


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ЗАТО АЛЕКСАНДРОВСК МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 276»

ПРИНЯТА

на заседании
педагогического совета
протокол № 08 от 31.05.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ
В. Кош
приказ № 116 от 31.05.2022 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
естественнонаучной направленности

«Человек и его здоровье»

(Базовый уровень)

Возраст обучающихся: 14-15 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Бузина Антонина Дмитриевна,
учитель биологии

г. Гаджиево
2022

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа естественнонаучной направленности «Человек и его здоровье» реализуется в рамках проекта «Точка роста».

1.1 Направленность (профиль) программы: естественнонаучная.

1.2 Нормативно-правовая база разработки и реализации программы Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

1.3 Актуальность, педагогическая целесообразность программы Программа «Человек и его здоровье» расширяет сведения о физическом, психическом и социальном здоровье человека, рассматриваемые в школьной программе. Получение обучающимися знаний в этой области позволит укрепить их здоровье, предупредить развитие вредных привычек в условиях неблагоприятного окружения, возродить спортивные и оздоровительные традиции как условие укрепления нравственных устоев семьи и школы.

Предлагаемый курс носит обучающий, развивающий и социальный характер. Он является необходимым для обучающихся, так как позволит школьникам найти причину многих заболеваний, заставит их задуматься о своём здоровье и его сохранении.

Ребенок будет ориентироваться на выбор профессии согласно жизненным ресурсам своего организма. Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по

сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

Задачей современной школы является создание активной образовательной среды, в которой будет организована подготовка ученика к самостоятельной жизни, формирование у него культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями и формирование соответствующих навыков.

Данная программа предусматривает получение учениками знаний и навыков, необходимых для формирования потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными, рационального питания и других способов самосовершенствования.

1.4 Цель программы: формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

1.5 Задачи программы:

Обучающие

- обучение умению осуществлять осознанный выбор модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- обучение правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- обучение элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- обучение упражнениям сохранения зрения.

Развивающие

- формирование представлений о факторах, оказывающих влияющих на здоровье;
- формирование рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности;
- разъяснение причин возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
- формирование основных компонентов культуры здоровья и здорового образа жизни;
- разъяснение влияния эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие.

Воспитательные

- развитие навыков конструктивного общения;
- развитие потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

1.6 Адресат программы: Данная программа предназначена для обучающихся 14-15 лет. Требования к учащимся, поступающим на

программу: не требуется. Уровень программы – базовый. Количество человек в группе – 15.

1.7 Форма реализации программы: очная.

1.8 Срок освоения программы: 1 год. Объем программы: 34 часа.

1.9 Форма организации занятий: групповая.

1.10 Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

1.11 Виды учебных занятий и работ: теоретические и практические занятия.

1.12. Ожидаемые результаты обучения.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

- Личностные результаты:

Личностными результатами программы по формированию здорового образа жизни обучающихся является формирование следующих умений:

- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

- Метапредметные результаты:

Метапредметными результатами программы по формированию здорового образа жизни обучающихся является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.

- проговаривать последовательность действий на уроке.

- учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учиться работать по предложенному учителем плану.

- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре);

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя

средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни;

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;

- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков);

- средством формирования этих действий служит учебный материал и задания по основам здорового образа жизни, ориентированные на линии развития средствами предмета.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи;

- слушать и понимать речь других;

- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог);

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Обучающийся получит возможность для формирования:

- внутренней позиции на уровне понимания необходимости творческой деятельности как одного из средств самовыражения в социальной жизни;

- выраженной познавательной мотивации;

- устойчивого интереса к новым способам познания

- учитывать разные мнения и обосновывать свою позицию;

- с учетом целей коммуникации достаточно полно и точно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

- осуществлять расширенный поиск информации в соответствии с исследовательской задачей с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет.

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

- быть опрятным, регулярно выполнять гигиенические процедуры;

- знать основные правила этикета и соблюдать их;

- иметь сформированную привычку следить за зубами и полостью рта и

т.д.;

- владеть навыками составления усредненного режима дня и следовать ему;

- уметь распознавать признаки утомления, в том числе и зрительного;

- иметь сформированный навык мытья рук перед любым приемом пищи.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную

гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;

- осуществлять активную оздоровительную деятельность;

- формировать своё здоровье.

1.13 Формы контроля: практические работы, викторина, беседа, опрос, тестирование

2. Учебный план

2.1 Количество часов по каждой теме:

№ п/п	Название модуля /раздела, темы	Количество часов по видам занятий			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	1	1	-	Беседа, опрос
2	Здоровье и здоровый образ жизни человека	11	9	2	Практическая работа
3	Как устроен человек	4	2	2	Тестирование
4	Личная гигиена человека	10	8	2	Викторина «Гигиена»
5	Первая доврачебная помощь пострадавшему	8	8	-	Практическая работа
	Итого:	34	28	6	

3. Содержание учебного курса

3.1 Краткое описание тем программы (теоретических и практических видов занятий с указанием количества часов)

Введение – 1 час.

Знакомство с целями и задачами курса. Познакомить с понятиями «здоровье человека», «здоровый образ жизни».

Здоровье человека и здоровый образ жизни – 11 часов.

Что такое здоровый образ жизни? Понятие о здоровом образе жизни. Пути его формирования. Кто такой здоровый человек? Влияние суровых климатических условий на здоровье и работоспособность детей. - 1 час.

Режим дня школьника. Что такое режим труда и быта. Понятие о правильном распорядке дня. Особенности сохранения здоровья в условиях воздействия суровых климатических факторов, полярной ночи и полярного дня, недостатка кислорода и др. – 1 час

Практическая работа «Составление режима дня». - 1 час.

Сон и его значение для здоровья. Что такое сон. О пользе сна. Фазы и разновидности сна. Цикличность и продолжительность сна. Как правильно вести себя перед сном. Сновидения. - 1 час.

Практическая работа «Мой сон» (рисунок) – 1 час.

Понятие о закаливании организма. Что такое закаливание. Основные способы закаливания организма. Как правильно начать закаливающие процедуры. – 1 час.

Физическая культура и здоровье. Подвижные игры на свежем воздухе. Движение - это жизнь. Гиподинамия. Роль двигательной активности в формировании организма человека. – 1 час.

Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика. Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика вирусных инфекций: способы и приемы. Грипп, простуда и борьба с ними. – 1 час.

Что нужно знать о лекарствах. Об опасности самолечения. О хранении лекарств в доме. Приемы первой помощи при лекарственной передозировке. Когда и как нужно принимать лекарства. – 1 час.

Вредные привычки и здоровье. Что можно назвать вредной привычкой. Классификация вредных привычек. О влиянии вредных привычек на здоровье человека. – 1 час.

О вреде курения. Профилактика курения. О вреде алкоголя. Профилактика употребления алкоголя. О наркотической зависимости. О вреде наркотиков. Профилактика наркотической зависимости. – 1 час.

Как устроен человек – 4 часа.

Строение организма. Строение скелета и его значение для здоровья человека. – 1 час.

Части тела их функции, скелетные мышцы, кожа. Части тела и их значение для здоровья человека. – 1 час.

Правильная осанка. Подвижные игры на свежем воздухе. Комплекс физических упражнений для укрепления осанки. – 1 час.

Практическая работа. Дыхательная гимнастика. Проведение зарядки на спортивной площадке. Профилактические мероприятия, соблюдение двигательного режима. – 1 час.

Личная гигиена - 10 часов.

Личная гигиена, что это? Понятие о личной гигиене. История вопроса о гигиене. Правила личной гигиены в течение дня; предметы личной гигиены. – 1 час.

Уход за кожей. Строение кожи человека. Функции кожи, причины старения. Типы кожи. Определение индивидуального типа кожи. Основные этапы ухода за кожей лица и шеи. – 1 час.

История косметики и ее применение. Введение в косметологию. История возникновения косметологии. – 1 час.

Уход за руками. Правила ухода за руками. Тестирование типа рук и ногтей, выявление проблем. Уход за кожей рук. Обработка ногтей. Процедура маникюра. Просмотр видеофильма. – 1 час.

Уход за волосами. Типы волос, уход за волосами. Средства и инструменты по уходу за волосами. Домашние средства ухода. – 1 час.

Гигиена полости рта. Строение органов ротовой полости. Значение органов ротовой полости. Основные способы ухода за полостью рта. Понятие о гигиене полости рта. Классификация и виды средств ухода за полостью рта. – 1 час.

Уход за глазами. Описание средств и методов по уходу за глазами. Предупреждение конъюнктивита. Освоение на практике приемов массажа и гимнастики для глаз. – 1 час.

Чтобы уши слышали. Как мы слышим. Ухо – приемник информации. Причины нарушения слуха. Гигиена органов слуха. – 0,5 часа.

Уход за телом. Проблемы нарушения осанки, повышенного потоотделения. Гимнастика, массаж. Процедуры эпиляции и депиляции, способы их выполнения в домашних условиях. Правила личной гигиены и поддержки здоровой формы. – 1 час.

Викторина «Гигиена» - 0,5 часа.

Первая доврачебная помощь – 8 ч.

Первая помощь при травмах и несчастных случаях. Практическое занятие. – 1 час.

Значение первой помощи и правила её оказания. Практическое занятие. – 1 час.

Понятия о ранах. Классификация ран и их осложнения. Практическое занятие. – 1 час.

Виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях. Практическое занятие. – 1 час.

Правила наложения стерильных повязок на рану. Практическое занятие. – 1 час.

Понятие о переломах. Практическое занятие. – 1 час.

Первая помощь при ожогах. Практическое занятие. – 1 час.

Первая помощь при отморожениях, солнечном и тепловом ударах, утоплении и укусах ядовитыми змеями и насекомыми. Практическое занятие. – 1 час.

4. Комплекс организационно-педагогических условий

4.1 Ресурсное обеспечение программы:

- Материально-техническое обеспечение: оборудование кабинета биологии.
- Учебно – методические средства обучения: ресурсы образовательного центра «Точка роста».
- Специальное оборудование: ресурсы образовательного центра «Точка роста».
- Информационно – методическое обеспечение: специальная литература, Интернет.

5. Список литературы:

1. Айзман, Р. И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие/Р. И. Айзман, В. Б. Рубанович, М. А. Суботялов. – 3-е издание, стереотипное. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017.
2. Бриленок, Н. Б. Педагогическое сопровождение становления здорового образа жизни у обучающихся: учебное пособие для студентов Института физической культуры и спорта/Н. Б. Бриленок. – Саратов: Издательство Саратовского университета, 2019.
3. Гурьев, С. В. Технологии физического воспитания : монография/С. В. Гурьев. – Москва: Русайнс, 2020.
4. Закоркина, Н. А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие/Н. А. Закоркина. – Омск: Издательство ОмГПУ, 2019.
5. Крукович, Е. В. Состояние здоровья детей и определяющие его факторы: монография/Е. В. Крукович, Л. В. Транковская. – Владивосток: Медицина ДВ, 2018.
6. Леван, Т. Н. Здоровье ребенка в современной информационной среде: учебно-методическое пособие/Т. Н. Ле-ван. – Москва: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2019.
7. Масалова, О. Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учебное пособие/О. Ю. Масалова; под редакцией М. Я. Виленского. – Москва: КноРус, 2016.
8. Огден, Д. Как приучить ребенка к здоровой еде: Кулинарное руководство для заботливых родителей/Джейн Огден; перевод с английского И. Евстигнеевой. – Москва: Альпина Паблицер, 2019.
9. Орехова, Т. Ф. Организация здоровьесоздающего образования в современной школе: монография/Т. Ф. Орехова. – 3-е издание, стереотипное. – Москва: ФЛИНТА, 2016.
10. Орехова, Т. Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования: монография/Т. Ф. Орехова. – 3-е издание, стереотипное. – Москва: ФЛИНТА, 2016.
11. Состояние здоровья детей современной России/А. А. Баранов, В. Ю. Альбицкий, Л. С. Намазова-Баранова, Р. Н. Терлецкая. – 2-е издание, дополненное. – Москва: ПедиатрЪ, 2020.
12. Федосеев, А. М. Здоровье детей – заслуга родителей: учебно-методическое пособие/А. М. Федосеев. – Москва: РУСАЙНС, 2020.
13. Школьная гигиена: учебное пособие/составитель Н. И. Федоровская. – Комсомольск-на-Амуре: Издательство АмГПУ; Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019.