

**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

**УРОКИ ЗДОРОВЬЯ**

*Программа внеурочной деятельности по биологии  
на 2023 – 2024 учебный год  
для учащихся 8-х классов.*

Учитель:

Зверева Елена Константиновна

## 1. Пояснительная записка

В данный момент актуальность и общенациональный характер проблемы здоровья граждан России очевидны. Не так давно ученые говорили о том, что образ жизни человека на 50% определяется его здоровьем. На Всероссийском форуме «Здоровье нации – основа процветания России», который прошел в 2006 году, эксперты говорили о том, что уже на 70-80% жизнь человека зависит от состояния его здоровья. Эти цифры заставляют уже серьезно задуматься о формах и методах укрепления здоровья нации, о стратегии в этой области и роли третьего участника процесса – общества. Именно общество в лице образовательных учреждений формирует систему приоритетов и ценностей, определенный стиль жизни, так называемые социально одобряемые нормы поведения. Сегодня, к огромному сожалению, социально одобряемое поведение не ведет к здоровью, а следовательно и к счастливой жизни. Поэтому если гражданин (в нашем понимании – учащийся) не очень понимает необходимость сохранения своего здоровья, то задача образовательного учреждения состоит в разъяснении того, что в современных рыночных условиях нельзя рассчитывать только на государство, если ты сам не в состоянии ответить за свое будущее. А задача общества, если оно заинтересовано в дальнейшем своем существовании, - в максимально короткие сроки изменить ситуацию, найти новые формы пропаганды и внедрения ценностей здорового образа жизни, культуры здоровья, выработать новую систему социально-культурных ценностей, в которой здоровье будет одним из основных личностных приоритетов.

**Цель:** выявление и развитие способностей каждого ребенка, формирование духовно богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей, социально активной личности, обладающей прочными знаниями, ориентированной на высокие нравственные ценности, способной впоследствии на участие в социальном и духовном развитии общества.

Практические задачи данного проекта программы можно определить следующим образом:

- обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья профессионального самоопределения и творческого труда детей;
- адаптация их к жизни в обществе;
- формирование общей культуры, в том числе культуры здорового образа жизни;
- организация содержательного досуга.

Учебно-воспитательные задачи проекта программы следующие:

- сознание и апробация здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе;
- развитие у учащихся причинно-следственных и межпредметных связей в ходе реализации программы;
- формирование у учащихся осознанного выбора здорового образа жизни.

Участники проекта: учащиеся 8 класса.

Последовательность тем учебного плана данной программы обусловлена логикой развития основных биологических понятий и способствует формированию научного мировоззрения и развитию глубокого понимания биосоциальной сущности человека в системе живого и не живого на Земле:

1 модуль - «Здоровье в системе человек-природа».

2 модуль - «Здоровье в системе человек - абиотические факторы».

3 модуль - «Здоровье в системе человек - биотические факторы».

4 модуль - «Здоровье в системе человек - антропогенные факторы».

В программу введен не только анатомо-физиологический и морфологический материал, но и сведения по экологии человека, растений и животных, о влиянии разнообразных экологических факторов на организм человека, о зависимости процессов жизнедеятельности и здоровья людей от природных и социальных факторов окружающей среды. Практические занятия ориентируют учащихся на активное познание свойств организма человека и развитие умений по уходу за ним.

Предусмотрено также усиление гуманистических и нравственных аспектов знания о человеке и отношение к человеку как личности.

#### **Ожидаемые результаты:**

1. Снижение уровня заболеваемости детей
2. Формирование здорового образа жизни в семье.
3. Развитие экологической культуры.

**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.
- Планировать последовательность действий, вносить необходимые коррективы.
- Высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работать по предложенному учителем плану.

- Давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

#### **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.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).

#### **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 поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

**Виды деятельности:** организационно – деятельностные игры, викторины, выпуск, памяток, спортивные соревнования, беседы, исследования.

**Планируемые результаты** реализации программы кружка ориентированы на достижение всех трех уровней воспитательных результатов.

**Результаты первого уровня** (осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения).

Школьники приобретут знания об основных вопросах 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, о значении физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

#### **Ученик научится:**

- Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- Строить речевые высказывания в устной форме;
- Адекватно воспринимать оценку учителя;

- Осуществлять поиск и выделять конкретную информацию с помощью учителя;
- Устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений.

**Результаты второго уровня** (социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром)

**Ученик научится:**

- Составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- Выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- Различать “полезные” и “вредные” продукты;
- Использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
- Определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- Заботиться о своем здоровье.

**Результаты третьего уровня** (приобретение опыта самостоятельного социального действия, опыт волонтерской деятельности; опыт организации совместной деятельности с другими детьми и работы в группе.)

**Ученик научится:**

- Применять коммуникативные и презентационные навыки;
- Использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- Оказывать первую медицинскую помощь
- Включаться в творческую деятельность под руководством учителя;
- Строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- Задавать вопросы, для организации собственной деятельности.

## 2. Учебно-тематический план

№	Темы занятий	Количество часов	
		Теория	Практика
	I. Модуль: «Здоровье в системе «человек-природа» (10 ч)	4	6

II. Модуль: «Здоровье в системе «человек - абиотические факторы» (7 ч)	3	4
III. Модуль: «Здоровье в системе «человек – биотические факторы» (8ч)	4	4
IV. Модуль: «Здоровье в системе «человек - антропогенные факторы» (8ч)	5	3
Защита мини – проектов «Программа моего здоровья». (1ч)	1	
Итого: 34ч	17	17

### Содержание программы.

#### **I. Модуль: «Здоровье в системе «человек-природа»**

*Занятие 1.* ЗОЖ и долголетие.

*Информационная часть:* средняя продолжительность жизни, появились новые области знаний: валеология, геронтология. Календарный и биологический возраст. Стратегия жизни долгожителей. Андрогены и эстрогены – их влияние на продолжительность жизни.

*Практическая часть:* Просмотр и обсуждение. Фильм Секретные материалы: ключи от долголетия (2014).

*Занятие 2.* Здоровье и погода.

*Информационная часть:* Почему смена погоды влияет на самочувствие человека. Что происходит при снижении атмосферного давления. Рекомендации. Что происходит при повышении атмосферного давления. Рекомендации. Что происходит с организмом, когда влажность воздуха понижается или повышается. Рекомендации. Как влияют перепады температуры воздуха на самочувствие человека. Рекомендации. Что такое магнитные бури и как они влияют на самочувствие человека. Рекомендации. Как одеться по погоде? Определение реальной температуры на улице.

*Практическая часть:* Составление индивидуальной схемы примеров одежды в зависимости от погодных условий. Обсуждение вопросов учеников.

*Занятие 3.* Режим «труд-отдых» и здоровье.

*Информационная часть:* Режим дня. Биологические ритмы. Роль сна в здоровье человека. Сколько часов необходимо для сна. Лучшее время для сна. Понятие отдыха. Разработка советов для родителей «почему важен режим дня».

*Практическая часть:* Разработка собственного режима дня с учётом школьных занятий. Д/з: Подготовка презентации «я и мой режим дня». (для следующего занятия. Это может быть видео, сказка, слайды). На втором часу занятия просмотр и обсуждение режимов дня участников, корректировка, работа над ошибками.

*Занятие 4.* Питание и здоровье.

*Информационная часть:* (на предыдущем занятии ученикам было дано задание принести список продуктов, без которых не обходится их день). Понятие о правильном питании. О химическом составе пищи, изучение состава продуктов из списка учеников. Белки, жиры, углеводы, минеральные в-ва. Режим приёма пищи.

*Практическая часть:* Составление индивидуального рациона питания. Занимательное тестирование. «Что вы за фрукт?» (слайды с изображением фрукта).

## **II. Модуль: «Здоровье в системе «человек- абиотические факторы»**

*Занятие 1.* Воздух и здоровье.

*Информационная часть:* Человек за день съедает 1,5 кг пищи, выпивает около двух литров воды и вдыхает несколько тысяч литров воздуха. Он может отказаться от недоброкачественной пищи или воды сомнительной чистоты, но вдыхать ему приходится тот воздух, в котором он находится в данный момент, даже если он загрязнён или опасен для здоровья. Воздух и здоровье человека находятся в тесной взаимосвязи и взаимозависимости. Специалисты уже давно установили, что среди различных факторов внешней среды, влияющих на здоровье населения, особую роль играет загрязнение атмосферного воздуха. Проблема загрязнения воздуха. Основные загрязнители окружающей среды и их действие. Воздух жилых помещений. Воздух города и деревни – сравнение экологической ситуации. Лихеноиндикация. Какие заболевания провоцирует загрязнение воздуха. Концентрация CO<sub>2</sub>, O<sub>2</sub>.

<b>Уровень CO<sub>2</sub> (ppm)</b>	<b>Качество воздуха и его влияние на человека</b>
Атмосферный воздух 300- 400 ppm	Идеальный для здоровья человека
400-600 ppm	Нормальное качество воздуха
До 600 ppm	Уровень. рекомендованный для спален, детских садов и школ
600-800 ppm	Появляются единичные жалобы на качество воздуха
800-1000 ppm	Более частые жалобы на качество воздуха.
Выше 1000 ppm	Общий дискомфорт, слабость, головная боль, проблемы с концентрацией внимания. Растет число ошибок в работе. Начинаются негативные изменения в ДНК.
Выше 2000 ppm	Может вызвать серьезные отклонения в здоровье людей. Количество ошибок в работе сильно возрастает. 70% сотрудников не могут сосредоточиться на работе

*Практическая часть:* дебаты по теме: «Жить в городе лучше, чем в деревне».

*Занятие 2.* Вода и здоровье.

*Информационная часть:* На воду приходится 55-70% веса тела взрослого человека. В мышцах содержится больше воды, чем в жире, поэтому чем вы стройнее, тем больше доля воды в вашем теле. Вода содержится в каждой клетке организма. Кровь состоит из воды на 83%, мышцы - на 73%, жиры - на 25%, кости - на 22%. Необходимый объем жидкости. Что пить для восстановления водного баланса организма? Питьевая вода – понятие. Основные источники загрязнения питьевой воды. Способы очистки воды – фильтры. Минеральная вода, классификация.

*Практическая часть:* Фильм «Тайны воды». Рассмотрение под микроскопом воды из «стоячего водоема». Фильтрация воды с помощью угля, гальки и натуральной ткани.

*Занятие 3.* Биоритмы и здоровье.

*Информационная часть:* Понятие биоритма. Выявлено, что с 3 часов до 15 часов внутренняя среда организма слабощелочная и протоплазма клеток максимально подвижна. Вследствие этого интенсивно происходят процессы расщепления сложных веществ на более простые, чему способствует солнечный свет и тепло, рациональное питание и умеренная физическая нагрузка. В светлое время суток более активно расщепляются белки. Во второй половине суток, когда снижается освещенность и температура внешней среды, энергетическая подпитка клеток уменьшается. С 15 до 3 часов кислотно-щелочное равновесие переходит в слабощелочную сторону, что способствует синтезу из простых веществ более сложных соединений. В протоплазме клеток увеличивается вязкость, и внутренние процессы несколько замедляются. В щелочной среде расщепляются в основном углеводы и углеводистая пища. Главный синхронизатор внутриклеточных биоритмов — смена дня и ночи. Нарушение этих физиологических ритмов приводит к многим болезням и к быстрому "сгоранию" организма. Ночной труд также ослабляет и даже разрушает здоровье.

Необходимо знать типичные внутренние часы организма, которые выработались в эволюционном развитии человека, и строить свою суточную жизнь в соответствии с ними. (часы выводятся на слайды). Идёт обсуждение каждого часа.

*Практическая часть:* Исходные данные:

По суточным ритмам физиологической активности человека относят (в той или иной мере) к одному из хронобиологических типов, условно называемых «сова», «жаворонок», «голубь» (смешанный тип).

### **III. Модуль: «Здоровье в системе «человек – биотические факторы»**

*Занятие 1.* Бактерии, вирусы и человек

*Информационная часть:* Бактерии – особенности. Полезные бактерии – значение. Бактерии – возбудители заболеваний. Профилактика. Как отличить заболевание от бактерии или от вируса. Как протекает заболевание, вызванное бактерией. Как организм борется с бактерией. Антибиотики.

Вирусы – особенности. Проникновение вируса в клетку человека (видеоряд/ слайды/ модели). Болезни вирусной природы. Профилактика. Лечение.

! Можно пригласить школьного медработника для беседы с учениками. (на втором часу)

*Практическая часть:* Практическая работа: «Приготовление питательной среды и выращивание культуры картофельной палочки». Картофельная палочка развивается на картофеле. Для ее получения следует взять неочищенный картофель, нарезать небольшими кубиками, поместить в небольшую посуду, залить доверху водой и нагреть до 80 С. Для заражения приготовленной питательной среды спорами картофельной палочки нужно опустить в нее небольшой комочек почвы, после этого поставить в теплое место на три дня. За это время картофельная палочка размножается в большом количестве, ее размеры достигают 15 мкм. Картофельная палочка более крупная бактерия, чем сенная палочка, она хорошо видна при рассмотрении в школьном микроскопе, быстро развивается на питательных средах, которые легко приготовить в условиях школы.

На втором часу анализ проделанной работы, рассмотрение под микроскопом.

Возможно проведение ролевой игры «Вирус».

*Занятие 2. Растения и человек.*

*Информационная часть:* Космическая роль растений. Лекарственные растения. Растения в рационе питания человека. Комнатные растения и их влияние на газовый состав в комнате. Ядовитые растения. Анализ растений в школе: подсчёт и определение растений, выявление ядовитых растений. Формулировка «полезных» растений для школы.

*Практическая часть:* Подготовка «стоячего водоёма» (за 4 дня до занятия в баночку налить воды или из-под цветка, или просто водопроводной/ из лужи; поставить баночку в теплое, светлое место). Рассмотрение под микроскопом капельки воды из препарата. Обсуждение увиденных организмов.

*Занятие 3. Насекомые и человек.*

*Информационная часть:* Насекомые – особенности. Насекомые вредители, возбудители заболеваний. Профилактика. Полезные насекомые – их значение. Насекомые в рационе питания в странах Мира.

Просмотр фильма «Жизнь на планете Земля. Насекомые». Обсуждение фильма.

*Практическая часть:* дебаты на тему «Пчела – опасное или полезное насекомое для человека».

#### **IV. Модуль: «Здоровье в системе «человек - антропогенные факторы»**

*Занятие 1. Понятие об антропогенных факторах.*

*Информационная часть:* Антропогенные факторы – понятие. Антропогенное загрязнение гидросферы, литосферы, атмосферы. Электромагнитное излучение. Вибрационное загрязнение. Шум. Радиация. Вторичная переработка материалов.

*Практическая часть:* решение познавательных задач.

## Занятие 2. Глобальные проблемы человечества.

*Информационная часть:* Глобальные проблемы – понятие. Характеристика проблем. Классификация проблем. Пути решения проблем. Проблема глобальных климатических изменений. Сокращение озонового слоя. Кислотные дожди. Опустынивание. Глобальное снижение биологического многообразия. Рост населения. Ресурсный кризис. Терроризм. Болезни века: чума, оспа, СПИД, холера, шизофрения.

*Практическая часть:* обсуждения путей решения глобальных проблем. Разбивка на микрогруппы – для проектной деятельности. Необходимо придумать тему социального проекта (мероприятия) для решения любой экологической глобальной проблемы, для привлечения внимания общества к определённым проблемам. Так же необходимо сформулировать цель и задачи для решения проблемы. Заполнение информационной карты (паспорта проекта).

На втором часе представление каждого проекта (желательна презентация) Обсуждение, корректировка.

Д/З: закончить и оформить проект, сделать презентацию, подготовить выступление.

## Занятие 3. Козволюция и человек.

*Информационная часть:* Козволюция — совместная эволюция биологических видов, взаимодействующих в экосистеме. Изменения, затрагивающие какие-либо признаки особей одного вида, приводят к изменениям у другого или других видов.

Представление проектов и презентаций. Обсуждение.

*Практическая часть:*

### РОЛЕВАЯ ИГРА «ЭВОЛЮЦИЯ»

#### Защита мини-проектов «Программа моего здоровья»

План проекта: 1. Анализ медицинской карты. 2. Способы совершенствования собственного здоровья: 2.1. Правила питания. 2.2. Режим дня. 2.3. Физическая нагрузка. 2.4. Советы психолога.	2.5. Оздоровительные гигиенические процедуры. 2.6. Фитотерапия. 2.7. Лечение животными. 2.8. Другие здоровые берегающие советы. 3. Общие выводы. 4. Общие рекомендации. 5. Используемая литература и интернет источники.
---	--

**Календарно-тематическое планирование**

<b>№</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Дата проведения по плану</b>
<b>I. Модуль: «Здоровье в системе «человек-природа» (10ч)</b>					
1.	ЗОЖ и долголетие.		1	1	
2.	Здоровье и погода		1	1	
3.	Режим «труд-отдых» и здоровье		1	2	
4.	Питание и здоровье		1	2	
<b>II. Модуль: «Здоровье в системе «человек - абиотические факторы» (7 ч)</b>					
1.	Воздух и здоровье		1	1	
2.	Вода и здоровье		1	2	
3.	Биоритмы и здоровье		1	1	
<b>III. Модуль: «Здоровье в системе «человек – биотические факторы» (8ч)</b>					
1.	Бактерии, вирусы и человек		2	2	
2.	Растения и человек		1	1	
3.	Насекомые и человек		1	1	
<b>IV. Модуль: «Здоровье в системе «человек - антропогенные факторы» (8ч)</b>					
1.	Понятие об антропогенных факторах.		2	1	
2.	Глобальные проблемы		2	1	

	человечества.				
3.	Коэволюция и человек.		1	1	
	Защита мини – проектов «Программа моего здоровья».		1		
	<b>Итого:</b>		17	17	
	<b>Всего: 34ч</b>				

#### Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

1. Абдалина Л.В. Психологические аспекты профессионального самоопределения учащихся. – Воронеж: ВГПУ «Истоки», 2004.
2. Бокерия Л.А. Связующее звено. – Экология и жизнь (№4), 2007.
3. Искра О. Ю. Программа ДОД «Человек и его здоровье». Журнал «Образование в современной школе» (№1), - М.: Северное сияние (при поддержке Мин. Обр. и науки РФ), 2007.
4. Егорова Л.А. Родительские собрания: 9 класс. – М.: ВАКО, 2009.
5. Максимова С.М. Родительские собрания: 11 класс – М.: ВАКО, 2009.
6. Макаров В.В. Основы здорового образа жизни. – М.: Академия, 2001.
7. Матвеева Л.Г. Практическая психология для родителей. – М.: Арт-пресс, 1999.
8. Маркович Д.М. Социальная экология. –М.: Просвещение, 1991.
9. Салыхова Л.И. Настольная книга классного руководителя: личное развитие, учебная деятельность, духовное и физическое здоровье школьника. – М.: Глобус, 2007.