

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
Организм человека. Заболевания органов и систем		
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
Вредные привычки		
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
Основы безопасности в быту и на природе. Основы первой медицинской помощи		
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.