

Муниципальное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение
«Средняя общеобразовательная школа им. А.М. Ижаева с. Учкекен»

ПРОВЕРЕНО:

Зам. директора по ВР

_____/Байрамукова Ф.М./

« 1 » сентября 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ № 1

им. А.М. Ижаева с. Учкекен»

_____/К. О. Кипкеева/

« 1 » сентября 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ЗОЖ 09»

в 8-10 классах

на 2023-2024 учебный год

Учитель биологии

Батдыева Фатима Лутовна

Содержание курса внеурочной деятельности «ЗОЖ09» 8класс

Автор –Батдыева Фатима Лутовна

учитель биологии

МБОУ 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