

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской  
области средняя общеобразовательная школа пос. Восточный  
муниципального района Большечерниговский Самарской области

«ПРОВЕРЕНО»

заместителем директора по УР

от «\_\_» \_\_\_\_ 2023 г.

\_\_\_\_\_ Н.В. Рябова

«УТВЕРЖДЕНО»

директор ГБОУ СОШ пос. Восточный

приказом № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_ 2023 г.

\_\_\_\_\_ О.А.Жданова

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Человек и его здоровье»  
для 8 класса**

(уровень: программа базового уровня)

Учитель **Рябова Надежда Владимировна**

Квалификационная категория \_\_\_\_\_

2023 г.

Внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательного процесса. Курс внеурочной деятельности «Человек и его здоровье» направлен на повышение интереса к изучению естественнонаучных дисциплин, углубленному изучению строения организма человека, особенностей его функционирования формирование; функциональной грамотности, необходимой для повседневной жизни; бережному отношению к своему здоровью, основ здорового образа жизни; ценностного отношения к окружающей среде, как к фактору, влияющему на здоровье; собственной позиции по отношению к биологической информации, получаемой из разных источников; навыков самостоятельной познавательной и исследовательской деятельности, анализа результатов собственной познавательной и практической деятельности.

Освоение программы курса внеурочной деятельности «Человек и его здоровье» обеспечивает овладение основами учебно-исследовательской деятельности, научными методами решения различных теоретических и практических задач.

### **Планируемые результаты освоения курса**

#### ***Личностные***

- 1) формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;
- 2) формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 3) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего и более возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 4) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

- 5) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей,
- 6) принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 7) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- 8) профессиональная ориентация; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

### ***Метапредметные***

- 1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- 2) 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;
- 3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- 4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать

информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

7) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

### ***Предметные***

Обучающийся научится:

1) устанавливать взаимосвязи между особенностями строения и функциями органов и систем органов;

2) аргументировать, приводить доказательства зависимости здоровья человека от образа жизни и состояния окружающей среды;

3) раскрывать роль биологии в практической деятельности людей; роль биологических объектов в природе и жизни человека;

4) объяснять механизмы наследственности и изменчивости, возникновения приспособленности;

5) использовать методы биологической науки: наблюдать и описывать биологические объекты и процессы; ставить биологические эксперименты и объяснять их результаты;

6) знать и аргументировать основные правила поведения в природе, чрезвычайных ситуациях; анализировать и оценивать последствия деятельности человека по отношению к своему здоровью;

7) аргументировать, приводить доказательства необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, травматизма, стрессов, вредных привычек,

нарушения осанки, зрения, слуха, инфекционных и простудных заболеваний

8) знать и уметь оказывать первую доврачебную помощь при отравлениях, ожогах, обморожениях, травмах, спасении утопающего, кровотечениях;

9) анализировать и оценивать влияние факторов риска на здоровье человека;

10) находить в учебной, научно-популярной литературе, Интернет ресурсах информацию об строении, образе жизни и значении в живой природе тех или иных живых организмов, образе жизни, оформлять ее в виде письменных сообщений, докладов, рефератов;

11) знать и соблюдать правила работы в кабинете биологии.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

1) находить информацию о микроорганизмах, растениях, грибах, животных, организме человека и его здоровье в научно-популярной литературе, биологических словарях, справочниках, интернет ресурсе, анализировать и оценивать ее, переводить из одной формы в другую;

2) основам исследовательской и проектной деятельности по изучению функций организма, включая умения формулировать задачи, представлять работу на защиту и защищать ее;

3) использовать приемы оказания первой помощи при отравлении ядовитыми грибами, ядовитыми растениями, укусах животных; работы с определителями растений; размножения и выращивания культурных растений, уходом за домашними животными;

4) осознанно использовать знания основных правил поведения в природе; выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе;

5) ориентироваться в системе моральных норм и ценностей по отношению к собственному здоровью и здоровью других людей.

6) объяснять необходимость применения тех или иных приемов при оказании первой доврачебной помощи при отравлениях, ожогах, обморожениях, травмах, спасении утопающего, кровотечения

7) работать в группе сверстников при решении познавательных задач связанных с изучением особенностей строения организма человека, планировать совместную деятельность, учитывать мнение окружающих и адекватно оценивать собственный вклад в деятельность группы

### **Содержание учебного предмета**

#### **Организм человека. Заболевания органов и систем**

Строение и функции опорно-двигательной системы. Заболевания опорно-двигательной системы и их профилактика. Нарушение осанки. Строение и функции сердечно-сосудистой системы, заболевания и профилактика. Строение и функции дыхательной системы, заболевания и профилактика. Состав воздуха, роль состава воздуха в поддержании здоровья человека. Правильное дыхание — носовое дыхание. Гигиена дыхания. Роль вентиляции, проветривания и нормальной влажности в классах и жилых помещениях. Болезни органов дыхания, пути передачи и профилактика гриппа, туберкулеза и др. Поведение во время эпидемии гриппа, правильное поведение больных и тех, кто ухаживает за больными. Строение и функции пищеварительной системы, заболевания и профилактика. Уход за зубами. Причина кариеса. Профилактика кариеса. Значение регулярных осмотров у зубного врача и выполнение его рекомендаций. Практическое занятие. Подбор зубной щетки, выбор зубной пасты, правила чистки зубов. Понятие о рациональном питании. Режим питания. Гигиена питания. Желудочно-кишечные болезни, их причины. Меры предупреждения «болезней грязных рук». Вред самолечения при острых кишечных заболеваниях. Глистные заболевания. Профилактика и лечение гельминтозов. Признаки гельминтозов у детей. Строение и функции нервной системы, заболевания и профилактика. Психическое здоровье. Органы чувств, их значение для человека. Понятие о строении глаза. Гигиена зрения. Причины близорукости, ее профилактика. Понятие о строении уха. Гигиена слуха. Вредные влияния шума на здоровье. Кожа, ее строение, понятие о функциях кожи. Уход за кожей тела, лица, рук. Причины и профилактика гнойничковых

заболеваний кожи. Уход за волосами, основные моющие средства для волос, их правильный выбор. Профилактика и лечение жирной себореи волос. Уход за ногтями. Профилактика грибковых заболеваний кожи, ногтей. Чесотка, ее причины. Способы передачи чесотки, ее профилактика и лечение. Кожные паразиты. Педикулез, его профилактика. Блохи и вши как переносчики возбудителей инфекционных заболеваний, борьба с ними. Болезни, которыми можно заразиться от животных. Гигиенические правила обращения с животными (хомяками, крысами, кошками, собаками). Гигиена труда и отдыха. Режим для школьника. Каким он должен быть? Практическое занятие. Составление примерного режима для школьников, посещавших занятия в 1 смену. Гигиена умственного труда. Значение чередования различных видов деятельности. Значение отдыха, физических упражнений, физкультминуток. Как укрепить память. Приемы запоминания. Роль повторения. Сон, его значение для сохранения здоровья. Гигиена сна.

### **Вредные привычки**

Понятие о наркотических веществах. Свойства наркотических веществ. Краткий обзор наркотиков. Влияние наркотиков на организм. Первые признаки употребления наркотиков у подростков. Факторы высокой скрытности наркоманов. Особенности психики и поведения наркоманов. Общедоступные «лекарства» от наркотической зависимости. Наркотики и закон. Токсикомания и здоровье. Отдаленные последствия токсикомании. 2. Влияние никотина на организм человека. Табак завоевывает мир. История табакокурения. Почему люди курят. Причины приобщения подростков к табакокурению. Химический состав табака, табачного дыма. Никотин — наркотическое вещество. Общее действие табачного дыма на организм, на здоровье. Влияние курения на нервную систему. Механизм появления никотиновой зависимости. Курение и болезни органов дыхания. Рак неизбежное последствие длительного курения. Влияние курения на сердечнососудистую систему, на органы пищеварения. Вред курения для красоты и здоровья девушек, женщин. Влияние на потомство.

Общественный вред курения. Опасность, которая подстерегает потенциальных курильщиков, окружающих настоящих курильщиков. Курить можно бросить! Курить надо бросить! Влияние алкоголя на организм человека. Алкоголь — наркотическое вещество. Древние истоки пьянства. Что люди пьют. Этиловый спирт — основа всех алкогольных напитков, его свойства. Общетоксическое действие алкоголя на организм. Влияние алкоголя на половую функцию и потомство. Опыты над животными. Алкоголиками становятся незаметно. Стадии алкоголизма. Алкоголизм и психические болезни. Белая горячка — последствие алкоголизма. Алкоголизм и семья. Алкоголизм и общество.

### **Основы безопасности в быту и на природе. Основы первой медицинской помощи**

Факторы опасности в быту, в собственном жилище. Огонь — фактор повышения опасности. Термические ожоги, оказание первой помощи пострадавшим. Химические ожоги, первая помощь при ожогах кислотой, желчью, негашеной известью. Отравления газом, первая помощь пострадавшим. Предупреждение утечки газа и отравления им. Как избежать пищевых отравлений. Признаки пищевого отравления, первая помощь пострадавшим. Вред самолечения. Ядовитые грибы, их отличительные особенности. Отравления грибами, их признаки и последствия несвоевременного обращения к врачу. Ядовитые растения Липецкой области, их отличительные особенности. Оказание первой помощи при отравлениях ядовитыми растениями. Опасность подстерегает во дворе, на улице при неправильном поведении. Ссадины, порезы, раны и их опасность. Дезинфекция ран. Вывихи, переломы, растяжения, их симптомы. Первая помощь пострадавшим. Демонстрация наложения шины фиксирующей повязкой. Травмы головы. Сотрясение головного мозга, признаки сотрясения и его последствия. Кровотечения. Виды кровотечений, способы их остановки. Демонстрация наложения давящей повязки, закрутки, жгута. Неожиданная опасность на прогулках, экскурсиях, на отдыхе. Ядовитые насекомые, их

опасность. Что делать при укусах мошек, в случае, когда ужалила пчела, оса, шмель, шершень. Клеши — опасные переносчики энцефалита. Что делать, если присосался клещ, как одеваться и вести себя, чтобы этого не случилось. Комары. Вред, который они приносят людям и животным. Малярийный комар — переносчик малярии, борьба с комарами. Комнатные мухи — опасные переносчики возбудителей инфекционных заболеваний и яиц глистов. Домашние животные, правила общения с ними. Болезни, которые передаются от животных человеку или переносятся животными. Что делать, если поцарапала кошка, укусила собака. Необходимость прививок от бешенства. Солнце, воздух и вода — жизненно необходимые экологические факторы. Последствия их неумелого использования: солнечные ожоги, солнечные и тепловые удары, отморожения. Первая помощь пострадавшим. Последствия переохлаждения. Простудные заболевания. Профилактика простудных заболеваний. Несчастные случаи на воде. Помощь утопающим. Понятия о реанимации; искусственное дыхание, непрямой массаж сердца. Природные катаклизмы. Как вести себя в экстремальной ситуации, как помочь себе и пострадавшим. Стрессы, их причины, характеристика, влияние на организм. Методы противострессовой помощи. Причины развития стойких неврозов и их профилактика.

### Тематическое планирование курса

п/п	Название раздела/темы	Кол-во часов
<b>Организм человека. Заболевания органов и систем</b>		
1	Строение и функции опорно-двигательной системы. Факторы нарушения осанки. Профилактика искривления позвоночника	1

	и плоскостопия	
2	Строение и функции сердечно-сосудистой системы. Заболевания и профилактика	1
3	Строение и функции дыхательной системы	1
4	Болезни органов дыхания (ОРИ, ОРВИ, грипп, туберкулез), пути их передачи и профилактика. Поведение во время эпидемии гриппа, правильное поведение больных и тех, кто ухаживает за больными	1
5	Гигиена дыхания. Роль вентиляции, проветривания и нормальной влажности в классах и жилых помещениях. Состав воздуха, роль состава воздуха в поддержании здоровья человека	1
6	Строение и функции пищеварительной системы. Понятие о рациональном питании. Режим питания. Гигиена питания.	1
7	Уход за зубами. Причина кариеса. Профилактика кариеса. Подбор зубной щетки, выбор зубной пасты, правила чистки зубов	1
8	Желудочно-кишечные болезни, их причины. Меры предупреждения «болезней грязных рук». Вред самолечения при острых кишечных заболеваниях. Профилактика и лечение гельминтозов. Признаки гельминтозов у детей	1
9	Органы чувств, их значение для человека. Понятие о строении глаза. Гигиена зрения. Причины близорукости, ее профилактика	1
10	Понятие о строении уха. Гигиена слуха. Вредные влияния шума на здоровье	1
11	Кожа, ее строение, понятие о функциях кожи	1

12	Уход за кожей тела, лица, рук. Причины и профилактика гнойничковых заболеваний кожи	1
13	Уход за волосами, основные моющие средства для волос, их правильный выбор. Уход за ногтями. Профилактика грибковых заболеваний кожи, ногтей	1
14	Чесотка, ее причины. Кожные паразиты. Болезни, которыми можно заразиться от животных. Гигиенические правила обращения с животными (хомяками, крысами, кошками, собаками).	1
15	Гигиена труда и отдыха. Режим для школьника. Каким он должен быть. Гигиена умственного труда.	1
16	Как укрепить память. Приемы запоминания. Роль и повторения.	1
17	Сон, его значение для сохранения здоровья. Гигиена сна	1
18	Игра-обобщение «Самый умный»	1
<b>Вредные привычки</b>		
19	Понятие о наркотических веществах. Свойства наркотических веществ. Первые признаки употребления наркотиков у подростков. Особенности психики и поведения наркоманов. Общедоступные «лекарства» от наркотической зависимости.	1
20	Табак завоевывает мир. История табакокурения. Курение и болезни органов дыхания, сердечнососудистой и пищеварительной систем. Вред курения для красоты и здоровья девушек, женщин. Влияние на потомство. Общественный вред курения.	1
21-22	Алкоголь — наркотическое вещество. Общетоксическое действие алкоголя на организм. Влияние алкоголя на	2

	половую функцию и потомство. Опыты над животными. Стадии алкоголизма. Последствие алкоголизма. Алкоголизм и семья. Алкоголизм и общество	
23	Круглый стол	1
<b>Основы безопасности в быту и на природе. Основы первой медицинской помощи</b>		
24	Факторы опасности в быту, в собственном жилище. Огонь — фактор повышения опасности. Термические и химические ожоги, первая помощь при ожогах. Стадии обморожения. Первая помощь при обморожениях	1
25	Понятие о неотложных состояниях и помощь при них. Способы транспортировки пострадавших	1
26	Как избежать пищевых отравлений. Признаки пищевого отравления, первая помощь пострадавшим. Вред самолечения. Ядовитые грибы и растения.	1
27	Опасность подстерегает во дворе, на улице при неправильном поведении. Ссадины, порезы, раны и их опасность. Дезинфекция ран.	1
28	Вывихи, переломы, растяжения, их симптомы. Первая помощь пострадавшим. Демонстрация наложения шины фиксирующей повязкой	1
29	Кровотечения. Виды кровотечений, способы их остановки. Демонстрация наложения давящей повязки, закрутки, жгута	1
30	Ядовитые насекомые, их опасность. Клещи — опасные переносчики энцефалита. Малярийный комар — переносчик малярии, борьба с комарами. Комнатные мухи — опасные	1

	переносчики возбудителей инфекционных заболеваний и яиц глистов. Первая помощь при укусах насекомых	
31	Природные катаклизмы. Как вести себя в экстремальной ситуации, как помочь себе и пострадавшим	1
32	Последствия переохлаждения. Инфекционные болезни и их профилактика	1
33	Несчастные случаи на воде. Помощь утопающим. Отравления газом, первая помощь пострадавшим. Предупреждение утечки газа и отравления им	1
34	Стрессы, их причины, характеристика, влияние на организм. Методы противострессовой помощи. Причины развития стойких невротических состояний и их профилактика	1

### **Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

#### **Рекомендуемая литература**

1. Борисевич А.И. Словарь терминов и понятий по анатомии человека: Учебное пособие для высшей школы – М 2006. – 272с.
2. Барановский А.Ю. Руководство по домашней медицине. Наука. Санкт-

Петербург, 2003. 612с.

3. Заликина Л.С. Общий уход за больными. М.: Медицина, 2003. – 310с.

4. Колесов Д.В. Основы гигиены и санитарии. – М.: Просвещение, 1989. 224с.

5. Обуховец Т.П., Склярова Т.А., Чернова О.В. Основы сестринского дела.

Медицина для вас. Ростов н/Д, 2009. - 432с.

6. Палеев Н.Р. Справочник врача общей практики. М.: Медицина, 2008. – 926с.