
Пояснительная записка

Целью программы является формирование у школьников оптимальной для здоровья модели и стратегии поведения, обеспечивающей наилучшую адаптацию во взрослой жизни. Курс нацелен помочь подросткам противостоять отрицательному давлению социальной среды, подготовить подростков к принятию разумных решений.

Основные задачи:

- формирование научной картины мира у учащихся;
- воспитание экологической культуры здоровья;
- изучение психофизиологические показатели и ресурсы здоровья;
- ознакомить с методами диагностики состояния здоровья;
- развитие умения использовать знания, в том числе и в нестандартных ситуациях.
- развить умения анализировать, сравнивать, обобщать, делать логические выводы и устанавливать причинно-следственные связи на основе изучения строения и жизнедеятельности органов;
- развить коммуникативные способности учащихся;
- овладеть современными методами формирования ЗОЖ, профилактическими методами предупреждения вредных привычек.

Программа внеурочной деятельности составлена для учащихся 8 класса общеобразовательной школы. Срок реализации 1 год. Курс рассчитан на 35 часов (1 час в неделю).

В курс включены лабораторные работы по оценке функционального состояния организма, которые помогут выработать программу сохранения и укрепления здоровья. Материалы по проектной деятельности позволят разнообразить формы организации учебного процесса, расширить рамки учебного предмета.

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- Знание основных принципов и правил отношения к живой природе, основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий;
- Реализация установок здорового 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 природе, осознание необходимости защиты окружающей среды.

Метапредметные результаты:

- 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;
- Умение работать с разными источниками биологической информации: находить биологическую информацию в различных источниках (тексте учебника, научно-популярной литературе, биологических словарях и справочниках), анализировать и оценивать информацию, преобразовывать информацию из одной формы в другую;
- Способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих;
- Умение адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию.

Предметные результаты

В ходе занятий внеурочной деятельности школьники должны демонстрировать знания, умения и навыки

- Способность различать научную и паранаучную информацию о влиянии различных факторов на человека и его здоровье.
- Знание экологических и социальных факторов влияющих на здоровье человека.
- Умение описывать влияние экологических и социальных факторов на здоровье человека.
- Умение различать случайные и закономерные влияния экологических факторов на здоровье и работоспособность человека.
- Умение прогнозировать возможные последствия изменения окружающей среды на бытовом уровне.
- Умение объяснять значение и место взаимоотношений человека и природы в материальной и духовной культуре человека.
- Навыки сравнения проблем здоровья у людей разных профессий и социальных групп в зависимости от общекультурных позиций, ценностных установок и ориентации.
- Умение организовывать диалог и находить компромиссы по вопросам оптимизации собственных отношений со средой.
- Проявление активности в пропаганде здорового образа жизни и отказе от вредных привычек.
- Понимание важности сохранения здоровья как одной из главных ценностей жизни.
- Овладение навыками здорового образа жизни.
- Повышение уровня общих и специальных знаний и умений по биологии

Содержание программы внеурочной деятельности

№ п/п	Название разделов	Темы занятий	Количество часов	Основные формы организации занятий	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	<u>Глава I</u> <u>«Окружающая среда и здоровье человека»</u>	<p>Что изучает экология человека. Свойства человека как биосоциального существа. Ведущая роль законов общественной жизни в социальном прогрессе человечества. Здоровье и образ жизни. История развития представлений о здоровом образе жизни. Из истории развития взаимоотношений человека с природой. Различия между людьми, проживающими в разных природных зонах. Влияние климатических условий на здоровье человека. Экстремальные факторы окружающей среды. Что изучает экология человека. Свойства человека как биосоциального существа. Ведущая роль законов общественной жизни в социальном прогрессе человечества. Здоровье и образ жизни. История развития представлений о здоровом образе жизни. Из истории развития взаимоотношений человека с природой. Различия между людьми, проживающими в разных природных зонах. Влияние климатических условий на здоровье человека. Экстремальные факторы окружающей среды.</p>	6	Беседа, семинар, диспут, круглый стол, дискуссия, эксперимент, опрос	Познавательная, практическая деятельность, исследовательская деятельность, проблемно-ценностное общение, обобщающая деятельность
2	<u>Глава II</u> <u>«Влияние факторов среды на системы органов»</u>	<p>Вредные привычки (болезненные, пагубные пристрастия) их влияние на функционирование систем органов. Условия правильного формирования опорно-двигательной системы. Воздействие двигательной активности на организм человека. Основные виды физических упражнений. Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови.</p> <p>Иммунитет и здоровье. Онкологические заболевания. Аллергия. Инфекционные болезни и проблемы долголетия. СПИД. ВИЧ-инфицированные люди. Меры</p>	23	Мини-проект, беседа, семинар, диспут, круглый стол, дискуссия, эксперимент, опрос, парная работа, самостоятельная работа	Познавательная, практическая деятельность, исследовательская деятельность, проблемно-ценностное общение, обобщающая деятельность

		<p>профилактики по борьбе со СПИДом. Условия полноценного развития системы кровообращения. Возрастные изменения в системе кровообращения. Профилактика нарушений деятельности сердечнососудистой системы. Правильное дыхание.</p> <p>Пища. Питательные вещества и природные пищевые компоненты – важнейший экологический фактор. Химический анализ продуктов, расчёт калорийности питания. Чужеродные примеси пищи. Профилактика вызываемых ими заболеваний. Рациональное питание и культура здоровья. Воздействие солнечных лучей на кожу. Температура окружающей среды и участие кожи в терморегуляции. Средства и способы закаливания.</p> <p>Факторы, влияющие на развитие и функционирование нервной системы. Условия нормального функционирования зрительного аппарата. Внешнее воздействие на слух и орган равновесия. Шумовые загрязнения и связанные с ним болезни.</p> <p>Стресс как негативный биосоциальный фактор. Чувствительность к внешним воздействиям и тип высшей нервной деятельности. Биоритмы и причины их нарушений. Гигиенический режим сна – составляющая здорового образа жизни. Влияние окружающей среды на некоторые железы внутренней секреции.</p>			
3	<u>Глава III</u> <u>«Репродуктивное здоровье»</u>	<p>Особенности развития организма юноши и девушки под действием биосоциальных факторов. Проблемы взросления и культура здоровья. Факторы риска внутриутробного развития. Биологические и социальные причины заболеваний, передающихся половым путём. Ответственное поведение как социальный фактор.</p>	6	<p>Конференция, эксперимент, лекция, беседа, диспут, групповая работа, просмотр фильма, защита проектов</p>	<p>Познавательная, практическая деятельность, исследовательская деятельность, проблемно-ценностное общение, обобщающая</p>

					деятельность
--	--	--	--	--	--------------

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов	Основные формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Дата по плану	Дата факт.
	Глава I. Окружающая среда и здоровье человека	6				
1.	Экологические факторы, влияющие на здоровье человека	1	Беседа, дискуссия	Познавательная, практическая деятельность		
2.	Здоровье и образ жизни.	1	Беседа, дискуссия, эксперимент	Познавательная, исследовательская деятельность, л/р «Оценка состояния физического здоровья»		
3.	История развития представлений о здоровом образе жизни.	1	Семинар	Познавательная деятельность		
4.	Различия между людьми, проживающими в разных природных зонах.	1	Круглый стол	Познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение		
5.	Влияние климатических условий на здоровье человека.	1	Беседа, опрос	Познавательная деятельность		
6.	Экстремальные факторы окружающей среды.	1	Семинар, защита проектов	Познавательная деятельность, обобщающая деятельность		
	<u>Глава I I «Влияние факторов среды на системы органов»</u>	23				

7.	Вредные привычки (болезненные, пагубные пристрастия).	1	Конференция	Познавательная деятельность, просмотр фильма «Чума над Россией».		
8.	Условия правильного формирования опорно-двигательной системы.	1	Парная работа, эксперимент	Исследовательская деятельность, л/р «Оценка подготовленности организма к занятиям физкультуры»		
9.	Воздействие двигательной активности на организм человека.	1	Эксперимент	Исследовательская деятельность, п/р «Режим двигательной активности для разных возрастных групп».		
10.	Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови.	1	Лекция, беседа	Познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение		
11.	Иммунитет и здоровье.	1	Эксперимент	Исследовательская деятельность, л/р «Оценка состояния противoinфекционного иммунитета».		
12.	Условия полноценного развития системы кровообращения.	1	Эксперимент	Исследовательская деятельность, л/р «Реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку».		
13.	Профилактика нарушений деятельности сердечнососудистой системы.	1	Мини-проект, эксперимент	Исследовательская деятельность, л/р «Определение стрессоустойчивости сердечно-сосудистой системы».		
14.	Правильное дыхание.	1	Эксперимент	Исследовательская деятельность, л/р «Влияние холода на частоту		

				дыхательных движений».		
15.	Пища. Питательные вещества и природные пищевые компоненты – важнейший экологический фактор.	1	Круглый стол	Познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение		
16.	Чужеродные примеси пищи. Профилактика вызываемых ими заболеваний.	1	Эксперимент, парная работа	Исследовательская деятельность, п/р «О чём может рассказать упаковка».		
17-18	Рациональное питание и культура здоровья.	2	Мини-проект	Исследовательская деятельность, проект «Составление школьного меню»		
19-20	Состояние кожи и её производных. Воздействие солнечных лучей на кожу.	2	Мини-проект, эксперимент	Исследовательская деятельность. Лабораторная работа «Определение типа кожи лица».		
21	Средства и способы закаливания.	1	Эксперимент, парная работа	Исследовательская деятельность, л/р «Реакция организма на изменение температуры окружающей среды»..		
22	Факторы, влияющие на развитие и функционирование нервной системы.	1	Эксперимент, парная работа	Исследовательская деятельность, л/р «Развитие утомления».		
23- 24	Условия нормального функционирования зрительного аппарата.	2	Проект	Обобщающая деятельность		
25	Внешнее воздействие на слух и орган равновесия.	1	Эксперимент, парная работа	Исследовательская деятельность, л/р «Воздействие шума на остроту слуха».		
26	Стресс как негативный биосоциальный фактор.	1	Практическая работа	Исследовательская деятельность, п/р «Методы релаксации»		

27	Чувствительность к внешним воздействиям и тип высшей нервной деятельности.	1	Самостоятельная работа	Исследовательская деятельность, л/р «Определение некоторых свойств нервных процессов».		
28	Биоритмы и причины их нарушений.	1		Исследовательская деятельность, л/р «Оценка суточных изменений некоторых физиологических показателей».		
29	Гигиенический режим сна – составляющая здорового образа жизни.	1	Групповая работа	Познавательная, обобщающая, проблемно-ценностное общение		
	<u>Глава III</u> <u>«Репродуктивное здоровье»</u>	6				
30	Особенности развития организма юноши и девушки под действием биосоциальных факторов.	1	Лекция, беседа	Познавательная, обобщающая		
31	Проблемы взросления и культура здоровья.	1	Диспут, просмотр фильма	Познавательная, обобщающая, проблемно-ценностное общение		
32	Факторы риска внутриутробного развития.	1	Лекция, беседа	Познавательная, обобщающая		
33	Биологические и социальные причины заболеваний, передающихся половым путём.	1	Лекция, беседа	Познавательная, обобщающая		
34	Ответственное поведение как социальный фактор.	1	Диспут	Познавательная, обобщающая, проблемно-ценностное общение		
35	Защита проектов	1	Защита проектов	Познавательная, обобщающая		