

**МАОУ "Средняя общеобразовательная школа №26
с углублённым изучением химии и биологии"**

РАССМОТРЕНО и ПРИНЯТО

на заседании школьного методического
объединения учителей

Руководитель ШМО Ю.В. Яковлева
Протокол МО от «29» августа 2023 года

СОГЛАСОВАНО

заместителем директора

Т.Г. Фатеева

ЗДОРОВЬЕ

*Программа внеурочной деятельности по биологии
на 2023 – 2024 учебный год
для учащихся 9-х классов.*

Учитель:

Зверева Елена Константиновна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе программы элективного курса « Человек и его здоровье», составленного группой авторов Л.В. Максимычевой, Е.В.Алексеевой, О.С.Гладышевой (Сборник программ элективных курсов по биологии, автор – составитель В.И.Сивоглазов. М, Дрофа 2011 г.).

Рабочая программа по внеурочной деятельности для 9-го класса «Здоровье» нацелена на расширение и повторение знаний учащихся в области медицины, психологии, физиологии, гигиены, санитарии и некоторых социальных вопросов, направленных на повышение адаптационных возможностей человека в современном обществе.

Общая характеристика учебного курса.

Современное общество в нашей стране изменилось в социальном плане. Новая структура общества вместе с положительными аспектами породила множество социальных проблем (алкоголизм, наркомания, большой процент суицида среди молодежи, аборты, психические заболевания, бродяжничество, брошенные дети и т. д.).

Динамично изменяется правовая база, которая предлагает новое поведение человека в обществе. Человек должен научиться сам себя защитить, быть успешным, справляться с множеством стрессовых ситуаций.

Современная система образования пытается охватить весь объем знаний, нужных детям. Необходима новая мобильная система получения знаний, которая поможет человеку получить нужную информацию и сориентирует его поведение. Очень важно, чтобы человек грамотно подошел к решению своих личных проблем, вовремя смог понять, что нужна помощь специалиста — врача, психолога и т. д., знать, каким образом и куда обращаться за помощью.

Основная идея курса — «Быть человеком — это значит...». Курс помогает учащимся осознать, что человек — это биосоциальное существо с особым строением психики, это личность. Курс поможет школьникам понять, что физиологические, психические и социальные проблемы взаимосвязаны между собой. В подростковом возрасте очень важно разобраться в своих чувствах, эмоциях, мотивах поведения, что поможет избежать многих конфликтов в семье, школе, снизить количество стрессовых ситуаций.

Полученные знания помогут молодым людям адаптироваться в обществе, сохранить свое здоровье и здоровье окружающих. Знания о том, насколько здоровье человека зависит от факторов окружающей среды, обязательно нацелит человека на сохранение среды обитания.

Материал курса не является узкоспециализированным и может пригодиться ребенку независимо от выбранной профессии, он не дублирован в содержании других предметов, структурирован на отдельные модули.

Программа дает возможность широко использовать современные технологии обучения.

Описание места курса в учебном плане.

Курс рассчитан на 34 часа в течение одного учебного года, с периодичностью преподавания 1 раз в неделю.

Курс направлен на максимальную адаптацию молодого человека к жизни. Очень часто человек теряет свое здоровье только потому, что не обладает достаточным количеством знаний о причинах заражения инфекционными заболеваниями, не знает, как правильно питаться, как организовывать свой режим дня и свободное время, не может оказать первую медицинскую помощь, не знает особенности психики человека; учащиеся плохо представляют, как окружающая среда влияет на человека. Темы курса дают детям определенные знания об опасных заболеваниях, которые могут повредить здоровью. Это только одна сторона предлагаемого курса.

С другой стороны, тематика курса помогает ребенку осознать себя в окружающем мире, понять, что его здоровье — это достояние всего общества, поэтому он должен относиться бережно к себе и своему здоровью, а так- с факторами окружающей среды. На протяжении

всего курса учащиеся должны выяснить, что значит «быть человеком?». Курс помогает в осознании того, что человек — это биосоциальное создание: с одной стороны, это биологическое существо и у него есть биологические проблемы, а с другой стороны, человек — это личность. Для личности психическое здоровье может быть важнее, чем физическое. В решении этих задач помогают занятия с элементами психологического тренинга. Ребенок учится разбираться в проявлении своих эмоций, чувствах, мотивах поведения. Эта деятельность направлена на снижение стрессовых ситуаций, если же они и возникли, — на уменьшение их последствий.

Дети должны прийти к убеждению, что от гармоничного единства личности, общества и природы зависит выживание цивилизации, качество окружающей среды и самоощущение в ней человека.

Цели курса:

- Сформировать убеждение, что выживание цивилизации, качество окружающей среды зависит от гармоничного единства личности, общества и природы.
- Умение сохранить свое здоровье как компонент общечеловеческой культуры.
- Гигиеническое воспитание и формирование здорового образа жизни в целях сохранения психического, физического и нравственного здоровья.
- Развитие у школьников мотивов бережного отношения к природе, ко всему живому как главной ценности на Земле.
- Подготовка учащихся к практической деятельности в области медицины и здравоохранения, психологических службах.

Задачи курса:

- Дать элементарные знания об инфекционных, иммунных и генетических заболеваниях.
- Развивать умения и навыки в оказании первой медицинской помощи при травмах, аллергии, бронхиальной астме.
- Научить детей основам правильного питания.
- Развить умение использовать теоретические знания в жизни.
- Научить улучшать собственное физическое и психическое состояния.
- Сформулировать отказ в образе жизни от поведения, наносящего вред, как своему здоровью, так и здоровью окружающих.
- Сформировать нетерпимое отношение к ухудшению условий окружающей среды, наносящих ущерб здоровью людей, сознательное участие будущих граждан нашего общества в охране здоровья и формировании среды, способствующей сохранению здоровья, особенно их труда и быта.
- Формирование адекватного поведения, направленного на выздоровление в случае болезни, особенно хронической.
- Воспитание интереса к получению знаний о человеке как явлении природы.
- Развитие творческого потенциала учащегося: подготовка рефератов, сообщений, выполнение практических работ.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны знать:

- свои права при обращении в лечебное учреждение;
- наиболее распространенные заболевания, инфекции, их клиническая картина и профилактика;
- хронические заболевания: причины возникновения, клиническая картина; влияние наркотических средств (никотин, алкоголь, наркотики) на все системы организма и психику человека;
- основные требования к охране труда;
- значение питательных веществ, витаминов и минеральных веществ;
- что такое рациональное питание;
- влияние отравляющих веществ на организм человека;
- о зависимости человеческого организма от ритмических процессов жизнедеятельности;
- о влиянии ближайшего окружения: домашних условий, социума на организм человека;
- заболевания, передающиеся половым путем;
- об организации поведения и психики человека;
- о психических процессах (восприятие, воображение, внимание, память, мышление, эмоции);
- свойствах личности (индивидуальность, темперамент, воля, самооценка), навыках общения и разрешения конфликтов;
- состоянии окружающей среды в конкретной местности;
- влиянии окружающей среды на здоровье человека;
- мерах по улучшению качества окружающей среды.

Учащиеся должны уметь:

- оказать первую помощь при травмах;
- приготовить и использовать элементарные антисептические средства;
- составить рацион питания;
- ухаживать за новорожденными;
- решать генетические задачи о человеке;
- подсчитывать эффект суммации действий.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Тема 1. Социальная медицина (2 ч).

Современные проблемы медицинского образования школьников. Факторы, влияющие на здоровье человека.

Занятие с элементами психологического тренинга:

«Я и моё здоровье»

Тема 2. Инфекционные заболевания (7 ч)

История борьбы с инфекциями. Инфекционный процесс. Что такое: "Входные ворота инфекции". Иммуитет. Виды иммуитета. Иммуная реакция. Инфекционные заболевания дыхательных путей: грипп, ОРВИ и т.д. Инфекции пищеварительной системы. Меры профилактики. Глистные инвазии. Заболевания кожи.

Тема 3. Заболевания, связанные с вредными привычками (4 ч)

Вредные привычки. Основные виды вредных привычек. Курение. Влияние курения на организм человека. Нарушение работы ССС. Алкоголь. Влияние алкоголя на системы органов человека. Наркотики. Психическая и физическая зависимость.

Тема 4. Распространённые хронические заболевания (3 ч)

Хронические заболевания. Классификация. Гастрит. Язва. Доуденит. Аллергия. Аллергены.

Тема 5. Экстремальные ситуации: травматизм, отравления. Оказание первой помощи (7 ч)

Экстремальные ситуации: травматизм. Виды травм. Открытые и закрытые травмы. Предупреждение травматизма. Охрана труда. Отравления. Виды ядохимикатов. Меры первой помощи при пищевом отравлении. Основы десмургии, правила наложения повязок (просмотр видеофильма).

Лабораторные и практические работы:

- Л/р.: наложение бинтов и пластыря.
- Л/р.: приготовление р-ра перманганата калия для обработки ран и для промывания желудка.
- П/р.: оказание первой помощи при травмах в быту.
- П/р.: основы реанимации с использованием тренажёра.

Тема 6. Гигиена питания (6 ч)

Гигиена питания. Состав пищи, питательные вещества, витамины. Гиповитаминозы и их последствия для организма. Рациональное питание. Культура питания. Нормы потребления продуктов. Диеты. Подсчёт энергетической ценности пищи.

Лабораторные и практические работы:

- Л/р.: Составление рациона питания школьника.

Тема 7. Ритмические процессы жизнедеятельности (2 ч)

Биологические ритмы и их значение для организма. Тип суточной активности. Ритмы бодрствования, работоспособность. Ритмы сна, гигиена сна.

Тема 8. Гигиена быта (3 ч)

Гигиена света. Оборудование рабочего места школьника. Синтетические материалы и их влияние на организм человека. СМС. Лекарственные растения. Народная медицина – нужна ли она.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятий	Кол-во часов	Описание примерного содержания занятия	Дата проведения по плану
Тема 1. Социальная медицина		2 ч		
1	Современные проблемы медицинского образования школьников.	1	Беседа об актуальных проблемах медицинского образования школьников. Данные медицинской статистики.	
2	Факторы, влияющие на здоровье человека.	1	Причины, влияющие на здоровье человека и факторы его определяющие. Психологический тренинг: «Я и моё здоровье».	
Тема 2. Инфекционные заболевания		7 ч		
1.	История борьбы с инфекциями.	1	Беседа с презентацией на тему: «Борьба человечества с инфекционными заболеваниями»	
2.	Инфекционный процесс. Что такое: "Входные ворота инфекции".	1	Мини-исследование на тему: как можно заразиться инфекционным заболеванием.	
3.	Иммунитет. Виды иммунитета. Иммунная реакция.	1	Иммунная система человека. Составление схемы: виды иммунитета.	
4.	Инфекционные заболевания дыхательных путей: грипп, ОРВИ и т.д.	1	Беседа о заболеваниях дыхательных путей. Статистика, причины появления заболевания. Опрос одноклассников о количестве обращений к врачу.	
5.	Инфекции пищеварительной системы. Меры профилактики.	1	Сообщения учащихся о заболеваниях пищеварительной системы, причинах и мерах профилактики.	
6.	Глистные инвазии.	1	Гельминты и их многообразие. Способы заражения. Меры профилактики.	
7.	Заболевания кожи.	1	Кожные заболевания и их возбудители: чесоточный клещ, грибки.	
Тема 3. Заболевания, связанные с вредными привычками		4 ч		

1.	Вредные привычки. Основные виды вредных привычек.	1	Беседа с демонстрацией презентации. Понятие «вредные привычки». Основные группы вредных привычек.	
2.	Курение. Влияние курения на организм человека. Нарушение работы ССС.	1	Влияние курения на организм человека. Последствия: анемия, нарушение работы ССС. Защита плаката на тему: Курение – медленная смерть.	
3.	Алкоголь. Влияние алкоголя на системы органов человека.	1	Что такое алкоголь. Алкогольная зависимость. Нарушения работы печени, головного мозга.	
4.	Наркотики. Психическая и физическая зависимость.	1	Что такое наркотические вещества. Состояние эйфории, физическая и психическая зависимость.	
Тема 4. Распространённые хронические заболевания		3 ч		
1.	Хронические заболевания. Классификация.	1	Что такое хронические заболевания и чем они отличаются от остро текущих. Классификация хронических заболеваний.	
2.	Гастрит. Язва. Дуоденит.	1	Хронические заболевания ЖКТ: гастрит, язва, дуоденит.	
3.	Аллергия. Аллергены.	1	Сообщения учащихся: от чего бывают аллергии. Причины аллергии. Виды распространённых аллергенов.	
Тема 5. Экстремальные ситуации: травматизм, отравления. Оказание первой помощи		7 ч		
1.	Экстремальные ситуации: травматизм. Виды травм. Открытые и закрытые травмы.	1	Беседа на тему: «Экстремальные ситуации в жизни подростков». Виды травм. Закрытые и открытые травмы.	
2.	Предупреждение травматизма. Охрана труда. Л/р.: наложение бинтов и пластыря.	1	Беседа о предупреждении травматизма в быту, в школе и на улице. Охрана труда. Выполнение л/р.	
3.	Отравления. Виды ядохимикатов. Меры первой помощи при пищевом	1	Виды ядохимикатов, условия безопасного применения ядохимикатов. Кухня- первая	

	отравлении.		«химическая» лаборатория.	
4.	Л/р.: приготовление р-ра перманганата калия для обработки ран и для промывания желудка.	1	Выполнение л/р, с пояснениями.	
5.	П/р.: оказание первой помощи при травмах в быту.	1	Ситуативная ролевая игра по оказанию первой доврачебной помощи при различных повреждениях.	
6.	Основы десмургии, правила наложения повязок (просмотр видеофильма).	1	Просмотр видеофильма о правилах наложения повязок, с последующим обсуждением.	
7.	П/р.: основы реанимации с использованием тренажёра.	1	Выполнение п/р с использованием тренажёра «Димы».	
Тема 6. Гигиена питания		6 ч		
1.	Гигиена питания. Состав пищи, питательные вещества, витамины.	1	Беседа: что такое продукты, пища и питательные вещества. Что не является питательными веществами. Минеральные соли и витамины.	
2.	Гиповитаминозы и их последствия для организма.	1	Значение для организма витаминов. Гиповитаминозы, их признаки и меры профилактики.	
3.	Рациональное питание. Культура питания.	1	Что значит рациональное питание. Культура питания разных регионов и стран.	
4.	Нормы потребления продуктов. Диеты.	1	Нормы потребления продуктов для подростка. Диеты: вред и польза.	
5.	Подсчёт энергетической ценности пищи.	1	Как правильно подсчитать энергозатраты организма и энергетическую ценность пищи.	
6.	Л/р.: Составление рациона питания школьника.	1	Выполнение л/р.	
Тема 7. Ритмические процессы жизнедеятельности		2 ч		
1.	Биологические ритмы и их значение для организма. Тип суточной активности.	1	Типы биологических ритмов: суточные, годовые, многолетние. Формирование биологических ритмов. Типы суточной активности. Выявление: «сов»,	

			«голубей» и «жаворонков».	
2.	Ритмы бодрствования, работоспособность. Ритмы сна, гигиена сна.	1	Зависимость работоспособности человека от индивидуальных ритмов. Составление графика работоспособности. Ритмы сна. Быстрый и медленный сон.	
Тема 8. Гигиена быта		3 ч		
1.	Гигиена света. Оборудование рабочего места школьника.	1	Гигиена света и её влияние на зрение. Величина оконных проёмов, расположение осветительных приборов. Влияние цвета на организм человека.	
2.	Синтетические материалы и их влияние на организм человека. СМС.	1	Синтетические материалы и их влияние на организм человека. Синтетические Моющие Средства – правда и ложь.	
3.	Лекарственные растения. Народная медицина – нужна ли она.	1	Лекарственные растения Новгородской области. Как лечились наши бабушки.	
Итого:		34 ч	Из них лабораторных и практических работ: 5 ч.	

ЛИТЕРАТУРА

Литература для учащихся:

1. Батуев Л. С., Соколова Л. В., Левитин М. Г. Человек. Основы физиологии и психологии: учеб. для 9 кл. общеобразоват. учреждений. М.: Дрофа, 2012.
2. Колесов Д. В., Маш Р. Д. Основы гигиены и санитарии. Факультативный курс. М.: Просвещение, 2010.
3. Колесов Д. В. Предупреждение вредных привычек школьников. М.: Педагогика, 2012.

Литература для учителя:

1. Программа элективного курса «Человек и его здоровье» 10-11 класс. Л.В.Максимычева, Е.В.Алексеева, О.С.Гладышева, Издательство «Дрофа» 2011 год.
2. Баярд Р., Баярд Д. Ваш беспокойный подросток: практическое руководство для отчаявшихся родителей. М.: Мир, 2011.
3. Я иду на урок биологии. Человек и его здоровье / под ред. А. Я. Щелкунова. М.: Первое сентября, 2000
4. Величковский Б. Т., Кирпичев В. И., Суруева И. Т. Здоровье человека и окружающая среда. М.: Новая школа, 2012.
5. Анастасова Л. И., Гольнева Д. П., Короткова Л. С. Человек и окружающая среда: учеб. для 9 кл. общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2013.