




<p>СОГЛАСОВАНО</p> <p>Зам. директора по воспитательной работе</p> <p> /Сергачева Т.Г./</p>	<p>ПРИНЯТО</p> <p>Педагогическим советом</p> <p>Протокол № 3 от 05.11.2020</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО</p> <p>И.о. директора</p> <p> /Зиннатуллин Р.Р./</p> <p>Приказ № _____</p> <p>от _____ 2020 г.</p> 
---	--	---

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Гимназия № 126» Советского района г. Казани

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Объединения дополнительного образования «Горизонты здоровья»

для 6 классов

Разработчик:

учитель биологии Григорьева А.П.

2020 год

Программа курса «Горизонты здоровья» соответствует целям ФГОС. Новизна курса заключается в том, что он не изучается в школьной программе. Одним из важнейших требований к биологическому образованию в современных условиях является овладение учащимися практическими умениями и навыками. Предлагаемый курс направлен на формирование у учащихся интереса к биологии, развитие любознательности, расширение знаний о здоровом образе жизни, на развитие практических умений через обучение моделировать, отработку практических умений и применение полученных знаний на практике.

Цель программы: дать учащимся сумму знаний о составных здорового образа жизни, факторах риска, научить практическим манипуляциям, ориентировать на медицинские профессии.

Задачи:

1. Постоянно работать над развитием умственных и психических способностей детей;
2. Создать преемственность школьного кружкового и вузовского звеньев как способа, дающего наиболее действенный результат в усвоении знаний;
3. Выработать у обучающихся гигиенические правила, направленные на сохранение здоровья;
4. Обучить методам лабораторных и физиологических исследований;
5. Обучить приемам оказания доврачебной помощи при различных экстремальных и травматических состояниях;
6. Обучить приемам экологического мониторинга;
7. На конкретных жизненных ситуациях, личной убежденности воспитывать у обучающихся гуманизм и милосердие;
8. Организовывать встречи с врачами-наркологами, учеными;
9. Готовить ребят к активной жизненной позиции по пропаганде здорового образа жизни;
10. Вооружить знаниями и адаптировать в трудный период подросткового взросления.

Содержание кружка

Слагаемые здоровья.

Если принять условно уровень здоровья за 100%, то 20% зависят от наследственных факторов, 20% - от экологии, 10% - от системы здравоохранения, а 50% зависят от того образа жизни, который ведёт человек.

Образ жизни – биосоциальная категория, интегрирующая представления об определённом типе жизнедеятельности человека и характеризующая его трудовой деятельностью, бытом, формой удовлетворения материальных и духовных потребностей, правилами индивидуального и общественного поведения.

Образ жизни включает три категории: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни.

Уровень жизни — это в первую очередь экономическая категория, которая представляет степень удовлетворения материальных, духовных и культурных потребностей человека.

Под качеством жизни понимают степень комфорта в удовлетворении человеческих потребностей.

Стиль жизни характеризует поведенческие особенности жизни человека, т.е. определённый стандарт, под которую подстраивается психология и психофизиология.

К сожалению, в иерархии потребностей, удовлетворение которых лежит в основе человеческого поведения, здоровье находится далеко не на первом плане.

Факторы риска.

Одной из составляющих здорового образа жизни является отказ от разрушителей здоровья: курения, употребления алкогольных напитков и наркотических веществ.

Школьный возраст — период приобщения многих детей и подростков к табаку, алкоголю, а в последнее время — и к наркотикам, причем наркотизация подрастающего поколения идет с нарастающим темпом и грозит стать национальным бедствием.

Связанные с алкоголизмом заболевания по опасности ставятся сразу же после сердечно-сосудистых и онкологических. Злоупотребление алкоголем сокращает продолжительность жизни на 20 лет.

Ещё большую тревогу вызывает наркомания, она получила широкое распространение среди лиц в возрасте от 16 до 35 лет. Кроме непоправимого вреда здоровью, общественная опасность наркомании заключается в том, что она выступает в роли существенного криминогенного фактора, способствующего совершению различных, нередко тяжких преступлений.

Поэтому цель работы с учащимися — научить детей сознательно заботиться о своём здоровье, формировать навыки здорового образа жизни и негативного отношения к вредным привычкам, и только формирование у подростка ценностного отношения к жизни и здоровью позволит ему в дальнейшем успешно адаптироваться в любой сфере деятельности.

Планируемые результаты

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы общего образования Федерального государственного образовательного стандарта обучение направлено на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения учебного предмета:

- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха во внеучебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи;
- способность к самооценке на основе критериев успешности внеучебной деятельности;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с природными объектами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных способностей учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности:

- использование справочной и дополнительной литературы;
- владение цитированием и различными видами комментариев;
- использование различных видов наблюдения;
- качественное и количественное описание изучаемого объекта;
- проведение эксперимента;
- использование разных видов моделирования.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы внеурочной деятельности:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения внеучебных заданий с использованием учебной литературы и в открытом информационном пространстве, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), контролируемом пространстве Интернета;
- проводить сравнение и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во занятий (часов)
1.	Знакомство с программой и задачами кружка. Знакомство с лабораторным оборудованием.	2
2.	Продолжительность жизни человека.	1,6
3.	Физическое, психическое, нравственное здоровье.	2
4.	Основные условные здорового образа жизни.	1,6
5.	Методы самоконтроля за состоянием здоровья	2
6.	Составление рационального режима дня	1,6
7.	Подсчет оптимального веса	2
8.	Наследственность и ее физиологическая основа	1,6
9.	Наследственные болезни, пути их предупреждения	2
10.	Причины появления наследственных болезней, их предупреждение	1,6
11.	Соответствие энергопотребления энергетическим тратам человека	2
12.	Определение общих энерготрат человека	1,6
13.	Определенный режим питания	2
14.	Составление пищевого рациона	1,6
15.	Отработка методики определения нитратов в овощах и фруктах	2
16.	Составление пищевого рациона для вегетарианца	1,6
17.	Знакомство с системой раздельного питания	2
18.	Работоспособность – особенность человека развивать максимум энергии и, экономно ее расходуя, выполнять работу качественно и эффективно	1,6
19.	Утомление	2
20.	Усталость	1,6
21.	Переутомление – патологическое состояние человека	2
22.	Организация режима труда и отдыха, дающая возможность отодвинуть утомление и избежать переутомления	1,6
23.	Формирование здоровых привычек, дающих снятие утомления	2
24.	Воздух, которым дышим	1,6
25.	Вода – чудный минерал природы	2
26.	Растения и здоровье человека	1,6
27.	Шум, его влияние на организм	2
28.	Стрессы, их отрицательное влияние на здоровье	1,6
29.	Мониторинг школы (качество питьевой воды, воздуха, уровень шума, степень озелененности)	2
30.	Мониторинг центра Советского района	1,6
31.	Воздушно-тепловой режим в учебных помещениях	2
32.	Световой режим в учебных помещениях	1,6
33.	Профилактика сколиоза, плоскостопия	2
34.	Профилактика рахита, ревматизма, травматизма	1,6
35.	Выработка навыков оказания помощи при травмах	2
36.	Гепатит, туберкулез	1,6
37.	Сифилис, СПИД	2
38.	Статистика заболеваний в РТ, РФ и меры их предупре-	1,6

	ждения	
39.	Курение: его последствия для организма	2
40.	Что такое «Пассивное курение». Статистика	1,6
41.	Экскурсия в музей патологической анатомии КГМУ	2
42.	Деловая игра «Опасная сигарета»	1,6
43.	Конференция для учащихся и родителей «Образ жизни в традициях моей семьи»	2
44.	«Пьянство» и «Алкоголизм»	1,6
45.	Социальная сущность и последствия пьянства и алкоголизма	2
46.	Этапы формирования алкоголизма	1,6
47.	Особенности алкоголизма в подростково-юношеском возрасте и её профилактика	2
48.	Клубный час «Серьезный разговор про это»	1,6
49.	Подросток: движение из зоны риска	2
50.	О наркотиках с разных сторон	1,6
51.	Наркомания – болезнь века	2
52.	Наркомания и преступность	1,6
53.	Пресс-конференция на тему: «Наркотики: жизнь или смерть»	2
54.	«Наркомания: знак беды». Конкурс и защита плакатов	1,6
55.	Встреча с врачом-венерологом .Тема: Болезни поведения	2
56.	Устный журнал по теме: «О наркотиках с разных сторон»	1,6
57.	Психика и здоровье. Нервно-психические болезни – болезни века	2
58.	Стресс, его физиология. Методика снятия стресса	1,6
59.	Зоотерапия. Лечение музыкой.	2
60.	Секреты здоровья и долголетия. Дыхание и здоровье	1,6
61.	Движение и здоровье	2
62.	Все ли вы знаете о себе?	1,6
63.	Школа воспитания для девочек	2
64.	Родительское собрание на тему «Формирование репродуктивного здоровья подростков»	1,6
65.	Вечер по теме «Люди в белых халатах на страже здоровья стоят»	2
66.	Занятие по оздоровительным системам Шаталова, Иванова, Дерябина.	1,6
67.	Встреча учащихся с последователями оздоровительной системы И. Иванова	2
68.	Правила закаливания организма	1,6
69.	Итоговое занятие	2