**Содержание курса внеурочной деятельности «ЗОЖ09» 8класс**

Автор –Батдыева Фатима Лутовна

учитель биологии

МКОУ СОШ №1 имени А.М.Ижаева с.Учкекен

**Актуальность программы.** За последние годы вопросы здоровья детей и подростков становятся все более и более актуальными. Об этом говорил и Д.А.Медведев в своем “Послании Федеральному Собранию” 5 ноября 2008 года.

Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25-30% детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья, более 80% выпускников нельзя назвать абсолютно здоровыми. Анализ структуры заболеваемости школьников убедительно показывает, что по мере обучения в школе растет частота встречаемости таких заболеваний, как болезни дыхательных путей, патология органов пищеварения, нарушение осанки, заболевание глаз, нервно-психические расстройства.

Поэтому сейчас очень важно сформировать у обучающихся ответственное отношение к собственному здоровью, прививать навыки валеологически грамотного поведения.

Курс рассчитан на учащихся старших классов средней школы, которым анатомические и физиологические знания нужны не только для расширения кругозора, эрудиции, подготовки к поступлению в высшие учебные заведения, но и для осознанного изучения и понимания жизненных функций собственного организма. Данная программа элективного курса поддерживает и углубляет базовые и профильные дисциплины: анатомия, физиология и гигиена.

Концепция представляемой программы состоит в том, что в ее содержании предусмотрена реальная практико-ориентированная деятельность обучающихся по валеологической оценке собственного здоровья и здоровья окружающих, предоставляющая широкие возможности для саморазвития учащихся, выполнения ими социально значимых проектов и реального улучшения их отношения к вопросам сохранения здоровья, усилению внимания к здоровому образу жизни. Эта деятельность будет способствовать социализации школьников, становлению их гражданственности и активной жизненной позиции.

Наиболее целесообразна на занятиях групповая работа обучающихся при проведении анкетирования и анализа, полученных группами результатов и выводов для всего класса. При такой организации учебной деятельности реально предоставить право выбора тематики работ обучающимся согласно их запросам, что позволит охватить значительный объем материала, развить учебные и специальные умения, коммуникативные умения старшеклассников, научить их эффективно работать в команде.

Завершается изучение курса участием в конференции по проблемам здоровья, подготовленной школьниками, где они используют материалы дневников наблюдения, анкетирования, практических работ.

**Весь курс подчинен одной идее: “ Здоровье человека, хорошее самочувствие и высокая работоспособность в его собственных руках”.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | тема | К-во часов |
| 1. | Введение в программу курса.  | 1 |
| 2. | Оценка физического здоровья. | 1 |
| 3. | Движение и здоровье. | 1 |
| 4. | Движение и здоровье. | 1 |
| 5. | Физкультура лечит. | 1 |
| 6. | Питание и здоровье. | 1 |
| 7. | Микроэлементы. | 1 |
| 8. | Витамины. | 1 |
| 9. | Экология питания. | 1 |
| 10. | Вода. Ее значение для организма человека. | 1 |
| 11. | Вода. Ее значение для организма человека. | 1 |
| 12. | Иммунитет. Укрепление иммунитета, профилактика ОРВИ. | 1 |
| 13. | Профилактика сердечно - сосудистых заболеваний. | 1 |
| 14. | СПИД – чума XXI века. | 1 |
| 15. | Встреча с врачом.  | 1 |
| 16. | Легочные заболевания и их профилактика. Влияние окружающей среды на дыхание. Причины нарушения дыхания, первая помощь. Влияние курения на органы дыхания. | 1 |
| 17. | Закаливание и здоровье. | 1 |
| 18. | Лекарства для здоровых. Растения – кладовая жизни. | 1 |
| 19. | Нервная система. Типы нервной системы. Стресс – наследственная реакция адаптации.  | 1 |
| 20. | Обучение и здоровье | 1 |
| 21. | Обучение и здоровье | 1 |
| 22. | “Совы” и “жаворонки” или природа биологических ритмов. | 1 |
| 23. | Зрение. | 1 |
| 24. | Тренинг по восстановлению зрения. | 1 |
| 25. | Кожа – зеркало здоровья. | 1 |
| 26. | Ежедневный уход за кожей. | 1 |
| 27. | Наследственность и здоровье. | 1 |
| 28. | Экология. Город. Здоровье. | 1 |
| 29. | Вредные привычки. Алкоголизм – болезнь химической зависимости. | 1 |
| 30. | Доврачебная медицинская помощь и ее организация. | 1 |
| 31. | Размножение и развитие организма человека. | 1 |
| 32. | Виртуальная экскурсия в музей медицины. | 1 |
| 33. | Составляющие ЗОЖ | 1 |
| **34.** | Здоровье и здоровый образ жизни | **1** |
| **35.** | Правила личной гигиены | **1** |
| **36.** | Как познать себя | **1** |
| **37.** | Спорт – это жизнь | **1** |
| **38.** | Физическая активность и здоровье | **1** |
| **39.** | Здоровье в порядке – спасибо зарядке | **1** |
| **40** | Гиподинамия и как ее избежать | **1** |
| **41.** | Влияние неправильной осанки на здоровье | **1** |
| **42.** | Практическая работа «Определение правильности осанки, наличия плоскостопия» | **1** |
| **43.** | Телевидение, видео, компьютерные игры | **1** |
| **44.** | Как избежать зависимость от компьютерных игр? Сколько времени можно проводить у компьютера? | **1** |
| **45.** | Питание необходимое условие для жизни человека | **1** |
| **46.** | Здоровая пища для всей семьи | **1** |
| **47.** | Как питались в стародавние времена  и питание нашего времени | **1** |
| **48.** | Поговорим о «вредной пище». Вред газированных напитков и фаст-фуда | **1** |
| **49.** | Секреты здорового питания. Рацион питания | **1** |
| **50.** | **СПИД – чума XXI века** | **1** |
| **51.** | Что вы знаете о СПИДе? | **1** |
| **52.** | Влияние ВИЧ на организм | **1** |
| **53.** | Симптомы и пути передачи | **1** |
| **54.** | Влияние климатических факторов на здоровье | **1** |
| **55.** | Инфекционные заболевания, причины и профилактика | **1** |
| **56.** | Инфекционные заболевания и для чего нужны прививки | **1** |
| **57.** | Грипп — воздушно-капельная инфекция. Как бороться с гриппом? | **1** |
| **58.** | Инфекции и как от них защитить себя и окружающих | **1** |
| **59.** | Опасность лекарств как защитить себя | **1** |
| **60.** | Кароновирусная инфекция | **1** |
| **61.** | Из истории развития взаимоотношений человека с природой | **1** |
| **62.** | Наркомания – знак беды .Статистика наркомании | **1** |
| **63.** | Наркотические вещества, Признаки злоупотребления наркотиков. | **1** |
| **64.** | Влияние наркотиков на здоровье человека | **1** |
| **65.** | Решения, которые я принимаю, Признаки наркотизации. | **1** |
| **66.** | Что вы знаете о наркотиках (тестирования, упражнения) | **1** |
| **67.** | Наркотики и закон | **1** |
| **68.** | Проблемный семинар «Я выбираю здоровье» | **1** |
| **69.** | Заключительное занятие. Конференция.“Что же такое ЗОЖ?” | **1** |
| **70.** | **Резерв** | **1** |
| **71.** | **Резерв** | **1** |
| **72.** | **Резерв** | **1** |