



муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Новоалександровская средняя общеобразовательная школа»  
Рубцовского района Алтайского края

Руководитель центра «Точка роста»  
Волобуева М.Н.  
Приказ № 164 от 27.08.2024 г.



Рабочая программа дополнительного образования  
**«ЧЕЛОВЕК И ЕГО ЗДОРОВЬЕ»**  
для обучающихся 7-9 классов,  
на 2024–2025 учебный год  
Срок реализации программы – 1 год

Составитель: Кулиева Татьяна Ивановна  
учитель химии и биологии  
первая квалификационная категория

с. Новоалександровка  
2024 г.

## Пояснительная хзаписка

Программа дополнительного образования «**Человек и его здоровье**» является программой **естественно - научной направленности**.

Определяется повышенным запросом социума (детей и их родителей) на занятия по овладению знаниями в области сохранения и укрепления здоровья, профориентационным выбором обучающихся, их интересом к стремительно развивающимся и перспективным отраслям науки.

Программа нацелена на расширение знаний учащихся в области медицины, психологии, физиологии, гигиены, санитарии, экологии и некоторых социальных вопросов, направленных на повышение адаптационных возможностей человека в современном обществе. Главная задача состоит в том, чтобы обучить детей здоровому образу жизни. Программа направлена на актуализацию потребности в самопознании, самосовершенствовании, саморазвитии и побуждению к формированию своего здоровья собственными силами.

Профессиональная ориентация молодежи на этапе школьного обучения является важнейшей составной частью системы современного образования.

Программа формирует активную жизненную позицию обучающихся, реализует потребности общества в решении проблем сохранения здоровья. Здоровый образ жизни молодого поколения является залогом здоровья нации в целом.

Данная программа даёт возможность каждому обучающемуся получить навыки в области укрепления здоровья, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни. В связи с этим, программа способствует развитию научного кругозора, углублению естественно - научных знаний, поддержанию познавательного интереса, овладению практическими навыками.

Материалы данной программы знакомят школьников с гигиеническими правилами, направленными на сохранение здоровья людей, т.е. дополняют знания базового курса, полученные ранее на уроках биологии и экологии, а также знакомят с новыми знаниями, не входящими в базовую программу.

Общее количество часов: 34 часа – 1 раз в неделю

### **Возрастные особенности:**

Данная программа предназначена к реализации для обучающихся в возрасте 14-16 лет. Для этого возраста характерна высокая познавательная активность, любознательность, заинтересованность в ознакомлении функционирования своего организма. В подростковом возрасте дети уже имеют общие знания о здоровье человека и готовы углубить, расширить их, освоить основные правила, которым необходимо следовать для поддержания здоровья.

Программа разработана с учетом особенностей психофизиологического развития обучающихся данного возраста: стремление к общению со сверстниками, развитие рефлексии, плодотворное развитие познавательных процессов, формирование абстрактного и теоретического мышления, становление избирательности, целенаправленности восприятия, устойчивого произвольного внимания и логической памяти, развитие самостоятельного мышления, интеллектуальной активности, творческого подхода к решению задач.

**Цель программы** – формирование знаний, способствующих поддержанию здорового и безопасного образа жизни и использование полученных знаний на практике.

## **Содержание программы**

### **Раздел 1. Социальная медицина.**

#### **1.1. Введение. Предмет и задачи курса. Гигиена. Санитария.**

Теория. Направления по оказанию медицинской помощи населению. Этапы оказания медицинской помощи. Современное финансирование медицинских учреждений, оплата больничных листов, инвалидность, донорство, льготы на лекарство.

#### **1.2. Факторы, определяющие здоровье населения.**

Теория. Демографическое состояние здоровья населения России. Причины влияющие на здоровье человека и факторы его определяющие. Занятие с элементами психологического тренинга «Я и моё здоровье»

Практика: **Практическая работа** «Оценка состояния здоровья».

### **Раздел 2. Инфекционные заболевания.**

#### **2.1. Причины инфекционных заболеваний.**

Теория. История борьбы человечества с инфекционными заболеваниями. Причины инфекционных заболеваний. Инфекционный процесс. Периоды инфекционного заболевания: инкубационный период, острый период, выздоровление. Иммуитет, иммунная реакция, иммунная память.

Практика: **Практическая работа** «Оценка состояния противинфекционного иммунитета».

#### **2.2. Инфекционные заболевания дыхательной системы.**

Теория. Инфекционные заболевания дыхательной системы: туберкулез, ОРВИ, грипп. Статистика. Причины появления заболевания, меры профилактики.

Практика: **Практическая работа** «Влияние холода на частоту дыхательных движений».

#### **2.3. Вирусы, пути их проникновения в организм, заболевания вызываемые вирусом.**

Теория. Вирусы, пути их проникновения в организм, заболевания вызываемые вирусом (грипп, оспа, СПИД, корь, герпес, полиомиелит). Профилактика заболевания. Разработка вакцины.

Практика: **Практическая работа** «Профилактика ВИЧ. Решение ситуационных задач».

#### **2.4. Бактериальные кишечные инфекции.**

Теория. Инфекционные заболевания пищеварительной системы. Бактериальные кишечные инфекции: холера, дизентерия, сальмонеллез, ботулизм.

Практика: **Практическая работа** «Профилактика острых кишечных инфекций».

#### **2.5. Вирусные инфекции пищеварительной системы.**

Теория. Вирусные инфекции пищеварительной системы: гепатит А. Пищевые токсические инфекции. Глистные инвазии: аскаридоз, описторхоз.

Практика: **Практическая работа** «Профилактика вирусных инфекций пищеварительной системы».

#### **2.6 Инфекции передающиеся половым путём.**

Теория. Инфекции, передающиеся половым путем. Инкубационный период. Симптомы инфекций, передающиеся половым путем. Методы контрацепции. Гигиена мужчин и женщин. Занятие с элементами психологического тренинга «Духовное значение любви в человеческих взаимоотношениях».

Практика: **Практическая работа** «Профилактика заболеваний передающихся половым путём».

### **Раздел 3. Заболевания, связанные с вредными привычками.**

#### **3.1 Влияние курения на организм человека.**

Теория. Влияние курения на организм человека: анемия, нарушение зрения, заболевания сердечно - сосудистой системы, аллергия, ухудшение памяти, нарушение работы пищеварительной, половой системы, влияние на будущее потомство, психическая и физическая зависимость от никотина. Женское курение.

Практика: **Практическая работа** «Анализ и оценка влияния факторов риска на здоровье. Табакокурение».

#### **3.2 Влияние алкоголя на организм человека.**

Теория. Алкоголь. Влияние алкоголя на физическое и психическое здоровье человека.

Причины употребления алкоголя. Возможность лечения людей, страдающих алкогольной зависимостью. Алкоголь и материнство.

Практика: **Практическая работа** «Анализ и оценка влияния факторов риска на здоровье. Алкоголизм».

### **3.3 Влияние наркотиков на организм человека.**

Теория. Наркотики. Классификация. Влияние наркотиков на организм человека. Зависимость, последствия. Токсикомания. Подростковая токсикомания. Причины. Последствия.

Практика: **Практическая работа** «Анализ и оценка влияния факторов риска на здоровье. Наркомания».

### **3.4 Здоровый образ жизни.**

Теория. Здоровый образ жизни. Факторы, сохраняющие здоровье

Практика: **Практическая работа** «Оценка подготовленности организма к занятиям физической культурой».

## **Раздел 4. Распространенные хронические заболевания**

### **4.1 Классификация хронических заболеваний. Причины. Меры профилактики.**

Теория. Классификация хронических заболеваний по группам. Анемии, лейкозы. Гастрит, язва, дуоденит. Нефрит, цистит. Причины. Меры профилактики.

## **Раздел 5. Гигиена**

### **5.1 Гигиена зрения, полости рта. Гигиена мужчины и женщины.**

Теория. Гигиена зрения, полости рта. Гигиена мужчины и женщины. Репродуктивное здоровье. Аборты. Опасность абортов для здоровья женщин. Планирование семьи. Психосексуальное развитие и взаимоотношение полов.

## **Раздел 6. Человек и биосфера**

### **6.1 Последствия хозяйственной деятельности человека для здоровья.**

Теория. Последствия хозяйственной деятельности человека для здоровья. Аллергия, аллергены, бронхиальная астма.

Практика: **Практическая работа** «Анализ и оценка влияния факторов окружающей среды на здоровье человека».

### **6.2. Природно-очаговые заболевания**

Теория. Болезни, возбудители которых способны длительное время сохраняться в природе в определенных климатических условиях, в пределах ограниченного географического ландшафта, образуя природный резервуар инфекции.

### **6.3. Итоговое занятие.**

Гигиенические навыки и здоровый образ жизни – средства для сохранения здоровья.

.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

По итогам реализации Программы обучающиеся будут знать:

- основные, составляющие здоровья и здорового образа жизни;
- негативные последствия воздействия табачного дыма, алкоголя и наркотиков на организм человека.

По итогам реализации Программы обучающиеся **научатся:**

- ориентироваться в системе познавательных ценностей: оценивать информацию об организме человека, получаемую из разных источников, последствия влияния факторов риска на здоровье человека;

- реализовывать установки здорового образа жизни.

По итогам реализации Программы обучающиеся **будут понимать:**

- значимость сохранения собственного здоровья;
- значимость медицинских профессий, проявлять к ним устойчивый интерес.

По итогам реализации Программы обучающиеся **смогут:**

- оценивать приоритетные направления дальнейшего медицинского образования.

Планируемые результаты освоения данной программы отслеживаются по трём компонентам: предметный, метапредметный и личностный, что позволяет определить динамическую картину творческого развития учащегося.

**Предметными результатами являются:**

- применение полученных знаний и умений для осознанного соблюдения норм и правил безопасного поведения в природной и социоприродной среде;
- расширение представлений о здоровом образе жизни, овладение простейшими приёмами самоконтроля своего физического состояния.

**Метапредметными результатами являются:**

- овладение способами самоорганизации внеклассной деятельности, что включает в себя умения: ставить цели и планировать деятельность; оценивать собственный вклад в деятельность группы; проводить самооценку уровня личных достижений;
- формирование приемов работы с информацией, что включает в себя умения: поиска и отбора источников информации; систематизации информации; понимания информации, представленной в различной знаковой форме;
- развитие коммуникативных умений и овладение опытом межличностной коммуникации, корректное ведение диалога и участие в дискуссии; участие в работе группы.

**Личностными результатами являются:**

- медицинская грамотность у обучающихся;
- сформированные морально-волевые качества личности, необходимые для медицинской профессии и оказания первой помощи;
- ответственное отношение к своему здоровью.

## Планируемые результаты

**Личностные результаты** учащегося после завершения курса направлены на:

- ☐ сформированность познавательных интересов и мотивов, направленных на изучение живой природы; интеллектуальных умений (доказывать, строить рассуждения, анализировать, сравнивать, делать выводы и др.); эстетического отношения к живым объектам.
- ☐ формирование личностных представлений о ценности природы, осознание значимости и общности глобальных проблем человечества;
- ☐ формирование уважительного отношения к истории, культуре, национальным особенностям и образу жизни других народов; толерантности и миролюбия;
- ☐ формирование экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;
- ☐ развитие эстетического сознания через признание красоты окружающего мира.

**Метапредметные результаты** учащегося после завершения курса направлены на:

- ☐ овладение *составляющими исследовательской и проектной деятельности* (включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, проводить эксперименты, делать выводы и

заклучения, структурировать материал, объяснять, доказывать и защищать свои идеи);

- ☐ умение *работать с разными источниками биологической информации*: находить биологическую информацию в различных источниках (тексте учебника, научно-популярной литературе, биологических словарях и справочниках), анализировать и оценивать информацию, преобразовывать информацию из одной формы в другую;
- ☐ способность *выбирать целевые и смысловые установки* в своих действиях и поступках по

отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих;

- ☐ умение *адекватно использовать речевые средства* для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию.

- ☐ владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- ☐ способность *выбирать целевые и смысловые установки* в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих;

- ☐ умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

**Предметными результатами** учащегося после завершения курса направлены на:

- ☐ *выделение существенных признаков биологических объектов* (отличительных признаков живых организмов; клеток и организмов растений и животных, грибов и бактерий; видов, экосистем; биосферы) и процессов (обмен веществ и превращение энергии, питание и дыхание, выделение, транспорт веществ, рост и развитие, размножение и регуляция жизнедеятельности организма; круговорот веществ и превращение энергии в экосистемах);

- ☐ *приведение доказательств (аргументация)* взаимосвязи человека и окружающей среды; зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости защиты окружающей среды; соблюдения мер профилактики заболеваний, вызываемых растениями, животными, бактериями, грибами и вирусами;

- ☐ *классификация* — определение принадлежности биологических объектов к определенной

- ☐ *объяснение роли курса в практической деятельности людей*; роли различных организмов в жизни человека; значения биологического разнообразия для сохранения биосферы;

- ☐ *сравнение биологических объектов и процессов*, умение делать выводы и умозаключения на основе сравнения;

- ☐ *овладение методами биологической науки*: наблюдение и описание биологических объектов

и процессов; постановка биологических экспериментов и объяснение их результатов.

- ☐ знание основных правил поведения в природе и основ здорового образа жизни;

- ☐ анализ и оценка последствий деятельности человека в природе, влияния факторов риска на здоровье человека.

- ☐ знание и соблюдение правил работы в кабинете биологии;

- ☐ соблюдение правил работы с биологическими приборами и инструментами (препаровальные иглы, скальпели, лупы, микроскопы).

- ☐ освоение приемов оказания первой помощи при простудных заболеваниях;

- ☐ овладение умением оценивать с эстетической точки зрения объекты живой природы\_\_



Поурочное планирование

№п/п	Название темы	Всего часов	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
			теоретические	лабораторные	
1	Вводный инструктаж по ТБ. Введение. Предмет и задачи курса. Гигиена. Санитария.	1	1		
2	Первичный инструктаж по ТБ. Факторы, определяющие здоровье населения. Практическая работа «Оценка состояния здоровья»	1		1	
3	Причины инфекционных заболеваний. Практическая работа «Оценка состояния противоиного иммунитета»	1	1		
4	Инфекционные заболевания дыхательной системы. Практическая работа «Влияние холода на частоту дыхательных движений»	1		1	
5	Инфекционные заболевания дыхательной системы. Практическая работа «Влияние холода на частоту дыхательных движений»	1		1	
6	Вирусы, пути их проникновения в организм, заболевания вызываемые вирусом.	1	1		
7	Вирусы, пути их проникновения в организм, заболевания вызываемые вирусом. Практическая работа	1		1	

	«Профилактика ВИЧ. Решение ситуационных задач				
8	Бактериальные кишечные инфекции.	1		1	
9	Бактериальные кишечные инфекции. Практическая работа  «Профилактика острых кишечных инфекций»	1		1	
10	Инфекции, передающиеся половым путем	1	1		
11	Инфекции, передающиеся половым путем. Практическая работа «Профилактика заболеваний передающихся половым путём».	1		1	
12	. Влияние курения на организм человека	1	1		
13	Влияние курения на организм человека. Практическая работа «Анализ и оценка влияния факторов риска на здоровье. Табакокурение»	1		1	
14	Влияние алкоголя на организм человека	1	1		
15	Влияние алкоголя на организм человека. Практическая работа «Анализ и оценка влияния факторов риска на здоровье. Алкоголизм».	1		1	
16	Влияние наркотиков на организм человека.	1	1		
17	Влияние наркотиков на	1		1	

	организм человека. Практическая работа «Анализ и оценка влияния факторов риска на здоровье. Наркомания».				
18	Здоровый образ жизни. Факторы, сохраняющие здоровье.	1	1		
19	Здоровый образ жизни. Факторы, сохраняющие здоровье. Практическая работа «Оценка подготовленности организма к занятиям физической культурой»	1		1	
20	Классификация хронических заболеваний. Причины. Меры профилактики.	1	1		
21	Классификация хронических заболеваний. Причины. Меры профилактики.	1	1		
22	Гигиена зрения, полости рта.	1	1		
23	Гигиена мужчины и женщины	1	1		
24	Последствия хозяйственной деятельности человека для здоровья.	1	1		
25	Последствия хозяйственной деятельности человека для здоровья. Практическая работа «Анализ и оценка влияния факторов окружающей среды на	1		1	

	здоровье человека»				
26	Природно-очаговые заболевания	1	1		
27-28	Природно-очаговые заболевания	1	1		
29	Гигиенические навыки и здоровый образ жизни – средства для сохранения здоровья	1	1		
30	Гигиенические навыки и здоровый образ жизни – средства для сохранения здоровья	1	1		
31	Гигиенические навыки и здоровый образ жизни – средства для сохранения здоровья	1			
32	Гигиенические навыки и здоровый образ жизни – средства для сохранения здоровья	1	1		
33-34	Подведение итогов	1	1		
	Итого	34	22	12	