПИД/ВИЧ инфекции, способы заражения, причины, симптомы заболевания, пути предотвращения заболевания. Распространение СПИД/ВИЧ в мире, стране, Хабаровском крае. Практическая работа № 7 «Работа со статистическими данными. Презентация. Работа лекторской группы по теме исследования».

5.2. Встреча с врачами по проблеме.

5.3. «Болезни поведения» подростков. Профилактика болезней поведения подростков, клиника, осложнения. Беременность, аборт, нежелательная беременность, последствия.

5.4. Понятие о «болезнях поведения» (гонорея, сифилис), их отрицательное влияние на организм подростка. Стадии, симптомы, профилактика. Беременность и вред, наносимый на организм совсем юной девушки, пути предохранения от нежелательной беременности. Молодая семья и ее ответственность за воспитание детей. Встреча с врачами по проблеме. Использование ИКТ, просмотр фильма.

**6. Первая медицинская помощь.**

6.1. Необходимость оказания первой квалифицированной помощи при отравлении организма подростка ядами сигарет, алкоголя, наркотических и токсических веществ, при простудных заболеваниях. Практическая работа № 8 «Работа в медицинском кабинете по решению практических задач, связанных с сохранением здоровья подростка. Составление роликов по теме элективного курса».

**7. Обобщение**: «За здоровый образ жизни».

Научно - практическая конференция, защита исследовательских работ, проектов. Подведение итогов исследовательских работ школьников, представление результатов своей деятельности: защита презентаций, проектов, роликов, собранной информации.

Тематическое планирование элективного курса

«Мое здоровье в моих руках»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятий | Количество часов | Дата |
| 1 | Введение: пути формирования здорового образа жизни подростка. | 1 | 06.09 |
| 2 | Вредные привычки, профилактика. | 7 | 13.09  20.09  27.09  04.10  11.10  18.10  25.10 |
| 2.1 | Алкоголизм | 2 | 08.11  15.11 |
| 2.1.1 | Вред алкоголя, борьба с алкоголизмом. Детский и подростковый алкоголизм. | 1 | 22.11 |
| 2.1.2 | Подросток и алкоголь, влияние алкоголя на здоровье девушки. | 1 | 29.11 |
| 2.2 | Курение | 2 | 06.12  13.12 |
| 2.2.1 | Состав компонентов табачного дыма.  Влияние сигарет на организм подростка. | 1 | 20.12 |
| 2.2.2 | Психологическое и физиологическое влияние табакокурения на детский организм. | 1 | 27.12 |
| 2.3 | Наркомания | 2 | 17.01  24.01 |
| 2.3.1 | Понятие о наркомании, наркотических веществах, видах наркомании, причины, последствия. | 1 | 31.01 |
| 2.3.2 | Наркотическая зависимость, пути решения проблем. | 1 | 07.02 |
| 2.4 | Токсикомания и подросток | 1 | 14.02 |
| 2.4.1 | Понятие о токсикомании, токсических веществ, причины токсикомании.  Последствия токсикомании на организм подростка. | 1 | 21.02 |
| 3 | Простудные заболевания. | 1 | 28.02 |
| 3.1 | Понятие о простудных заболеваниях, отрицательное воздействие на организм: бактериальных и вирусных инфекций. | 1 | 07.03 |
| 4 | Стресс. | 1 | 14.03 |
| 4.1 | Понятие о стрессе, причины, пути снятия стресса. | 1 | 21.03 |
| 5 | Заболевания подростков, передающиеся половым путём. | 1 | 04.04 |
| 5.1 | Понятие СПИД/ВИЧ, причины и пути заражения.  Распространение СПИДа в мире, стране, Хабаровском крае. | 1 | 11.04 |
| 5.2 | Встреча с врачами (конференция) | 1 | 18.04 |
| 5.3 | «Болезни поведения» подростков.  Профилактика болезней поведения подростков. | 1 | 25.04 |
| 5.4 | Инфекции, передаваемые половым путём, стадии, симптомы. | 1 | 02.05 |
| 6 | Первая медицинская помощь. | 1 | 16.05 |
| 6.1 | Необходимость умения оказания первой медицинской помощи (курении, алкоголизме, токсикомании, наркомании и.т.д.) | 1 | 23.05 |
| 7 | Обобщение «Мое здоровье в моих руках»  Итоги исследовательских работ школьников. Представление результатов своей деятельности: защита презентаций, проектов, фильмов, собранной информации и.т.д. | 1 | 30.05 |
|  | ИТОГО | 34 часа |  |

Список литературы для учителя

1. Богарад И.В. «Больной и врач». М.: Знание, 1982. – 96с. – (Нар. Унт – т. Факт. Здоровья. № 8).
2. Волкова Е.И. Издательство академии педаг. Наук РСФСР Москва

1961 г.

1. Волков Г.И. «Нервный ребенок: каприз или болезнь?» - М.: знание, 1982. – 224с. –
2. Росляков Г.Е. «Враги нашего здоровья». М.: Знание, 1992. – 98с. – (Нар. Унт – т. Факт. Здоровья. № 7).
3. Чуднов В.И. «Берегите тишину». М., «Медицина», 1978.
4. Энциклопедия народная медицина. Общие болезни. Т. 1. 2. Раздел 1 «Как вырастить ребенка здоровым?». – М.:АНС, 1993 – 384 с.
5. Энциклопедия народная медицина. Т.1. «Авитаминозы – простуда». – М.: АНС, 1992 – 400с.

Литература для детей:

1. Коростылев Н..Б. «От А до Я» изд. Медицина, 1980 год.
2. Ротенберг Р. «Расти здоровым»: Детская энциклопедия здоровья. Пер. с англ. – М.: физкультура и спорт, 1991 – 592с., ил.
3. Соколов Ю.Е. «Книга знаний для детей». – М.: ООО «Издательство Астрель», 2001 – 320с.
4. Тихонова А.Е. «Здоровье человека и экология Хабаровского края». – Хабаровск: Издательский дом «Приамурские ведомости», 2004 – 160 с.
5. Жербин Е.А. «Река жизни». – М.; Знание, 1990 – 224с. –
6. Энциклопедия для детей. Том 18. Человек 4.2. «Архитектура души». М.; Аванта + , 2002. – 640с.