

**Бюджетное общеобразовательное учреждение
Калачинского муниципального района Омской области
«Куликовская средняя общеобразовательная школа»**

Принято
на заседании УМС
протокол № 1 от 29.08.2023 г.

Утверждено
педсоветом школы
протокол № 1 от 30.08.2023 г.

Утверждаю
директор _____ И. В. Гербольд
приказ № 91 от 30.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Здоровый образ жизни»**

9 класс

Программу разработала:
Матвейшина Елена Анатольевна
учитель

1. Содержание курса внеурочной 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, околোগодовые, 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 показателям 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.

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 проведения занятий: беседа, практикум.

Формы реализации воспитательного потенциала:

формирование экологической культуры в целях сохранения собственного здоровья и охраны окружающей среды;

воспитание биологически и экологически грамотной личности, готовой к сохранению собственного здоровья и охраны окружающей среды.

2. Планируемые результаты освоения учебного курса

Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на ее основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

1) гражданского воспитания:

готовность к конструктивной совместной деятельности при выполнении исследований и проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи;

2) патриотического воспитания:

отношение к биологии как к важной составляющей культуры, гордость за вклад российских и советских учёных в развитие мировой биологической науки;

3) духовно-нравственного воспитания:

понимание значимости нравственного аспекта деятельности человека в медицине и биологии;

4) эстетического воспитания:

понимание роли биологии в формировании эстетической культуры личности;

5) физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил и норм, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

соблюдение правил безопасности, в том числе навыки безопасного поведения в природной среде;

6) трудового воспитания:

активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, образовательной организации, населенного пункта, края) биологической и экологической направленности, интерес к практическому изучению профессий, связанных с биологией;

7) экологического воспитания:

ориентация на применение биологических знаний при решении задач в области окружающей среды;

осознание экологических проблем и путей их решения;

готовность к участию в практической деятельности экологической направленности;

8) ценности научного познания:

ориентация на современную систему научных представлений об основных биологических закономерностях, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

понимание роли биологической науки в формировании научного мировоззрения;

развитие научной любознательности, интереса к биологической науке, навыков исследовательской деятельности;

9) адаптации обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

планирование действий в новой ситуации на основании знаний биологических закономерностей.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения программы должны отражать овладение следующими универсальными учебными действиями:

Познавательные универсальные учебные действия

1) базовые логические действия:

выявлять и характеризовать существенные признаки биологических объектов (явлений);

2) базовые исследовательские действия:

использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;

3) работа с информацией:

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе биологической информации или данных из источников с учётом предложенной учебной биологической задачи;

выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать биологическую информацию различных видов и форм представления;

запоминать и систематизировать биологическую информацию.

Коммуникативные универсальные учебные действия

1) общение:

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в процессе выполнения практических и лабораторных работ.

2) совместная деятельность:

овладеть системой универсальных коммуникативных действий, которая обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация:

самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной биологической задачи с учётом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений

Самоконтроль, эмоциональный интеллект:

владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии; регулировать способ выражения эмоций.




Принятие себя и других

осознанно относиться к другому человеку, его мнению.

Предметные результаты

- применять биологические термины и понятия;
- применять биологические модели для выявления особенностей строения и функционирования органов и систем органов человека;
- выполнять практические и лабораторные работы по физиологии человека, исследовательские работы с использованием приборов и инструментов цифровой лаборатории;
- решать качественные и количественные задачи, используя основные показатели здоровья человека, проводить расчёты и оценивать полученные значения;
- называть и аргументировать основные принципы здорового образа жизни, методы защиты и укрепления здоровья человека: сбалансированное питание, соблюдение правил личной гигиены, занятия физкультурой и спортом, рациональная организация труда и полноценного отдыха, позитивное эмоционально-психическое состояние;
- использовать приобретённые знания и умения для соблюдения здорового образа жизни, сбалансированного питания, физической активности, стрессоустойчивости, для исключения вредных привычек, зависимостей;
- использовать методы биологии: наблюдать, измерять, описывать организм человека и процессы его жизнедеятельности;
- проводить простейшие исследования организма человека и объяснять их результаты;
- соблюдать правила безопасного труда при работе с учебным и лабораторным оборудованием, химической посудой в соответствии с инструкциями на уроке и во внеурочной деятельности;
- владеть приёмами работы с биологической информацией: формулировать основания для извлечения и обобщения информации из нескольких (4—5) источников; преобразовывать информацию из одной знаковой системы в другую;
- преобразовывать информацию из одной знаковой системы в другую;
- создавать письменные и устные сообщения, грамотно используя понятийный аппарат изученного раздела биологии, сопровождать выступление презентацией с учётом особенностей аудитории сверстников.

3. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы курса внеурочной деятельности и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов

№	Тема	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Здоровый образ жизни. Основные элементы здорового образа жизни.	1	 Цифровая лаборатория по биологии. Цифровая лаборатория по физиологии. Цифровые микроскопы.
2	Режим дня и здоровье человека Практическая работа 1. Составление индивидуального рационального режима дня.	1	
3	Практическая работа 2. Составление рациональных режимов дня для различных возрастных групп. Практическая работа 3. Составление анкеты и проведение анкетирования старшеклассников о соблюдении режима дня. Обработка результатов анкетирования.	1	
4 	Биоритмы. Двигательная активность. Практическая работа 4. Определение индивидуального ритма работоспособности (по суточным показаниям температуры тела).	1	
5	Ритмы жизни у разных групп организмов. Экскурсия в уголок живой природы	1	
6	Рациональное питание. Энергетические	1	
7	Практическая работа 5. Определение суточного расхода энергии. Практическая работа 6. Определение суточной калорийности питания.	1	
8	Практическая работа 7. Составление индивидуального суточного меню согласно основным принципам здорового питания Практическая работа 8. Подсчёт индивидуального среднесуточного потребления белков, жиров, углеводов (в том числе по приёмам пищи), сопоставление с нормативами.	1	
9	Практическая работа 9. Определение количества минеральных солей в суточном рационе, сопоставление с нормативами. Практическая работа 10. Определение содержания основных витаминов в суточном рационе, сопоставление с нормативами.	1	
10	Личная гигиена и здоровье человека. Гигиенические правила при работе с компьютером. Закаливание как средство оздоровления.	1	
11 	Гигиена учебного помещения. Практическая работа 11.	1	

	<p>Гигиеническая оценка учебного помещения (оценка естественного и искусственного освещения, запылённости, влажности и движения воздуха).</p> <p>Практическая работа 12. Расчёт коэффициента аэрации и краткости обмена воздуха для оценки эффективности искусственной вентиляции воздуха в помещении.</p>		
12	Вредные привычки. Табакокурение.	1	
13	Токсикомания и наркомания. Алкоголизм	1	
14	<i>Экскурсия</i> в медицинское учреждение для знакомства с ролью гигиены в профилактике различных заболеваний.	1	
15	Подготовка к семинару	1	
16	Семинарское занятие	1	
17	Семинарское занятие	1	
	итого	17 ч.	