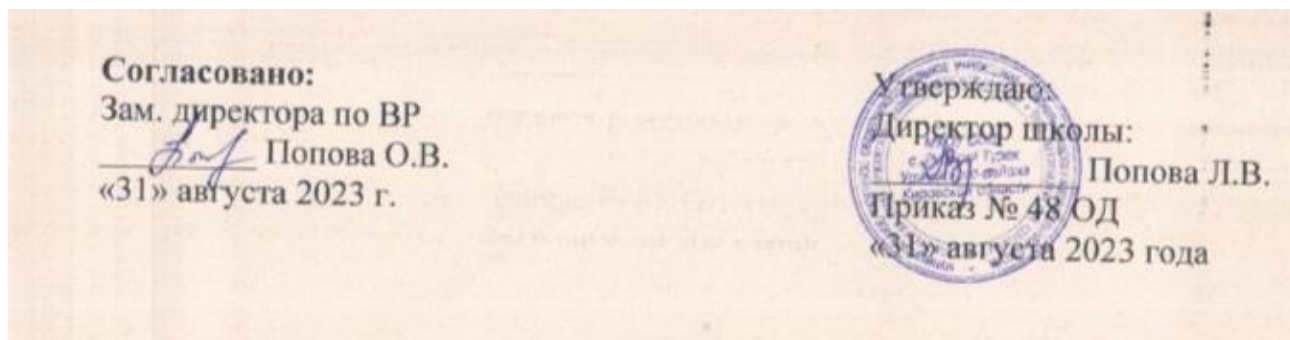


**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа села Русский Турек  
Уржумского района Кировской области**



**Рабочая программа по внеурочной деятельности**

**«Человек и его здоровье» для 9 класса.**

**Программу выполнила учитель биологии**

**Романова Ирина Анатольевна**

**СЗД**

**2023-2024 учебный год**

## Пояснительная записка

Современные условия, стремительные темпы развития науки и техники, быстрый рост объема информатики предъявляют высокие требования к организму человека и диктуют необходимость усиления гигиенического обучения и воспитания, направленных на утверждение здорового образа жизни, который является залогом сохранения здоровья населения. В подростковый период происходит перестройка качественных и количественных признаков, перестройка регуляторных систем организма, возникает риск формирования стойких отклонений в состоянии здоровья.

**Рабочая программа предназначена для учащихся 9 класса.**

**Целью** данного курса является формирование осознанной необходимости здорового образа жизни.

Содержание курса опирается на знания базового курса и значительно расширяет их в области гигиены, физиологии и психологии. Переводит теоретические знания в умения и навыки по сохранению здоровья. В работе курса велика доля самостоятельности учащихся в получении знаний.

Рабочая программа предусматривает разные формы и методы проведения занятий: написание докладов, сообщений, рефератов, проведение практических работ, семинаров, деловых игр, дискуссионных клубов, викторин, создание и защита творческих проектов.

## **Результаты изучения курса «Человек и его здоровье»**

### **Учащиеся должны знать:**

- основные показатели здорового образа жизни
- аспекты психического здоровья человека
- особенности физиологических и психических изменений под воздействием наркотических веществ
- факторы, сохраняющие и разрушающие здоровье
- роль сбалансированного питания, физической активности для сохранения здоровья.

### **Учащиеся должны уметь:**

- давать самооценку собственного здоровья, проводить самонаблюдение
- находить связь между строением и функциями органов, образом жизни и изменениями, происходящими в организме
- соблюдать режим труда и отдыха, правила рационального питания, гигиены
- объяснять влияние физического труда и спорта на организм, вред курения и употребления алкоголя, наркотиков
- проводить опыты и эксперименты в соответствии с задачами, описывать и излагать результаты наблюдений, делать выводы.

### **Методические рекомендации по изучению:**

Данный курс предназначен для того, чтобы сформировать у учащихся осознанную необходимость здорового образа жизни и в дальнейшем на выбор профессий, связанный с изучением биологии.

Особенностью данного курса является перевод теоретических знаний в умения и навыки систематического самоконтроля и сохранения здоровья. Поэтому в программе отводится время на практические занятия. Каждое занятие предусматривает самостоятельную работу учеников по получению теоретических знаний. Школьники готовят сообщения, доклады, отстаивают свою точку зрения в дискуссиях и на семинарах.

Знакомство с профессиями происходит через профессиональные пробы. На занятия могут быть приглашены специалисты: врач, психолог, тренер. Учитель рецензирует сообщения, консультирует учащихся при подготовке их к семинарам. Тематический контроль - тесты, анкетирование, викторины. Обобщающий, итоговый контроль- создание, защита творческого проекта.

## **Содержание:**

### **Раздел 1. Введение .(1 час).**

#### **Тема 1.Человек как биосоциальный вид.**

Биологические и социальные факторы в становлении человека. Значение знаний о строении и функциях организма для поддержания своего здоровья и здоровья окружающих.

### **Раздел 2.Здоровье человека и окружающая среда. (8 часов).**

#### **Тема 2. Здоровье и факторы риска, болезнь.**

Комплексное понятие здоровья. Факторы, его формирующие. Составление «Дневника здоровья». Факторы риска. Болезнь.

#### **Тема 3.Отношение к здоровью, здоровый образ жизни.**

Формирование культа здоровья. Эстетические идеалы физически и духовно здорового человека. Закономерности укрепления и развития здоровья человека. Понятие о здоровом образе жизни.

#### **Тема 4.Здоровье человека и окружающая среда.**

Оценка индивидуального физического развития человека. Учение о развитии здоровья человека и человеческой популяции во взаимодействии со средой жизнедеятельности. Влияние отрицательных факторов среды на организм человека.

#### **Тема 5.Среда жизнедеятельности человека.**

Понятие среды жизнедеятельности человека. Её влияние на здоровье человека.

#### **Тема 6. Изучение индивидуальных биоритмов.**

Понятие об адаптивных ритмах, их значении для человека. Определение собственного ритма работоспособности. Необходимость коррекции режимных моментов в связи с особенностями индивидуальных биоритмов.

#### **Тема 7.Изучение влияния социально-психологических факторов на организм человека**

Социальные факторы окружающей среды и их влияние на психическое здоровье человека. Исследование влияния социально-психологических факторов на организм человека.

### **Тема 8-9. Оценка физической и умственной работоспособности.**

Понятие « работоспособность», ее виды, зависимость работоспособности от состояния здоровья; исследование физической работоспособности.

Оценка умственной работоспособности. Изучение особенностей внимания, памяти.

### **Раздел 3. Гигиена питания. (4 часа)**

#### **Тема 10. Рацион и режим питания.**

Принципы рационального питания. Равновесие между энергией, поступающей с пищей, и расходуемой. Санитарно-гигиенические требования к хранению и употреблению пищевых продуктов. Режим питья.

Гигиеническая оценка питьевой воды.

Лабораторная работа. Санитарная проверка пищевых продуктов.

#### **Тема 11. Волшебная сила витаминов.**

Значение витаминов. Витамины и цепи питания вида. Авитаминозы. Их предупреждение и лечение. Водорастворимые и жирорастворимые витамины.

#### **Тема 12. Заболевания органов пищеварения.**

Пищевые отравления. Меры первой помощи. Гипо - и гипервитаминозы, их предупреждение. Инфекционные, неинфекционные, острые и хронические заболевания органов пищеварения: глистные инвазии. Вредное действие наркотиков, алкоголя и курения на органы пищеварения.

#### **Тема 13. Понятие о диетотерапии.**

Диетотерапия как наука о терапевтическом воздействии пищевых продуктов на организм человека. Лечение и профилактика заболеваний методом диетотерапии. Физические свойства пищи. Перечень разрешенных и рекомендованных пищевых продуктов.

### **Раздел 4. Профилактика кожных заболеваний. Закаливание. Гигиена одежды и обуви. (4 часа)**

## **Тема 14.Кожа.**

Функции кожи и причины их нарушения. Уход за кожей. Профилактика аллергических, гнойничковых и грибковых заболеваний, чесотки. Защита кожных покровов в быту и на производстве.

## **Тема 15. Закаливание. Гигиена.**

Теплорегуляция и приемы закаливания. Методы и формы закаливающих процедур. Механизм действия природных факторов . Первая помощь при солнечных, тепловых ударах, доврачебная помощь при переохлаждении организма.

## **Тема 16. Береги кожу смолоду.**

Функции эпидермиса, дермы и гиподермы. Нарушения кожных покровов и их причины. Практическая работа. Определение жирности кожи с помощью бумажной салфетки.

## **Тема 17.Гигиена одежды и обуви.**

Гигиена одежды. Подбор одежды и обуви с учетом погодных условий. Гигиена обуви. Профилактика воздействия на организм опасных для здоровья метеорологических факторов.

## **Раздел 5. Предупреждение сердечно-сосудистых заболеваний. (4 часа)**

### **Тема 18. Функционирование сердечно-сосудистой системы.**

Особенности сердечно-сосудистой системы юношества. Заболевания сердца и сосудов, их предупреждение. Влияние курения и употребления спиртных напитков на сердечно-сосудистую систему.

### **Тема 19.Тренировка сердца и сосудов.**

Лабораторная работа. Измерение частоты пульса и артериального давления до и после физической нагрузки.

Рассматривание под микроскопом препарата сердечной мышцы.

### **Тема 20. Функциональные сердечно-сосудистые пробы.**

Лабораторная работа. Функциональные сердечно-сосудистые пробы.

### **Тема 21. Знакомство с кардиографией.**

Экскурсия в кардиологический кабинет районной поликлиники.

## **Раздел 6. Гигиена дыхания. (4 часа)**

### **Тема 23-23. Особенности функционирования органов дыхания.**

Физиологические тесты и функциональные дыхательные тесты. Понятие о кислородном голоде.

### **Тема 24-25. Гигиенические основы дыхания.**

Гигиеническая оценка микроклимата помещения. Поддержание чистоты в помещении. Развитие голосового аппарата. Мутация голоса. Гигиена голоса. Вредное влияние курения на органы дыхания.

## **Раздел 7. Нервная система и психическое здоровье. (4 часа).**

### **Тема 26. Нервная система.**

Значение нервной системы. Безусловные и условные рефлексы. Понятие о динамическом стереотипе, его роли в повседневной жизни. Навыки и привычки.

### **Тема 27. Стресс.**

Стресс и фазы его развития: тревога, адаптация, истощение. Предупреждение отрицательных последствий стрессов.

### **Тема 28. Поведение.**

Выработка навыков и привычек. Понятие об активном и реактивном поведении. Режим дня. Гигиена сна. Несостоятельность оккультизма. Вред суеверий.

### **Тема 29. Психическое здоровье.**

Психическое здоровье: человек в коллективе, межличностные отношения, оценка окружающих и самооценка, соотношение переживаний и конкретных действий. Психогигиена.

## **Раздел 8. Предупреждение вредных привычек. (3 часа)**

### **Тема 30. Имя беды – наркотики. Дискуссионный клуб.**

Свойства наркотиков. Реакция на наркотики здорового организма. Стадии развития наркомании.

### **Тема 31. «Предупрежден-значит вооружен» Профилактика СПИД**



**Тема 32. «Наше здоровье в наших руках»**

**Тема 33-34. Защита проектных работ. (2 часа).**

## Тематический план занятий

№	Наименование тем	Всего часов	Лекции	Практические, семинарские занятия	План	Факт
<b>Раздел 1. Введение. Человек, как биосоциальный вид. (1 час)</b>						
1	Человек как биосоциальный вид	1	1		02.09	
<b>Раздел 2. Здоровье человека и окружающая среда. (8 часов)</b>						
2	Здоровье и факторы риска, болезнь	1	1		09.09	
3	Отношение к здоровью, здоровый образ жизни	1		1	16.09	
4	Здоровье человека и окружающая среда	1		1	23.09	
5	Среда жизнедеятельности человека	1		1	30.10	
6	Изучение индивидуальных биоритмов	1		1	07.10	
7	Изучение влияния социально-психологических факторов на организм человека	1		1	14.10	
8-9	Оценка физической и умственной работоспособности	2	1	1	21.10 28.10	
<b>Раздел 3. Гигиена питания. (4 часа)</b>						
10	Рацион и режим питания	1	0,5	0,5	11.11	
11	Волшебная сила витаминов	1		1	18.11	
12	Заболевания органов пищеварения	1	1		25.11	
13	Понятие о диетотерапии	1	1		02.12	

<b>Раздел 4. Профилактика кожных заболеваний. Закаливание. Гигиена одежды и обуви. (4 часа)</b>						
14	Кожа	1	1		09.12	
15	Закаливание. Гигиена.	1		1	16.12	
16	Береги кожу смолоду	1		1	23.12	
17	Гигиена одежды и обуви	1		1	30.12	
<b>Раздел 5. Предупреждение сердечно-сосудистых заболеваний. (4 часа)</b>						
18	Функционирование сердечно- сосудистой системы	1	1		13.01	
19	Тренировка сердца и сосудов	1		1	20.01	
20	Функциональные сердечно- сосудистые пробы	1		1	27.01	
21	Знакомство с кардиографией	1		1	03.02	
<b>Раздел 6. Гигиена дыхания. (4 часа)</b>						
22- 23	Особенности функционирования органов дыхания	2	1	1	10.02 17.02	
24- 25	Гигиенические основы дыхания	2	1	1	03.03 10.03	
<b>Раздел 7. Нервная система и психическое здоровье. (4 часа)</b>						
26	Нервная система.	1	1	1	17.03	
27	Стресс.	1	1	1	07.04	
28	Поведение.	1	1	1	14.04	
29	Психическое здоровье.	1	1	1	21.04	
<b>Раздел 8. Предупреждение вредных привычек. (3 часа)</b>						
30	Имя беды- наркотики	1		1	26.04	
31	«Предупрежден- значит вооружен»	1		1	05.05	
32	«Наше здоровье в наших руках»	1		1	12.05	
33-	Защита проектных	2			19.05	

34	работ.				26.05	
----	--------	--	--	--	-------	--

### Интернет-ресурсы

<http://school-collection.edu.ru/collection> Газета «Биология» и сайт для учителей «Я иду на урок биологии»

<http://www.eco.nw.ru> Вся биология: научно-образовательный портал

<http://n-t.ru/nl/mf> Медицинская энциклопедия. Анатомический атлас

<http://www.mgsun.ru> Опорно-двигательная система человека: образовательный сайт

<http://www.anatomus.ru/> Анатомия человека в иллюстрациях

<http://www.sbio.info> Вся биология

<http://bio.1september.ru> Все для учителя биологии