

**Комитет администрации Романовского района по образованию  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гилево-Логовская средняя общеобразовательная школа»**


**«Рассмотрено»**

на районном МО  
учителей естественных  
наук

Протокол № 3 от  
«10» мая 2023 г.

**«Согласовано»**

Заместитель директора по  
УВР

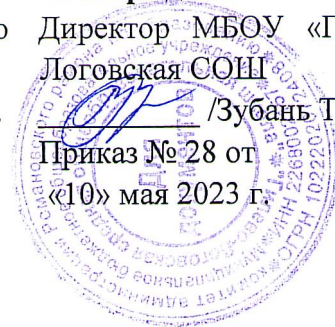
 Шиповалова В. Н.  
«10» мая 2023 г.

**«Утверждаю»**

Директор МБОУ «Гилево-  
Логовская СОШ

 /Зубань Т.А./

Приказ № 28 от  
«10» мая 2023 г.



**Рабочая программа**

**дополнительного образования естественно-научной направленности,  
реализуемая с использованием средств обучения и воспитания центра  
образования естественно-научной и технологической направленностей**

**«Точка роста»**

**"Человек и его здоровье"**

для учащихся 6 - 7 класса основного общего образования  
на 2023-2024 учебный год

Составитель: учитель начальных классов  
Телюкова Лариса Ивановна

## Пояснительная записка

**Цель курса:** на основе системного подхода ознакомить учащихся с основами научных знаний о целостности организма человека, сформировать у учащихся правильное отношение к здоровому образу жизни и своему здоровью, формирование культуры здоровья, профилактика вредных привычек, знакомство с основами валеологии, пропаганда здорового образа жизни.

### Задачи курса:

- Углубить и расширить знания учащихся о причинах нарушения здоровья.
- Ознакомить учащихся с факторами, сохраняющими здоровье, закрепление санитарно-гигиенических норм и правил направленные на укрепление своего здоровья, формирование умений применять эти правила в своей жизни и передавать накопленные знания другим.
- Воспитывать интерес к получению знаний о человеке как явлении природы
- Развивать творческий потенциал учащихся: подготовка сообщений, выполнение практических работ, защита презентаций по здоровому образу жизни
- Развивать умения сравнивать, анализировать, обобщать и делать выводы.

### Количество часов

По учебному плану – 34 часа

### Планируемые результаты освоения учебного курса

#### Личностные результаты

##### *У обучающегося сформируется:*

- готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

- готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

*Обучающийся получит возможность для формирования:*

*-способности проектирования жизненной и профессиональной карьеры на основе соотнесения своих интересов, склонностей, личностных качеств, уровня подготовки с требованиями профессиональной деятельности;*

*- способности строить отдельные индивидуальные образовательные маршруты с учетом устойчивых учебно-познавательных интересов (определять образовательные цели, намечать пути их достижения, искать способы возникающих образовательных задач, контролировать и оценивать свою деятельность, по необходимости обращаться за экспертной оценкой к сверстникам и взрослым)*

#### Метапредметные результаты:

##### *Регулятивные УУД*

Обучающийся научится:

- выстраивать траекторию своей деятельности исходя из поставленной цели;

- анализировать результат своих действий;

- вносить коррективы по ходу выполнения действий, направленных на улучшение результата.

Обучающийся получит возможность научиться: *самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

##### *Коммуникативные УУД*

Обучающийся научится:

- определять цели коммуникации, оценивать ситуацию, учитывать намерения и способы коммуникации партнера, выбирать адекватные стратегии коммуникации;

- использовать речевые средства для регуляции умственной деятельности; приобретению опыта регуляции собственного речевого поведения как основы коммуникативной компетентности;

Обучающийся получит возможность научиться:

- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

### **Познавательные УУД**

Обучающийся научится:

- находить практическое применение таким понятиям как анализ, синтез, обобщение;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными;
- устанавливать причинно-следственные связи.

Обучающийся получит возможность научиться: *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.*

### **Предметные результаты**

**Знать:**

- последствия вредных привычек на структуру и функции отдельных органов и организма в целом.
- санитарно-гигиенические нормы и правила.
- влияние социальных и экологических факторов воздействия на организм.

**Уметь:**

- использовать знания для формирования культуры здорового образа жизни;
- предупреждать развитие патологий.

### **Содержание учебного курса (34 часа)**

#### **Тема 1. Введение. (1ч)**

Здоровый образ жизни - образ жизни человека, его поведения, мышления, привычек, которые обеспечивают определённый уровень здоровья. Основные составляющие ЗОЖ. Право человека на здоровье. Занимательные факты по анатомии, физиологии, медицине.

#### **Тема 2. Режим дня, личная гигиена – факторы сохранения здоровья. (5ч)**

Режим дня – это организация и целесообразное распределение временных ресурсов человека, своеобразный жизненный график. Правильный распорядок дня – организация личного времени человека для наиболее оптимального использования его трудового потенциала. Для чего нужен режим дня? Основные составляющие режима дня.

Биоритмы – фундаментальные процессы живой природы, закономерная активность организма, его систем, осуществляемая с определенной периодичностью.

Режим дня как фактор здорового образа жизни ребенка.

Практическая работа «Разработка собственного режима дня»

#### **Тема 3. Курение: мифы и реальность. Женское курение. (5ч)**

Состав табачного дыма. Влияние *курения* на организм человека. Курение и рак. *Курение* и подросток. *Вред курения*. *Вред курения* для женщины. Влияние никотина на женский организм.

Практическая работа «Влияние никотина на ферменты слюны»

#### **Тема 4. Алкоголь – социальное зло. Наследственная предрасположенность к алкоголизму. (5ч)**

Пьянство и *алкоголизм*: сходства и различия. Причины *алкоголизма*.

*Алкогольные* проблемы в России. *Алкоголизм* — социальное зло. Пагубное значение *алкоголя* для здоровья, культуры и хозяйства народа. Влияние генов на появление *алкогольной* зависимости.

Тренинг «Я умею сказать «нет».

#### **Тема 5. Наркотики, зависимость, последствия. (5ч)**

*Зависимость от наркотиков, диагностика и профилактика болезни. Причины наркотической зависимости, её пагубность для человеческого организма. Социальные последствия наркомании – это снижение общественной активности, проявляющееся в потере человеком трудоспособности*  
Коллаж рисунков, газета «Мы против наркотиков»

**Тема 6. Компьютеры и телефоны, их влияние на организм человека, зависимость. (7ч)**

*Влияние мобильных устройств на здоровье человека. Плохая память и головные боли - как влияние мобильного телефона и компьютера на человеческий организм. Как уменьшить усталость глаз при работе за компьютером. Вредные микроорганизмы на корпусе мобильного телефона и клавиатуре компьютера. Последствия мобильной и компьютерной зависимости. Советы по безопасному использованию мобильных устройств и компьютера.*

**Тема 7. Неправильное питание. Пищевые добавки. Трансгенные продукты. (5ч)**

*Неправильное питание – это вредная привычка. Основные причины и последствия неправильного питания для организма человека. Как нормализовать питание. Профилактика неправильного питания. Профилактика и лечение детского ожирения.*

Практическая работа «Определение вредных пищевых добавок в продуктах питания»

**Тема 8. Итоговое занятие**

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Неурочные формы	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся	Дата		Примечание
					по плану	по факту	
1	Введение (1 ч.)	1					
2	Режим дня, личная гигиена – факторы сохранения здоровья. (5 ч.)	5	Практическая работа	<i>Узнать</i> правильный распорядок дня – организация личного времени человека для наиболее оптимального использования его трудового потенциала. Для чего нужен режим дня? <i>Научится</i> составлять личный распорядок дня. Основные составляющие режима дня.			
3	Курение: мифы и реальность. Женское курение. (5 ч.)	5	Практическая работа	<i>Углубить и расширить</i> знания о вреде курения.			
4	Алкоголь – социальное зло. Наследственная предрасположенность к алкоголизму. (5 ч.)	5	Тренинг	<i>Углубить и расширить</i> знания о вреде алкоголя на женское и мужское здоровье.			
5	Наркотики, зависимость, последствия. (5 ч.)	5	Творческая работа	<i>Познакомится и закрепит</i> знания о социальных <i>последствиях</i> наркомании.			
6	Компьютеры и телефоны, их влияние на организм человека, зависимость. (7 ч.)	7	Беседа, круглый стол	<i>Разобратся в влиянии</i> мобильных устройств на здоровье человека.			
7	Неправильное питание. Пищевые добавки. Трансгенные продукты. (5 ч.)	5	Практическая работа	<i>Углубить и расширить</i> знания о причинах и <i>последствиях</i> неправильного питания для организма человека			
8	Итоговое занятие	1		Защита проектных работ.			

