

**МБОУ «Якшурская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрена на заседании ШМО  
учителей естественно-  
математического цикла  
Протокол №1  
от «29» августа 2022г.

Утверждаю  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ М.Н. Красноперова  
Приказ № 125  
от «31» августа 2022г.

Принято на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1  
от «29» августа 2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Как важно быть здоровым»  
естественнонаучной направленности**

Возраст обучающихся: 14-15 лет  
Срок реализации: 1 год  
Составитель: Воронцова Елена Игнатьевна

2022 г.

## **Пояснительная записка.**

**Направленность** – естественно - научная

Хорошее здоровье – это образ жизни. Это стиль жизни, который человек выбирает для себя, если хочет достичь наивысшего благополучия. Считается, что все, что ни делает человек, так или иначе, отражается на состоянии его здоровья. Хорошее здоровье – это не фиксированное состояние, а непрерывно протекающий процесс. Причем, оно на 50% зависит от социальных условий и образа жизни человека. Следовательно, каждый из нас сам ответственен за свое здоровье.

Поэтому программа « Как важно быть здоровым» позволяет углубить и расширить знания учащихся о здоровье человека как важнейшей жизненной ценности, привить интерес и желание больше узнать самого себя и живую природу, глубже познакомиться с причинами, нарушающими здоровье и факторами сохраняющими его.

**Новизна.** Вопросы здоровья являются составной частью всех учебных предметов, но при этом не разбираются глубоко. Данный курс дает возможность тестирования, анализа состояния здоровья и меры по улучшению самочувствия и профилактики болезней.

**Актуальность.** Программа способствует формированию здорового образа жизни в целях сохранения психического, физического и нравственного здоровья человека. Способствует профессиональной ориентации школьников, осуществляет тесную связь теории с практикой, вооружает учащихся практическими умениями и навыками.

### **Цель:**

Формирование у учащихся правильного отношения к здоровому образу жизни и своему здоровью.

### **Задачи:**

1. Углубить и расширить знания учащихся о причинах нарушения здоровья.
2. Ознакомить учащихся с факторами, сохраняющими здоровье.
3. Развивать умения сравнивать, анализировать, обобщать и делать выводы.

**Возраст детей** 14-15 лет.

**Срок реализации** 1 год.

**Количество учебных часов в неделю** -1 час, за год 34 часа.

**Формы занятий** - лекции, беседы, практические работы, проектная деятельность, рефераты.

**Количество обучающихся в группе** -12 человек.

### **Ученик научится:**

Составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

Выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

Различать “полезные” и “вредные” продукты;

Использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;

Определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;

Заботиться о своем здоровье.

**Ученик получит возможность научиться:**

Применять коммуникативные и презентационные навыки;

Использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;

Оказывать первую медицинскую помощь

Включаться в творческую деятельность под руководством учителя;

Строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;

Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

Задавать вопросы, для организации собственной деятельности.

В результате реализации программы у учащихся будут сформированы **УУД:**

**Предметные результаты:**

1. Учащиеся смогут раскрывать содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание.

2. Проводить аргументацию зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, нарушения осанки, зрения, слуха, стрессов, инфекционных и простудных заболеваний;

3. Знать и аргументировать основные правила поведения в природе; основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха;

4. Влияние факторов риска на здоровье человека;

5. Описывать и использовать приёмы оказания первой помощи;

6. Смогут прогнозировать воздействие негативных факторов на организм;

7. Приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье;

8. Смогут аргументировать в отношении поступков других людей, наносящих вред своему здоровью.

9. Смогут обеспечивать уход за телом и жилищем ;
10. Смогут взаимодействовать в группе (распределение обязанностей);
11. Смогут находить необходимую информацию на различных видах носителей ;
12. Смогут презентовать результаты собственной деятельности;

#### **Метапредметные результаты:**

1. Способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми
2. Умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье
3. Способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность
4. Умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья.
5. Формирование умения позитивного коммуникативного общения с окружающими.

#### **Личностные результаты:**

1. Формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека
2. Развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью.
3. Формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Основные принципы реализации программы – научная обоснованность , доступность, учет возрастных особенностей школьников, практическая целесообразность, субъектность, деятельностный и личностный подходы, преемственность.

#### **Требования к уровню подготовки учащихся.**

#### **Учащиеся должны знать:**

1. Причины, нарушающие здоровье.
2. Факторы, способствующие сохранению здоровья.
3. Биологические ритмы и их влияние на здоровье.

**Учащиеся должны уметь:**

- Сравнивать, анализировать и делать выводы.
- Участвовать в дискуссиях, работать в группах, развивать творческие умения.
- Выполнять и защищать презентации по здоровому образу жизни.
- Выполнять исследовательскую работы

**Виды контроля**

1. Тестовый контроль.
2. Презентации по здоровому образу жизни.
3. Исследовательская работа «Определение витамина «С» в некоторых продуктах».
4. Рефераты по здоровому образу жизни.

**Календарно - тематический план.**

| №   | Наименование разделов и тем                                   | Количество часов | Планируемые сроки | Фактические сроки |
|-----|---|------------------|-------------------|-------------------|
|     | <b>Введение</b>   | <b>2</b>         |                   |                   |
| 1.  | ЗОЖ, его составляющие.  | 1                | <b>4.09</b>       |                   |
| 2.  | Значение здорового образа жизни                               | 1                | <b>11.09</b>      |                   |
|     | <b>Причины нарушения здоровья.</b>                            | <b>18</b>        |                   |                   |
| 3.  | Окружающая среда и здоровье человека.                         | 1                | <b>18.09</b>      |                   |
| 4.  | Радиация и здоровье.  | 1                | <b>25.09</b>      |                   |
| 5.  | История табакокурения.<br>Действие табачного дыма на организм | 1                | <b>2.10</b>       |                   |
| 6.  | Курение, мы и наше потомство.                                 | 1                | <b>9.10</b>       |                   |
| 7.  | Правда, об алкоголе.  | 1                | <b>16.10</b>      |                   |
| 8.  | Влияние алкоголя на организм.                                 | 1                | <b>23.10</b>      |                   |
| 9.  | Наркотики, зависимость и последствия.                         | 1                | <b>30.10</b>      |                   |
| 10. | Уголовная ответственность за наркотики.                       | 1                | <b>13.11</b>      |                   |
| 11. | История открытия вируса.<br>Вирусные заболевания              | 1                | <b>20.11</b>      |                   |

|            |   |           |                              |  |
|------------|---|-----------|------------------------------|--|
|            | человека.   |           |                              |  |
| 12.        | Вирусы -<br>внутриклеточные<br>паразиты.  | 1         | <b>27.11</b>                 |  |
| 13-<br>14. | Неправильное питание -<br>результат болезней  | 2         | <b>4.12</b><br><b>11.12</b>  |  |
| 15-<br>16. | Компьютер и здоровье<br>человека.<br><br>Рекомендации,<br>составленные для<br>компьютерщика | 2         | <b>18.12</b><br><b>25.12</b> |  |
| 17-<br>18. | Составление презентаций<br>по причинам,<br>нарушающим здоровье                              | 2         | <b>15.01</b><br><b>22.01</b> |  |
| 19-<br>20. | Защита презентаций.   | 2         | <b>29.01</b><br><b>5.02</b>  |  |
|            | <b>Сохранение здоровья</b>  | <b>10</b> |                              |  |
| 21.        | Закаливание организма   | 1         | <b>12.02</b>                 |  |
| 22.        | Правила закаливания   | 1         | <b>19.02</b>                 |  |
| 23.        | Культура питания  | 1         | <b>26.02</b>                 |  |
| 24.        | Правильно ли ты<br>питаешься  | 1         | <b>4.03</b>                  |  |
| 25.        | Витамины - круглый год.   | 1         | <b>11.03</b>                 |  |
| 26.        | Виды витаминов.   | 1         | <b>18.03</b>                 |  |
| 27.        | Режим дня - залог<br>здоровья.  | 1         | <b>25.03</b>                 |  |
| 28.        | К чему ведет<br>несоблюдение режима<br>дня.   | 1         | <b>15.04</b>                 |  |
| 29-<br>30. | Биологические ритмы, их<br>влияние на здоровье.   | 2         | <b>22.04</b><br><b>29.04</b> |  |
|            | <b>Исследовательская<br/>работа</b>   | <b>2</b>  |                              |  |
| 31-<br>32. | Исследовательская<br>работа по теме<br>"Определение витамина<br>С в продуктах".             | 2         | <b>6.05</b><br><b>13.05</b>  |  |
|            | <b>Заключение</b>   | <b>2</b>  |                              |  |
| 33.        | Итоговое тестирование.  | 1         | <b>20.05</b>                 |  |
| 34.        | Как важно здоровье для<br>человека.   | 1         | <b>27.05</b>                 |  |
|            | <b>Итог</b>   | <b>34</b> |                              |  |

**Учебно – тематический план.**

| №<br>п/п | Наименование разделов и тем  | Общее кол - во часов | Количество часов |          |
|----------|--|----------------------|------------------|----------|
|          |  |                      | теория           | практика |
|          |  |                      |                  |          |
|          | <b>Введение</b>  | <b>2</b>             | <b>2</b>         |          |
| 1.       | ЗОЖ, его составляющие.   | 1                    | 1                |          |
| 2.       | Значение здорового образа жизни  | 1                    | 1                |          |
|          | <b>Причины нарушения здоровья.</b>   | <b>18</b>            | <b>11</b>        | <b>7</b> |
| 3.       | Окружающая среда и здоровье человека.  | 1                    | 1                |          |
| 4.       | Радиация и здоровье.   | 1                    |                  | 1        |
| 5.       | История табакокурения.<br><br>Действие табачного дыма на организм                  | 1                    | 1                |          |
| 6.       | Курение, мы и наше потомство.  | 1                    |                  | 1        |
| 7.       | Правда, об алкоголе.   | 1                    | 1                |          |
| 8.       | Влияние алкоголя на организм.  | 1                    | 1                |          |
| 9.       | Наркотики, зависимость и последствия.  | 1                    | 1                |          |
| 10.      | Уголовная ответственность за наркотики.  | 1                    | 1                |          |
| 11.      | История открытия вируса.<br><br>Вирусные заболевания человека.                     | 1                    | 1                |          |
| 12.      | Вирусы - внутриклеточные паразиты.   | 1                    | 1                |          |
| 13-14.   | Неправильное питание - результат болезней  | 2                    | 1                | 1        |
| 15-16.   | Компьютер и здоровье человека.<br><br>Рекомендации, составленные для компьютерщика | 2                    | 2                |          |
| 17-18.   | Составление презентаций по причинам, нарушающим здоровье                           | 2                    |                  | 2        |
| 19-20.   | Защита презентаций.  | 2                    |                  | 2        |
|          | <b>Сохранение здоровья</b>   | <b>10</b>            | <b>8</b>         | <b>2</b> |
| 21.      | Закаливание организма  | 1                    | 1                |          |

|        |  |           |           |           |
|--------|--|-----------|-----------|-----------|
| 22.    | Правила закаливания  | 1         | 1         |           |
| 23.    | Культура питания   | 1         |           | 1         |
| 24.    | Правильно ли ты питаешься  | 1         | 1         |           |
| 25.    | Витамины - круглый год.  | 1         | 1         |           |
| 26.    | Виды витаминов.  | 1         | 1         |           |
| 27.    | Режим дня - залог здоровья.  | 1         |           | 1         |
| 28.    | К чему ведет несоблюдение режима дня.                                  | 1         | 1         |           |
| 29-30. | Биологические ритмы, их влияние на здоровье.                           | 2         | 2         |           |
|        | <b>Исследовательская работа</b>  | <b>2</b>  | <b>1</b>  | <b>1</b>  |
| 31-32. | Исследовательская работа по теме "Определение витамина С в продуктах". | 2         | 1         | 1         |
|        | <b>Заключение</b>  | <b>2</b>  | <b>1</b>  | <b>1</b>  |
| 33.    | Итоговое тестирование.   | 1         |           | 1         |
| 34.    | Как важно здоровье для человека.                                       | 1         | 1         |           |
|        | <b>Итого</b>   | <b>34</b> | <b>23</b> | <b>11</b> |

5.

## Содержание

### Тема 1. Введение (2ч)

Здоровый образ жизни – образ жизни человека, его поведения, мышления, привычек, которые обеспечивают определённый уровень здоровья. Основные составляющие ЗОЖ. Право человека на здоровье.

### Раздел 2. Причины нарушения здоровья (18ч)

Окружающая среда и здоровье человека. Причины, нарушающие здоровье. Курение, его влияние на организм человека. Мифы об алкоголе, его воздействие на организм. Наркотики их свойства, классификация и влияние на человека. Неправильное питание и заболевания, являющиеся следствием неправильного питания. Вирусы, пути их проникновения в организм и заболевания, вызываемые вирусами (грипп, оспа, корь, полиомиелит, герпес). Компьютер, его влияние на здоровье человека.

П/Р «Создание презентаций по причинам нарушающим здоровье». Защита презентаций.

### Раздел 3. Сохранение здоровья (10ч)

Факторы, сохраняющие здоровье: отказ от вредных привычек, правильное питание, режим дня, личная гигиена, двигательная активность, закаливание организма. Витамины, их многообразие и значение. Биологические ритмы и их влияние на здоровье.

П/Р «Составление своего режима дня и его анализ», «Создание и защита презентаций по витаминам».



## **Раздел 4. Исследовательская работа (2ч)**

Исследовательская работа по теме «Определение витамина «С» в продуктах».

Итоговое тестирование.

### **Заключение (2ч)**

Итоговое тестирование.

### **Методическое обеспечение.**

Методы обучения - словесный, наглядный, практический.

Приемы - спор- конкурс, в кабинете у врача, народная мудрость, мозговая атака, решение биологических задач.

Формы занятий - лекции, беседы, практические работы, проектная деятельность, рефераты.

Дидактические материалы - плакаты, микропрепараты, учебники по биологии, тесты.

Материально-техническое обеспечение

- место проведения занятий - кабинет биологии
- подсобное помещение – лаборантская комната
- перечень оборудования учебного кабинета - классная доска, столы и стулья для обучающихся и педагога, шкафы и стеллажи для хранения дидактических пособий и учебных материалов, микроскопы, наглядные пособия);

Персональный компьютер, микроскопы, микропрепараты, наглядные пособия.

### **Аннотация к программе кружка по биологии «Как важно быть здоровым».**

Направленность программы: естественно - научная

Цель программы: Формирование у учащихся правильного отношения к здоровому образу жизни и своему здоровью. Углубление и расширение знаний учащихся о причинах нарушения здоровья

Назначение программы: данная программа позволяет углубить и расширить знания учащихся о здоровье человека как важнейшей жизненной ценности, привить интерес и желание больше узнать самого себя и живую природу, глубже познакомиться с причинами, нарушающими здоровье и факторами сохраняющими его. Программа способствует формированию здорового образа жизни в целях сохранения психического, физического и нравственного здоровья человека. Способствует профессиональной ориентации школьников, осуществляет тесную связь теории с практикой, вооружает учащихся практическими умениями и навыками.

Программа рассчитана на 34 часов в год.

Занятия в данном кружке проводятся 1 раза в неделю.

Возраст детей, сроки реализации программы: Программа рассчитана на учащихся 9 класса. 1 год обучения, по 1 занятие в неделю.

#### Материально-техническое обеспечение

- место проведения занятий - кабинет биологии
  - подсобное помещение – лаборантская комната
  - перечень оборудования учебного кабинета - классная доска, столы и стулья для обучающихся и педагога, шкафы и стеллажи для хранения дидактических пособий и учебных материалов, микроскопы, наглядные пособия);
- Персональный компьютер, микроскопы, микропрепараты, наглядные пособия.

#### Календарный план воспитательной работы.

| №  | Форма и название мероприятия  | Сроки проведения              |
|----|---|-------------------------------|
| 1  | Формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление и поддержка талантливых учащихся:<br><br>1.Участие в НПК.<br><br>2. Прослушать онлайн лекции по ЗОЖ.  | Февраль<br><br>В течении года |
| 2. | Духовно – нравственное, гражданско – патриотическое воспитание, формирование общей культуры учащихся, профилактика экстремизма и радикализма:<br><br>1.Выступление перед учащимися начальных классов с темой-« Вирусы - внутриклеточные паразиты».<br><br>2.Выступление перед учащимися среднего звена с темой – «Рекомендации, составленные для компьютерщика» | Сентябрь<br><br>Октябрь       |
| 3. | Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация учащихся:<br><br>1.Встреча с представителями профессий связанных с биологией.<br><br>2.Встреча с выпускниками школы активно занимающихся спортом.   | Ноябрь<br><br>Декабрь         |
| 4. | Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы:<br><br>1.Проведение мастер класса по здоровому образу жизни.<br><br>2.Проведение инструктажей ТБ в здании на занятиях   | Март<br><br>Сентябрь          |

### **Рекомендуемая литература (для учителя)**

- 1 Бунин К. В. «Инфекционные болезни». Москва «Медицина», 2010г.
2. Гурский С.А. «Внимание наркомания». Москва «Медицина», 2009г.
3. . Донецкая Э. Г, Лунёв И. О., Паноморёва Л. А «Актуальные проблемы биологии». Саратов «Лицёй», 2009г\
4. Запороженко В. Г. «Образ жизни и вредные привычки». Москва «Медицина», 2008г.
5. Казьмин В.Д «Курение, мы и наше потомство». Москва «Советская Россия» 2008г.
6. Копыт Н. Я , Скворцова Е.С. «Алкоголь и подросток. Москва «Медицина». 2009г.
7. Маюров А.Н. «Табачный туман обмана».Москва. Педагогическое общество России, 2008 г.
8. Маюров А.Н. «Алкоголь – шаг в пропасть».Москва. Педагогическое общество России, 2008
- .
2. Новиков «Природа и человек». Москва «Просвещение», 2010г.
3. Чумаков Б. Н. «Основы здорового образа жизни». Москва «Педагогическое общество России», 2009г..
4. Ресурсы Интернет.
- .

### **Рекомендуемая литература**

#### **(для учащихся)**

- 1 Артюхова Ю. А. «Как закалять свой организм». Минск «Харвест» 2009г
2. Гиляров М. С. Биологический энциклопедический словарь. Москва «Советская энциклопедия», 2009г
- 3 Маюров А.Н. «Табачный туман обмана».Москва. Педагогическое общество России, 2009 г.
- 4 Маюров А.Н. «Алкоголь – шаг в пропасть».Москв
- .5 Петров Н. Н. «Человек в чрезвычайных ситуациях». Челябинск «Урал книга», 2008г.
6. Ягодинский В.Н «Школьнику о вреде алкоголя и никотина». Москва «Просвещение», 2008г.
7. Ресурсы Интернет.