

# Презентац ия

Барковой Елены  
Петровны,  
учителя биологии  
высшей категории  
МОУ «СОШ №55»  
г. Чебоксары



Программа спецкурса 10-11 классы (68 часов)

# "Слагаемые здоровья"

# Пояснительная записка.

**С**пецкурс «Слагаемые здоровья» для учащихся 10-11 классов рассчитан на 68 часов. Значительная часть учебного времени отведена практическим занятиям, деловым играм и проектам.

**С**пецкурс ориентирован на личность («Я гражданин») позволяет активизировать работу учащихся на уроке и вне его, развивает умение мыслить, анализировать информацию, обдуманно принимать решения и формировать активную жизненную позицию.

**В**ажное значение в спецкурсе занимает работа учащихся со школьниками младших классов. Изучаются научная и научно-популярная биологическая и медицинская литература, а также материалы периодической печати.

# Цели спецкурса:

- ❖ Развивать у учащихся умение наблюдать существенные физиологические и гигиенические закономерности организма;
- ❖ Помочь приобрести умения и навыки, способствующие сохранению и укреплению индивидуального здоровья.

# Задачи спецкурса

- ❖ Формировать мировоззрение о здоровом образе жизни;
- ❖ Привить практические и исследовательские умения и навыки по изучению здоровья;
- ❖ Научить сравнивать и обнаруживать самые основные и специфические взаимосвязи формы и строения, строения и функции организма;
- ❖ Научить осознавать оздоравливающее влияние природных компонентов, влияние химической зависимости на здоровье человека.

# Тематическое планирование спецкурса "Слагаемые здоровья"

Спецкурс включает четыре части.

Часть I. Теоретические основы здорового образа жизни.

Часть II. Практикум.

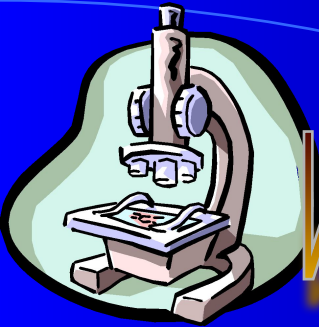
Часть III. Семинары. Деловые игры.

Часть IV. Защита проектов.

<b>№</b>	<b>Темы занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>
	<b>■ Теоретические основы здорового образа жизни</b>	<b>18</b>
1	Образ жизни человека разных эпох	2
2	Составные компоненты здорового образа жизни	4
3	Фитотерапия	2
4	Арттерапия	2
5	НЛП – нейролингвистическое программирование	2
6	Жизненная активность и биологические процессы	2
7	Третья медицина	2
8	Человеческие ценности в мире фактов	2

	<b>II Практикум</b>	<b>31</b>
1	Изучение физического и психического здоровья учащихся наблюдаемых классов	10
2	Разработка программы коррекции здоровья школьников	1
3	Формы сохранения и развития физического здоровья школьников	2
4	Изучение различных методик диагностики перегрузок учащихся в учебной деятельности и их влияние на здоровье	4
5	Активные формы развития и сохранения физического здоровья школьников	4
6	Обобщение результатов изучения психического и физического здоровья учащихся наблюдаемых классов	10
	<b>III Семинары. Деловые игры.</b>	<b>10</b>
	<b>IV Защита проектов.</b>	<b>9</b>





# Исследовательские работы

Учащихся, занявшие призовые места на городских  
и  
Республиканских конференциях.



1 ряд:

Бочкарев Дима, Ильина Женя,  
Куреленко Сережа, Макаров Максим.

2 ряд:

Васильева Аня, Федоров Леша,  
Федорова Люда, Васильев Игорь,  
Баркова Маша, Михайлов Вадим.

# Варианты ЭКГ

5 Республиканская конференция-фестиваль творчества молодежи и школьников « Excelsior - 2001 – нового века»

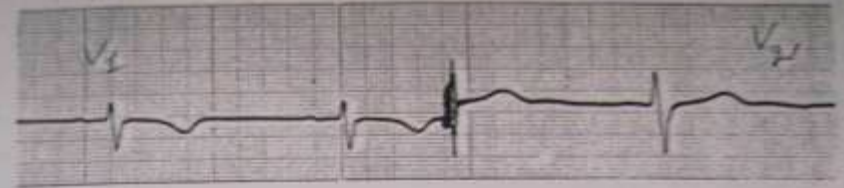
**Изучение влияния  
дифференцированного обучения  
на состояние здоровья и математические  
показатели сердечного ритма у школьников  
выпускных классов**

Выполнен  
ученицей 11 класса  
СОШ№55 г. Чебоксары  
Васильевой Анной

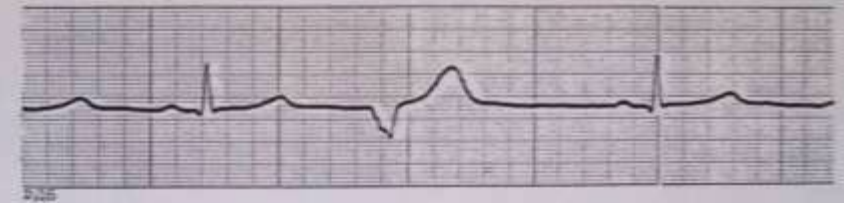
Научные руководители:  
Баркова Е.П.,  
учитель биологии  
СОШ№55, г. Чебоксары  
Александрова Л.А.,  
доцент ЧГУ им.И.Я.Яковлева,  
кандидат биологических наук.

Чебоксары – 2001 г.

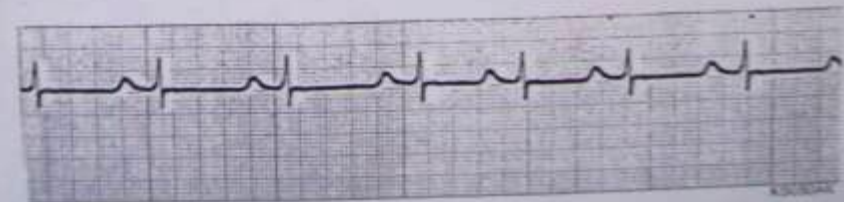
ПРИЛОЖЕНИЕ



Вариант нормы ЭКГ



Желудочковая extrasистола



Непрерывный ряд сердечных циклов

17/06/2006

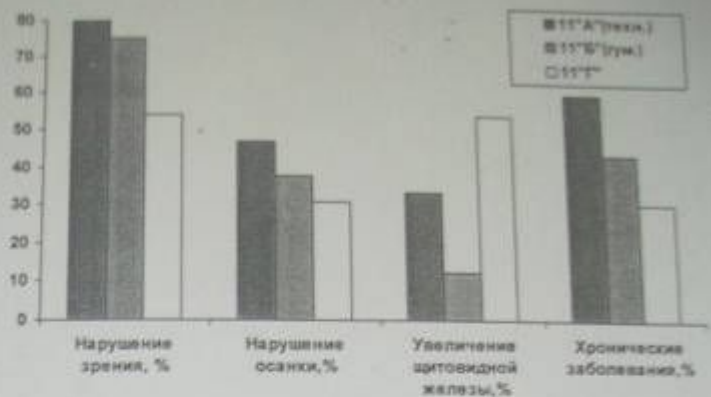


Рис. 1. Состояние здоровья школьников, обучающихся в 11 «А», 11 «Б» и 11 «Г» классах

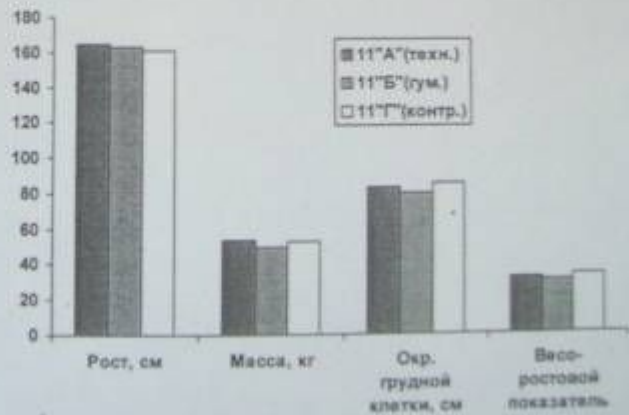


Рис.2. Показатели физического развития у школьников

17/06/2006

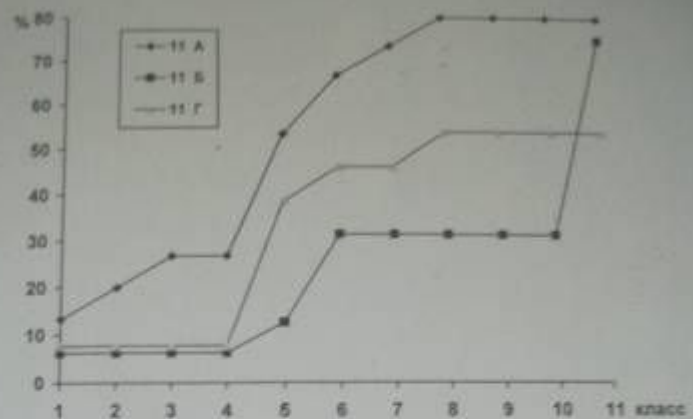


Рис.1. Динамика состояния зрения у выпускниц 11 "А", "Б" и "Г" классов

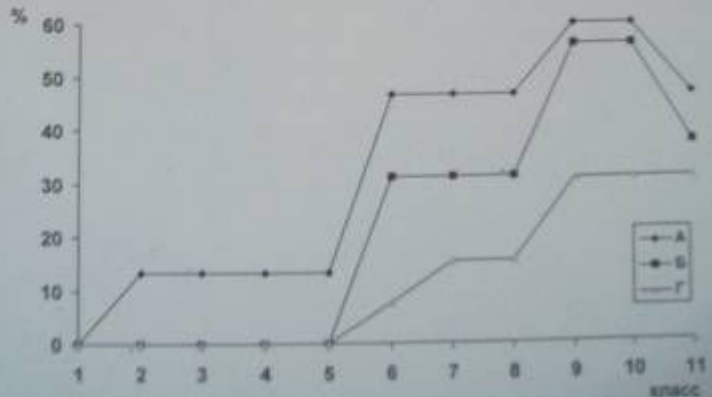


Рис.2. Динамика состояния опорно-двигательного аппарата

17/06/2006

# Памятка для учащихся, учителей и родителей.

## Проявления йодной недостаточности

**Эмоциональные:** возбудительность<sup>А</sup>, подавленное настроение, сонливость, вялость, забывчивость, приступы необъяснимой тоски.

**Интеллектуальные:** ухудшение памяти и внимания, снижение интеллекта; появление частых головных болей из-за повышения внутричерепного давления.

**Иммуннодефицитные:** частые инфекционные и простудные заболевания. Ослабление иммунитета возникает даже при незначительном снижении функции щитовидной железы.

**Сердечно-сосудистые:** учащение частоты сердечных сокращений, аритмия, повышение артериального давления из-за отложения солей кальция в коронарных артериях. Бронхо-легочные: отек легочной ткани, позволяющий компенсировать гипоксию.

**Анемические:** слабость, головокружение, бледность кожных покровов.

**Костно-мышечные:** отекание в тироиде, рост костей, боли в мышцах и суставах, слабость, боли в мышцах, остеопороз, выходящая слабость.

**Отечные:** отек вокруг глаз и лица.

**Отклонения в темпах психического развития**

Для профилактики йодного дефицита можно использовать морскую капусту, обезжиренные молоко, хлеб, яйца, соль, а также препараты йода-актив, левотироксин, активиструмин и др., но нельзя употреблять спиртовой раствор йода.

Чебоксарская СОШ №55

Памятка разработана на основе научного исследования в СОШ №55 г. Чебоксары ученицей 11 «Б» класса Варнаковой А.В.

Исследовательская работа «Изучение влияния дифференцированного обучения на состояние здоровья и математические показатели сердечного ритма у школьников 5-го класса» представлена на 5-й Республиканской конференции-фестиваль творчества молодежи и школьников «Ежегодник-2001 - нового века»

Береги  
свое здоровье!

Памятка для учащихся,  
учителей и родителей

Чебоксары, 2001 г.

## **Важнейшие факторы, вызывающие отклонения в состоянии здоровья школьников**

Объемы и скорость обработки информационных нагрузок у современного школьника увеличиваются. Интенсивная учебная деятельность зачастую осуществляется на фоне снижения двигательной активности, времени пребывания на свежем воздухе и снижения продолжительности ночного сна, недостаточного и несбалансированного питания, недвосстановления энергетических и пластических ресурсов, а также гормонов-регуляторов, что неизбежно ведет к отклонениям в функциональном состоянии и нарушениям в тех или иных системах.

Гормоны щитовидной железы регулируют деятельность мозга, нервной системы, способствуют росту и развитию детей.

Исследования, проведенные ВОЗ в разных странах, показали, что уровень умственного развития (коэффициент интеллекта IQ) напрямую связан с йодом.

Больше всего от дефицита йода страдают дети: им трудно учиться в школе, осваивать новые знания и навыки. Дефицит йода может стать дополнительной причиной возникновения у них многих заболеваний.

## **Нарушения в состоянии здоровья, выявленные у школьников выпускных классов**

1. *Снижение остроты зрения*
2. *Нарушения в опорно-двигательном аппарате*
3. *Снижение массы тела*
4. *Увеличение щитовидной железы*
5. *Хронические заболевания*
6. *Нарушения в функции сердечно-сосудистой системы*
7. *Признаки напряжения и срыва адаптации, регистрируемые в управляющих системах*

**Это очень важно !!!**

## **РЕКОМЕНДАЦИИ:**

1. *Соблюдение режима работы и отдыха*
2. *Прогулки или другие виды двигательной активности на свежем воздухе не менее 2-х часов в день*
3. *Профилактика препаратами йода*
4. *Полноценное питание с соблюдением режима, калорийности и разнообразия*
5. *Усиление врачебного контроля состояния здоровья ослабленных детей и подростков*
6. *Психолого-педагогическая и медико-биологическая оценка готовности к интенсивному дифференцированному обучению*
7. *Осознание личной ответственности за собственное здоровье и саморегуляцию физического и психического состояния*

Городская научно-практическая конференция

**Выявление биопатогенных зон и составление  
плана отражающего завышенный уровень  
электромагнитных полей в школе №55**

Выполнен  
ученицей 10 класса  
СОШ№55 г. Чебоксары  
**Барковой Марией**

Научные руководители:  
**Баркова Е.П.**,  
учитель биологии  
СОШ№55, г. Чебоксары  
**Александрова Л.А.**,  
доцент ЧГПУ им.И.Я.Яковлева,  
кандидат биологических наук.

Чебоксары – 2002 г.

Городская научно-практическая конференция

**Влияние ИТТ на стиль жизни и систему  
представлений о мире**

Выполнен  
ученицей 10 класса  
СОШ№55 г. Чебоксары  
**Моисеевой Анастасией**

Научные руководители:  
**Баркова Е.П.**,  
учитель биологии  
СОШ№55, г. Чебоксары

Чебоксары – 2005 г.

# Проекты учащихся

# МИНУС ЗРЕНИЕ

Выполнила  
**Моисеева Анастасия,**  
11 класс, СОШ№55.

г. Чебоксары – 2006г.



# На пляже

- ❖ Невооруженному глазу грозит катаракта;
- ❖ Защита нужна глазу от ультрафиолета;
- ❖ Очки лучше выбирать с темно-серыми, зелеными или коричневыми линзами;
- ❖ Чем шире линзы, тем лучше глаза защищены.
- ❖ Простой тест: наденьте очки, если видите верхнюю границу, то они не подходят.



Колобок, Колобок!  
А ведь мы тебя съедим!...

## Перед

# телевизором

Излучение ни при чем

- ❖ Оптимальное расстояние-2-3 метра;
- ❖ Удобная поза;
- ❖ Освящение (О, как любим мы смотреть кино в темноте!);
- ❖ Некачественное изображение;
- ❖ Людям с близорукостью лучше смотреть телевизор в очках.

# За компьютером: Над книжкой

Не ослепнешь, но до очков досидишься.

- ❖ Вытирать пыль с монитора специальными салфетками;
- ❖ Вечером работать на ПК со светом.



- ❖ Лучше читать в постели, чем в трамвае;
- ❖ Дистанция от глаз до книги 30-35 см;
- ❖ Освещение общее и местное;
- ❖ Каждый час пауза на 10 минут.

## Сделай паузу, помоги глазам

- ❖ Снимаем усталость:  
гимнастика – частое моргание; переводим взгляд с близких на дальние предметы; при любой возможности закрываем глаза.

- ❖ Промываем  
зеленым или черным чаем, настоем ромашки.

- ❖ Поддерживаем:  
Едим  
- овощи и фрукты, богатые каротином;  
- жирную рыбу и шпинат;  
- чернику.

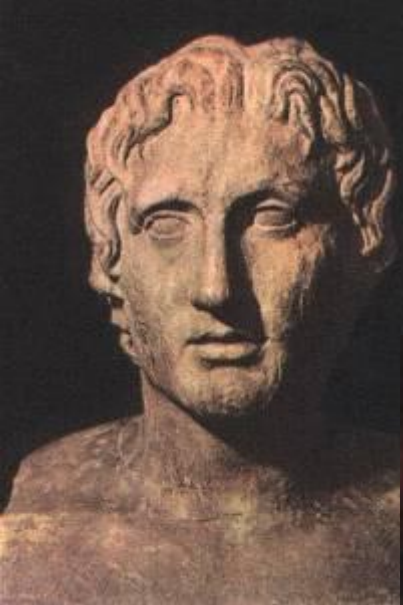
*Когда рождаются*  
**ТАЛАНТЫ?**

Выполнил:  
Егоров Дмитрий, 10класс,  
СОШ№55, г.Чебоксары

**В**оспитание, обучение, творческий труд, конечно, важны для развития умственных способностей. Но это далеко не все. Гением может оказаться только человек, которого в данный момент требует история, общество.

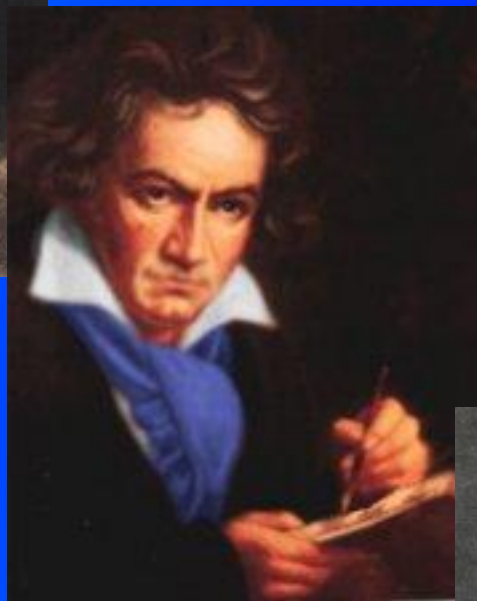
**О**днако подобные свойства ума обычно достаются по наследству. Именно предки сами не ведая, закладывают «предпрограмму» того решения, которое будет впоследствии выдано гением.

**Р**азумеется, трудно анализировать все качества родителей, которые смогли бы повлиять на «предпрограмму». Обратим внимание только на один фактор – возраст родителей в год рождения талантливого человека.



**АЛЕКСАНДР ВЕЛИКИЙ,**  
царь Македонский, сын царя  
Филиппа и Олимпиады, р. 356  
до Р. Хр. в Пелле

**Возраст отца 23 года.**



**БЕТХОВЕН (Людвиг  
ван-Beethoven),** гениальный немецкий  
композитор, 1770-1827

**Возраст отца 32 года,  
матери- 22 года.**



**ПИРОГОВ, Николай  
Иванович,** знамен. хирург,  
педагог и общественный  
деятель. 1810-81; с 1840 проф.  
госпитальной хирургии и  
прикладн. анатомии в Медич.  
акад. в СПб

**Возраст отца 38лет,  
Матери-34 года.**

**ПЕТР I** Великий, первый император всероссийский, р. 30 мая (9 июня) 1672, сын царя Алексея Михаил. и Натальи Кирилл. Нарышкиной



**Возраст отца 43года,  
Матери – 19 лет.**

**НЬЮТОН (Newton), Исаак**, 1643-1727, знаменитый англ. математик, давший основания для развития аналитической механики и теоретической астрономии, открывший закон всемирного тяготения



**Возраст отца 37 лет, Матери – 26 лет.**

**ЛЕОНАРДО ДА ВИНЧИ** (Leonardo da Vinci), знаменит. итал. живописец, скульптор и ученый, 1452-1519, р. в деревне Винчи.



**Возраст отца 25 лет,  
Матери – 22 года.**



**ЧАЙКОВСКИЙ, Петр Ильич**, знамен. композитор, 1840-1898.  
Оперы: "Опричник" (1874), "Кузнец Вакула" (1876, переделан в "Черевички" 1886), "Онегин" (1879), "Орлеанская дева" (1881).

**Возраст отца 45 лет, матери – 27 лет.**

Были просмотрены биографии пятисот с лишним выдающихся деятелей науки, техники, искусства, политики. Во многих случаях удалось установить, что примерно 80% талантливых людей имели отцов в возрасте свыше 30 лет.

«Кривые распределения талантов» сначала идут вверх, их максимумы приходятся на 27 лет матери и на 38 лет отца. Затем число рождений талантливых потомков уменьшается.

Основной вывод данного исследования ученых-генетиков: только возраст отца в год рождения ребенка влияет на способности последнего.

# Список литературы

1. Целевая программа: Образование и здоровье детей. Чебоксары, 1998.
2. Амосов Н.М. Здоровье и счастье ребенка.-М., 1979.
3. Данилова Н.А. Природа и наше здоровье.-М.:Знание, 1977.
4. Димитриев А.Д. Экология и здоровье человека: Учебник для 9-го класса средних школ.-Чебоксары:Чувашкнига, 1999.
5. Дорожнова К.П. Роль социальных и биологических факторов развития ребенка.-М.:Медицина, 1983
6. Министерство здравоохранения Чувашской Республики:Охрана здоровья в Чувашской Республике-1998г.-Чебоксары:Республиканское бюро медицинской статистики МЗ ЧР, 1999
7. Министерство здравоохранения ЧР:Статистика здоровья населения и здравоохранения ЧР в 1999г.-Чебоксары:Республиканский центр здоровья и медицинской статистики, 2000.
8. Мирошниченко Л.И. Солнечная активность и Земля.-М.:Недра, 1981.
9. Нарфис Н.Г. Действие природных факторов на человека. М.:Мысль, 1982.
10. Смольянинов И.Ф. Природа в системе эстетического воспитания.-М.:Просвещение, 1994.
11. Чаклин А.В. География и здоровье.-М.:Знание, 1986.
12. Энхольм Э. Окружающая среда и здоровье человека. –М.:Прогресс, 1980.