**Аннотация к курсу внеурочной деятельности основного общего образования**

|  |  |
| --- | --- |
| Название курса | Биология |
| Класс | 8 |
| Количество часов | 1 ч в неделю |
| Составитель | Учитель биологии Кудашева Е.Ю. |
| Цель курса | Целью курса является формирование у обучающихся бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих людей, развитие культуры здорового образа жизни и расширение кругозора в области медицины. |
| Структура курса | **Тема № 1. Введение**.  Понятие здоровья. Продолжительность жизни людей. Календарный и биологический возраст. Долголетие. Биологические науки, изучающие организм человека: валеология, геронтология, биометеорология, анатомия, физиология, гигиена и психология человека.  **Тема № 2. Окружающая среда и здоровье.** Почему смена погоды влияет на состояние здоровья человека. Повышение и снижение атмосферного давления.Как влияют перепады температуры на состояние здоровья человека. Магнитные бури.Проблема загрязнения воздуха. Воздух жилых помещений. Вода и здоровье. Основные источники загрязнения воды. Минеральная вода, показания к применению.  *Практическая работа №1. Составление рекомендаций метеозависимым людям*  *Практическая работа №2. Составление рекомендаций людям, подверженных влиянию магнитных бурь.*  *Лабораторная работа №1. Какие заболевания провоцирует загрязнение воздуха.*  **Тема № 3. Экстремальные факторы.** Влияние перегрузок и невесомости на организм человека. Электрические и магнитные поля и их влияние на человека. Бытовая техника и излучение. Радиация. Рентгеновское излучение. Допустимые нормы излучения.  **Тема № 4. Вредные привычки.** Влияние алкоголя и никотина на организм человека и последствия. Алкоголизм. Табакокурение. Электронныесигареты - вредно или нет. Влияние наркотиков на организм человека в подростковом возрасте.  Наркотики и наркомания. Влияние наркотиков на человека.  **Тема №5 Физкультура и спорт.** Значение физической активности в современном обществе. Укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата и нервной системы.  Влияние физической активности на укрепление дыхательной и кровеносной системы.  Повышение иммунитета и качественные изменения в составе крови. Повышение иммунитета и качественные изменения в составе крови. Режим дня. Биологические ритмы. Роль сна на здоровье человека. Сколько должен спать человек.  *Практическая работа № 3. Разработка собственного режима дня с учетом школьных занятий и подготовки.*  **Тема № 6. Питание и здоровье**. Понятие о правильном питании и режиме приема пищи. Химический состав пищи. Калорийность. Сбалансированное питание – залог здоровья. Роль витаминов в обмене веществ. При язвенных болезнях. При болезни печени, ожирении. При гастритах, хирургических больных. При детских болезнях. Питание беременных. Аллергических болезнях. Совместимость и калорийность продуктов питания.  *Практическая работа № 4 Составление индивидуального рациона питания.*  *Практическая работа № 5 Изучение этикеток продуктов питания.*  *Практическая работа № 6 Расчет калорийности обеда.*  **Тема №7. Уход и профилактика болезней кожи.** Причины, профилактика и симптомы дерматита, герпеса, меланомы, псориаза, грибковых заболеваний. Как избавиться от веснушек, бородавок и угрей. Какие проблемы кожи можно решить с помощью масок? Различные виды масок. Обморожения и ожоги их классификация. Уход за кожей. Способствует ли солярий развитию рака кожи.. Какой должна быть подростковая косметика. Уход за ногтями и волосами.  *Практическая работа № 7. Оказание первой помощи при ожогах и обморожениях.*  *Практическая работа № 8. Определение типа кожи и подбор крема по уходу за кожей лица.*  **Тема №8. Бактерии, вирусы и человек.**  Общие сведения об инфекциях. Источники заражения и пути их передачи. Сроки инкубационного периода некоторых И.Б. Сроки изоляции больных и средства защиты (пути) лиц, обращающихся с ними. Бактерии, возбудители болезней: скарлатины, коклюша, ангины, пневмонии, чумы, ботулизма, туберкулеза – клиника, лечение и профилактика. Антибиотики, их влияние на организм человека. Вирусы, возбудители болезней: краснухи, ветрянки, свинки, гриппа, СПИДа - клиника, лечение и профилактика.  **Тема №9. Прививки и вакцины. Уход за больными**.  Активная и пассивная иммунизация. Профилактические прививки. Виды вакцинации. Как изготавливают вакцины. Уход за больными пожилого возраста и лежачими больными. Уход за инфекционными больными. Уход за новорожденными детьми.  **Тема №10. Распространенные заболевания нервной системы.**  Возрастные изменения нервной системы. Симптомы и клиника течения амнезии, мигрени, рака головного мозга, комы. Признаки эпилепсии, менингита, стресса и депрессии. Заболевания, связанные с задержкой психологического развития у детей: ЗПР и олигофрения |