

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 279 имени Героя Советского Союза
контр-адмирала Лунина Николая Александровича»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Человек и его здоровье»
(общекультурное направление)
8 класс
Срок реализации программы: 1 год

Никогосян В.А., учитель биологии
МБОУ СОШ № 279

Программа рассмотрена на
методическом совете МБОУ СОШ № 279
Протокол № 1
от « 31 » августа 2017г.

ПРОВЕРЕНО
Заместитель директора по УВР
Колчина Е.С.
« 31 » августа 2017г.

г. Гаджиево
ЗАТО Александровск
2017 г

Личностные, метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностными результатами освоения курса являются следующие умения:

- Постепенное выстраивание собственного целостного мировоззрения.
- Осознание потребности и готовности к самообразованию, в том числе и в рамках самостоятельной деятельности вне школы (доказывать, строить рассуждения, анализировать, сравнивать, делать выводы и др.)
- Оценивание жизненных ситуаций с точки зрения безопасного образа жизни и сохранения здоровья.
- Оценивание экологического риска взаимоотношений человека и природы.
- Формирование экологического мышления: умение оценивать свою деятельность и поступки других людей с точки зрения сохранения окружающей среды – гаранта жизни и благополучия людей на Земле.
- Осознавать современное многообразие типов мировоззрения, с учетом этого многообразия вырабатывать свои собственные ответы на основные жизненные вопросы, которые ставит личный жизненный опыт
- Учиться признавать противоречивость и незавершенность своих взглядов на мир, возможность их изменения
- Учиться самостоятельно противостоять ситуациям, провоцирующим на поступки, которые угрожают безопасности и здоровью
- Учиться самостоятельно выбирать стиль поведения, привычки, обеспечивающие безопасный образ жизни и сохранение здоровья – своего, а так же близких людей и окружающих

Метапредметные результаты, включающие освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия:

- способности к самостоятельному приобретению новых знаний и практических умений, умения управлять своей познавательной деятельностью;
- умения организовывать свою деятельность, определять её цели и задачи, выбирать средства реализации цели и применять их на практике, оценивать достигнутые результаты:
- умения вести самостоятельный поиск, анализ, отбор информации, ее преобразование, сохранение, передачу и презентацию с помощью технических средств и информационных технологий: отстаивая свою точку зрения, приводить аргументы, подтверждая их фактами.
- в дискуссии уметь выдвинуть контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен).
- учиться критично относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его.
- понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории.
- уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций.

Содержание программы курса внеурочной деятельности

1. Введение

“Здоровье как одна из главных ценностей человека и пути его формирования”. Пути формирования здорового образа жизни.

Форма работы:

Коллективная форма работы, беседа, обсуждение, сравнение.

2. Причины нарушения здоровья

Окружающая среда и здоровье человека. Неправильное питание - результат болезней. Компьютер и здоровье человека.

Форма работы:

Коллективная форма работы, беседа, обсуждение, сравнение.

3. Вредные привычки, их профилактика

Алкоголизм. Вред алкоголя, причины, приводящие к алкоголизму, профилактика и борьба с алкоголизмом. Алкоголизм подростка, особенности течения, последствия. Детский и подростковый алкоголизм. Практическая работа № 1 “Работа со статистическими данными”. Подросток и алкоголь. Девушка и алкоголь, влияние на организм алкоголя, причины, особенности течения беременности, осложнения беременности при употреблении алкоголя. Курение. Состав компонентов табачного дыма, влияние курения на системы органов подростка. Психологическое и физиологическое влияние табакокурения на детский организм, организм подростка, новорождённого, девушки, последствия. Практическая работа № 2 “Проведение исследования и выявление курящих – подростков, (анкетирование, тесты)”. Наркомания. Понятие о наркомании, её виды, наркотические вещества и их отрицательное влияние на физическое и умственное развитие подростков. Наркотическая зависимость. Пути решения проблем. Встреча с врачом-венерологом. Практическая работа № 3 “Работа со статистическими данными”. Токсикомания. Понятие о токсикомании, токсические вещества, их отрицательное влияние на организм подростка. Причины и последствия детской токсикомании. Практическая работа. № 4 “Работа со статистическими данными”.

Форма работы:

Коллективная форма работы, беседа, обсуждение, сравнение.

4. Простудные заболевания

Понятие о простудных заболеваниях, их отрицательное воздействие на организм подростка (ангина, грипп, ОРЗ). Воздействие на организм бактериальных и вирусных инфекций: грипп, ангина, герпес и т.д. Как избежать себя от простуды, профилактика простудных заболеваний. Практическая работа № 5 “Исследование: частота заболевания школьников простудой в своей школе”.

Форма работы:

Коллективная форма работы, беседа, обсуждение, сравнение.

5. Стресс

Понятие о стрессе, причины, влияние на организм подростка, пути снятия стресса, “экзаменационный стресс”

Форма работы:

Коллективная форма работы, беседа, обсуждение, сравнение.

6. Заболевания подростков, передающиеся половым путём

Понятие СПИД/ВИЧ инфекции, способы заражения, причины, симптомы заболевания, пути предотвращения заболевания. Распространение СПИД/ВИЧ в мире, стране, Воронежской области. Практическая работа № 7 “Работа со статистическими данными”. Презентация. Работа лекторской группы по теме исследования. Встреча с врачами по проблеме. “Болезни поведения” подростков. Профилактика болезней поведения

подростков, клиника, осложнения. Беременность, аборт, нежелательная беременность, последствия. Понятие о “болезнях поведения” (*гонорея, сифилис*), их отрицательное влияние на организм подростка. Стадии, симптомы, профилактика. Беременность и вред, наносимый на организм совсем юной девушки, пути предохранения от нежелательной беременности. Молодая семья и ее ответственность за воспитание детей. Встреча с врачами по проблеме. Использование ИКТ, просмотр фильма.

Форма работы:

Коллективная форма работы, беседа, обсуждение, сравнение.

7. Характер. Личность.

Влияние социально – психологических факторов на организм человека.

Тип нервной деятельности, личность, задатки, способности, воля, характер, темперамент, холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик.

Форма работы:

Коллективная форма работы, беседа, обсуждение, сравнение.

8. Генетически – модифицированные организмы.

Методы создания ГМО. Применение ГМО. Влияние продуктов содержащих ГМО на здоровье

Форма работы:

Коллективная форма работы, беседа, обсуждение, сравнение.

9. Первая медицинская помощь

Необходимость оказания первой квалифицированной помощи при отравлении организма подростка ядами сигарет, алкоголя, наркотических и токсических веществ, при простудных заболеваниях.

Форма работы:

Коллективная форма работы, беседа, обсуждение, сравнение.

10. Обобщение: “За здоровый образ жизни”

Подведение итогов исследовательских работ школьников, представление результатов своей деятельности: защита презентаций, проектов, роликов, собранной информации и.т.д.

Форма работы:

Коллективная форма работы, беседа, обсуждение, сравнение.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	Из них		Дата проведения	
			Теория	Практика	Планируемая	Фактическая
	Ведение	1	1			
1	Пути формирования здорового образа жизни подростка.	1	1			
	Причины нарушения здоровья	7	7			
2	Режим дня. Определение типа работоспособности	1	1			
3	Рациональное питание. Энергетический баланс в организме. Пищевой рацион	1	1			
4	Витамины - круглый год. Водорастворимые витамины	1	1			
5	Жирорастворимые витамины.	1	1			
6	Микро и макроэлементы.	1	1			
7	Личная гигиена.	1	1			
8	Окружающая среда и здоровье человека.	1	1			
	Вредные привычки, их профилактика	11	8	3		
9	Вредные привычки и их профилактика	1	1			
10	Влияние курения и алкоголизма на здоровье человека.	1		1		
11	Влияние алкоголя на здоровье девушки.	1	1			
12	Влияние сигарет на организм подростка.	1		1		
13	Психологическое и физиологическое влияние табакокурения на детский организм	1	1			
14	Понятие о наркомании, наркотических веществах	1	1			
15	Виды наркомании.	1	1			
16	Наркотическая зависимость, пути решения проблем.	1		1		
17	Влияние наркотиков на организм подростка	1	1			
18	Понятие о токсикомании, токсических веществ, причины токсикомании	1	1			
19	Последствия токсикомании на организм подростка.	1	1			
	Простудные заболевания	4	4			
20	Инфекционные и неинфекционные заболевания.	1	1			
21	Иммунитет	1	1			
22	Бактериальные и вирусные инфекции.	1	1			
23	Простудные заболевания	1	1			
	Стресс	2	2			
24	Понятие о стрессе, причины	1	1			
25	Путь снятия стресса.	1	1			
	Заболевания подростков, передающиеся половым путём	5	5			
26	Понятие СПИД/ВИЧ, причины и пути заражения.	1	1			

27	Распространение СПИДа в мире, в стране.	1	1			
28	“Болезни поведения” подростков.	1	1			
29	Профилактика болезней поведения подростков.	1	1			
30	Заболевания, передаваемые половым путем.	1	1			
	Характер. Личность.	1	1			
31	Влияние социально-психологических факторов на организм человека.	1	1			
32	Генетически-модифицированные организмы.	1	1			
	Первая медицинская помощь	1	1			
33	Необходимость умения оказания первой медицинской помощи	1	1			
34	Обобщение: “За здоровый образ жизни”	1	1			
	итога	34	31	3		