



Рабочая программа
дополнительного образования
«Как важно быть здоровым»

Срок реализации: 1 год

Педагог: Ройфе Л.В.

Москва, 2017 г.

**Программа объединения дополнительного
образования по биологии для 9 класса**

«Как важно быть здоровым».

Уровень – продвинутый

**2 часа в неделю
Вторник с 16.00-18.00**

Учитель биологии
Ройфе Л.В.

2017-2018

Пояснительная записка.

Хорошее здоровье – это образ жизни. Это стиль жизни, который человек выбирает для себя, если хочет достичь наивысшего благополучия. Считается, что все, что ни делает человек, так или иначе, отражается на состоянии его здоровья. Хорошее здоровье – это не фиксированное состояние, а непрерывно протекающий процесс. Причем, оно на 50% зависит от социальных условий и образа жизни человека. Следовательно, каждый из нас сам ответственен за свое здоровье.

Поэтому программа «Фабрика здоровья» позволяет углубить и расширить знания учащихся о здоровье человека как важнейшей жизненной ценности, привить интерес и желание больше узнать самого себя и живую природу, глубже познакомиться с причинами, нарушающими здоровье и факторами сохраняющими его.

Программа способствует формированию здорового образа жизни в целях сохранения психического, физического и нравственного здоровья человека. Способствует профессиональной ориентации школьников, осуществляет тесную связь теории с практикой, вооружает учащихся практическими умениями и навыками.

Программа «Фабрика здоровья» рассчитана на 68 часов в год для 9 класса (2 часа в неделю).

Цель курса:

Формирование у учащихся правильного отношения к здоровому образу жизни и своему здоровью.

Задачи курса:

1. Углубить и расширить знания учащихся о причинах нарушения здоровья.
2. Ознакомить учащихся с факторами, сохраняющими здоровье.
3. Развивать умения сравнивать, анализировать, обобщать и делать выводы.

Требования к уровню подготовки учащихся.

Учащиеся должны знать:

1. Причины, нарушающие здоровье.
2. Факторы, способствующие сохранению здоровья.
3. Биологические ритмы и их влияние на здоровье.

Учащиеся должны уметь:

- Сравнивать, анализировать и делать выводы.
- Участвовать в дискуссиях, работать в группах, развивать творческие умения.
- Выполнять и защищать презентации по здоровому образу жизни.
- Выполнять исследовательскую работы.

Формы отчётности:

1. Тестовый контроль.
2. Презентации по здоровому образу жизни.
3. Исследовательская работа «Определение витамина «С» в некоторых продуктах».
4. Рефераты по здоровому образу жизни.

Содержание курса
Общее количество часов –68.

Тема 1. Введение (4 ч)

Здоровый образ жизни – образ жизни человека, его поведения, мышления, привычек, которые обеспечивают определённый уровень здоровья. Основные составляющие ЗОЖ. Право человека на здоровье.

Тема 2. Причины нарушения здоровья (36ч)

Окружающая среда и здоровье человека. Причины, нарушающие здоровье. Курение, его влияние на организм человека. Мифы об алкоголе, его воздействие на организм. Наркотики их свойства, классификация и влияние на человека. Неправильное питание и заболевания, являющиеся следствием неправильного питания. Вирусы, пути их проникновения в организм и заболевания, вызываемые вирусами (грипп, оспа, корь, полиомиелит, герпес). Компьютер, его влияние на здоровье человека.
П/Р «Создание презентаций по причинам нарушающим здоровье». Защита презентаций.

Тема 3. Сохранение здоровья (20ч)

Факторы, сохраняющие здоровье: отказ от вредных привычек, правильное питание, режим дня, личная гигиена, двигательная активность, закаливание организма. Витамины, их многообразие и значение. Биологические ритмы и их влияние на здоровье.
П/Р «Составление своего режима дня и его анализ», «Создание и защита презентаций по витаминам».

Тема 4. Исследовательская работа (4ч)

Исследовательская работа по теме «Определение витамина «С» в продуктах».

Заключение (2ч)

Итоговое тестирование

Резерв (2ч)

Календарно-тематическое планирование					
№ п/п	Содержание учебных разделов (тем)	Общее кол - во часов	в том числе		Форма контроля
			теория	практика	
Тема 1. Введение (4ч)					
1.	ЗОЖ, его составляющие.	2	2		
2.	Значение здорового образа жизни	2	2		
Тема 2. Причины нарушения здоровья (36ч)					
3.	Окружающая среда и здоровье человека.	2	2		реферат
4.	Радиация и здоровье.	2	2		
5.	История табакокурения. Действие табачного дыма на организм	2		2	
6.	Курение, мы и наше потомство.	2	2		рефераты, тест
7.	Правда, об алкоголе.	2	2		дискуссия, тест
8.	Влияние алкоголя на организм.	2	2		
9.	Наркотики, зависимость и последствия.	2		2	сообщения, тест
10.	Уголовная ответственность за наркотики.	2	2		
11.	История открытия вируса. Вирусные заболевания человека.	2	2		

12.	Вирусы - внутриклеточные паразиты.	2		2	творческое задание
13-14.	Неправильное питание - результат болезней	4	2	2	сообщения
15-16.	Компьютер и здоровье человека. Рекомендации, составленные для компьютерщика	4	2	2	рефераты
17-18.	Составление презентаций по причинам, нарушающим здоровье	4		4	презентации
19-20.	Защита презентаций.	4		4	защита презентаций

Тема 3. Сохранение здоровья (20ч)

21.	Закаливание организма	2	2		сообщения
22.	Правила закаливания	2		2	
23.	Культура питания	2	2		рефераты
24.	Правильно ли ты питаешься	2		2	
25.	Витамины - круглый год.	2	2		презентация
26.	Виды витаминов.	2	2		
27.	Режим дня - залог здоровья.	2		2	собственный режим дня
28.	К чему ведет несоблюдение режима дня.	2	2		
29-30.	Биологические ритмы, их влияние на здоровье.	4	4		тест

Тема 4. Исследовательская работа (4ч)

31-32.	Исследовательская работа по теме "Определение витамина С в продуктах".	4	2	2	Отчёт по исследовательской работе
--------	--	---	---	---	-----------------------------------

Заключение (2ч)

33.	Итоговое тестирование.	1		1	тест
34.	Как важно здоровье для человека.	1		1	Итоговое занятие

35.	Резерв	2		2	
-----	--------	---	--	---	--

Итого:

68 ч.

Рекомендуемая литература (для учителя)

- 1 Бунин К. В. «Инфекционные болезни». Москва «Медицина», 2010г.
2. Гурский С.А. «Внимание наркомания». Москва «Медицина», 2009г.
3. Донецкая Э. Г, Лунёв И. О., Паноморёва Л. А «Актуальные проблемы биологии». Саратов «Лицёй», 2009г\
4. Запороженко В. Г. «Образ жизни и вредные привычки». Москва «Медицина», 2008г.
5. Казьмин В.Д «Курение, мы и наше потомство». Москва «Советская Россия» 2008г.
6. Копыт Н. Я , Скворцова Е.С. «Алкоголь и подросток. Москва «Медицина». 2009г.
7. Маюров А.Н. «Табачный туман обмана».Москва. Педагогическое общество России, 2008 г.
8. Маюров А.Н. «Алкоголь – шаг в пропасть».Москва. Педагогическое общество России, 2008
9. Новиков «Природа и человек». Москва «Просвещение», 2010г.
10. Чумаков Б. Н. «Основы здорового образа жизни». Москва «Педагогическое общество России», 2009г.
11. Поль де Крюи «Охотники за микробами», Москва,» Просвещение» 2006г.
12. Ресурсы Интернет.

**Рекомендуемая литература
(для учащихся)**

- 1 Артюхова Ю. А. «Как закалять свой организм». Минск «Харвест» 2009г
2. Гиляров М. С. Биологический энциклопедический словарь. Москва «Советская энциклопедия», 2009г
- 3 Маюров А.Н. «Табачный туман обмана».Москва. Педагогическое общество России, 2009 г.
- 4 Маюров А.Н. «Алкоголь – шаг в пропасть».Москв
- .5 Петров Н. Н. «Человек в чрезвычайных ситуациях». Челябинск «Урал книга», 2008г.
- 6 Ягодинский В.Н «Школьнику о вреде алкоголя и никотина». Москва «Просвещение», 2008г.
7. Ресурсы Интернет.