

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

**«Будь здоров!» по биологии**

**для 8 класса**



**на 2023 - 2024 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **Составитель:**Пилипенко С.Э., учитель биологии, первая категория  |

П.Бориха

2023

# Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Будь здоров!» для 8 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения и дает школьнику возможность поэтапного «открытия» в себе главных психических и физических составляющих: сенсорных ощущений, зрительно-моторных увязок, эмоциональных колебаний.

Внеурочная деятельность «Будь здоров!» расширяет сведения о физическом, психическом и социальном здоровье человека, рассматриваемые в школьной программе. Получение обучающимися знаний в этой области позволит укрепить их здоровье, предупредить развитие вредных привычек в условиях неблагоприятного окружения, возродить спортивные и оздоровительные традиции как условие укрепления нравственных устоев семьи и школы. Предлагаемый курс носит обучающий, развивающий и социальный характер. Он является необходимым, для обучающихся, так как позволит школьникам найти причину многих заболеваний, заставит их задуматься о своём здоровье и его сохранении.

Школьник будет ориентироваться на выбор профессии согласно жизненным ресурсам своего организма. Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды,

совпадающие с получением общего среднего образования.

Задачей современной школы является создание активной образовательной среды, в которой будет организована подготовка ученика к самостоятельной жизни, формирование у него культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями и

формирование соответствующих навыков.

Данная программа предусматривает получение учениками знаний и навыков, необходимых для

формирования потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными, рационального питания и других способов самосовершенствования.

# Цель и задачи программы:

Целью данной программы является формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

Цели конкретизированы **следующими задачами:**

# Формирование:

* представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; 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;
* навыков конструктивного общения;
* потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

# Обучение:

* осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
* правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
* элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
* упражнениям сохранения зрения.

# Формы организации деятельности

* Работа в парах.
* Фронтальная работа – это работа со всеми обучающимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
* Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.
* Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование. Предполагается широкое использование технических средств (аудио- и видеотехники), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.).

В каждом занятии прослеживаются три части:

* игровая;
* теоретическая;
* практическая.

# Описание места курса в учебном плане

Данная программа рассчитана на 34 часов. Количество учебных недель – 34. Количество часов в неделю

-1.

Срок ее реализации - 1 год.

# Планируемые результаты деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

**Личностными** результатами программы по формированию здорового образа жизни обучающихся является формирование следующих умений:

* + Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
	+ В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными** результатами программы по формированию здорового образа жизни обучающихся

* является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

## Регулятивные УУД:

* + Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
	+ Проговаривать последовательность действий на уроке.
	+ Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
	+ Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
	+ Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

## Познавательные УУД:

* + Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).
	+ Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни.
	+ Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
	+ Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
	+ Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания по основам здорового образа жизни, ориентированные на линии развития средствами предмета.

## Коммуникативные УУД:

* + Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.
	+ Слушать и понимать речь других.
	+ Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
	+ Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
	+ Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

## Ученик получит возможность для формирования:

* *внутренней позиции на уровне понимания необходимости творческой деятельности как одного из средств самовыражения в социальной жизни;*
* *выраженной познавательной мотивации;*
* *устойчивого интереса к новым способам познания*
* *учитывать разные мнения и обосновывать свою позицию;*
* *с учетом целей коммуникации достаточно полно и точно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*

*-осуществлять расширенный поиск информации в соответствии с исследовательской задачей с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет*

# Предметные результаты:

## Ученик научится:

* + Быть опрятным, регулярно выполнять гигиенические процедуры.
	+ Знать основные правила этикета и соблюдать их.
	+ Иметь сформированную привычку следить за зубами и полостью рта и т.д.
	+ Владеть навыками составления усредненного режима дня и следовать ему.
	+ Уметь распознавать признаки утомления. В том числе и зрительного.
	+ Иметь сформированный навык мытья рук перед любым приемом пищи.

## Ученик получит возможность научиться:

- *выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;*

*-осуществлять активную оздоровительную деятельность;*

*-формировать своё здоровье.*

# Содержание курса

**Введение – 1 ч.**

*Знакомство с целями и задачами курса. Познакомить с понятиями «здоровье», «здоровый образ жизни».*

# Здоровье и здоровый образ жизни - 11 ч.

Что такое здоровый образ жизни? *Понятие о здоровом образе жизни. Пути его формирования. Кто такой здоровый человек.*

Режим дня школьника. *Что такое режим труда и быта. Понятие о правильном распорядке дня. Практическая работа «Составление режима дня».*

Сон и его значение для здоровья. *Что такое сон. О пользе сна. Фазы и разновидности сна. Цикличность и продолжительность сна. Как правильно вести себя перед сном. Сновидения. Практическая работа «Мой сон» (рисунок).*

Понятие о закаливании организма. *Что такое закаливание. Основные способы закаливания организма. Как правильно начать закаливающие процедуры.*

Физическая культура и здоровье. Подвижные игры на свежем воздухе. *Движение - это жизнь. Гиподинамия. Роль двигательной активности в формировании организма человека.*

Понятие о вирусных инфекциях. *Профилактика. Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика вирусных инфекций: способы и приемы. Грипп, простуда и борьба с ними.*

Что нужно знать о лекарствах. *Об опасности самолечения. О хранении лекарств в доме. Приемы первой помощи при лекарственной передозировке. Когда и как нужно принимать лекарства.*

Вредные привычки и здоровье. *Что можно назвать вредной привычкой. Классификация вредных привычек. О влиянии вредных привычек на здоровье человека.*

О вреде курения. *О вреде курения. Профилактика.*

О вреде алкоголя. *О вреде алкоголя. Профилактика.*

О наркотической зависимости. *О вреде наркотиков. Профилактика*

# Как устроен человек -4 ч.

Строение организма. *Строение скелета и его значение для здоровья человека.*

Части тела их функции, скелетные мышцы, кожа. *Части тела и их значение для здоровья человека.*

Правильная осанка. Подвижные игры на свежем воздухе. *Комплекс физических упражнений для укрепления осанки.*

Дыхательная гимнастика. Проведение зарядки на спортивной площадке. *Профилактические мероприятия, соблюдение двигательного режима.*

# Личная гигиена-10 ч.

Личная гигиена, что это? *Понятие о личной гигиене. История вопроса о гигиене. Правила личной гигиены в течение дня; предметы личной гигиены.*

Уход за кожей. *Строение кожи человека. Функции кожи, причины старения. Типы кожи. Определение индивидуального типа кожи. Основные этапы ухода за кожей лица и шеи.*

История косметики и ее применение. *Введение в косметологию. История возникновения косметологии.*

Уход за руками. *Правила ухода за руками. Тестирование типа рук и ногтей, выявление проблем. Уход за кожей рук. Обработка ногтей. Процедура маникюра. Просмотр видеофильма.*

Уход за волосами. *Типы волос, уход за волосами. Средства и инструменты по уходу за волосами. Домашние средства ухода.*

Гигиена полости рта. *Строение органов ротовой полости. Значение органов ротовой полости. Основные способы ухода за полостью рта. Понятие о гигиене полости рта. Классификация и виды средств ухода за полостью рта.*

Уход за глазами. *Описание средств и методов по уходу за глазами. Предупреждение конъюнктивита. Освоение на практике приемов массажа и гимнастики для глаз.*

Чтобы уши слышали. *Как мы слышим. Ухо – приемник информации. Причины нарушения слуха. Гигиена органов слуха.*

Уход за телом. *Проблемы нарушения осанки, повышенного потоотделения. Гимнастика, массаж. Процедуры эпиляции и депиляции, способы их выполнения в домашних условиях. Правила личной гигиены и поддержки здоровой формы.*

«Викторина Гигеи».

# Первая доврачебная помощь – 8 ч.

Первая помощь при травмах и несчастных случаях

Значение первой помощи и правила её оказания. Понятия о ранах. Классификация ран и их осложнения. Виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях. Правила наложения стерильных повязок на рану. Понятие о переломах. Первая помощь при ожогах. Первая помощь при отморожениях, солнечном и тепловом ударах, утоплении и укусах ядовитыми змеями и насекомыми.

Игровая программа «Формула здоровья». Подвижные игры на свежем воздухе. *Расширять знания о различных видах подвижных игр. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.*

*Профилактические мероприятия, соблюдение двигательного режима.*

Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу». Подвижные игры на свежем воздухе. *Расширять знания о различных видах подвижных игр. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.*

*Профилактические мероприятия, соблюдение двигательного режима.*

Итоговый урок. *Подведение итогов*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** |
|  | **Введение** | **1 ч.** |
| 1. | Введение. Оформление дневника здоровья. Возникновение и развитие понятий «здоровье»,«здоровый образ жизни». | 1 |
|  | **Здоровье и здоровый образ жизни** | **11 ч.** |
| 1. | Что такое здоровый образ жизни?Тест «Состояние моего здоровья». | 1 |
| 1. | Режим дня школьника. | 1 |
| 1. | Сон и его значение для здоровья. | 1 |
| 1. | Понятие о закаливании организма. | 1 |
| 1. | Физическая культура и здоровье. Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 |
| 1. | Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика. | 1 |
| 1. | Что нужно знать о лекарствах. | 1 |
| 1. | Вредные привычки и здоровье. | 1 |
| 1. | О вреде курения. | 1 |
| 1. | О вреде алкоголя. | 1 |
| 1. | О наркотической зависимости. | 1 |
|  | **Как устроен человек** | **4 ч.** |
| 1. | Строение организма. | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Части тела их функции, скелетные мышцы, кожа. | 1 |
| 1. | Правильная осанка. Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 |
| 1. | Дыхательнаягимнастика. Проведение зарядки на спортивной площадке. | 1 |
|  | **Личная гигиена** | **10 ч.** |
| 1. | Личная гигиена, что это? | 1 |
| 1. 1 | Уход за кожей. | 1 |
| 1. 1 | История косметики и ее применение. | 1 |
| 1. 1 | Уход за ногтями. | 1 |
| 1. 1 | Уход за волосами. | 1 |
| 1. 1 | Гигиена полости рта. | 1 |
| 1. 1 | Глаза: правильный уход, гимнастика. | 1 |
| 1. | Чтобы уши слышали | 1 |
| 1. 2 | Уход за телом. | 1 |
| 1. | «Викторина Гигеи». | 1 |
|  | Первая доврачебная помощь | **8ч.** |
| 1. 2 | Значение первой помощи и правила её оказания. Понятия о ранах.Классификация ран и их осложнения.. | 1 |
| 1. 3 | . Виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях. | 1 |
| 1. 3 | Правила наложения стерильных повязок на рану. Понятие о переломах. | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. 3 | Первая помощь при ожогах | 1 |
| 1. 3 | Первая помощь при отморожениях, солнечном и тепловом ударах, утоплении и укусах ядовитыми змеями и насекомыми. | 1 |
| 1. | Игровая программа «Формула здоровья». Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 |
| 1. | Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу». Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 |
| 1. | Итоговый урок | 1 |
|  | **Всего** | **34ч.** |