

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области

Управление образования администрации Никольского

муниципального района

МБОУ "Дуниловская ООШ"

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

Теребова Е.В.
Протокол № 1 от «29» 08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
"Дуниловская ООШ"

Петрова О.А.
Приказ № 92А/01-02
от «29» 08.2023 г.

*Внесены изменения
Протокол педагогического совета
№ 2 от 15.09.2023*

*Приказ директора
МБОУ "Дуниловская ООШ"
№ 108/01-02 от
18.09.2023
Петрова О.А. Петрова*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Мое здоровье»

для обучающихся 8 класса

на 2023-2024 учебный год

Подольская Ольга Васильевна

учитель географии, биологии

высшая квалификационная категория

п. Дуниловский 2023

Планируемые результаты

Рабочая программа составлена на основе:

-

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (последующими изменениями);
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с последующими изменениями) – далее ФГОС ООО;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 16.11.2022 № 993 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. № 874 «Об утверждении Порядка разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ»
- Рабочая программа воспитания МБОУ «Дуниловская ООШ» № 107/01-02 от 18.09.2023

Количество часов – 34 часа (1 час в неделю)

Школьники приобретут знания об основных вопросах медицины, физиологии и гигиены, особенностях влияния вредных привычек на здоровье, особенностях воздействия двигательной активности на организм человека, основах рационального питания, о “полезных” и “вредных” продуктах, о значении режима питания, способах сохранения и укрепления здоровья. Осуществляет поиск и выделяет конкретную информацию с помощью учителя. Использует средства профилактики ОРЗ, ОРВИ и др. болезней. Определяет благоприятные факторы, воздействующие на здоровье. Заботиться о своем здоровье. Использует навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе. Оказывает первую медицинскую помощь. Задает вопросы, для организации собственной деятельности. Знает основные (самые распространенные) болезни систем органов, клинику и профилактику болезней человека, источники инфекции, профилактические прививки.

Ожидаемые результаты:

1. Снижение уровня заболеваемости обучающихся.
2. Формирование культуры здорового образа жизни.
3. Осознанный выбора детьми здорового образа жизни.

Программа способствует формированию у школьников следующих видов универсальных учебных действий.

Личностные УУД:

- Самоопределение.
- Смыслообразование.
- Самооценка и личностное самосовершенствование.
- Нравственно-этическая установка на здоровый образ жизни.

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя.
- Высказывать свои версии на основе работы с иллюстрацией, работать по предложенному учителем плану.
- Составлять конспект и план ответа по определенной тематике.

Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации:
- Добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя различные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию, делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Составлять ответы на основе простейших моделей (рисунков, схем, таблиц.)

Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и работать в группе в паре.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Метапредметные:

- проводить простейшие наблюдения, измерения, опыты;

- ставить учебную задачу под руководством учителя;
- систематизировать и обобщать разные виды информации;
- составлять план выполнения учебной задачи;
- осуществлять самоконтроль и коррекцию деятельности;
- организовывать учебное сотрудничество с одноклассниками в ходе учебной деятельности;
- работать с различными источниками информации.
- устанавливать взаимосвязи здоровья и образа жизни; воздействие природных и социальных факторов на организм человека; влияние факторов окружающей среды на функционирование и развитие систем органов;
- систематизировать основные условия сохранения здоровья; факторы, укрепляющие здоровье в процессе развития человеческого организма;

Планируемые предметные результаты курса

- Выпускник научится:
- выделять существенные признаки биологических объектов (животных клеток и тканей, органов и систем органов человека) и процессов жизнедеятельности, характерных для организма человека;
- аргументировать, приводить доказательства взаимосвязи человека и окружающей среды, родства человека с животными;
- аргументировать, приводить доказательства отличий человека от животных;
- аргументировать, приводить доказательства необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, травматизма, стрессов, вредных привычек, нарушения осанки, зрения, слуха, инфекционных и простудных заболеваний;
- объяснять эволюцию вида Человек разумный на примерах сопоставления биологических объектов и других материальных артефактов;
- выявлять примеры и пояснять проявление наследственных заболеваний у человека, сущность процессов наследственности и изменчивости, присущей человеку;
- различать по внешнему виду, схемам и описаниям реальные биологические объекты (клетки, ткани органы, системы органов) или их изображения, выявлять отличительные признаки биологических объектов;
- сравнивать биологические объекты (клетки, ткани, органы, системы органов), процессы жизнедеятельности (питание, дыхание, обмен веществ, выделение и др.); делать выводы и умозаключения на основе сравнения;
- устанавливать взаимосвязи между особенностями строения и функциями клеток и тканей, органов и систем органов;
- использовать методы биологической науки: наблюдать и описывать биологические объекты и процессы; проводить исследования с организмом человека и объяснять их результаты;
- знать и аргументировать основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха;

- анализировать и оценивать влияние факторов риска на здоровье человека;
- описывать и использовать приемы оказания первой помощи;
- знать и соблюдать правила работы в кабинете биологии.
- Выпускник получит возможность научиться:
- *объяснять необходимость применения тех или иных приемов при оказании первой доврачебной помощи при отравлениях, ожогах, обморожениях, травмах, спасении утопающего, кровотечениях;*
- *находить информацию о строении и жизнедеятельности человека в научно-популярной литературе, биологических словарях, справочниках, Интернет-ресурсе, анализировать и оценивать ее, переводить из одной формы в другую;*
- *ориентироваться в системе моральных норм и ценностей по отношению к собственному здоровью и здоровью других людей;*
- *находить в учебной, научно-популярной литературе, Интернет-ресурсах информацию об организме человека, оформлять ее в виде устных сообщений и докладов;*
- *анализировать и оценивать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему и окружающих; последствия влияния факторов риска на здоровье человека.*
- *создавать собственные письменные и устные сообщения об организме человека и его жизнедеятельности на основе нескольких источников информации, сопровождать выступление презентацией, учитывая особенности аудитории сверстников;*
- *работать в группе сверстников при решении познавательных задач связанных с особенностями строения и жизнедеятельности организма человека, планировать совместную деятельность, учитывать мнение окружающих и адекватно оценивать собственный вклад в деятельность группы.*

Содержание курса

Тема № 1.(2 часа) Введение .

Понятие здоровья. Продолжительность жизни людей. Календарный и биологический возраст. Биологические науки, изучающие организм человека: валеология, геронтология, биометеорология, анатомия, физиология, гигиена и психология человека. Просмотр видеофильма «Ключи от долголетия».

Тема № 2. (3 часа)Окружающая среда и здоровье.

Почему смена погоды влияет на состояние здоровья человека. Повышение и снижение атмосферного давления. Как влияют перепады температуры на состояние здоровья человека. Магнитные бури.Проблема загрязнения воздуха. Воздух жилых помещений.

Вода и здоровье. Основные источники загрязнения воды. Минеральная вода, показания к применению. Практикум №1 Составление рекомендаций метеозависимым людям. №2 Составление рекомендаций людям, подверженных влиянию магнитных бурь.Л.р.№1 Какие заболевания провоцируют загрязнение воздуха.

Тема № 3. (2 часа)

Экстремальные факторы. Влияние перегрузок и невесомости на организм человека.

Электрические и магнитные поля и их влияние на человека. Радиация. Рентгеновское излучение. Просмотр фильма «Чем опасна радиация».

Тема №4. Режим дня. (1 час)

Режим дня. Биологические ритмы. Роль сна на здоровье человека. Сколько должен спать человек. Нарушение сна.

Тема № 5. Вредные привычки (3 часа).

. Влияние алкоголя и никотина на организм человека и последствия. Алкоголизм. Табакокурение.

Электронные сигареты - вредно или нет. Наркотики и наркомания. Влияние наркотиков на организм человека в подростковом возрасте. Просмотр видеофильма «Вредные привычки как «разрушители здоровья».

Тема № 6. Питание и здоровье. (3 часа).

Понятие о правильном питании и режиме приема пищи. Химический состав пищи. Калорийность. Сбалансированное питание – залог здоровья. Роль витаминов в обмене веществ. Практикум №4 Составление индивидуального рациона питания.

Тема № 7. Влияние физкультуры и спорта на организм человека (3 часа).

. Значение физической активности в современном обществе. Укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата и нервной системы.

Влияние физической активности на укрепление дыхательной и кровеносной системы.

Тема № 8. (2 часа) Диагностические процедуры больных

Лечебные и диагностические процедуры. Клинические анализы и их расшифровка. Экскурсия в ФАП.

Тема №9. Бактерии, вирусы и человек. (3 часа)

Общие сведения об инфекциях. Источники заражения и пути их передачи.

Сроки инкубационного периода некоторых И.Б.

Сроки изоляции больных и средства защиты (пути) лиц, обращающихся с ними. Бактерии, возбудители болезней: скарлатины, коклюша, ангины, пневмонии, чумы, ботулизма, туберкулеза – клиника, лечение и профилактика. Антибиотики, их влияние на организм человека. Вирусы, возбудители болезней: краснухи, ветрянки, свинки, гриппа, СПИДа - клиника, лечение и профилактика.

Тема	№	10.	(1	час)	Уход	за	больными
------	---	-----	----	------	------	----	----------

Уход за больными пожилого возраста и лежачими больными. Уход за инфекционными больными. Уход за новорожденными детьми.

Тема №11. (1 час) Прививки и вакцины.

Активная и пассивная иммунизация. Профилактические прививки. Виды вакцинации. Как изготавливают вакцины. Просмотр видеофильма «Вакцина».

Тема №12 Заболевания опорно-двигательной системы.(2 часа)

Возрастные изменения в опорно-двигательном аппарате. Клиника и признаки заболевания артроза, радикулита, остеохондроза, сколиоза, плоскостопия. Диагностика плоскостопия и сколиоза.

Тема № 13. Основные болезни сердечно - сосудистой системы. (2 часа)

Возрастные изменения в сердечно - сосудистой системе, Изменение кровообращения.

Клиника и признаки заболевания ишемической болезни сердца, гипертонии, гипотонии, атеросклероза. Измерение артериального давления. Наложение стерильных повязок.

Тема № 14. Дыхательная система (1 час).

Возрастные изменения дыхательной системы. Причины возникновения и признаки заболеваний. Клиника и признаки заболевания ринита, ОРЗ, гайморита, горной болезни, бронхиальной астмы, пневмонии, рака легких, туберкулеза. Оказание первой помощи при остановке дыхания.

Тема №15 Заболевания пищеварительной системы.(1 час)

Клиника и профилактика болезней желудочно-кишечного тракта: гастрита, язвы желудка, дисбактериоза, панкреатита, холецистита. Симптомы и лечение аппендицита, цирроза печени. Неправильное пищевое поведение – анорексия. Просмотр видеофильма «Живая еда».

Тема №16. Заболевания зубов и гигиена полости рта (1 час).

. Признаки и симптомы кариеса и пульпита, уход за полостью рта. Зубные инфекции с воспалительным процессом: абсцесс и флегмона

Тема №17. Уход и профилактика болезней кожи. (1 час)

Как избавиться от веснушек, бородавок и угрей. Уход за ногтями и волосами. Оказание первой помощи при ожогах и обморожениях.

Тема №18 Народная медицина. (1 час)

Народная медицина сегодня. Лечебные травы и их влияние на организм человека. Можно ли лечить болезни с помощью массажа, показания для массажа. Изучение лечебных свойств некоторых растений и их влияние на организм человека.

Тема №19. (1 час)

Итоговое занятие профориентационной направленности

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы
“Моё здоровье”

№ п/п	Тема	Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)	Количество часов
1	Понятие здоровья. Продолжительность жизни людей. Календарный и биологический возраст.	-развитие коммуникативных компетенций школьников, воспитание у них культуры общения, развитие умений слушать и слышать других, уважать чужое мнение и отстаивать свое собственное, терпимо относиться к разнообразию взглядов людей -передача школьникам социально значимых знаний, развивающие их любознательность, позволяющие привлечь их внимание к экономическим, политическим, экологическим, гуманитарным проблемам нашего общества, формирующие их гуманистическое мировоззрение и научную картину мира -включение в занятия игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока -инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык	1
2	Биологические науки, изучающие организм человека: валеология, геронтология, биометеорология, анатомия, физиология, гигиена и психология человека.		1
3	Почему смена погоды влияет на состояние здоровья человека. Повышение и снижение атмосферного давления.		1
4	Проблема загрязнения воздуха. Воздух жилых помещений.		1
5	Вода и здоровье. Основные источники загрязнения воды. Минеральная вода, показания к применению.		1
6	Влияние перегрузок и невесомости на организм человека.		1
7	Электрические и магнитные поля и их влияние на человека. Радиация. Рентгеновское излучение.		1
8	Режим дня. Биологические ритмы.		1
9	Влияние алкоголя и никотина на организм человека и последствия. Алкоголизм. Табакокурение.		1
10	Наркотики и наркомания.		1
11	Влияние наркотиков на организм человека в подростковом возрасте.		1
12	Понятие о правильном питании и режиме приема пищи.		1
13	Химический состав пищи. Калорийность.		1
14	Сбалансированное питание – залог здоровья. Роль витаминов в обмене веществ.		1
15	Значение физической активности в современном обществе.		1
16	Укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата и нервной системы.		1
17	Влияние физической активности на укрепление дыхательной и кровеносной системы.		1
18	Лечебные и диагностические процедуры		1
19	Клинические анализы и их расшифровка.		1

20	Общие сведения об инфекциях. Источники заражения и пути их передачи.	генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения. -	1
21	Бактерии, возбудители болезней: скарлатины, коклюша, ангины, пневмонии, чумы, ботулизма, туберкулеза – клиника, лечение и профилактика.		1
22	Антибиотики, их влияние на организм человека. Вирусы, возбудители болезней: краснухи, ветрянки, свинки, гриппа, СПИДа - клиника, лечение и профилактика.		1
23	Уход за больными пожилого возраста и лежачими больными. Уход за инфекционными больными. Уход за новорожденными детьми.		1
24	Активная и пассивная иммунизация. Профилактические прививки. Виды вакцинации. Как изготавливают вакцины.		1
25	Возрастные изменения в опорно-двигательном аппарате. Клиника и признаки заболевания артроза, радикулита, остеохондроза, сколиоза, плоскостопия.		1
26	Травмы: растяжения, вывихи, переломы и оказание первой помощи.		1
27	Возрастные изменения в сердечно - сосудистой системе, Изменение кровообращения.		1
28	Профилактика и лечение инфаркта миокарда, инсульта, анемии. Кровотечения, оказание первой помощи.		1
29	Возрастные изменения дыхательной системы. Причины возникновения и признаки заболеваний. Клиника и признаки заболевания ринита, ОРЗ, гайморита, горной болезни, бронхиальной астмы, пневмонии, рака легких, туберкулеза.		1
30	Клиника и профилактика болезней желудочно-кишечного тракта: гастрита, язвы желудка, дисбактериоза, панкреатита, холецистита. Симптомы и лечение аппендицита, цирроза печени. Неправильное пищевое поведение – анорексия.		1
31	Признаки и симптомы кариеса и пульпита, уход за полостью рта. Зубные		1

	инфекции с воспалительным процессом: абсцесс и флегмона.		
32	Как избавиться от веснушек, бородавок и угрей. Уход за ногтями и волосами.		1
33	Народная медицина сегодня. Лечебные травы и их влияние на организм человека. Можно ли лечить болезни с помощью массажа, показания для массажа.		1
34	Этика и деонтология в медицине.		1

Оценочные материалы:

1. Конкурс для обучающихся на составление собственной программы здоровья.
2. Диагностика в виде тестов, анкет, опросников у данной категории подростков для выявления отношения их к алкоголю и других вредных привычек.
3. Защита мини – проектов «Программа моего здоровья».
4. Оказание первой доврачебной помощи.

АНКЕТА

по выявлению вредных привычек

для учащихся

Класс _____

Дорогой друг!

Просим тебя ответить на вопросы, которые помогут оценить отношение подростков к курению, алкогольным напиткам, наркотическим веществам. Поставь, пожалуйста, «галочку» около подходящих для тебя ответов или подчеркни нужный ответ.

Как ты считаешь, курение вредно?

да нет не очень не знаю

В каком приблизительно возрасте ты впервые попробовал курить?

до 10 лет 12-13 лет 16-17 лет 10-11 лет 14-15 лет не пробовал

Как ты считаешь, по каким причинам ребята начинают курить?

- не хотелось отсатть от друзей, которые курили

- чтобы

понравиться

девочке

(мальчику)

- из любопытства
- чтобы почувствовать себя взрослее
- чтобы легче было общаться
- заставили старшие ребята
- другое

Если куришь в настоящее время, то как много?

- много (сколько штук в день?)_____
- средне (сколько штук в день?)_____
- очень редко (сколько штук в день и как редко?)_____
- мало (сколько штук в день?)_____
- не курю

В каких местах ребята обычно курят?

дома на улице, во дворе в школе, около школы другое

Знают ли родители, что ты куришь или пробовал курить?

знают не знают не курю

2. Считаешь ли ты, что алкоголь, входящий в вино, водку, пиво, вреден для организма?

да нет точно не уверен все зависит от количества

В каком приблизительно возрасте ты впервые попробовал спиртные напитки?

до 10 лет 10-11 лет 12-13 лет 14-15 лет 16-17 лет не пробовал

Как часто тебе случается употреблять алкогольные напитки в настоящее время?

- только на праздники
- очень редко (до 5 раз в год)
- 1-2-3 раза в месяц
- в среднем 1 раз в неделю
- другое_____
- не употребляю

Какие алкогольные напитки ты чаще всего употребляешь?

Пиво вино водку другое не употребляю

Знаешь ли ты, что пиво – такой же алкогольный напиток, как вино и водка, и вызывает алкогольную зависимость?

Да нет

Как ты считаешь, почему ребята начинают употреблять алкогольные напитки?

- так принято в семье
- за компанию с товарищами
- из любопытства
- просто так, от нечего делать
- после каких-то неприятностей
- другое_____

Приходилось ли тебе когда-нибудь пробовать наркотические или токсиманические средства?

Нет да (что именно?)_____

Случается ли тебе в настоящее время употреблять какие-либо наркотические или токсиманические средства?

Нет да (что именно?)_____

Откуда ты узнаешь о табаке, алкоголе, наркотиках и их воздействиях на организм человека?

- на уроках по разным предметам
- из собственных наблюдений за людьми, их употребляющих
- на специальных занятиях в школе
- читал
- смотрел по телевизору
- по собственному опыту
- говорили родители
- другое_____

О чем бы ты еще хотел узнать и чему научиться?

- о влиянии алкоголя на организм человека
- о влиянии курения на организм человека
- как исправить плохое настроение
- об опасности употребления наркотических веществ
- как отказаться, когда предлагают делать то, что не хочется
- как стать «душой» компании
- другое

