

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 12»

Рассмотрено и обсуждено  
на заседании методического совета школы  
протокол № 13 от 30.08 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
Н.В. Щербакова  
приказ № 1200 от 30.08 2024 г.

***Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Секреты вашего здоровья»  
(для 9 классов)***

Составитель:  
Михайлок Юлия Васильевна

2024 г.

## Актуальность и назначение программы

Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни (ЗОЖ) в последние годы является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально – демографических групп населения России. Его решение требует активного осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению его с детских лет. Исследованиями отечественных и зарубежных учёных установлено, что здоровье человека лишь на 7–8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни. Воспитание уважительного отношения к здоровью необходимо начинать с раннего детства. По мнению специалистов, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. Здоровье – мера реализации генетических потенциалов. Это резервы жизни, жизнеспособность человека как целостного творения в единстве его телесных, психических и духовно – нравственных характеристик. По определению Всемирной организации здравоохранения, «Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни и физических дефектов». Исходя из определения здоровья, можно сделать вывод, что личностный уровень здоровья строится в соответствии с основными целями и ценностями жизни и определяется индивидуальным стилем жизни, т.е. здоровым образом жизни. В свою очередь, здоровый образ жизни включает в себя такие компоненты, как:

- физическая активность;
- рациональное питание;
- личная гигиена;
- здоровый психологический климат в семье;
- отсутствие вредных привычек;
- внимательное отношение к своему здоровью;
- положительные эмоции.

Следовательно, здоровье во многом зависит от жизненной позиции и усилий человека, способного активно регулировать собственное состояние с учетом индивидуальных особенностей своего организма. Для этого нужны мотивация формирования здоровья, культура знаний своего организма и способов совершенствования здоровья. Причем освоение основных компонентов здорового образа жизни возможно на основе принципа активности личности учащегося, позволяющего сочетать осознание ценности здоровья с формированием знаний и освоением практических навыков сохранения и укрепления здоровья и организации ЗОЖ.

## **Варианты реализации программы и формы проведения занятий**

Программа реализуется в работе с обучающимися 9 классов.

Программа курса рассчитана 1 год обучения с проведением занятий 1 раз в неделю.

Реализация программы предполагает использование форм работы, которые предусматривают активность и самостоятельность обучающихся, сочетание индивидуальной и групповой работы, практическую и исследовательскую деятельность.

В результате изучения программы будут созданы условия для становления базовых компетенций личности, ознакомление обучающихся с возможностями выбора собственного жизненного пути, не зависящего от употребления ПАВ; формирование ценностно-смысловых установок учащихся, отражающих их индивидуально-личностные позиции, профилактику асоциального поведения, формирование стремления к здоровому образу жизни.

## **Взаимосвязь с программой Воспитания**

Одним из направлений программы Воспитания является «ценности научного познания – воспитание к стремлению познания себя и других людей, природы и общества, получению знаний, качественного образования с учетом личностных интересов и общественных потребностей». Эти ценности находят свое отражение в содержании занятий, которые позволяют обучению учащихся навыкам самоорганизации и самоконтроля, волевой саморегуляции, развития внимания, памяти, мышления, воспитание ценностей научного познания, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия.

Реализация курса способствует осуществлению главной цели воспитания – полноценному личностному развитию школьников и созданию условий для их позитивной социализации.

## **Особенности работы педагогов по программе**

Программа имеет модульную структуру. Каждый модуль предусматривает свою цель и постепенное усложнение, и углубление основных понятий психологической науки. Программа состоит из следующих модулей «Здоровье и загрязнение окружающей среды», «Экология и цивилизация», «Образ жизни и здоровье». В модуле «Здоровье и загрязнение окружающей среды» посвящен загрязнению окружающей среды и здоровью человека, которые тесно связаны между собой. Основным источником загрязнения биосферы – хозяйственная деятельность людей. Модуль «Экология и цивилизация» посвящен одной из острых проблем современного мира - защите природы и экологии цивилизации. Модуль «Образ жизни и здоровье», призван сформировать представление о вреде

курения, алкоголизма, наркомании на организм человека, а также сквернословия, как асоциальном поведении, как личную ответственность за свое поведение.

## **Содержание курса**

Вводный урок.

Здоровье человека – общественное и личное достояние. Средняя продолжительность жизни – показатель здоровья человека. Рождаемость - причины ее сокращения. Влияние измененной природной среды на здоровье человека. Обострение проблемы здоровья.

### **Модуль 1. Здоровье человека и окружающая среда.**

Отношения «человек – природа» в современных условиях. Место и роль человека в биосфере. Причины обострения противоречий между обществом и природой. Современное состояние биосферы. Экологические катастрофы. Влияние изменения окружающей среды на здоровье человека. Роль государственных и общественных организаций в охране окружающей среды.

Шум и здоровье человека. Уровень шума. Шумовое загрязнение. Слуховая чувствительность человека. Влияние положительных и отрицательных звуков на организм человека. Шумовая болезнь.

Продукты и их влияние на здоровье человека. Значение кулинарной обработки. Режим питания. Биологические и химические загрязнители продуктов питания. Количества нитратов в овощах и фруктах. Пищевые отравления, предупреждение и первая помощь.

Ритмы в жизни человека. Космические факторы здоровья. Биологические ритмы. Устойчивость биоритмов. Влияние погодных условий на самочувствие и работоспособность человека.

Экология населенного пункта. Среда обитания человека. Особенность населенного пункта сельского типа. Экологические проблемы современного населенного пункта. Защита от загрязнения воды, воздуха, почвы. Переработка отходов. Проблема автомобилей. Озеленение поселка.

Среда жилого помещения. Школьное помещение. Планировка, эмоциональная оценка. Тепловой режим, влажность, вентиляционный режим. Освещенность. Аллергены, «синдром нездорового помещения»

### **Модуль 2. Экология и цивилизация.**

Загрязнение атмосферы. Источники загрязнения воздушного бассейна. Качественные и количественные изменения атмосферы в процессе жизнедеятельности человека. Глобальные последствия загрязнения атмосферы: «парниковый эффект»; разрушение озонового слоя; увеличение кислотности биосферы. Воздействие атмосферных

загрязнений на здоровье человека. Проблема контролирования выброса в атмосферу загрязняющих веществ промышленными предприятиями (ПДК).

Загрязнение почвы. Значение почв в биосфере и жизнедеятельности человека. Причины загрязнения почв: рост урбанизации, развитие промышленности, открытый способ добычи полезных ископаемых, транспортная коммуникация, мощная техника, увеличение объемов удобрений и ядохимикатов. Влияние измененного почвенного покрова на природу отдельных территорий и планеты в целом. Циркуляция загрязнений в почвенной среде и пути их поступления в организм человека. Рациональное использование и сохранение почвенных ресурсов.

Загрязнение водной среды. Источники загрязнения природных вод. Хозяйственная деятельность человека – основной источник загрязнения. Состояние поверхностных вод в черте поселка. Загрязнение подземных и грунтовых вод. Влияние снегосвалок на водные объекты. Воздействие загрязненных водных ресурсов на здоровье человека. Обсуждение мер по охране природных вод от загрязнения.

Охрана здоровья и экология. Экологический фактор в ухудшении общего состояния здоровья человечества. Появление новых болезней, связанных с загрязнением окружающей среды. Экологическая обусловленность мутаций в биосфере. Производство лекарственных препаратов и экология. Понятие о здоровом образе жизни человека.

Экология и научно-технический прогресс (НТП). Совместимы ли экология и НТП? Экологический бумеранг. Экономические барьеры на пути решения экологических проблем. Принципы рационального природопользования: комплексность, региональность предельно допустимой нагрузки; экологический мониторинг, профилактика и прогноз.

### **Модуль 3. «Образ жизни и здоровье».**

СПИД – чума XX века. СПИД - что это такое? История открытия и изучения болезни. Строение и жизненный цикл вируса иммунодефицита. Симптомы СПИДа. Передача вируса СПИДа. Профилактика заболевания. Возможности разработки вакцины.

Курение - вредная привычка. Вредные вещества табачного дыма. Влияние курения на работоспособность человека. Осложнения курения.

«Золотые сны», от которых не просыпаются. О наркотиках и наркомании. Наркомания – это болезнь. Наркотики, их действие на организм. Биологический механизм формирования зависимости. Наркотики и здоровье будущих поколений. Наркоманы и закон.

Поговорим об алкоголе. Наркотические вещества, их вред. Развитие алкоголизма. Алкоголь – путь в никуда. Влияние алкоголя на потомство.

Культура питания. Культура движения. Образ жизни – фактор здоровья. Болезни сытости. Здоровая диета. Творческая активность, здоровье и долголетие Долгожители. Биобилдинг и пропорции тела.

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере здорового образа жизни, умения использовать ценности здоровьесбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья. Личностные результаты должны отражать:

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты,
- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса «Здорово быть здоровым», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты должны отражать:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности;
- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;

- умение работать с учебной информацией (анализ, установление причинно-следственных связей);

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;

- умение применять естественнонаучные знания для объяснения окружающих явлений, сохранения здоровья, обеспечения безопасности жизнедеятельности;

- умение с достаточной четкостью выражать свои мысли; проводить опросы; проводить самооценку и взаимооценку; осуществлять презентацию результатов и публичные выступления.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной, интеллектуальной и социальной деятельности, умениях творчески их применять при решении ежедневных задач, связанных с организацией и проведением занятий, направленных на формирование культуры здоровьесбережения.

Предметные результаты должны отражать:

- воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;

- формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности;

- овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;

- формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;

В результате изучения программы элективного курса «Секреты вашего здоровья» учащиеся получают возможность:

**Знать:** основные экологические понятия, законы функционирования и развития природных систем;

- задачи экологии, принципы рационального природопользования;

- экологические проблемы своего региона, местности;

- об отрицательном воздействии на организм вредных привычек;

- простые приемы оказания доврачебной помощи при отравлении;

- правила гигиены, сохраняющие здоровье человека;

- факторы, разрушающие здоровье человека;

- правила поведения в природной и социальной среде;

- о «зеленом» движении и Международном сотрудничестве в области охраны окружающей среды от загрязнения.

**Уметь:** объяснять характер возникновения экологических проблем, причины их обострения на современном этапе развития;

- характеризовать взаимосвязи человека с окружающей средой и раскрывать их характер;

- раскрывать сущность глобальных экологических проблем, причины их породившие;

- прогнозировать возможные отрицательные последствия для всего человечества в случае их неразрешенности, пути выхода из кризиса;

- анализировать разнообразные экологические ситуации;

- прогнозировать функционирование природных систем в условиях антропогенного влияния;
- выбирать конструктивные решения (на локальном, региональном и глобальном уровнях);
- оценивать влияние природы на духовную сферу человека;
- объяснять отрицательное воздействие вредных привычек на организм человека;
- оказывать первую помощь при несчастных случаях;
- проводить самонаблюдения;
- пользоваться микроскопом и другими несложными приборами;
- ставить простейшие опыты;
- работать с учебником усвоения знаний учащихся в процессе реализации курса:
- творческие работы (по выбору учащихся): рефераты, научно- исследовательские проекты;
- мини – лекции для учащихся среднего и начального звена;
- отчеты о практической деятельности учащихся по защите природных объектов.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКА К ОГЭ ПО ХИМИИ 9 КЛАСС (33 ЧАСА)**

№	Тема урока	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Формы проведения занятий	Образовательные ресурсы, включая электронные
1	Вводный урок	1 час	Цели и задачи курса «Секреты вашего здоровья». Здоровье человека – общественное и личное достояние. Средняя продолжительность жизни – показатель здоровья человека. Рождаемость - причины ее сокращения. Влияние измененной природной среды на здоровье человека. Обострение проблемы здоровья.	Понимать цели и задачи курса. Иметь представление о причинах сокращения рождаемости.	Фронтальная работа. Беседа	Материалы средств массовой информации; Видеофильм «Атмосфера»; видеофильм «Загрязненная среда» таблица «Модель вируса СПИДа»; компьютер; «Репетитор» (биология); А.В. Яблокова «Биология и современность»
	Здоровье и загрязнение окружающей среды	12 часов				В.И. Коростелов. «Человек и его здоровье», - М.: Медицина, 1986. Д. Колесов «Предупреждение вредных привычек у школьников».- М.: Педагогика, 1984. А.Г.Хрипкова, Д.В. Колесов «Гигиена и здоровье», М.: Просвещение,
2-3	Отношения «человек – природа» в современных условиях.		Место и роль человека в биосфере. Причины обострения противоречий между обществом и природой. Современное состояние биосферы. Экологические катастрофы. Влияние изменения окружающей среды на здоровье человека. Роль государственных и	Иметь представление о современном состоянии природной среды. Объяснять, что такое «экологически чистые продукты». Характеризовать природную среду своей местности. Объяснять значение природной среды как неотъемлемого условия жизни человека.	Фронтальная работа, беседа	

			общественных организаций в охране окружающей среды.			1983.
4-5	Шум и здоровье человека Практическая работа №1: «Влияние шума на здоровье человека»		Уровень шума. Шумовое загрязнение. Слуховая чувствительность человека. Влияние положительных и отрицательных звуков на организм человека. Шумовая болезнь.	Объяснять значение понятий «шумовое загрязнение», «уровень шума», «шумовая болезнь». Производить замеры шума.	Практическая работа в группах	
6-7	Продукты и их влияние на здоровье человека Практическая работа №2: «Обнаружение нитратов дифениламиновым методом»		Значение кулинарной обработки. Режим питания. Биологические и химические загрязнители продуктов питания. Количества нитратов в овощах и фруктах. Пищевые отравления, предупреждение и первая помощь.	Объяснять, что такое «экологически чистые продукты». Проводить опыты, подтверждающие качественный состав нитратов с соблюдением правил техники безопасности.	Практическая работа в группах	
8-9	Ритмы в жизни человека		Космические факторы здоровья. Биологические ритмы. Устойчивость биоритмов. Влияние погодных условий на самочувствие и работоспособность человека.	Объяснять, что такое космические факторы здоровья, биологические ритмы, устойчивость биоритмов. Дать характеристику природной среды своей местности.	Групповая и индивидуальная работа	
10-11	Экология населенного пункта Практическая работа № 3: «Анализ суммарной запыленности воздуха»		Среда обитания человека. Особенность населенного пункта сельского типа. Экологические проблемы современного населенного	Объяснять значение природной среды как неотъемлемого условия жизни человека. Владеть методикой расчета	Практическая работа	

			пункта. Защита от загрязнения воды, воздуха, почвы. Переработка отходов. Проблема автомобилей. Озеленение поселка.	запыленности воздуха в населенном пункте.	
12 - 13	Среда жилого помещения Практическая работа №4 «Гигиеническая оценка микроклимата помещения»		Школьное помещение. Планировка, эмоциональная оценка. Тепловой режим, влажность, вентиляционный режим. Освещенность. Аллергены, «синдром нездорового помещения»	Давать характеристику среды жилого помещения. Производить замеры параметров микроклимата (шум, влажность, температура воздуха и др.) в помещении.	Практическая работа
	Экология и цивилизация	10 часов			
14 - 15	Загрязнение атмосферы Практическая работа № 5: «Определение загрязненности воздуха с помощью лишайников»		Источники загрязнения воздушного бассейна. Качественные и количественные изменения атмосферы в процессе жизнедеятельности человека. Глобальные последствия загрязнения атмосферы: «парниковый эффект»; разрушение озонового слоя; увеличение кислотности биосферы. Воздействие атмосферных загрязнений на здоровье человека. Проблема контролирования выброса в атмосферу загрязняющих	Знать источники загрязнения воздушного бассейна. Объяснять, что такое «парниковый эффект»; ПДК. Проводить опыты соблюдением правил техники безопасности.	Практическая работа

			веществ промышленными предприятиями (ПДК).		
16 - 17	Загрязнение почв Практическая работа № 6: «Определение кислотности почвы»		Значение почв в биосфере и жизнедеятельности человека. Причины загрязнения почв: рост урбанизации, развитие промышленности, открытый способ добычи полезных ископаемых, транспортная коммуникация, мощная техника, увеличение объемов удобрений и ядохимикатов. Влияние измененного почвенного покрова на природу отдельных территорий и планеты в целом. Циркуляция загрязнений в почвенной среде и пути их поступления в организм человека. Рациональное использование и сохранение почвенных ресурсов.	Объяснять, что такое «круговорот веществ в почве», взаимосвязь хозяйственной деятельности человека с загрязнением почвенной среды и ее влиянием на здоровье человека. Проводить химические опыты соблюдением правил техники безопасности.	Практическая работа
18 - 19	Загрязнение водной среды Практическая работа № 7: «Очистка воды из природных источников»		Источники загрязнения природных вод. Хозяйственная деятельность человека – основной источник загрязнения. Состояние поверхностных вод в черте	Знать основные источники загрязнения водной среды, их воздействием на здоровье человека; способы разделения однородных и неоднородных смесей. Проводить химические опыты	Практическая работа

			поселка. Загрязнение подземных и грунтовых вод. Влияние снегосвалок на водные объекты. Воздействие загрязненных водных ресурсов на здоровье человека. Обсуждение мер по охране природных вод от загрязнения.	соблюдением правил техники безопасности.	
20 - 21	Охрана здоровья и экология		Экологический фактор в ухудшении общего состояния здоровья человечества. Появление новых болезней, связанных с загрязнением окружающей среды. Экологическая обусловленность мутаций в биосфере. Производство лекарственных препаратов и экология. Понятие о здоровом образе жизни человека.	Знать наиболее важные экологические проблемы. Приводить примеры вредного влияния загрязнения биосферы на организм человека.	Фронтальная работа, беседа
22 - 23	Экология и научно – технический прогресс (НТП)		Совместимы ли экология и НТП? Экологический бумеранг. Экономические барьеры на пути решения экологических проблем. Принципы рационального природопользования: комплексность, региональность предельно	Объяснять важность постоянного контроля за состоянием окружающей среды и проведения мероприятий по улучшению экологических условий обитания человека.	Фронтальная работа, беседа

			допустимой нагрузки; экологический мониторинг, профилактика и прогноз.		
	Образ жизни и здоровье	10 часов			
24 - 25	«СПИД- чума XX века»		СПИД - что это такое? История открытия и изучения болезни. Строение и жизненный цикл вируса иммунодефицита. Симптомы СПИДа. Передача вируса СПИДа. Профилактика заболевания. Возможности разработки вакцины.	Показывать взаимосвязь между такими качествами, как образ жизни, нравственность и здоровье человека. Понимать строение и жизненного цикла вируса иммунодефицита. Знать симптомы, способы передачи вируса СПИДа и меры по профилактике заболевания.	Круглый стол
26 - 27	Практическая работа «Вред курения»		Курение - вредная привычка. Вредные вещества табачного дыма. Влияние курения на работоспособность человека. Осложнения курения.	Объяснять, что такое сигареты, электронные сигареты, их действие на организм. Понимать биологический механизм формирования зависимости и влияние на здоровье будущих поколений.	Практическая работа
28 - 29	Практическая работа №8: «Влияние никотина на ферменты слюны»			Проводить химические опыты соблюдением правил техники безопасности.	Практическая работа
30 - 31	«Золотые сны», от которых не просыпаются		Наркомания – это болезнь. Наркотики, их действие на организм. Биологический механизм формирования зависимости. Наркотики и здоровье будущих поколений. Наркоманы и	Объяснять, что такое наркомания, наркотики, их действие на организм. Понимать биологический механизм формирования зависимости и влияние на здоровье будущих поколений.	Беседа

			закон.			
32 - 33	«Поговорим об алкоголе»		Развитие алкоголизма. Алкоголь – путь в никуда. Влияние алкоголя на потомство.	Объяснять, что такое алкоголизм, спиртные напитки, их действие на организм. Понимать биологический механизм формирования зависимости и влияние на здоровье будущих поколений.	Беседа	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430592

Владелец Щербакова Наталья Васильевна

Действителен с 22.04.2024 по 22.04.2025