

Фенологические исследования природы Белоруссии. — Мн., 1986.

Формозов А.Н. Спутник следопыта. — М., 1959.

Хомченко С.И. Как организовать фенологические наблюдения // Биология в школе. — 1985. — № 4; 1986. — № 1.

Шамоди В.Э., Санько В.А. Разговор с природой. — Мн., 1990.

Шигоев А.А., Шиманюк А.П. Изучение сезонных явлений. — М., 1962.

Шкляр А.Х. Календарь природы Белоруссии. — Мн., 1979.

Шклярова О.А. Изучение экологического состояния школы (практическая работа) // Биология в школе. — 1990. — № 3.

Шульц Э.Г. Общая фенология. — Л., 1981.

Экология малого города: Программа «Экополис». — Пушкино, 1981.

Энциклапедыя прыроды Беларусі. — Мн., 1982 — 1986. — Т. 1—5.

Составители:

С.В.Чубаро, В.С.Конюшко,

В.Я.Кузьменко, А.А.Лешко

(Витебский государственный педагогический университет),

Н.В.Домбровская

(НИО)

Человек и его здоровье

(34 ч)

(Программа курса по выбору)

Пояснительная записка

Целью данного курса является формирование научного понимания сущности здоровья и здорового образа жизни; развитие потребности в физическом и психическом саморазвитии, в овладении методикой использования валеологических знаний для ведения здорового образа жизни.

Ключевым в содержании курса является понятие здоровья. Специалисты рассматривают две формы здоровья — индивидуальное и социальное (общественное). Основное внимание в содержании курса уделено понятию «индивидуальное здоровье». Вторым центральным понятием является понятие факторов здоровья. Оно включает сведения о резервах организма и наследственности, образе жизни, природной и социальной среде.

Особое место в программе курса отводится здоровому образу жизни. Необходимость формирования здорового образа жизни обуславливается тем, что он является основным фактором, определяющим здоровье, и что именно в школе имеется возможность прививать учащимся основные знания, навыки и привычки в области охраны здоровья, которые в дальнейшем превратятся в важнейший компонент культуры человека и окажут влияние на формирование здорового образа жизни всего общества. В программе раскрываются основные компоненты здорового образа жизни: личная гигиена, питание, физическая активность, закаливание, психогигиена. Рассматриваются нравственные проблемы формирования здорового образа жизни — отказ от вредных привычек, нравственно-половое воспитание.

В результате освоения курса учащиеся должны овладеть теоретическими знаниями и практическими навыками по сохранению и укреплению здоровья, ведению здорового образа жизни.

ВВЕДЕНИЕ (1 ч)

Понятие о здоровом образе жизни, здоровье и болезни. Критерии и признаки здоровья. Компоненты здоровья: физическое и психическое, индивидуальное и социальное. Взаимосвязь компонентов здоровья. Факторы, влияющие на здоровье человека: медико-биологические, экологические, социально-экономические, образ жизни самого человека.

Организм как единое целое. Основные закономерности развития человеческого организма. Критические периоды в онтогенезе. Принципы формирования физического и психического здоровья. Антропометрические показатели и физиологические нормы организма. Индексы здоровья.

Генетическая обусловленность здоровья. Наследственные болезни. Возможность их лечения.

Адаптация человека к различным условиям внешней среды, ее роль в сохранении здоровья. Адаптация и акклиматизация. Физиологические резервы организма. Стресс в жизни современного человека. Классификация и признаки стресса. Положительные и отрицательные воздействия на жизнедеятельность организма.

Практическая работа 1. Определение основных антропометрических показателей (рост, масса, пропорции тела) и физиологических норм организма (артериальное давление и жизненная емкость легких).

ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ЗДОРОВЬЯ (5 ч)

Абиотические факторы: космические, климатические, геохимические. Влияние космических факторов на здоровье. Солнечная радиация. Геомагнитные бури. Биологические ритмы: суточные (циркадные), месячные, годовые и др. Влияние биологических ритмов на здоровье и работоспособность («совы», «жаворонки», «голуби»). Десинхроноз и его последствия для организма человека.

Влияние климатических факторов (температуры, влажности, атмосферного давления, ветра) на здоровье. Метеочувствительность.

Геохимические факторы. Влияние концентрации определенных химических элементов в природе на здоровье человека. Эндогенные природные зоны. Эндемичные заболевания.

Биотические факторы. Влияние растений на здоровье человека. Лекарственные и ядовитые растения. Роль расти-

тельных сообществ в обеспечении здоровья. Ландшафтоterapia. Фитотерапия. Животные и здоровье человека. Животные как переносчики инфекций. Природноочаговые заболевания. Микроорганизмы и инфекционные заболевания.

Антропогенное загрязнение природной среды и его влияние на здоровье. Виды загрязнений: механическое, физическое, химическое, биологическое. Загрязнение атмосферы, воды и почвы. Болезни, связанные с загрязнением природной среды.

Практическая работа 2. Составление индивидуальных графиков биоритмов с помощью биоритмотеста (Кожушка В.С., Кузьменка В.Я. Самостояния работы па агульнай біялогіі: Дапамож. для настаўніка: У 4 ч. — Мн.: Нар. асвета, 1989. — Ч. 2).

ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА (17 ч)

Образ жизни как основной фактор здоровья человека (1 ч)

Понятие образа жизни. Уровень, качество, режим и стиль жизни. Компоненты здорового образа жизни: личная гигиена, рациональное питание, оптимальный двигательный режим, закаливание организма, психогигиена, нравственная культура.

Гигиенические основы здорового образа жизни (1 ч)

Личная гигиена школьника: гигиена тела, одежды, обуви. Гигиенические нормы и требования. Предупреждение инфекционных заболеваний.

Рациональное питание (4 ч)

Основные группы пищевых продуктов, их значение и нормы потребления. Рацион и режим питания. Принципы составления рациона питания. Сбалансированное питание. Водный баланс в организме и последствия его нарушения. Питьевой режим.

Разнообразие питания. Вегетарианство. Сыроедение. Диетическое питание. Голодание. Разгрузочные дни.

Экологически чистые продукты. Способы уменьшения содержания нитратов в продуктах питания и удаление ра-

диоактивного цезия и стронция из организма. Питание в экологически загрязненных районах.

Болезни, связанные с неправильным питанием, и их профилактика.

Практическая работа. Вычисление энергетических затрат на различные виды деятельности человека и определение калорийности дневного рациона питания (с использованием таблиц). Составление суточного рациона питания.

Двигательная активность и здоровье (3 ч)

Отрицательное влияние гиподинамии на здоровье. Роль мышечной активности в физическом и психическом развитии человека. Осанка. Взаимосвязь между осанкой и работой внутренних органов. Приемы выявления нарушения осанки и плоскостопия, их предупреждение.

Утренняя гигиеническая гимнастика. Значение и правила выполнения утренней зарядки. Дыхательная гимнастика. Различные виды дыхательных упражнений.

Оздоровительные системы занятий физическими упражнениями (системы Амосова, Купера, Морхауза, Томпсона и др.).

Темы практических работ:

1. Определение тренированности и работоспособности методом функциональных нагрузочных проб: учащение сердцебиения при переходе из положения лежа в положение стоя (ортостатическая проба), сравнения пульса в состоянии покоя и после дозированной нагрузки (проба с приседаниями), пробы Штанге, Генчи и др.

2. Выявление нарушения осанки и наличия плоскостопия, знакомство с комплексом упражнений по их коррекции.

3. Освоение простейших методик дыхательной гимнастики.

Закаливание организма (1 ч)

Солнце, воздух и вода — факторы здоровья. Механизм действия природных факторов на организм. Методы и формы закаливания. Принципы закаливания.

Психогигиена (1 ч)

Понятие о психогигиене. Методы психической саморе-

гуляции. Причины развития неврозов и их профилактика. Психосоматические заболевания (гипертоническая болезнь, сахарный диабет, бронхиальная астма, язвенная болезнь, ишемическая болезнь сердца), общая характеристика и меры профилактики.

Нравственно-половое воспитание. Профилактика заболеваний, передающихся половым путем, СПИДа (3 ч)

Физическое и социальное становление юноши и девушки. Взаимоотношения полов: дружба, влюбленность, любовь. Супружество. Семья как хранитель нравственных ценностей.

Гигиена брака, половых отношений. Способы предупреждения беременности. Аборт: причины и последствия.

Заболевания, передающиеся половым путем: сифилис, гонорея, трихомониаз. СПИД. Пути передачи ВИЧ. Группы риска. Ответственное поведение. Предотвращение проблемных ситуаций, связанных с взаимоотношениями полов и профилактикой венерических заболеваний, СПИДа.

Профилактика вредных привычек (3 ч)

Наркомания и токсикомания. Наркотик. Классификация наркотических веществ. Законодательство о наркотиках. Причины и последствия приема наркотиков. Социальные последствия наркомании.

Алкоголь и здоровье. Воздействие алкоголя на организм. Стадии алкоголизма. Алкоголизм и общество. Нравственные и правовые аспекты.

Курение. Вещества, выделяющиеся при курении, их действие на организм. Последствия курения. Как бросить курить.

СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЕ (4 ч)

Глобальный характер проблемы здоровья. Понятие социального здоровья. Факторы, влияющие на социальное здоровье: демографическая ситуация, социально-экономические условия, уровень медицинского обслуживания, индивидуальное самочувствие. Основные показатели социаль-

но-экономического фактора и их влияние на здоровье населения: валовый национальный продукт, занятость населения, урбанизация, уровень бедности, обеспеченность продуктами питания, уровень грамотности.

Научно-технический прогресс и здоровье населения. Особенности городского образа жизни. Микроклимат города. Источники загрязнения городской среды. Влияние шумового, электромагнитного, радиоактивного, химического и других видов загрязнений на здоровье жителей города. Влияние условий труда и отдыха на здоровье. Профессиональные заболевания. Болезни цивилизации.

Медицина и здоровье. Роль медицины в профилактике и лечении болезней. Медико-демографические показатели здоровья населения: средняя продолжительность жизни, рождаемость, общая и возрастная смертность, естественный прирост населения, показатели заболеваемости и распространенности болезней, инвалидность. Уровень медицинского обслуживания и здоровье населения.

Практическая работа 3. Определение экологического состояния пришкольной территории и здания школы. Разработка предложений по улучшению экологической обстановки в школе.

Литература

Агаджанян Н.А., Катков А.Ю. Резервы нашего организма. — М., 1990.

Агаджанян Н.А. Человек и биосфера (Медико-биологические аспекты). — М., 1987.

Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. — М., 1987.

Андреев Ю.А. Три кита здоровья. — СПб., 1997.

Белов В.И. Психология здоровья. — М., 1994.

Билич Г.А., Назарова Л.В. Основы валеологии. — СПб., 1998.

Бочков Н.П. Наследственность человека и мутагены внешней среды. — М., 1989.

Брехман И.И. Валеология — наука о здоровье. — М., 1990.

Винокурова Н.Ф., Трушин В.В. Глобальная экология: Учеб. для 10—11 кл. профил.школ. — М., 1998.

Воронин Л.Г., Маш Р.Д. Методика проведения опытов и наблюдений по анатомии и гигиене человека: Кн. для учителя. — М., 1983.

Доскин В.А. Ритмы жизни. — М., 1991.

Еникеева О.Д. Как предупредить алкоголизм и наркоманию у подростков: Учеб. пособие для студ. высш. и сред. учеб. завед. — М., 1999.

Здоровье: Попул. энциклопедия / Редкол. Е.Я. Безноси-ков и др. — Мн., 1990.

Казначеев В.П. Основы общей валеологии. — М., 1997.

Казначеев В.П. Экология человека. Основные проблемы. — М., 1988.

Каченовский М.Б. Введение в валеологическую педагогику. — Мн., 1997.

Как быть здоровым (из зарубежного опыта обучения принци-пам здорового образа жизни) / Пер. с англ. Е.А. Кретьова. — М., 1990.

Киселев В.Н. Основы экологии: Учеб. пособие. — Мн., 1998.

Конюшка В.С., Кузьменка В.Я. Самостоятельные работы па агульнай біялогіі: Дапамож. для настаўніка: У 4 ч. — Мн., 1989. — Ч.2.

Конюшко В.С., Лешко А.А., Чубаро С.В. Страницы экологического краеведения: Учеб.-метод. материалы для факультативных занятий, кружковой работы и курсов по выбору. — Мн., 2000.

Коростелев Н.Б. От А до Я. — М., 1987.

Кузнецова М.Т. Любовь и нравственность в воспитании юношества:

Пособие для педагогов. — Мн., 2000.

Лебедева Н.Т. Формирование здорового стиля жизни школьника. — Мн., 1996.

Лебедева Н.Т. Школа и здоровье учащихся: Пособие для школ. — Мн., 1998.

Лисицин Ю.П. Здоровье человека — социальная ценность. — М., 1988.

Лоранский Д.Н., Лукьянов В.С. Азбука здоровья: Книга для молодежи. — М., 1990.

Марьясис Е.Д. Азбука здоровья семьи. — М., 1992.

Мизун Ю.Г. Космос и здоровье. — М., 1997.

Мизун Ю.Г. Наше здоровье и магнитные бури. — М., 1991.

Навроцкий А.Л. Профилактика болезней, передаваемых половым путем: Пособие для кл. рук., соц. педагогов, психологов общеобразоват. шк. — Мн., 2001.

Оранский И.Е. Природные лечебные факторы и биологические ритмы. — М., 1988.

Попов С.В. Валеология в школе и дома. — СПб., 1988.

Румянцев Г.И. Общая гигиена. — М., 1990.

Селье Г. Стресс и его значение для организма. — М., 1988.

Троян П. Факториальная экология. — Киев, 1989.

Троян П. Экологическая биоклиматология. — М., 1988.

Федюкович Н.Р. Инфекционные болезни. — М., 1992.

Фролова О.Г. Вред аборта. — М., 1985.

Фурдуй Ф.И. Стресс и здоровье. — М., 1990.

Хепфер К. СПИД — медико-биологические и социальные аспекты болезни. — М., 1992.

Чумаков Б.Н. Валеология: Избранные лекции. — М., 1997.

Шапопшикова В.И. Биоритмы — часы здоровья — М., 1991.

Экологическая физиология человека: Адаптация человека к экстремальным условиям среды. — М., 1979.

Журнал «Здоровы лад жыцця».

Составители:

В.Н.Юденков, В.С.Конюшко,

В.Я.Кузьменко, А.А.Лешко

(Витебский государственный педагогический университет),

В.Н.Домбровская

(НИО)

