

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской
области основная общеобразовательная школа пос. Шумовский
муниципального района Большечерниговский Самарской области

Согласовано на заседании Управляющего совета Протокол № 1 от 28.08.2020г.  Н.В. Мокшанова	Утверждено Директор школы  Т.Н. Волкова Приказ № 1 от 28.08.2020г. 
---	--

Программа внеурочной деятельности
«Секреты вашего здоровья»
(общекультурное (научно- познавательное) направление)
Ступень обучения, класс: основное общее образование, 5-8

Рабочую программу составила:
Остроухова Светлана Анатольевна
учитель химии и биологии
ГБОУ ООШ пос. Шумовский

пос. Шумовский, 2020

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Секреты вашего здоровья» составлена на основе учебно – методического пособия «Внеурочная деятельность. Теория и практика 1-11 классы» сост. А.В. Енин.- М.: ВАКО, 2017. Направление программы - общекультурное (научно – познавательное) Программа внеурочной деятельности «Секреты вашего здоровья» ориентирована на учащихся средних классов, реализована в рамках внеурочной деятельности.

Цель:

Формирование желания и потребности вести здоровый образ жизни

Задачи:

Информировать учащихся о понятии и составляющих здорового образа жизни;

сформировать ценностное отношение к ЗОЖ;

научить создавать и реализовывать социальные проекты по данной тематике.

Актуальность и перспективность курса

Воспитание культуры - актуальнейшая задача сложившейся социально-культурной ситуации начала XXI века. занятия учащиеся способствуют приобретению школьниками социальных знаний, развитию интеллектуальных способностей, формированию логического мышления, расширяют кругозор детей, развивают воображения.

Содержание курса направлено на формирование универсальных учебных действий, обеспечивающих развитие познавательных и коммуникативных качеств личности. Обучающиеся включаются в проектную и исследовательскую деятельность, основу которой составляют такие учебные действия, как умение видеть проблемы, ставить вопросы, делать выводы, объяснять, доказывать, защищать свои идеи. Учащиеся включаются в коммуникативную учебную деятельность, где преобладают такие её виды, как умение полно и точно выражать свои мысли, аргументировать свою точку зрения, работать в группе, представлять и сообщать информацию в устной и письменной форме, вступать в диалог и т. д.

Место и объем

Курс внеурочной деятельности «Секреты вашего здоровья» рассчитан на 26 часов, по 0,75 часа в неделю.

Формы организации учебного процесса:

Урок, экскурсия, внеклассные мероприятия, практические работы, выполнение проекта

Технологии обучения:

личностно-ориентированные, разноуровневого обучения, социально-коммуникативные, игрового обучения, критического мышления.

**Личностные, метапредметные, предметные результаты
освоения курса «Секреты вашего здоровья».**

Личностные результаты:

- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование потребностей соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

Осознавать единство и целостность окружающего мира.

-Постепенно выстраивать собственное целостное мировоззрение.

- Оценивать экологический риск взаимоотношений человека и природы.

- Формировать экологическое мышление: умение оценивать свою деятельность и поступки других людей с точки зрения сохранения окружающей среды.

Регулятивные УУД:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли

Познавательные УУД:

- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

-Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

Коммуникативные УУД:

-Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе .

-Оценка собственного вклада в деятельность группы сотрудничества

Предметные результаты:

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

-умение оказать первую помощь пострадавшим;

Содержание курса

Содержание курса

Тема 1. Отношение «человек- природа» в современных условиях.

Здоровье человека – общественное и личное достояние. Средняя продолжительность жизни – показатель здоровья человека. Рождаемость, причины ее сокращения. Влияние измененной природной среды на здоровье человека. Обострение здоровья человека. Место и роль человека в биосфере. Причины обострения противоречий между обществом и природой. Современное состояние биосферы. Экологические катастрофы. Влияние изменения окружающей среды на здоровье человека. Роль государственных и общественных организаций в охране окружающей среды.

Тема 2. Продукты и их влияние на здоровье человека.

Значение кулинарной обработки. Режим питания. Биологические и химические загрязнители продуктов питания. Количество нитратов в овощах и фруктах. Экологически чистые продукты. Пищевое отравление, его предупреждение и первая помощь. Практическая работа «Обнаружение нитратов дифениламиновым методом» влияние на организм энергетических и газированных напитков, пива, протеиновых продуктов. Последствия анорексии.

Тема 3. Охрана здоровья и экология.

Экологический фактор в ухудшении общего состояния здоровья человека. Появление новых болезней, связанных с загрязнением окружающей среды. Экологическая обусловленность мутаций в биосфере. Производство

лекарственных препаратов и экология. Понятие о здоровом образе жизни. Практическая работа « Влияние шума на здоровье человека»

Тема 4 . Суд над вредными привычками.

Курение- вредная привычка. Вредные вещества, содержащиеся в табачном дыму. Влияние курения на работоспособность человека. Последствия курения. Практическая работа «Влияние никотина на ферменты слюны» наркомания- это болезнь. Наркотики, их действие на организм. Биологический механизм формирования зависимости. Наркотики и здоровье будущих поколений. Наркоманы и закон. Наркотические вещества , их вред. Развитие алкоголизма. Алкоголь – путь в никуда влияние алкоголя на потомство. Есть ли альтернатива вредным привычкам?

Тема 5. Я и мое здоровье.

Духовность как основа психического здоровья. Понятие о психике. Сознание и его роль в развитии личности. Нравственное здоровье. «Письма к дочери» В.А.Сухомлиńskiego. темперамент, виды темперамента. Умение управлять эмоциями. Эмоции и здоровье. Стресс – состояние психического напряжения. Способы преодоления стресса. Вред психотропных веществ. Эмоциональное состояние и чувства других людей. Регуляция собственных эмоций, умение контролировать свои желания. Проблема свободного времени.

Тема 6. Социальный проект «Жизнь без пива- больше позитива»

Поиск проблемной ситуации и погружение в нее. Изучение проблемы. Подбор вопросов для анкеты по теме. Подготовка материалов для СМИ, видеофильма, интернет- газеты. Проведение публичных акций. Выступление на родительском собрании, конференции учащихся, на днях здоровья.

Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов			Формы проведения
		Всего	Теорет	Практ.	
1.	Отношение «человек-природа» в современных условиях.	2	1	1	Беседа, поиск информации

2.	Продукты и их влияние на здоровье человека.	4	2	2	Семинар, практическое занятие
3.	Охрана здоровья и экология.	5	2	3	Семинар, практическое занятие
4.	Суд над вредными привычками.	5	2	3	Семинар, практическое занятие, дебаты
5.	Я и мое здоровье.	3	2	2	Анкетирование
6.	Социальный проект «Жизнь без пива- больше позитива»	7	1	6	Реализация социального проекта
Итого		26	11	17	

Учебно-методическое и материально – техническое обеспечение учебного процесса

Учебно-методический комплект

1. Н.И. Сонин, М.Р. Сапин Биология 8 класс. М.: Дрофа, 2018.

Материально – техническое обеспечение

4.Технические средства обучения

- Компьютер
- Мультимедийный проектор
- Микроскопы - 6 шт
- Комплект микропрепаратов

5. Электронно-програмное обеспечение

- Биология 6-11 классы. Лабораторный практикум (2CD- ROM)
Национальный фонд подготовки кадров, 2006

- Электронно-образовательные ресурсы:
Сайты: www.itn.ru, www.zavuch.info, www.1september.ru, <http://school-collection.edu.ru>
- Презентационное оборудование
- Выход в Интернет

Учебно –методическое обеспечение

Интернет-ресурсы

1. <http://www.sci.aha.ru/ATL/ra21c.htm> — биологическое разнообразие России.
2. <http://www.wwf.ru> — Всемирный фонд дикой природы (WWF).
3. <http://edu.seu.ru/metodiques/samkova.htm> — интернет-сайт «Общественные ресурсы образования» / Самкова В.А. Открывая мир. Практические задания для учащихся.
4. <http://www.forest.ru> — интернет-портал Forest.ru — всё о российских лесах.
5. <http://www.kunzm.ru> — кружок юных натуралистов зоологического музея МГУ.
6. <http://www.ecosystema.ru> — экологическое образование детей и изучение природы России.

Результат

1. Тестовый контроль
2. Набор дискуссионных вопросов
3. Степень реализации проекта