МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 20

ГОРОДА НЕВИННОМЫССКА

РАССМОТРЕНО

На заседании ШМО учителей
естественных наук
Протокол № 1
от «27» августа 2021 г.
Руководитель ШМО
_____ Лозинина В.В.

СОГЛАСОВАНО

На методическом совете
Протокол № 1
от «31» августа 2021 г.
Председатель методического совета
_____ Голоюх Г.И.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 20
города Невинномысска
_____ Е.А. Ткачева

Приказ №161 от «1» сентября 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

спецкурса по биологии «Основы медицинских знаний
и здорового образа жизни»
на 2021-2022 учебный год
8-9 классы
Учитель Мирзоева Елена Анатольевна

Пояснительная записка.

Курс «Основы здорового образа жизни» актуален в современных условиях, когда здоровье подрастающего поколения вызывает серьезные опасения. Содержание программы соответствует поставленным целям. Сочетание теоретического материала с практическими работами обеспечивает учащимся успешное усвоение знаний, создает условия для формирования и развития у обучающихся интеллектуальных и практических умений.

В программе курса «Основы здорового образа жизни» рассматриваются вопросы о здоровом образе жизни и долголетии. Сегодня состояние подрастающего поколения вызывает большую тревогу. Поэтому важно определить концепцию индивидуального здоровья и основополагающие принципы валеологии. По мнению ученных, наше здоровье зависит на 20% от наследственности, на 20% от окружающей среды, на 8-10% от медицины и 50% от образа жизни. В свете сказанного, нельзя недооценивать период школьного обучения, когда формируется модель поведения, которая далее будет определять уровень, продолжительность жизни и состояние здоровья человека. При изучении данного курса основная опора делается на ранее изученные вопросы анатомии и физиологии человека. В содержании программы отражены те научно-практические задания, которые тесно связаны с актуальными проблемами медицины и экологии. Контроль достижений учащихся осуществляется через наблюдение активности на занятии, анализ результатов выполнения задания, беседы с учащимися, участие в конференциях, ролевых играх, а также тестирование. Курс имеет профориентационную направленность в области медицины и биологии, а также яркие и убедительные примеры из научной литературы и жизни позволяют убедить школьников в огромной роли самого человека для сохранения собственного здоровья, выработать навыки негативного отношения к вредным привычкам.

Цель курса: формирование у учащихся установки на жизнь как высшую ценность, научить бережному отношению к себе и окружающим людям, выделить ряд основных вопросов, касающихся основ медицинских знаний и здорового образа жизни, сформировать умение следить за своим здоровьем.

Задачи курса:

- -расширить и углубить знания учащихся по валеологии;
- -использовать знания в ситуациях поиска идеала нравственного и физического здоровья человека;
- -показать пагубное влияние на здоровье вредных привычек;
- - расширение и систематизация знаний о необходимости вести здоровый образ жизни;
- -учащиеся должны уметь излагать основное содержание курса, находить ответы на вопросы, использовать рисунки, самостоятельно изучать отдельные вопросы.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

Знать:

- основные составляющие здорового образа жизни, обеспечивающие духовное, физическое и социальное благополучие;
- потенциальные опасности природного, техногенного и социального характера, возникающие в повседневной жизни, их возможные последствия и правила личной безопасности;
- меры безопасности при активном отдыхе в природных условиях;

вредное влияние алкоголя, никотина, наркотиков на организм.

-
- приемы и правила оказания первой медицинской помощи.

Уметь:

- доступно объяснить значение здорового образа жизни для обеспечения личной безопасности и здоровья;
- предвидеть опасные ситуации по их характерным признакам, принимать решение и действовать, обеспечивая личную безопасность;
- оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях.

Использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни дня:

- выработки потребности в соблюдении норм здорового образа жизни;
- невосприимчивости к вредным привычкам;
- обеспечения личной безопасности в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;

оказания первой медицинской помощи пострадавшим в различных опасных или бытовых ситуациях

Результаты освоения спец курса «Основы здорового образа жизни»

- учащиеся имеют элементарные представления о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье: правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах;

- учащиеся имеют представления о: рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

- учащиеся имеют представления о: навыках конструктивного общения;

- учащиеся имеют представления о: потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

- учащиеся имеют представления : осознанного выбора модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

- сформировано представление о правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

- элементарных навыках эмоциональной разгрузки (релаксации);

- учащиеся имеют представления о упражнениях сохранения зрения.

- учащиеся имеют элементарные представления о формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку в соответствии с правилами здорового образа жизни, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;

- сформировано представление о укрепление физического и духовного здоровья обучающихся, духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей

- учащиеся имеют представления о необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- учащиеся имеют представления о основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;

- учащиеся имеют представления о особенности влияния вредных привычек на здоровье подростка;

- учащиеся имеют представления о особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- учащиеся имеют представления о основы рационального питания;

- учащиеся имеют представления о правила оказания первой помощи;

- учащиеся имеют представления о способы сохранения и укрепление здоровья;

- учащиеся имеют представления о основы развития познавательной сферы;

- имеют представления о свои права и права других людей;

- учащиеся имеют представления о общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;

- учащиеся имеют представления о влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- учащиеся имеют представления о значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

- учащиеся имеют представления о знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

Рабочее календарно-тематическое планирование СК «ОСНОВЫ ЗОЖ» 8 класс

Раздел (к – во часов)	№ур.	Тема урока
1.Самопознание (3 ч)	**1**	Знание своего тела
	2	ПР Знание своего тела.
	3	Самопознание через ощущение, чувство и образ.
2. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний (3 ч)	**4**	Правила личной гигиены.
	5	Гигиена одежды и обуви.
	6	Профилактика инфекционных заболеваний
Питание и здоровье (5 ч)	**7**	Питание - основа жизни.
	8	Витамины.
	9	ПР Витамины.
	10	Гигиена питания.
	11	ПР Диеты: польза и вред.
Основы личной безопасности и профилактика травматизма (2 ч)	**12**	Поведение в экстримальных ситуациях.
	13	Нетрадиционная медицина.
Пропаганда здорового образа жизни (6 ч)	**14**	Последствия употребления психоактивных веществ .
	15	Закаливание.
	16	Физическая активность.
	17	Роль труда в формировании человека.
	18	Сон как фактор зож.
	19	Правильная организация отдыха.
Психическое здоровье человека (6 ч)	**20**	Психика и здоровье.
	21	Механизмы психической защиты.
	22	Характер. Темперамент.
	23	ЗОЖ: творчество и долголетие.
	24	Природа биологических ритмов.
	25	Лечение музыкой. Релаксация.
Семья. Забота о здоровье (5 ч)	**26**	Образ жизни моей семьи.
	27	Традиции и обычаи моей семьи.
	28	Культура общения.
	29	Слова паразиты. Бранное слово.
	30	Микроклимат в семье. Счастье быть вместе.
Вредные привычки (4 ч)	**31**	Алкогольная зависимость.
	32	Никотиновая зависимость.
	33	Игромания.

	34	Профилактика вредных привычек.

Тематическое планирование спецкурс «Основы ЗОЖ» 9 класс

№ п/п	Содержание	Кол-во	9 класс	
			теор.	практ.
	1.Введение.	1		
1	Валеология как наука.		1	
	2. Воздействие окружающей среды на здоровье человека.	4		
2	Поселения как среда жизни. Среда жилого помещения.		1	
3	Жизнь в экстремальных условиях.		1	
4	Природная среда – источник инфекционных заболеваний		1	
5	Шум и здоровье.		1	
	3. Психическое здоровье человека	6		
6	Психика и здоровье.		1	
7	Механизмы психической защиты.			1
8	Характер. Темперамент.			1
9	ЗОЖ: творчество и долголетие.		1	
10	Совы и жаворонки, природа биологических ритмов.		1	
11	Лечение музыкой. Релаксация.			1
	4.Семья. Забота о здоровье.	6		
12	Образ жизни моей семьи.		1	
13	Культура питания.		1	
14	Слова паразиты. Бранное слово.		1	
15	Алкоголизм, табакокурение, наркомания – болезни химической зависимости.		1	
16	Профилактика вредных привычек.		1	
17	Микроклимат в семье. Счастье быть здоровым.		1	