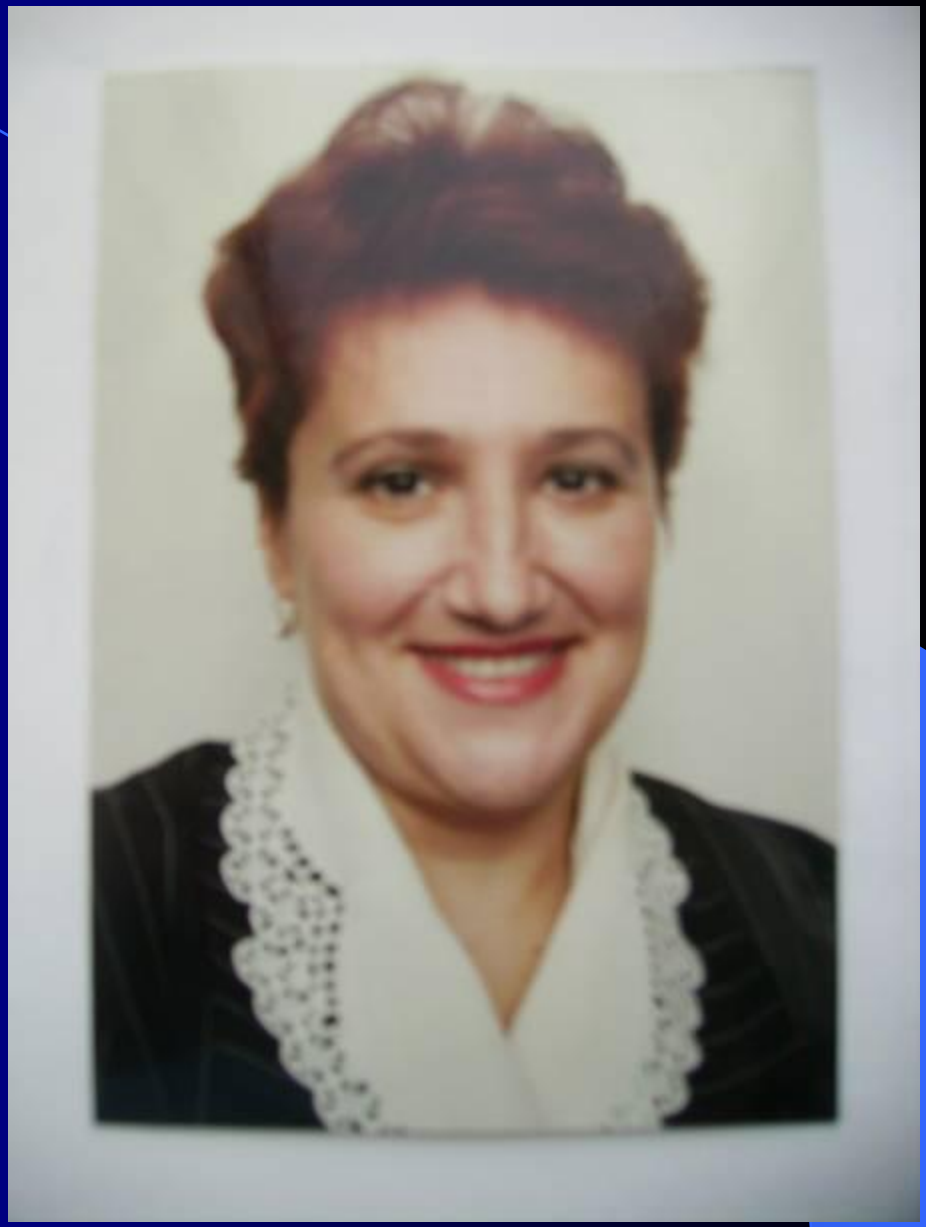
Презентация

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



Программа спецкурса10-11 классы (68 часов)

"Слагаемые здоровья"

Пояснительная записка.

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

Спецкурс 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.

Важное 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.

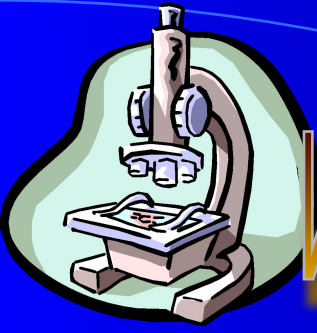
Часть II. Практикум.

Часть III. Семинары. Деловые игры.

Часть IV. Защита проектов.

№	Темы занятий	Кол-во часов
	I Теоретические основы здорового образа жизни	**18**
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

	II Практикум	**31**
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 изучение психического и физического здоровья учащихся наблюдаемых классов	10
	III Семинары. Деловые игры.	**10**
	IV Защита проектов.	**9**



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

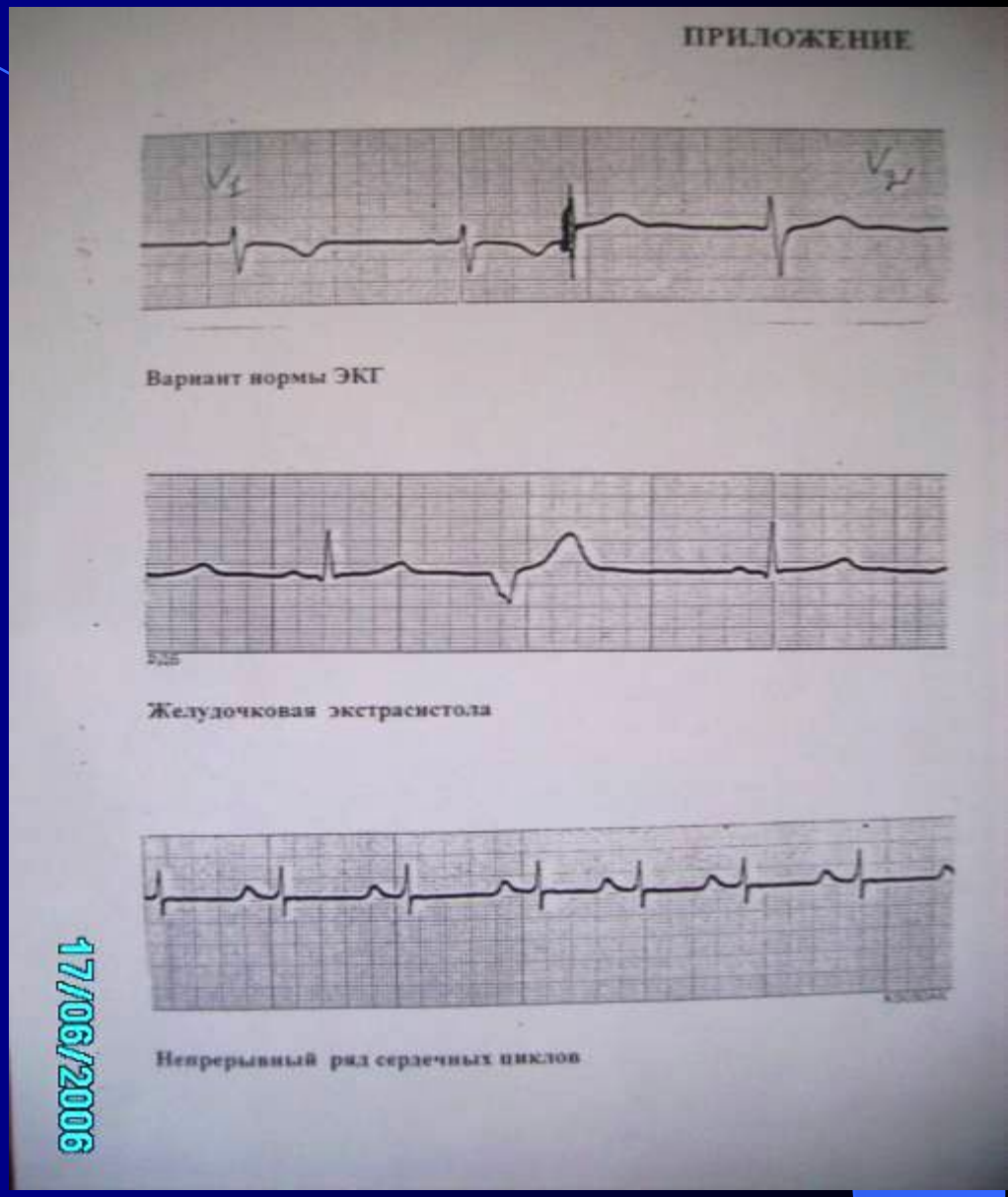
5 Республиканская конференция-фестиваль творчества молодежи и школьников « Excelsior - 2001 – нового века»

Изучение влияния дифференцированного обучения на состояние здоровья и математические показатели сердечного ритма у школьниц 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 ЧГПУ им.И.Я.Яковлева,
кандидат биологических наук.

Чебоксары – 2001 г.



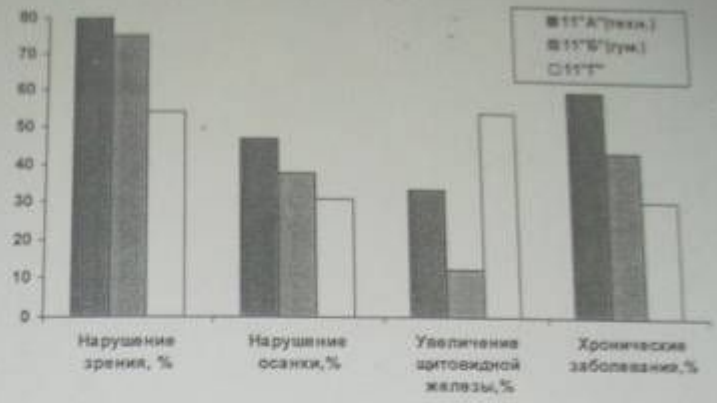


Рис. 1. Состояние здоровья школьниц, обучающихся в 11 «А», 11 «Б» и 11 «Г» классах

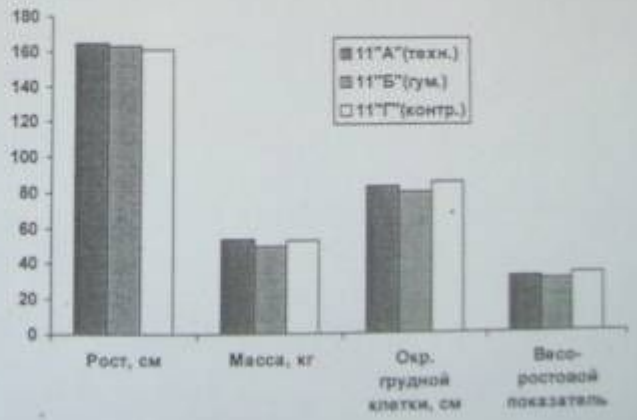


Рис.2. Показатели физического развития у школьниц

17/06/2006

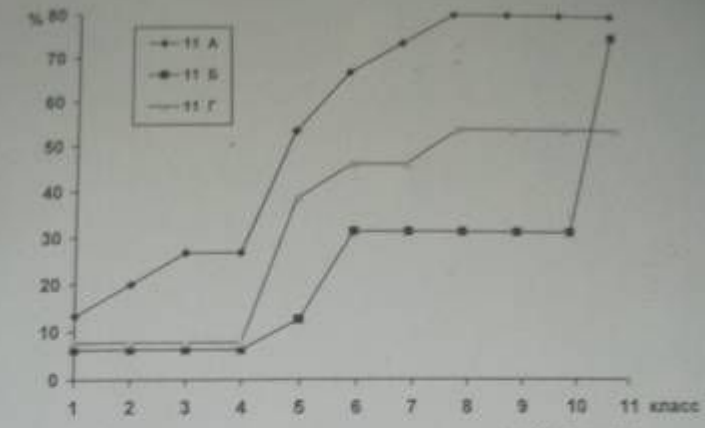


Рис.1. Динамика состояния зрения у выпускниц 11 "А","Б" и "Г"классов

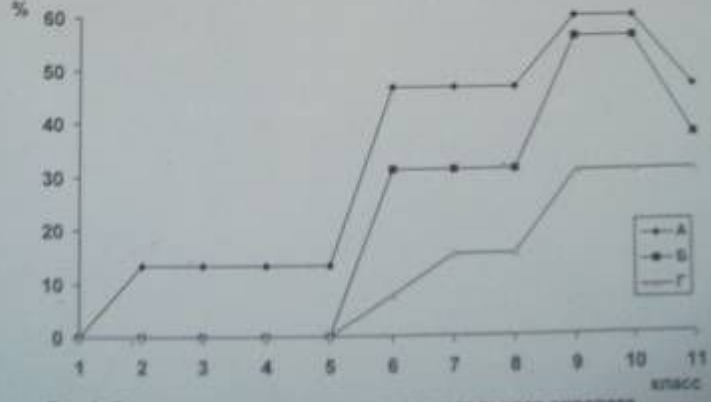


Рис.2. Динамика состояния опорно-двигательного аппарата

17/06/2006

Памятка для учащихся, учителей и родителей.

Проявления йодной недостаточности

Эмоциональные: сниженная работоспособность, подавленное настроение, сонливость, вялость, забывчивость, приступы необъяснимой тоски.

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

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

Сердечно-сосудистые: нарушения частоты сердцебиений, аритмия, атеросклероз, повышение диастолического (низкого давления) из-за отечности сосудистых стенок. Бронхо-легочные: отечность дыхательных путей, приводящая к хронической бронхите и ОРЗ.

Анемические: снижение уровня гемоглобина в крови.

Костно-мышечные: отклонения в темпах роста костей, боли в мышцах и суставах, снижение силы мышц, остеохондрозы, искривления осанки.

Отечные: отеки вокруг глаз или общие.

Отклонения в темпах полового развития

Для профилактики йоддефицита можно использовать **морскую капусту, йодированное молоко, хлеб, яйца, соль**, а также препараты **йод-актив, ламинарин, антиструмин и др.**, но нельзя *употреблять спиртовой раствор йода*.

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

Исследовательская работа «**Изучение влияния дифференцированного обучения на состояние здоровья и математические показатели сердечного ритма у школьниц выпускного класса**» представлена на 5 Республиканскую конференцию-фестиваль творчества молодежи и школьников «Excelsior-2001 - нового века»

Чебоксарская СОШ №55

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, недовосстановления 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 школьниц 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 ! ! !

Р Е К О М Е Н Д А Ц И И :

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 НЛП 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.

Перед телевизоро

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:

Не ослепнешь, но до очков досидишься.

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

Над книжко

- 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 глаза

- ***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?

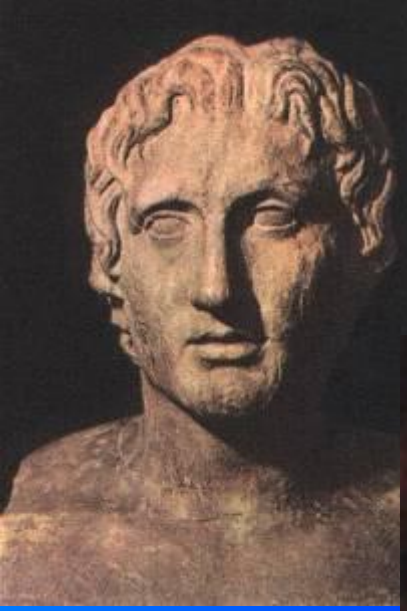
Выполнил:
Егоров Дмитрий, 10класс,
СОШ№55, г.Чебоксары

г.Чебоксары – 2007 г.

Воспитание, 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.

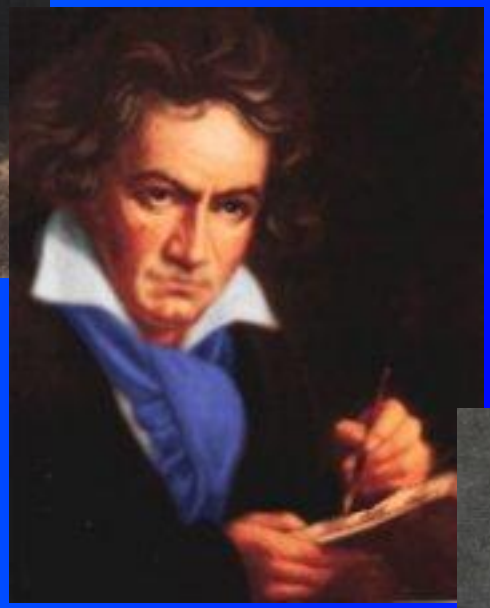
Однако подобные свойства ума обычно достаются по наследству. Именно предки сами не ведая, закладывают «предпрограмму» того решения, которое будет впоследствии выдано гением.

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



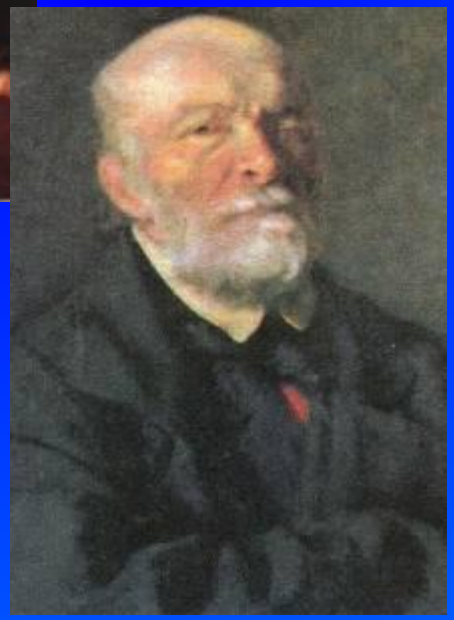
АЛЕКСАНДР ВЕЛИКИЙ, царь Македонский, сын царя Филиппа и Олимпиады, р. 356 до Р. Хр. в Пелле

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 Медиц. 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 числ 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.