

Содержание курса внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни» 9 класс.

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.

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа "Человек и его здоровье" разработана с целью реализации на создаваемых новых местах дополнительного образования детей в рамках федерального проекта "Успех каждого ребенка" национального проекта "Образование".

Дополнительная общеразвивающая программа "Человек и его здоровье" естественнонаучной направленности базового уровня разработана в соответствии с нормативно-правовыми требованиями развития дополнительного образования детей и в соответствии с:

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р);
- Федеральным законом от 29.12.2012 №273 "Об образовании в Российской Федерации",
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам",
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р),
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

-

Отличительные особенности.

Повышение качества жизни и укрепление здоровья человека на современном этапе развития цивилизации — одна из центральных задач любого государства. Здоровье человека начинается с получения начальных знаний о строении человека. Полученные в раннем возрасте, они позволяют заложить основу осознанного принятия здорового образа жизни. Знания основ анатомии и физиологии человека позволяют понять причины и следствия заболеваний. Здоровый образ жизни молодого поколения является залогом здоровья нации в целом.

Данная программа является актуальной, так как дает возможность каждому обучающемуся использовать полученные знания, умения и навыки в дальнейшей жизни для поддержания собственного здоровья и может помочь в профессиональном самоопределении.

Отличительными особенностями и новизной данной программы является то, что она носит практико-ориентированный характер в области медицины и изучения здоровья человека. В реестре дополнительных общеобразовательных программ образовательных организаций Починковского муниципального округа не представлено данное направление. Программа содержит теоретические и практические вопросы изучения человеческого организма, его физиологических функций, профилактики их нарушений, направлена на изучение патологий организма, формирование умений и навыков диагностики нарушений в критических ситуациях и оказания неотложной помощи. Наряду с этим программа дает фундаментальные знания по биологии и экологии человека, необходимые для поступления в высшие учебные заведения.

Программа имеет **естественнонаучную направленность**, так как на занятиях в единстве рассматривается не только информация по анатомии, физиологии, психологии, которая служит самопознанию, самовосприятию и самоуважению, но и даются углубленные знания о здоровом образе жизни и его составляющих, формирование критического мышления, собственных стратегий и технологий, прогнозирование последствий нарушения здоровья учащегося.

Уровень освоения: базовый. Программа расширяет имеющиеся знания обучающихся по биологии, предусматривает изучение основ медицинских знаний

Целевая аудитория:

Данная программа предназначена к реализации для учащихся в возрасте 12 - 16 лет, интересующихся естественными науками, планирующими связать свою дальнейшее обучение в медицинском направлении с целью получить медицинскую профессию, а так же для всех желающих, кому важно собственное здоровье и умение оказывать первую доврачебную помощь близким.

Цель программы:

- формирование знаний и ценностей здорового образа жизни и правильных представлений о здоровье и функциях человеческого организма, приобретение навыков распознавания неотложных состояний и умений оказывать первую доврачебную помощь.

Задачи:

Образовательные (предметные):

- Обучить основным понятиям, терминам и определениям биологии человека, способствовать формированию системы доступных по возрасту медицинских знаний.
- Ознакомить с признаками нарушения физиологических процессов органов и систем методами предупреждения возникновения и развития заболеваний.
- Помочь овладеть методами оказания неотложной помощи.
- Научить наблюдать и сопоставлять факты и закономерности в области анатомии и физиологии человека, заболеваний и их симптомов, показателей здоровья и функциональных возможностей организма.
- Содействовать приобретению навыков учебно-исследовательской деятельности по анатомии, физиологии и экологии человека.
- Формирование мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасности жизни, нравственно – психологического компонента здорового образа жизни.
- Проводить профориентацию на профессии в области медицины, анатомии и физиологии, медико-биологических дисциплин в целом.
- Умение применить полученные знания и навыки в разных областях – участие в мероприятиях (конкурсах, олимпиадах, соревнованиях и пр.) разного уровня.

Развивающие (метапредметные):

- Развивать память и рациональное мышление, наблюдательность и произвольное внимание на материале медицины и смежных областей.
- Развивать навыки общения, способствовать психологической совместимости и адаптации в разновозрастном коллективе.
- Развивать интерес к мыслительной и творческой деятельности, расширению

эрудиции и углублению знаний.

– Создать условия для расширения кругозора, познакомить с новейшими достижениями медицины и смежных наук.

Воспитательные (личностные):

– Способствовать воспитанию и самовоспитанию таких качеств личности как патриотизм, доброта, стремление помогать другим и принимать помощь, терпимость и готовность к сотрудничеству.

– Воспитать потребность в поддержании собственного здоровья и здоровья окружающих, готовность к оказанию простейшей и допустимой доврачебной помощи.

Срок реализации программы:

Программа рассчитана на 1 учебный год.

Объем программы:

общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы, составляет 72 учебных часа.

Наполняемость группы:

15 человек.

Режим занятий.

Время одного занятия – 40 минут.

Занятия проводятся 2 раза в неделю – спаренные по 2 занятия в один день. Перерывы между занятиями составляют 10 минут.

Формы организации занятий:

Традиционный режим: первое занятие – комбинированное – теория и интерактивные задания (решение задач, викторин, просмотр наглядных материалов и пр.), второе занятие – практическая работа для усвоения навыков и умений. Практическая форма обучения предусматривает работу с муляжами, тренажёрами, выполнение различных практических работ по отработке навыков в соответствии с изучаемой темой.

Теоретические занятия могут проходить с применением дистанционных образовательных технологий, например, посредством программы (Skype, Zoom и др.), записи лекций. Такая двухсторонняя форма коммуникации позволяет обучающимся, не имеющим возможности посещать все занятия в силу различных обстоятельств, получить доступ к изучению программы

В процессе реализации программы будут использованы следующие формы обучения:

очная, с возможностью применения (при необходимости) - очно-заочной.

Исходя из целей и задач раздела учебного плана, занятия проводятся как всей группой, так и по подгруппам (2-5 человек) и индивидуально, с применением выполнения самостоятельной работы учащимися (поиск информации в интернете, оформление материалов, возможна работа на дому, в библиотеке, встреча с интересными людьми, выполнение заданий).

Для реализации программы применяются следующие формы занятий: традиционное занятие; комбинированное занятие; практическое занятие; занятие на природе; самостоятельная работа; представление презентаций; дискуссия; виртуальная экскурсия.

Все занятия (кроме вводного) имеют практико-ориентированный характер. Каждый учащийся может работать как индивидуально над собственными учебными творческими проектами, так и над общим в команде.

Прогнозируемые результаты.

Образовательные результаты (предметные):

учащиеся:

- будут знать основные понятия, термины и определения биологии человека, овладеют начальными медицинскими знаниями;
- познакомятся с признаками нарушения физиологических процессов органов и систем, методами предупреждения возникновения и развития заболеваний;
- овладеют методами оказания неотложной помощи;

научатся наблюдать и сопоставлять факты и закономерности в области анатомии и физиологии человека, заболеваний и их симптомов, показателей здоровья и функциональных возможностей организма;

- приобретут навыки учебно-исследовательской деятельности по анатомии, физиологии и экологии человека;
- сформируется начальная мотивационная сфера гигиенического поведения, безопасности жизни, нравственно–психологического компонента здорового образа жизни и его пропаганды;
- профориентация на профессии в области медицины, анатомии и физиологии, медико- биологических дисциплин в целом.
- участие в проектах, конкурсах исследовательских работ, экологических акциях, олимпиадах и др. мероприятиях на разных уровнях – муниципальном, региональном, федеральном.

Результаты развития(метапредметные):

у учащихся:

- будут развиты память и рациональное мышление, наблюдательность и произвольное внимание на материале медицины и смежных областей;
- будут развиты навыки общения, способствующие психологической совместимости и адаптации в разновозрастном коллективе;
- будет развит интерес к мыслительной и творческой деятельности, расширению эрудиции и углублению знаний;
- расширится кругозор, они познакомятся с новейшими достижениями медицины и смежных наук.

Воспитательные результаты (личностные):

- сформированность таких качеств личности как патриотизм, доброта, стремление помогать другим и принимать помощь, терпимость и готовность к сотрудничеству;
- сформированность потребности в поддержании собственного здоровья и здоровья окружающих, готовность к оказанию простейшей и допустимой доврачебной помощи.

Практические умения, навыки, приобретаемые учащимися в процессе обучения:

1. Работа с микроскопом.
2. Знание строения и функций человеческого организма, отдельных органов и систем жизнеобеспечения, составляющих здоровья человека, видов здоровья - умение показывать в таблицах, учебных пособиях.
3. Умение опознавать некоторые нарушения функций организма и предупреждать развитие заболевания.
4. Навыки проведения некоторых физиологических измерений (измерение артериального давления, частоты сердечных сокращений, динамометрия, соматометрия, частоты дыхания и др.).

5. Навыки оказания первой помощи при травмах различной этиологии (наложение различного вида повязок, остановка кровотечений, транспортировка пострадавших, овладение навыками подкожных и внутримышечных инъекций и др).

6. Навыки медицинской этики - формирование корректной модели поведения.

Способы определения результативности:

Текущий контроль: проводится педагогом на каждом занятии для определения усвоения изучаемой темы в формах:

- наблюдение (умение применять знания во время выполнения практических заданий, владение коммуникативной культурой и пр.),
- опросы, тесты (количество правильных ответов на поставленные вопросы, качество ответа – содержание, полнота, точность),
- выполнение практического задания (соблюдение алгоритма выполнения, соблюдение техники безопасности, нацеленность на результат, умение работать индивидуально и в команде).

Аттестация обучающихся:

Формы подведения итогов реализации программы: зачёт.

Зачёт как форма подведения итогов реализации программы представляет собой засчитывание выполнения определенных навыков, которые будут представлены в таблицах уровня теоретической и практической подготовки и воспитанности учащихся за год по разделам.

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

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