

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности

«КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса «Как сохранить здоровье» предусматривает организацию внеурочной деятельности обучающихся 8-го класса в направлении углубления и расширения школьного курса биологии, интеграции с другими предметами естественнонаучного цикла, ОБЖ, культурологическими аспектами представлений о здоровье.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

В ходе реализации программы предусматривается выполнение практических работ, расширяющих и дополняющих задания работ, предусмотренных примерной программой обучения биологии. При этом часть заданий дается в формате, используемом при государственной итоговой аттестации в основной школе, в том числе задания на требующие работу со статистической и графической информацией, вопросы по обоснованию гигиенических рекомендаций, развернутого ответа. Выполнение этих заданий будет способствовать формированию метапредметных умений.

Цель программы: создать условия для формирования личностных ценностно-смысловых ориентиров на основе представлений об особенностях строения и функционирования человеческого организма.

Задачи:

- знакомство с представлениями о здоровье и здоровом образе жизни, методах исследования здоровья;
- расширение представлений о строении и функционировании систем органов человека, лежащих в основе гигиенических рекомендаций;
- применение методов исследования, раскрывающих основы гигиенических рекомендаций;
- формирование умений проектной деятельности.

Программа «Как сохранить здоровье» реализуется для обучающихся 8-го класса в форме курса внеурочной деятельности, который рассчитан на 34 часа в год (1 час в неделю).

Форма проведения курса - кружок

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Культура здоровья

Охрана и укрепление здоровья и здоровья окружающих людей. Вредные привычки. Овладение основными культурно-гигиеническими навыками самообслуживания. Понятие здоровья. Продолжительность жизни людей. Календарный и биологический возраст. Биологические науки, изучающие организм человека: валеология, геронтология, биометеорология, анатомия, физиология, гигиена и психология человека.

Почему смена погоды влияет на состояние здоровья человека. Повышение и снижение атмосферного давления.

Как влияют перепады температуры на состояние здоровья человека. Магнитные бури.

Проблема загрязнения воздуха. Воздух жилых помещений.

Вода и здоровье. Основные источники загрязнения воды. Минеральная вода, показания к применению. Влияние перегрузок и невесомости на организм человека.

Электрические и магнитные поля и их влияние на человека.

Радиация. Рентгеновское излучение

Физическая активность

История игр. Спортивный квест. Творческий проект «Игротека». Исследовательский проект «Движение и здоровье». Эстафета здоровья.

Питание

Питание – необходимое условие для жизни человека. Золотые правила питания. Жиры, белки и углеводы - что важнее? Проблемы здоровья, связанные с неправильным питанием. Пищевые добавки в нашей жизни. Исследование «Почему нужен завтрак». Творческий проект «Мое любимое блюдо».

Режим дня

Творческое задание «Планируем день». Сон – лучшее лекарство. Игровой проект «Советуем литературному герою». Творческое задание «Мой выходной день». Неправильный режим дня и его последствия. Режим дня в разное время года

Гигиена

Викторина по правилам личной гигиены. Вредные привычки. Исследование «Самая полезная зубная паста»

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- знание основных принципов и правил отношения к живой природе, основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий;
- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;
- сформированность познавательных интересов и мотивов, направленных на изучение живой природы; интеллектуальных умений (доказывать, строить рассуждения, анализировать, сравнивать, делать выводы и др.); эстетического отношения к живым объектам.
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию
- формирование личностных представлений о ценности природы, осознание значимости и общности глобальных проблем человечества;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности
- формирование экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Регулятивные УУД:

- умение организовать свою учебную деятельность: определять цель работы, ставить задачи, планировать — определять последовательность действий и прогнозировать результаты работы. Осуществлять контроль и коррекцию в случае обнаружения отклонений и отличий при сличении результатов с заданным эталоном. Оценка результатов работы — выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения;
- овладение составляющими исследовательской и проектной деятельности, включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, проводить эксперименты, делать выводы и заключения, структурировать материал, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;

Личностные УУД:

- способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Коммуникативные УУД:

- умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми; умение адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию.

- 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 учёта интересов. Формировать, аргументировать и отстаивать своё мнение

Познавательные УУД:

- умение работать с разными источниками информации: текстом учебника, научно-популярной литературой, словарями и справочниками; анализировать и оценивать информацию, преобразовывать ее из одной формы в другую;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач

- умение работать с разными источниками биологической информации: находить биологическую информацию в тексте учебника, научно-популярной литературе, биологических словарях и справочниках

ПРЕДМЕТНЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ изучения курса являются:

- формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры здорового образа жизни;

- формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;

- понимание личной и общественной значимости современной культуры здорового образа жизни;

- умение оказать первую помощь пострадавшим;

- формирование у учащихся системы интеллектуальных практических умений по изучению, оценке и улучшению состояния своего физического и психического здоровья;

- знание основных закономерностей искусства; усвоение специфики художественного образа, особенностей средств художественной выразительности, языка разных видов искусства;

- устойчивый интерес к ведению здорового образа жизни;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № | Тема занятия | Количество часов | Электронные образовательные ресурсы |
|---|---|------------------|-------------------------------------|
| Раздел 1. Культура здоровья (8 ч.) | | | |
| 1 | Понятие здоровья. Продолжительность жизни людей. Календарный и биологический возраст. | 1 | |
| 2 | Биологические науки, изучающие организм человека: валеология, геронтология | 1 | |
| 3 | Почему смена погоды влияет на состояние здоровья человека. | 1 | |
| 4 | Как влияют перепады температуры на состояние здоровья человека. | 1 | |
| 5 | Проблема загрязнения воздуха. Воздух жилых помещений. | 1 | |
| 6 | Вода и здоровье. Основные источники загрязнения воды. | 1 | |
| 7 | Влияние перегрузок и невесомости на организм человека. | 1 | |
| 8 | Электрические и магнитные поля и их влияние на человека. | 1 | |
| Физическая активность (5 ч.) | | | |
| 9 | История игр. Спортивный квест. | 1 | |
| 10 | Творческий проект «Игротека». | 1 | |
| 11 | Исследовательский проект «Движение и здоровье». Обсуждение проекта | 1 | |
| 12 | Защита проекта | 1 | |
| 13 | Эстафета здоровья | 1 | |
| Питание (10 ч.) | | | |

| | | | |
|------------------------|---|---|--|
| 14 | Питание – необходимое условие для жизни человека. | 1 | |
| 15 | Золотые правила питания. | 1 | |
| 16 | Жиры, белки и углеводы - что важнее? | 1 | |
| 17 | Проблемы здоровья, связанные с неправильным питанием | 1 | |
| 18 | Пищевые добавки в нашей жизни | 1 | |
| 19 | Исследование «Почему нужен завтрак». Составление плана | 1 | |
| 20 | Поиск информации | 1 | |
| 21 | Защита исследовательской работы | 1 | |
| 22 | Творческий проект «Моё любимое блюдо». Выполнение проекта | 1 | |
| 23 | Защита проекта | 1 | |
| Режим дня (6ч.) | | | |
| 24 | Творческое задание «Планируем день». | 1 | |
| 25 | Сон – лучшее лекарство. | 1 | |
| 26 | Игровой проект «Советуем литературному герою». | 1 | |
| 27 | Творческое задание «Мой выходной день». | 1 | |
| 28 | Неправильный режим дня и его последствия | 1 | |
| 29 | Режим дня в разное время года | 1 | |
| Гигиена (5 ч.) | | | |
| 30 | Викторина по правилам личной гигиены | 1 | |
| 31 | Вредные привычки | 1 | |

| | | | |
|----|---|---|--|
| 32 | Исследование «Самая полезная зубная паста». Поиск информации | 1 | |
| 33 | Защита исследования | 1 | |
| 34 | Подведение итогов. Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу». | 1 | |