

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Цветниковская  
средняя общеобразовательная школа**

Утверждаю

директор МКОУ Цветниковская

СОШ \_\_\_\_\_ И.В.Фалина



от \_\_\_\_\_

**Рабочая программа**

**Спецкурс «Мода и здоровье»**

**9класс**

**18ч.**

**Составитель: учитель биологии/химии**

**высшей квалификационной категории**

**Соловьёва Татьяна Михайловна**

## Пояснительная записка

Тема моды бесконечно нам навязывается средствами массовой информации и необычайно становится притягательной для современных школьников. Мода и здоровье неразрывно связаны друг с другом, зависят друг от друга. Не зря существует пословица: *«Нет на свете прекрасней одежды, чем бронза мускулов и свежесть кожи»*. Неразумное следование моде может стать причиной заболеваний, причем серьезных. Одежда должна быть не только модной, украшать, подчеркивать достоинства фигуры и скрывать ее недостатки, но и выполнять свое прямое назначение - защищать от холода, дождя, солнца, от пыли и грязи. Одежда не должна стеснять, мешать кровообращению, дыханию. К сожалению, мы не всегда помним об этом.

Данная программа освящает возможные проблемы здоровья подростка, связанные с современной молодежной модой. помогает убедить подростков в важности знаний, как мода может негативно влиять на здоровье человека и избавить подростков от негативных стереотипов поведения.

**Вопросы для обсуждения:** тату, пирсинг, без шапки на мороз, пищевые добавки и здоровье, короткие юбки и открытые пупки, фигура модели, высокие каблуки.

**Цель спецкурса** - формирование у учащихся понимания, что человеческий организм – развивающаяся система, где все взаимосвязано, в том числе физиология и психика; формирование у учащихся потребности вести здоровый образ жизни; содействовать формированию важнейших социальных навыков, способствующих успешной адаптации подростка в обществе.

### **Задачи спецкурса:**

1. Углубление знаний учащихся о принципах работы человеческого организма.
2. Формирование у учащихся понимания того, что все регуляторные системы организма человека тесно взаимосвязаны и работают как единое целое.
3. Ознакомление учащихся с причинами возникновения некоторых расстройств нервной, эндокринной и иммунной систем, а также с опасностями потребления наркотиков, алкоголя, токсических веществ.
4. Формирование социальных и здоровьесберегающих навыков.

## Общая характеристика курса

Изучение здорового образа жизни молодежи обусловлено прежде всего критическим состоянием физического и духовного развития молодого поколения. Негативные тенденции здоровья молодежи усугубляют и без того сложную демографическую ситуацию в стране. Анализ динамики состояния здоровья молодых россиян в возрасте 14-29 лет дает основание прогнозировать его ухудшение у взрослого населения в ближайшие 10-15 лет. Сложившееся положение является следствием преобразований в социально-экономической сфере, сокращения оздоровительных учреждений и спортивных

сооружений, нарастающего воздействия экологически вредных факторов, а также ведением нездорового образа жизни. Основной причиной нарушений здоровья молодежи являются модели поведения, связанные с образом жизни молодого человека. При этом все большую роль в поддержании или ослаблении ее здоровья, оказывают поведенческие факторы риска: курение, алкоголь, употребление токсических и психоактивных веществ и др. Кроме того молодежь вынуждена работать во все более неблагоприятных, экологически опасных условиях, приводящих к неизбежной деградации здоровья. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) еще в 80-е годы XX века выявила, что здоровье человека определяется образом жизни на 50-55%. Однако результаты исследований последних пяти лет позволяют говорить о том, что продолжительность жизни, жизнеспособность и активность современного человека, независимо от его социального статуса, уже на 70% зависят от образа жизни. В связи с этим исключительного внимания заслуживает формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) молодежи как особой социально-демографической группы. Применительно к современному российскому обществу острота проблемы заключается, во-первых, в том, что темпы ухудшения состояния здоровья молодых людей слишком велики; во-вторых, в том, что среди молодежи преобладают виды поведения, разрушающие здоровье. Поэтому стали очевидными общественные потребности в отношении формирования здорового образа жизни молодежи, как важнейшего фактора обеспечения жизнеспособности и созидательной ее активности.

Спецкурс отражает практическое осуществление интегрированного процесса как одного из перспективных направлений в работе школы, которое выражается в планировании нового курса, разработке уроков, в их логической последовательности. Программа спецкурса составлена для учащихся 9 класса общеобразовательной школы 0,5 час в неделю – 17 часов за год.

Структура и содержание спецкурса утверждает ценности здоровья, семьи, человека и окружающего природного мира. Построен спецкурс с учетом психологических особенностей подростков, для которых познание своей личности, характера, способностей, является весьма актуальным и значимым. Прямолинейность в формировании у них ответственного отношения к природе, окружающему миру, к своему здоровью малоэффективны, поэтому через познание самого себя обеспечивается формирование у подростков механизма самовоспитания ценностных в экологическом и нравственном плане качеств личности.

Побуждение интереса к своему внутреннему миру связано у них с формированием самосознания и самооценки, возможностью сознательно усваивать нравственные нормы поведения. Ключевой психологический фактор для подростков 14 – 15 лет – развитие интереса. Л.С. Выготский писал «Все психологические функции человека на каждой ступени развития действуют... в определенной системе, направляемые определенными, отложившимися в личности стремлениями, впечатлениями и интересами. Эти движущие силы нашего поведения изменяются на каждой возрастной ступени, и их эволюция лежит в основе изменения самого поведения». Как указывал Л.С. Выготский, в этот период идет активное формирование понятий наступает время интенсивного самовоспитания, самовосприятия, самонаблюдения, познания внутренней действительности. Углубляется мышление – подросток пытается определить свою роль и место в

социуме. Поэтому спецкурс «Мода и здоровье» призван обеспечить формирование механизма самовоспитания ценных в здоровьесберегающем и нравственном плане качеств, мотивов деятельности. На занятиях используются различные методики, которые позволяют создать организационно-педагогические условия для формирования социальных и практических навыков, стимулирования и мотивации подростков к самовоспитанию ценных в нравственном плане качеств личности, потребностей и мотивов деятельности на основе глубокого и творческого самоизучения.

Данная программа предполагает содержательные занятия с учащимися по формированию культуры здоровья, убеждения необходимости вести здоровый, гармоничный образ жизни.

### **Тематический план спецкурса «Мода и здоровье» (0,5 ч. в неделю)**

| № | Название темы             | Кол-во часов |
|---|---------------------------|--------------|
| 1 | Мода.                     | 4            |
| 2 | Тату.                     | 2            |
| 3 | Пирсинг.                  | 3            |
| 4 | Перманентный макияж.      | 2            |
| 5 | Пластические операции.    | 3            |
| 6 | Нарушения обмена веществ. | 3            |
|   | <b>Всего:</b>             | <b>17</b>    |

### **Содержание программы**

#### **1. Мода.**

Совокупность привычек и вкусов (в отношении одежды, туалета), господствующих в определённой общественной среде в определённое время. Затмевает ли мода здравый смысл? Модный и хорошо одетый человек. Эталон красоты.

#### **2. Тату.**

Понятие о татуировке. История татуировки. Влияние татуировки на здоровье. Последствия неудачных тату.

#### **3. Пирсинг.**

Понятие о пирсинге. История пирсинга. Влияние пирсинга на здоровье. Последствия неудачного пирсинга.

**4. Перманентный макияж.**

Грим. Косметические средства.

**5. Пластические операции.**

Риски и опасности пластических операций. Самые популярные операции.

**6. Нарушения обмена веществ.**

Пышки" или "Худышки" . Рубенсовские барышни. Высокое Возрождение. XIX век- безумие на почве худобы. Юрий Визбор об эталоне красоты. Мода "на тело". Мерлин Монро, знаменитый секс-символ . Проблема лишнего веса. Малоподвижный, однообразный, неправильный образ жизни. Эпоха массового похудения. Ожирение. Анорексия. Последствия анорексии.

**Учебно-методическое обеспечение:**

1. Билич Г., Назарова Л. Медицинская популярная энциклопедия. – М., 1997.
2. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. – 3-е изд., испр. – М.: Флинта: Наука, 2005.
3. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: Учебный практикум. – М : Флинта, Наука, 2002.
4. Захаров А.И. Неврозы у детей и подростков. – Л.: Медицина, 1988.
5. Книга о здоровье / Под ред. Ю.П. Лисицына. – М.: Медицина, 1988.
6. Колесов Д.В., Маш Г.Д. Основы гигиены и санитарии. – М.: Просвещение, 1989.
7. Крюкова Д.А., Лысак Л.А., Фурса О.В. Здоровый человек и его окружение. – Ростов н/Д: Феникс, 2003.
8. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. – М.: Академия, 2001.
9. Поляков В.А. Здоровый образ жизни. – Краснодар, 1995.
10. Попов В.А. Валеология в школе и дома. – СПб.: Союз, 1997.
11. Смирнова Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002.
12. Соковня-Семенова Н.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. – М.: Академия, 1999.

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Мультимедийный пректор  
Наглядные пособия  
Лабораторное оборудование

## **Планируемые результаты освоения программы:**

### **Предметные:**

- 1) формирование представления о моде и здоровье;
- 2) знакомство с отличительными моды в разные периоды истории;
- 3) формирование навыков восприятия и анализа информации.
- 4) развитие эмоциональная отзывчивость, умение выражать свои мысли, выслушивать мнения одноклассников;
- 6) развитие внимания и аналитических навыков в работе текстами
- 7) совершенствование здоровьесберегающей культуры учащихся.

### **Метапредметные:**

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

### **Личностные:**

- 1) Оценивать поступки, в том числе неоднозначные, как «хорошие» или «плохие», разрешая моральные противоречия на основе:
  - общечеловеческих ценностей и российских ценностей, в том числе человеколюбия, культуре;
  - важности учёбы и познания нового;
  - важности бережного отношения к здоровью человека;

- важности различия «красивого» и «некрасивого», потребности в «прекрасном» и отрицания «безобразного»;

- важности образования, здорового образа жизни, красоты творчества.

2) Объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с позиции общечеловеческих и российских гражданских ценностей.

3) Объяснять отличия в оценках одной и той же ситуации, поступка разными людьми (в т. ч. и самим собой), как представителями разных мировоззрений, разных групп общества.

4) Осознавать себя гражданином России и ценной частью многоликого изменяющегося мира