

Бюджетное общеобразовательное учреждение г. Калачинска «Гимназия № 1»

Рассмотрено
Заместитель директора по ВР:

Согласовано
Руководитель УМС:

Утверждаю
Директор:
Приказ № ____ от ____

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Здоровый образ жизни»
для 9 класса
на 2021-2022 учебный год

Составитель:

Оленич Г.Г., учитель биология

Пояснительная записка

Современные медицинские исследования подтверждают, что образ жизни человека на 40-60% определяет его состояние его здоровья.

Образ жизни – понятие многоаспектное, в которое следует включить величину двигательной активности человека, рациональное её сочетание с отдыхом, социальный статус человека, его жилищные условия, вредные привычки (курение, алкоголь, токсикомания, наркомания, несоблюдение правил личной гигиены, переизбыток, отсутствие режима дня).

В последнее время тревогу у врачей, учителей и родителей вызывает ухудшение здоровья учащихся. У школьников чаще выявляются дефекты осанки, склонность к артериальной гипертонии, нарушения зрения, повышенная нервная возбудимость, частые заболевания органов дыхательной и пищеварительной систем. В их режиме дня преобладает деятельность со статической нагрузкой, недостаточное пребывание на воздухе, недосыпание, нерациональное питание, чрезмерное увлечение просмотрами телепередач и игрой в компьютерные игры. Школьники с высокой мотивацией к учёбе зачастую нещадно эксплуатируют свой организм, что также предрасполагает к развитию различных заболеваний. Следование нормам здорового образа жизни даёт возможность старшеклассникам поддерживать работоспособность, предупреждать утомление и сохранять здоровье.

Данный курс позволяет не только обобщить понятие о здоровом образе жизни, но и развивать умения и навыки по его соблюдению, сформировать у школьников ценностное отношение к своему здоровью и активную жизненную позицию по его сохранению.

Изучение курса направлено на ориентацию учащихся по профессиям медико - биологического профиля (врач, медицинская сестра, эколог-гигиенист и т.д.)

Цель – формирование у учащихся знаний о здоровом образе жизни.

Задачи:

1. Формирование оценочных знаний о гигиеническом состоянии помещений, режиме дня и пищевом рационе, величине двигательной активности, воздействии вредных привычек на организм человека.
2. Закрепление знаний и навыков по личной гигиене.
3. Развитие исследовательских, проектировочных и коммуникативных умений по самоуправлению учебно-познавательной деятельностью, проведению и регистрации самонаблюдений, прогнозированию последствий воздействия вредных привычек на организм человека, соблюдению форм здорового образа жизни, выбору рациональных способов питания, составлению режима дня.
4. Формирование экологической культуры, нравственных ценностей, активной жизненной позиции, этичного поведения в коллективе, развитие познавательного интереса и самостоятельности мышления учащихся.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни» разработана на основе программы элективного курса Н.А. Степанова «Здоровый образ жизни» (Программы элективных курсов. Биология. 10- 11 классы. Профильное обучение. Сборник 3 – М.: Дрофа, 2016).

Рабочая программа предназначена для учащихся 9 класса и рассчитана на 17 часов в год.

Направления:

- спортивно-оздоровительное
- общеинтеллектуальное
- общекультурное

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Планируемые личностные результаты:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

Планируемые метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ – компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Тема №1. Здоровый образ жизни. Основные элементы здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни как комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности человека,

продление его творческого долголетия. Влияние биологических и социальных факторов на здоровье человека.

Основные элементы здорового образа жизни – плодотворная трудовая деятельность, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, рациональное питание, отказ от вредных привычек, закаливание. Сознательное и ответственное отношение к здоровью как норма жизни и поведения.

Тема № 2. Режим дня и здоровье человека.

Режим дня; распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток с учётом возраста и состояния здоровья. Повышение работоспособности, сохранение здоровья, предупреждение перенапряжения и переутомления за счёт эффективно организованного режима дня. Основные компоненты режима дня. Основные компоненты режима дня школьника: учебные занятия в периоды оптимальной работоспособности в школе; приготовление уроков дома; отдых с максимальным пребыванием на открытом воздухе; регулярное питание; полноценный сон.

Биоритмы как основа рациональной организации распорядка жизни человека.

Высокочастотные биоритмы (с периодами колебаний от получаса до 20-28 часов). Циркадные или околосуточные биоритмы. Периодические колебания температуры тела, частоты пульса, артериального давления. Периоды относительно высокой работоспособности и относительного расслабления. Биоритмы низкой частоты: околонеделные, околόμεсячные, сезонные, окологодные, многолетние. Организация режима труда, отдыха и питания с учётом биологических ритмов.

Примерный объём двигательной активности человека, занятия спортом. Гиподинамия и ожирение – последствия малоподвижного образа жизни. Изменения в суставах, мышцах и сосудах при низкой двигательной активности. Продолжительность активного и пассивного отдыха.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РАБОТЫ.

1. Составление индивидуального рационального режима дня.
2. Составление рациональных режимов дня для различных возрастных групп.
3. Составление анкеты и проведение анкетирования старшеклассников о соблюдении режима дня. Обработка результатов анкетирования.
4. Определение индивидуального ритма работоспособности (по суточным показаниям температуры тела).

Тема №3. Рациональное питание и здоровье человека.

Правильное питание и здоровье человека. Роль рационального питания: в обеспечении правильного роста и формирования организма. Энергетические и пищевые потребности организма. Сбалансированность пищевого рациона в соответствии с потребностями человека, его профессией, возрастом и полом. Рацион здорового питания.

Значение белков, жиров, углеводов, воды и минеральных веществ (в том числе микроэлементов) и витаминов для организма человека. Отрицательное воздействие недостаточного и избыточного количества белков, жиров и углеводов на организм человека. Потребность человека в воде. Питьевой режим. Соотношение белков, жиров и углеводов в питании. Значение полноценного минерального (в том числе микроэлементного) состава пищи для водно-солевого обмена организма и деятельности эндокринной системы. Заболевания, вызванные недостатком витаминов в организме.

Неправильное питание и его последствия. Отрицательное влияние избыточного питания, чрезмерного ограничения в питании на организм человека. Анорексия, булимия, ожирение, нарушение обмена веществ, авитаминозы и гиповитаминозы.

Кулинарная обработка пищевых продуктов. Усвоение пищи. Режим питания: количество приёмов пищи, интервалы между приёмами пищи, распределение калорийности суточного рациона. Продукты, отрицательно влияющие на организм человека при

регулярном или чрезмерном употреблении. Пищевые добавки, красители, эмульгаторы, стабилизаторы и консерванты.

Гигиена питания. Болезни, передающиеся через желудочно-кишечный тракт.

Предварительная обработка пищи. Соблюдение условий хранения пищевых продуктов.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РАБОТЫ.

5. Определение суточного расхода энергии.

6. Определение суточной калорийности питания.

7. Составление индивидуального суточного меню согласно основным принципам здорового питания.

8. Подсчёт индивидуального среднесуточного потребления белков, жиров, углеводов (в том числе по приёмам пищи), сопоставление с нормативами.

9. Определение количества минеральных солей в суточном рационе, сопоставление с нормативами.

10. Определение содержания основных витаминов в суточном рационе, сопоставление с нормативами.

Экскурсия в отдел здравоохранения для изучения причин и динамики желудочно-кишечных заболеваний в районе.

Тема №4. Личная гигиена и здоровье человека.

Личная гигиена и здоровье человека. Предупреждение грибковых заболеваний. Уход за волосами. Влияние шампуней, гелей, лаков, красителей для волос. Предупреждение педикулёза. Гигиенические требования к одежде и обуви, материалам, из которых они производятся. Причины, опасность, характеристика и профилактика инфекционных заболеваний.

Закаливание как средство оздоровления организма. Роль закаливания в профилактике простудных заболеваний, улучшение кровообращения и нормализации обмена веществ. Основные принципы закаливания: систематичность, постепенность и последовательность, учёт индивидуальных особенностей, сочетание общих и местных процедур, активный режим, разнообразие средств и форм, самоконтроль. Роль систематических закаливающих процедур в повышении способности нервной системы приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды. Дозировка и формы проведения закаливающих процедур с учётом индивидуальных особенностей человека (возраста, состояния здоровья, чувствительности к влиянию внешних факторов). Водные процедуры. Закаливание солнечными лучами. Воздушные ванны. Отрицательное влияние передозировки закаливающих процедур.

Гигиенические требования к учебным помещениям (освещение, вентиляция, отопление). Гигиеническое значение вентиляции и отопления для создания оптимального микроклимата помещения, способствующего сохранению и укреплению здоровья и повышению работоспособности человека.

Гигиенические правила при работе с компьютером. Влияние компьютера на здоровье человека. Факторы риска при работе с компьютером: проблемы, связанные с электромагнитным излучением; проблемы зрения; проблемы, связанные с мышцами и суставами; стресс, депрессия и другие нервные расстройства, вызванные влиянием компьютера на психику человека. Минимизация пагубного влияния электромагнитного излучения. Меры по снижению утомляемости зрения: использование упражнений для глаз; чередование работы за компьютером с другими видами деятельности; уменьшение отражений от монитора. Предупреждение появления проблем, связанных с заболеванием мышц и суставов (из-за статической нагрузки на одни и те же мышцы, неправильной осанки при работе за компьютером, неправильного положения рук при работе с клавиатурой, неправильного подбора мебели и т.д.).

ПРАКТИЧЕСКИЕ РАБОТЫ.

11. Гигиеническая оценка учебного помещения (оценка естественного и искусственного освещения, запылённости, влажности и движения воздуха).

12. Расчёт коэффициента аэрации и краткости обмена воздуха для оценки эффективности искусственной вентиляции воздуха в помещении.

Экскурсия в медицинское учреждение для знакомства с ролью гигиены в профилактике различных заболеваний.

Тема №5. Влияние вредных привычек на здоровье человека.

Вредные привычки и их влияние на организм человека. Табакокурение.

Содержание в табачном дыме высокотоксичных и канцерогенных веществ (формальдегида, бензола, мышьяка, окиси углерода) и их воздействие на организм человека. Никотиновая зависимость и её воздействие на нервную систему. Курение и дыхательная система. Увеличение риска заболеваний раком, пневмонией, хроническим бронхитом и другими лёгочными болезнями, затрудняющими дыхание. Влияние курения на сердечно - сосудистую систему. Увеличение риска заболевания атеросклерозом, тромбозом, стенокардией, инфарктом миокарда. Отрицательное влияние курения на внешний вид человека: пожелтение зубов и ногтей, увеличение числа морщин. Пассивное курение. Законодательство Российской Федерации об ограничении курения табака. Запрещение розничной продажи табачных изделий лицам, не достигшим 18 лет. Запрещение курения табака на рабочих местах, в городском, пригородном и воздушном транспорте, закрытых спортивных сооружениях, организациях здравоохранения и культуры, образовательных учреждениях и помещениях, занимаемых органами государственной власти. Пропаганда знаний о вреде курения табака.

Токсикомания и наркомания – заболевания, обусловленные употреблением различных веществ, вызывающих состояние опьянения, и проявляющиеся в постоянной потребности приёма этих веществ, расстройствах психической деятельности, соматических и неврологических нарушениях, падении работоспособности, утрате социальных связей и деградации личности. Синдромы психической и физической зависимости. Последствия хронической интоксикации организма.

Токсическое воздействие алкоголя на организм человека. Нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к инфекциям, поражение отдельных органов и систем при регулярном приёме алкогольных напитков. Риск рождения неполноценных детей при употреблении алкоголя. Взаимодействие алкоголя с лекарственными препаратами. Алкоголизм и его лечение.

3. Заключительный этап.

Выступление групп с сообщениями по изученным темам. В ходе выступления представители каждой исследовательской группы сообщают о проделанной работе, раскрывая причины возникновения и возможные последствия изученной проблемы, делают выводы и вносят предложения по решению изученной проблемы, демонстрируют собранный материал, обсуждают результаты проекта и оценивают деятельность друг друга.

Формы организации:

- исследование;
- экскурсия;
- семинарские занятия;
- практикум.

Виды деятельности:

- практическая;
- познавательная;
- поисковая;
- решение проблемных задач.

Форма итогового контроля: семинарское занятие

Тематическое планирование

№	Тема	Точка роста	Дата
1.Подготовительный этап			
1	Здоровый образ жизни. Основные элементы здорового образа жизни.		
2.Основной этап.			
2	Режим дня и здоровье человека П/Р1.Составление индивидуального рационального режима дня.		
3	П/Р2.Составление рациональных режимов дня для различных возрастных групп. П/Р3.Составление анкеты и проведение анкетирования старшеклассников о соблюдении режима дня. Обработка результатов анкетирования.		
4	 Биоритмы. Двигательная активность П/Р4.Определение индивидуального ритма работоспособности (по суточным показаниям температуры тела).	Использование мультидатчика по физиологии	
5	Ритмы жизни у разных групп организмов. Экскурсия в уголок живой природы		
6	Рациональное питание. Энергетические и пищевые потребности организма человека. Сбалансированное питание. Неправильное питание и последствия. Гигиена питания		
7	П/Р 5.Определение суточного расхода энергии. П/Р 6. Определение суточной калорийности питания.		
8	П/Р 7.Составление индивидуального суточного меню согласно основным принципам здорового питания П/Р 8.Подсчёт индивидуального среднесуточного потребления белков, жиров, углеводов (в том числе по приёмам пищи), сопоставление с нормативами.		
9	П/Р 9.Определение количества минеральных солей в суточном рационе, сопоставление с нормативами. П/Р 10.Определение содержания основных витаминов в суточном рационе, сопоставление с нормативами.		
10	Личная гигиена и здоровье человека. Гигиенические правила при работе с компьютером. Закаливание как средство оздоровления. <i>Экскурсия</i> в отдел здравоохранения для изучения причин и динамики желудочно- кишечных заболеваний в районе.		
11	 Гигиена учебного помещения. П/Р11.Гигиеническая оценка учебного помещения (оценка естественного и искусственного освещения, запылённости, влажности и движения воздуха). П/Р 12.Расчёт коэффициента аэрации и краткости обмена воздуха для оценки эффективности искусственной вентиляции воздуха в помещении.	Использование датчика углекислого газа, кислорода, влажности, освещенности	
12	Вредные привычки. Табакокурение.		
13	Токсикомания и наркомания. Алкоголизм		
14	<i>Экскурсия</i> в медицинское учреждение для знакомства с ролью гигиены в профилактике различных заболеваний.		
15	Подготовка к семинару		
3. Заключительный этап			
16-17	Семинарское занятие		

