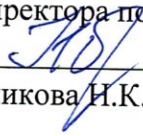


частное общеобразовательное учреждение «РЖД лицей № 20»

Согласовано:

«30» августа 2024 г.

Зам. директора по УВР



Стольникова Н.К.

Утверждено:

«30» августа 2024 г.

Директор РЖД лицей № 20

Уссурийска



Герасимов М.Г.



Рабочая программа внеурочной деятельности

«Здоровый образ жизни» 8 классы

Основное общее образование, 8 классы

Уровень образования (класс)

Количество часов в неделю: 8 классы - 2 часа

Общее количество часов на год: 8 классы - 64 часа

Учитель: Сальник Елена Станиславовна

Уссурийск, 2024

Пояснительная записка

Новые стандарты образования предполагают внесение значительных изменений в структуру и содержание, цели и задачи образования, смещение акцентов с одной задачи – вооружить учащегося знаниями - на другую - формировать у него общеучебные умения и навыки как основу учебной деятельности. Учебная деятельность школьников должна быть освоена им в полной мере, со стороны всех своих компонентов: человек должен быть ориентирован на нахождение общего способа решения задач (выделение учебной задачи), хорошо владеть системой действий, позволяющих решать эти задачи (учебные действия); уметь самостоятельно контролировать процесс своей учебной работы (контроль) и адекватно оценивать качество его выполнения (оценка), только тогда ученик становится субъектом учебной деятельности.

Одним из способов превращения учеников в субъект учебной деятельности является его участие в исследовательской деятельности.

Исследовательская деятельность является средством освоения действительности и его главные цели - установление истины, развитие умения работать с информацией, формирование исследовательского стиля мышления.

Результатом этой деятельности является формирование познавательных мотивов, исследовательских умений, субъективно новых для учащихся знаний и способов деятельности.

Общая характеристика курса

Наибольшие возможности в формировании здорового образа жизни заложены в материале раздела «Человек и его здоровье». Но прохождение данного раздела биологии по новым стандартам заложено в 9-ом классе, а учащиеся 7 класса также должны владеть знаниями и умениями в области ЗОЖ. Данный спецкурс позволяет решить это противоречие, посвящен проблеме здорового образа жизни.

В программе курса раскрываются понятия «здоровье и здоровый образ жизни», основные факторы, определяющие здоровье. Как ни странно, в наш информационный век школьники обладают достаточно скудными знаниями о возможностях своего организма, способах поддержания здоровья (чаще всего под здоровым образом жизни они понимают отсутствие вредных привычек). Это одна из главных причин поведения учащихся, не соответствующего принципам здорового образа жизни, а значит и причина их низкого уровня здоровья. Поэтому для оздоровления общества важно сформировать у учащихся ценностное отношение к здоровью.

В основе программы лежит мысль о том, что каждый человек в значительной степени отвечает за своё здоровье. Только проникшись этой идеей, человек приходит к необходимости вести здоровый образ жизни.

Цель курса – формирование бережного отношения к здоровью как главной ценности человека; формирование устойчивой мотивации и самоконтролируемой активности созидания своего здоровья.

При изучении данного курса решаются следующие задачи:

1. сформировать понятия о здоровье и здоровом образе жизни, компонентах и показателях здоровья, основных факторах, определяющих здоровье (образ жизни, качество среды обитания), факторах риска, факторах, способствующих укреплению и сохранению здоровья;
2. сформировать у них убеждения о необходимости в своей повседневной жизни следовать принципам здорового образа жизни;
3. научить проводить самонаблюдения, анализировать поступки и образ жизни с точки зрения их влияния на здоровье;
4. научить оценивать функциональное состояние своего организма и отдельных систем органов;
5. научить при необходимости проводить оздоровительные действия.

Воспитательные результаты курса школьников распределяются по трем уровням.

Первый уровень результатов (получение школьниками социально – значимых знаний): приобретение школьником представлений о проектной деятельности, профориентационных знаний по ряду профессий (биолог, медицинский работник, психолог, эколог).

Второй уровень результатов (развитие социально – значимых отношений школьников): формирование позитивного отношения к учебной дисциплине биологии, природе, науке, исследовательской деятельности, человеческой жизни вообще.

Третий уровень результатов (приобретение школьниками опыта социально- значимого действия): школьник может приобрести опыт публичного выступления по проблемным вопросам; опыт позитивного отношения к труду; опыт общения со сверстниками; опыт организации совместной деятельности с другими детьми.

Программа курса по внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни» предназначена для учащихся 7 класса. Программа составлена в соответствии с федеральным компонентом государственного стандарта основного общего образования.

Курс состоит из восьми разделов: Введение; Психическое здоровье; Пища и здоровье; Химическая зависимость; Болезни; Старение и смерть; Отношения полов; Здоровье людей и окружающая среда. Все темы совершенно автономны и могут изучаться в любой последовательности.

Отличительной особенностью данной программы является то, что в ней отсутствует оценка знаний учащихся. Альтернативной оценки знаний служит личностная мотивация.

Сферой личностных мотиваций учащихся на изучение курса является:

- *достижения успеха*
- *повышение собственной привлекательности*
- *улучшение состояния своего здоровья*
- *ликвидация подростковых комплексов неполноценности*

Разумное использование этих мотивов может способствовать формированию здорового образа жизни, приобретению практических навыков по оказанию доврачебной помощи, проведению профилактических мероприятий, закаливания, массажа.

Программа курса рассчитана на 64 учебных часов, 2 часа в неделю.

Содержание программы

Введение – 2 часа.

Определение здоровья и благополучия. Уровни благополучия. Состояние здоровья среднего россиянина. Благополучие: целостный подход. Факторы, влияющие на благополучие. Изменение поведения. Сохранение установки на благополучие.

Тема 1. Психическое здоровье – 4 часа.

Природа эмоций. Личность и её развитие. Признаки эмоционального благополучия. Достижение эмоционального благополучия. Стресс: стимул и ответ. Стадии общего адаптационного синдрома. Как стресс вызывает заболевания. Стресс, связанный с работой. Преодоление стресса. Психологические механизмы защиты от стресса. Овладение ситуацией с помощью постановки задачи и её решения. Распространённые эмоциональные проблемы. Решение эмоциональных проблем

Тема 2. Пища и здоровье – 8 часов.

Рациональное питание. Потребности в питательных веществах. Адекватное питание. Типы и источники питательных веществ. группы пищевых продуктов. Диетологические рекомендации. Стили питания. Питание и возраст. Идеальный вес. Состав тела. Избыточный вес и ожирение. Причины ожирения. Жировые клетки и развитие ожирения. Пагубные последствия ожирения. Лечение ожирения. Пониженный вес тела. Расстройства пищевого поведения. Как избавиться от лишнего веса.

Практические работы:

1. Составление пищевого рациона.
2. Определение энергозатрат по состоянию сердечных сокращений.

Тема 3. Химическая зависимость – 14 часов.

Лекарство. Употребление и злоупотребление. Дозировка лекарственных препаратов. Методы приёма лекарственных препаратов. Распределение лекарственных препаратов в организме. Нейромедиаторы и рецепторные механизмы. Эндорфины. Выведение веществ из организма. Эффект последействия. Развитие толерантности. Химическая зависимость.

Взаимодействие вещества. Причины злоупотребления психоактивных веществ. Индивидуальное отношение к наркотикам. Молодёжь и наркотики. Наркотики и общество. Избавление от химической зависимости.

Классификация психоактивных веществ. Источники психоактивных веществ. Стимулирующие препараты. Успокаивающие и снотворные средства. Опиатные наркотики. Психоделики и галлюциногены. Марихуана и другие производные конопли. Вдыхаемые средства (летучие вещества). Анаболические стероиды. Альтернативы злоупотреблению психоактивными веществами.

Формы употребления табака. Табак как наркотическое средство. Вредные эффекты табака. Пассивное курение. Снижение потребности табака. Употребление табака среди молодёжи. Курение и женщины. Отказ от курения.

Алкоголизм – важнейшая проблема современного общества. Спиртные напитки. Всасывание и питательная ценность алкоголя. Уровень алкоголя в крови. Расщепление алкоголя и его удаление из организма, физическое действие алкоголя. Алкогольный синдром плода. Алкоголь и способность управлять автомобилем. Характеристика употребления спиртного. Злоупотребление алкоголем. Алкоголизм и семейные отношения. Программы по борьбе с алкоголизмом.

Практическая работа: Определение влияния образа жизни на состояние здоровья.

Тема 4. Болезни – 16 часов.

Патогены. Инфекционная цепь. Течение инфекционного процесса. Механизм защиты от инфекционных заболеваний. Заболевания иммунной системы. Борьба с инфекционными заболеваниями. Заболевания, имеющие особое значение: атеросклероз, гипертония, инфаркт миокарда, аритмия, врождённые пороки сердца. Факторы риска для сердечно – сосудистых заболеваний.

История венерических заболеваний. Заболеваемость венерическими болезнями. Лечение венерических болезней СПИД. Перспективы вакцинации. Герпесвирусная инфекция половых органов. Гепатит В. Хламидиальная инфекция половых органов. Гонорея. Сифилис. Инфекция половых органов, вызванная дрожжеподобными грибами. Трихомоноз. Чесотка. Профилактика венерических болезней.

Факторы риска для сердечно – сосудистых заболеваний. Методы лечения заболеваний сердечно – сосудистой системы. Как сохранить здоровье сердечно – сосудистой системы.

Раковые заболевания. Природа злокачественных заболеваний. Классификация злокачественных заболеваний. Причины возникновения злокачественных опухолей. Терапия опухолевых заболеваний. Предотвращение опухолевых заболеваний.

Болезни почек. Заболевания дыхательной системы. Диабет. Головные боли. Рассеянный склероз, эпилепсия, болезнь Альцгеймера.

Практические работы:

1. Измерение артериального давления.
2. Минутный и систолический объём крови.
3. Определение частоты сердечных сокращений в состоянии покоя и после действия физической нагрузки.

Тема 5. Старение и смерть – 2 часа.

Понятие «старение». Увеличение доли пожилых людей в населении России. Биологические теории старения. Эффекты старения. Здоровое старение. Средний возраст. Планирование финансового обеспечения старости. Отношение к старым людям. Старость как вершина жизни.

Смысл смерти. Феномен смерти. Отношение к смерти. Околосмертный опыт. Эмоциональная атмосфера в семье умирающего. Служба хосписа. Горе и реакция родных на потерю. Право умереть. Донорство органов.

Тема 6. Отношения полов – 6 часов.

Половое созревание. Сексуальная ориентация. Анатомия и физиология пола. Проявления полового поведения. Расстройство полового поведения.

Контроль рождаемости. Выбор методов контрацепции. Методы контрацепции для мужчин. Методы контрацепции для женщин. Стерилизация. Прерывание беременности. Аборт.

Материнство и отцовство. Беременность. Период беременности. Предродовый уход. Проблемы, связанные с беременностью. Роды. Уход за новорожденным. Бесплодие.

Тема 7. Здоровье людей и окружающая среда – 12 часов.

Забота о собственном здоровье. Лекарства, имеющиеся в свободной продаже, и препараты, отпускаемые по рецепту врача. Лекарства, приобретаемые без рецепта: хорошо или плохо. Косметические средства. Шарлатанство в медицине.

Загрязнение воздуха. Загрязнение воды. Уничтожение отходов. Радиация. Шум.

Практические работы:

1. Гигиенический анализ воды.
2. Определение запылённости воздуха.
3. Определение режима вентиляции помещений.
4. Оценка состояния здоровья.

Результаты изучения курса

Личностные: формирование у учащихся ценностного отношения к своему здоровью, жизни; проявлять эмоционально - ценностное отношение к своему эмоциональному состоянию, к необходимости его сохранения в благополучии; формирование интеллектуальных умений; формирование

познавательного интереса к строению и функционированию своего организма; знание основных принципов и правил отношения к своему организму, основ ЗОЖ и здоровьесберегающих технологий; развитие сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора; формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к своим поступкам; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в различных жизненных ситуациях угрожающих своему здоровью; формирование экологической культуры на основе признания ценности жизни; осознание значения семьи в жизни человека и общества; принятие ценности семейной жизни; уважительное и заботливое отношение к членам своей среды.

Метапредметные: овладение коммуникативными умениями и опытом межличностных коммуникаций, корректного ведения диалога; умение осознанно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе; формирование и развитие компетентности в области использования ИКТ; умение организовывать свое сбалансированное питание; уметь анализировать, сравнивать, делать выводы, развивать познавательного интереса к урокам биологии ;способствовать сознательно организовывать свою деятельность – учебную, общественную; владение умениями работать с учебной и внешкольной информацией (анализировать факты, составлять простой и развернутый планы, формулировать и обосновывать выводы и тд.), использовать современные источники информации, в том числе материалы на электронных носителях; способность решать творческие задачи, представлять результаты своей деятельности в различных формах (составлять сообщения презентации, проекты, плакаты, листовки, газеты; готовность к сотрудничеству с соучениками.

Предметные: усвоение системы научных знаний о своем организме, его здоровье и поддержании своего организма в здоровом состоянии; демонстрация необходимости выработки специальных навыков, которые могли бы помочь школьникам уберечься от нежелательных форм поведения; усвоение системы научных знаний об эмоциях и закономерностях эмоционального благополучия человека; определять и знать основные биологические понятия связанные с анатомией и физиологией человеческого организма; использование приобретенных знаний и умений для организации

своей повседневной жизни; освоение приёмов оказания первой медицинской помощи, рациональной организации труда и отдыха; формирование основ экологической грамотности: способности оценивать влияние факторов риска на здоровье человека; умение выбирать целевые и смысловые установки в своих поступках и действиях по отношению к своему здоровью и окружающих.

Требования к уровню освоения содержания курса.

Учащиеся должны знать:

- компоненты и показатели здоровья;
- психологические механизмы защиты от стресса;
- основы рационального питания;
- источники питательных веществ;
- механизм формирования физиологической зависимости от наркотических веществ;
- вредное воздействие наркотических веществ на организм человека;
- основные группы болезней человека, факторы риска для развития этих заболеваний;
- методы контроля рождаемости;
- гигиенические требования к режиму будущей матери;
- глобальные экологические проблемы, влияющие на здоровье человека.

Учащиеся должны уметь:

- применять знания для научного объяснения гигиенических правил;
- в повседневной жизни следовать принципам здорового образа жизни;
- проводить самонаблюдения;
- оценивать функциональное состояние своего организма и отдельных систем органов.

Знания и умения, приобретённые в ходе реализации программы, будут способствовать развитию критического мышления, самостоятельной выработки убеждений учащихся о необходимости здорового образа жизни;

Убеждения будут способствовать устойчивой мотивации здорового образа жизни, которая приведёт ребёнка к валеологической готовности и самоконтролируемой активности создания своего здоровья.

Календарно – тематическое планирование

Дата	№ занятия	Тематика занятия	Количество часов
Введение – 2 часа			
05.09.	1	Здоровье и благополучие.	2
Психическое здоровье – 4 часа			
12.09.	2/1	Эмоциональное благополучие.	2
19.09.	3/2	Стресс и другие проблемы психического здоровья.	2
Пища и здоровье – 8 часов			
26.09.	4/1	Источники питательных веществ. Группы пищевых продуктов.	2
03.10.	5/2	Рациональное питание. Вес тела и диета.	2
10.10.	6/3	Практическая работа «Определение энергозатрат по состоянию сердечных сокращений».	2
17.10.	7/4	Практическая работа «Составление пищевого рациона».	2
Химическая зависимость - 14 часов			
24.10.	8/1	Лекарственные препараты.	2
07.11.	9/2	Наркотики.	2
14.11.	10/3	Психоактивные средства.	2
21.11.	11/4	Табакокурение.	2
28.11.	12/5	Алкоголь и здоровье.	2
05.12.	13/6	Практическая работа «Определение влияния образа жизни на состояние здоровья».	2
12.12.	14/7	Влияние социальной среды на здоровье человека.	2
Болезни – 16 часов			
19.12.	15/1	Инфекционные болезни.	2
26.12.	16/2	Инфекционные болезни.	2
16.01.	17/3	Венерические болезни.	2
23.01.	18/4	Заболевания сердечно – сосудистой системы.	2
30.01.	19/5	Практическая работа «Функциональные пробы на состояние сердечно – сосудистой системы».	2
06.02.	20/6	Злокачественные опухоли.	2
13.02.	21/7	Хронические болезни.	2
20.02.	22/8	Неврологические болезни.	2
Старение. Смерть – 2 часа			
27.02.	23/1	Старение. Смерть.	2
Отношения полов – 6 часов			
06.03.	24/1	Биология полов и половое поведение.	2

13.03.	25/2	Предупреждение беременности.	2
20.03.	26/3	Беременность и уход за младенцем.	2
Здоровье людей и окружающая среда – 12 часов			
03.04.	27/1	Загрязнение воздуха. Практическая работа «Определение запылённости воздуха, режима вентиляции помещения».	2
10.04	28/2	Загрязнение воды.	2
17.04.	29/3	Практическая работа «Гигиенический анализ воды».	2
24.04.	30/4	Утилизация отходов. Радиоактивное загрязнение.	2
15.05.	31/5	Шум и здоровье человека.	2
22.05.	32/6	Практическая работа «Оценка состояния здоровья».	2

Информационно– методическое обеспечение курса:

Методическая литература для учителя:

1. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. – Издательство «Мир», 1997.
2. Маш Р.Д. Биология. Человек и его здоровье. Сборник опытов и заданий. – Мнемозина, 2013
3. Мансурова С.Е., Шклярова О.А. «Здоровье человека и окружающая среда», Санкт – Петербург, 2011
4. Пугал Н.А. и др. Биология. Человек. Практикум по гигиене. – Аркти, 2012.
5. Рохлов В.С. Биология. Человек. 9 класс. Школьный практикум. – Дрофа, 2001.
6. Федорова М.З. и др. Экология человека. Культура здоровья. – Вентана - Граф, 2003.
7. Журнал «Здоровье».
8. Шилкин В.В., Филимонов В.И. Анатомия по Пирогову. Атлас анатомии человека. В 3-х томах. М. ГЭОТАР-Медиа 2011г. 600 с.

Мультимедийная поддержка курса

Компакт-диск «Уроки биологии КиМ. Человек и его здоровье».
Учебные видеофильмы «Анатомия-1,2,3,4»

Основная литература для учащихся:

- 1.Зверев и.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии, гигиене.- М., Просвещение, 2009
2. Энциклопедия для детей «Человек» (части 1 и 2). – М., Аванта +, 2002.
3. Атлас анатомии человека

Интернет-ресурсы

<http://medstudents.ru/category/anatomy/>
http://www.youtube.com/watch?v=zC22_fcFu0o
<http://yandex.ru/video/search?text=фильмы%20про%20ППП&safety=1>
<http://yandex.ru/video/search?text=учебные%20фильмы%20про%20беременность&safety=1>
<http://yandex.ru/video/search?text=фильмы%20по%20анатомии%20и%20физиологии%20человека&path=wizard>
<http://studentmedic.ru/video.php?rub=15>
<http://www.youtube.com/watch?v=D8vM91shBUw>
http://www.youtube.com/watch?v=_Miv2y6al6s
<http://www.youtube.com/watch?v=ex0junCPkOE>