

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Смоленской области
Муниципальное образование Руднянский район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №2 города Рудня»

Принята на педагогическом совете
МБОУ «РСШ №2»
протокол № 1 от 29.08.2024 г.



Дополнительная общеобразовательная программа

Направленность: культурологическая

«Человек и его здоровье»

Возраст обучающихся: 10-12 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Шляхтова Анна Борисовна

педагог дополнительного образования

г.Рудня

2024 год

Пояснительная записка

Актуальность программы

Программа направлена на формирование здорового образа жизни подростков, адаптации в окружающей среде, расширении и углублении знаний обучающихся, о приемах сохранения здоровья, преодолении зависимости вредных привычек. Здоровый человек живет полноценной жизнью. Бывает, что человек теряет здоровье, поскольку имеет недостаточные знания о причинах, распространении и последствиях инфекционных заболеваний; не обладает достаточными знаниями оказания первой медицинской помощи. Курс помогает сформировать необходимость в здоровом образе жизни- правильном питании, режиме дня, сохранении физического и психического здоровья, поскольку все это может стать причиной развития таких заболеваний среди подростков, как ожирение, сахарный диабет, язва и гастрит, сердечно- сосудистые заболевания, анорексия, почечная недостаточность, психические расстройства, обусловленные перестройкой пубертатного периода. Данная программа направлена на осмысление учащимися потребности в самопознании, самосовершенствовании, саморазвитии и побуждению к формированию своего здоровья собственными силами.

Адресат программы

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы: программа применима для детей старшего школьного возраста (10-12 лет).

Чтобы программа была результативной, при ее реализации обязательно должны учитываться особенности данного возраста обучающихся.

Юношеский возраст считается одним из важнейших этапов становления и развития личности. В возрасте от 10 до 15 лет происходит формирование самосознания, что является главным итогом переходного возраста, по

мнению советского психолога Л.С. Выготского. Растет уровень самостоятельности, возникает потребность в размышлении над теоретическими утверждениями и насущными вещами, растет социальная активность. Так как в развитии личности велика роль социальных и педагогических факторов, то обучение должно быть организовано так, чтобы происходило стимулирование развития личности, включения механизмов осознания своей деятельности с развитием внутренней мотивации. Развитие интеллекта в этом возрасте тесно связано с развитием творческих способностей, проявлении инициативы. Полнее и результативнее оно может проявляться в данной образовательной общеразвивающей программе «Человек и его здоровье». И задача учителя состоит в том, чтобы распознать интерес, творческую направленность и попытаться развить ее в нужном направлении для достижения тех или иных умений и навыков.

Объем программы- объем ДООП составляет 36 часов, исходя из расчета 1 час в рабочую неделю.

Формы организации образовательного процесса: очная

Виды занятий по программе определяются содержанием программы и могут предусматривать лекции, практические работы, круглые столы, ролевые игры, тренинги, выполнение самостоятельной работы.

Срок освоения программы – 1 год обучения-36 недель

Режим занятий - 1 раза в неделю по 1 учебному часу

Цель программы - формирование у обучающихся ценностей здорового образа жизни и правильных представлений о здоровье организма человека.

Задачи:

обучающие:

- расширить и углубить знания обучающихся по анатомии, физиологии и гигиене человека;

- научить обучающихся наблюдать за физиологическим состоянием своего организма, определять физиологические параметры своего организма;
- производить самодиагностику заболеваний на ранней стадии, относиться к собственному здоровью как к величайшей ценности;
- оценивать влияние воздействия алкоголя и никотина на организм человека.
- формировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье
- учить выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье
- формировать представление о рациональной организации режима дня, учебы, отдыха, двигательной активности, научить школьника составлять, анализировать и контролировать свой режим дня.
- формировать навыки противостояния негативному влиянию сверстников и взрослых (научиться говорить «нет»).

Развивающие:

- развивать у подростков чувство ответственности за экологические состояние окружающей среды, навыки бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
- развивать умения использовать теоретические знания в жизни и навыки оказания первой медицинской помощи;
- развивать умение проводить наблюдение, сравнивать, анализировать, делать выводы;
- развивать любознательность при выполнении практических и исследовательских работ;

Воспитательные:

- формировать основы экологической культуры;

- формировать основы здорового образа жизни;
- воспитывать любовь и уважение к природе, к окружающим людям.

Личностные результаты

- умение слушать, вести диалог, эмоционально- положительно относиться к окружающим людям, учиться выбирать стиль поведения, обеспечивающий безопасность жизни и здоровья себя и окружающих;
- учиться уметь противостоять ситуациям, провоцирующим на поступки, которые могут угрожать жизни и здоровью;
- умение реализовывать обучающимися теоретические знания на практике;
- понимание ценности здорового образа жизни и отказа от вредных привычек;
- умение признавать право другого человека на собственное мнение, а также умение отстаивать свою точку зрения.

Метапредметные результаты:

- | <i>Регулятивные</i> | <i>универсальные</i> | <i>учебные</i> | <i>действия</i> |
|---|----------------------|----------------|----------------------|
| У | воспитанников | будут | сформированы умения: |
| - умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; | | | |
| -умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; | | | |
| - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; | | | |

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

Познавательные универсальные учебные действия
 Воспитанники научатся:

- строить логическое рассуждение с установлением причинно-следственных связей;

- анализировать, сравнивать, обобщать понятия в ходе изучения учебного материала;

- предоставлять полученную информацию в виде конспектов, рефератов, таблиц, графиков, диаграмм;

- преобразовывать информацию из одного вида в другой и выбирать оптимальную форму предоставления информации для себя и окружающих;

- понимать позицию другого человека, различая точку зрения, аргументы, теории, гипотезы в речи оппонента, используя приемы слушания и различные виды чтения;

- соблюдать правила информационной безопасности, уметь использовать различные технологии (компьютерные и коммуникационные) для достижения поставленных целей

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- работать индивидуально и в группе;

- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- уметь перефразировать свою мысль, с полнотой и точностью выражать мысли в соответствии с условиями коммуникации;
- понимать точку зрения другого человека, управление поведением оппонента-умение договариваться с людьми иных позиций;
- выявление, распознавание конфликта, поиск способов разрешения конфликтов и их реализация.

Предметными результатами:

Обучающийся научится:

- характеризовать особенности строения и процессов жизнедеятельности организма человека, их практическую значимость;
- применять методы биологической науки при изучении организма человека: проводить наблюдения за состоянием собственного организма, измерения, ставить несложные биологические эксперименты и объяснять их результаты;
- аргументировать, приводить доказательства зависимости здоровья человека от образа жизни и состояния окружающей среды;
- аргументировать, приводить доказательства необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, травматизма, стрессов, вредных привычек, нарушения осанки, зрения, слуха, инфекционных и простудных заболеваний;
- знать и уметь оказывать первую доврачебную помощь при отравлениях, ожогах, обморожениях, травмах
- выявлять взаимосвязи между особенностями строения клеток, тканей, органов, систем органов и их функциями;

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

Обучающийся получит возможность научиться:

- использовать на практике приёмы оказания первой помощи при простудных заболеваниях, ожогах, обморожениях, травмах, спасении утопающего; рациональной организации труда и отдыха; проведения наблюдений за состоянием собственного организма;

- выделять эстетические достоинства человеческого тела;

- реализовывать установки здорового образа жизни;

- ориентироваться в системе моральных норм и ценностей по отношению к собственному здоровью и здоровью других людей;

- находить в учебной и научно-популярной литературе информацию об организме человека, оформлять её в виде устных сообщений, докладов, рефератов, презентаций;

- анализировать и оценивать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему и окружающих; последствия влияния факторов риска на здоровье человека

Условие реализации программы

Помещение и оборудование	Специальные инструменты и приспособления	Дополнительные материалы
1. Учебный кабинет 2. Рабочий стол педагога 3. Стулья 4. Шкафы для хранения материалов и оборудования. 5. Демонстрационный стол 6. Библиотека с методической литературой. 7. Интерактивная доска.	1. Лабораторное оборудование 2. Скелет человека. 3. Модели объемные. 4. Набор "Имитаторы травм"	1. Электронные наглядные пособия. 2. Раздаточные наглядные таблицы. 4. Интерактивные наглядные пособия. 5. Таблицы по анатомии, физиологии, гигиене человека. 6. Набор тематических видеофильмов.

8. Компьютер		
9.Мультимедийный проектор.		

Формы аттестации/контроля- зачет, включает в себя контрольное тестирование (проверка усвоения теоретического материала) и практика (проверка практических умений).

Оценочные материалы – диагностический инструментарий, позволяющий определить достижение учащимися планируемых результатов, например, методика В.П. Степанова «Уровень личностных результатов обучающихся»; контрольные занятия в соответствии с образовательной программой (тестирование, анкетирование, выполнение практических заданий и др.), карта мониторинга по Л.Н. Буйловой (предметные и метапредметные результаты обучающихся).

Учебный план

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Ведение	1	1	-	Анкетирование
2	Комплексная оценка физического здоровья человека	3	2	1	Практическая работа
3	Самодиагностика заболеваний на ранней стадии	3	-	3	Практическая работа
4	Экология и здоровье	13	8	5	Практическая работа
5	Вредные привычки и их влияние на организм человека	7	6	1	Практическая работа
6	Профилактика заболеваний	6	3	3	Практическая работа, участие в игре
7.	Личная гигиена	2	1	1	Практическая работа
8.	Итоговое занятие	1	0	1	Тестирование, практика
	Итого	36	21	15	

Содержание учебного плана

1. Введение (1 ч)

Валеология - наука о здоровье. Понятие здоровья в разных интерпретациях. Из чего складывается здоровье. Что необходимо делать, чтобы человек был здоров.

Анкетирование «Что мы знаем о здоровье человека»

2. Комплексная оценка физического здоровья человека (3 ч)

Типы телосложения: мезоморф, брахиморф, долорик. Основные показатели физического здоровья: частота сердечных сокращений, пульс, частота дыхания артериальное давление, рост– весовой индекс. Контроль массы тела. Формула Брока. Факторы риска ожирения.

Практические работы

Оценка биологического возраста человека

3. Самодиагностика заболеваний на ранней стадии (3 ч)

Диагностика по пульсу. Диагностика по языку. Диагностика по ногтям и другим признакам.

Практические работы

Диагностика заболеваний по пульсу

Диагностика заболеваний по языку, ногтям и другим признакам

Решение практических задач по теме «Самодиагностика»

4. Экология и здоровье (13 часов)

Что изучает экология человека. Здоровье и образ жизни. Природные токсины и загрязнители. Антропогенные факторы среды и их влияние на человека. Ландшафт как фактор здоровья. Влияние климатических факторов на здоровье. Экстремальные факторы окружающей среды. Солнечная радиация. Влияние погоды на здоровье. Метеопатия. Бытовые экологические

загрязнители и борьба с ними: асбест, ковролин, древесностружечные плиты, полипропиленовые ворсовые паласы, ковры, стены из бетона, шлакоблоков и полимербетона. Бытовое облучение. Экология питания. Влияние алюминия, кадмия, свинца, ртути на организм человека. Основные источники загрязнения пищи. Чужеродные примеси пищи. Профилактика вызываемых ими заболеваний. Правила изучения упаковки продукта

Практическая работа.

Выявление экологических опасных факторов воздействия

Санитарно-гигиеническая оценка жилья

Исследование качества питьевой воды

Обнаружение в продуктах питания крахмала, жира, поваренной соли, красителей

О чем может рассказать упаковка продукта.

4. Вредные привычки и их влияние на организм человека (7 часов)

Влияние никотина, алкоголя, наркотических веществ на физическое и психическое состояние организма. СПИД. Вирус СПИДа, пути проникновения инфекции в организм, профилактика. Признаки и факторы риска психического перенапряжения: эмоциональные, физические, поведенческие. Предупреждение стресса и способы устранения его последствий: питание, физические нагрузки, аутотренинг, водные процедуры, смехотерапия. Антистрессовая программа поведения.

Практические работы

Проблемная дискуссия «Алкоголизм и курение, их последствия и предупреждение»

Тренинг. Моделирование ситуации «Зависимость успешности человека от его образа жизни»

5. Профилактика заболеваний (6 ч)

Профилактика заболеваний опорно-двигательной системы. Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы. Профилактика заболеваний дыхательной системы. Профилактика заболеваний пищеварительной системы. Профилактика глазных болезней. Профилактика кожных заболеваний. Ожоги, отмороживание и первая помощь.

Практические работы:

Измерение правильной осанки. Комплекс упражнений.

Первая помощь при ожогах и отморожениях

Составление суточного меню согласно основным принципам здорового питания

6. Личная гигиена (2 часа)

Понятие гигиена. Правила и навыки личной гигиены. Уход за кожей, за ногтями, за волосами. Гигиена одежды и обуви.

Практическая работа

Определение типа кожи лица. Правила выбора косметических средств

Исследование и анализ своей повседневной одежды

7. Итоговое занятие (1 ч)

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Чи с ло	Время прове дения заят ия	Форма занятия	Кол- во часо в	Тема занятия	Место проведе ния	Форма контроля
1	Сентябрь		13.20 – 14.00	Лекция/ беседа, работа со статистич еским материал ом	1	Валеология - наука о здоровье. Из чего складывается здоровье	Кабинет биоло гии	Наблюдение (диагности ка), анкети рование
2	Сентябрь		13.20 – 14.00	Лекция, видео урок	1	Типы телосложения	Кабинет биоло гии	Беседа, опрос, наблюдение
3	Сентябрь		13.20- 14.00	Лекция	1	Основные показатели физического здоровья	Кабинет биоло гии	Беседа, опрос
4	Сентябрь		13.20 –14.00	Практичес кая работа	1	Оценка биологического возраста	Кабинет биоло гии	Практичес кая работа
5	Октябрь		13.20- 14.00	Практичес кая работа	1	Диагностика заболеваний по пульсу	Кабинет биоло гии	Практичес кая работа
6	Октябрь		13.20 –14.00	Лекция, беседа, практика	1	Диагностика заболеваний по языку, ногтям и другим признакам	Кабинет биоло гии	Практичес кая работа
7	Октябрь		13.20- 14.00	Практика, беседа	1	Решение практических задач по теме «Самодиагностик а»	Кабинет биоло гии	Практичес кая работа
8	Октябрь		13.20 –14.00	Лекция, беседа	1	Что изучает экология человека?	Кабинет биоло гии	Опрос, беседа
9	ноябрь		13.20- 14.00	Лекция, беседа	1	Здоровье и образ жизни	Кабинет биоло гии	Беседа, опрос
10	ноябрь		13.20	Лекция,	1	Природные токси	Кабинет	Практичес

			-14.00	практика		ны и загрязнители	биология	кая работа
11	ноябрь		13.20-14.00	Лекция, беседа	1	Антропогенные факторы среды и их влияние на человека	Кабинет биологии	Дискуссия
12	ноябрь		13.20-14.00	Лекция, видеоурок	1	Ландшафт как фактор здоровья	Кабинет биологии	Беседа, опрос
13	ноябрь		13.20-14.00	Лекция, видеоурок	1	Влияние климатических факторов на здоровье	Кабинет биологии	Беседа, опрос
14	Декабрь		13.20-14.00	Лекция, беседа	1	Влияние погоды на здоровье. Метеопатия	Кабинет биологии	Беседа, наблюдение
15	Декабрь		13.20-14.00		1	Бытовые экологические загрязнители и борьба с ними	Кабинет биологии	Практическая работа
16	декабрь		13.20-14.00	Лекция, видеоурок	1	Бытовое облучение	Кабинет биологии	Беседа, опрос
17	декабрь		13.20-14.00	Лекция, практика	1	Экология питания. Основные источники загрязнений пищи	Кабинет биологии	Практическая работа
18	январь		13.20-14.00	Лекция, беседа	1	Чужеродные примеси пищи. Профилактика вызываемых ими заболеваний	Кабинет биологии	Опрос
19	январь		13.20-14.00	Практическая работа	1	Обнаружение в продуктах питания крахмала, жира, поваренной соли, красителей	Кабинет биологии	Практическая работа
20	январь		13.20-14.00	Практическая работа	1	Правила изучения упаковки продукта	Кабинет биологии	Практическая работа
21	Февраль		13.20-14.00	Лекция, видеоурок	1	Влияние никотина на физическое и психическое состояние организма	Кабинет биологии	Беседа, опрос
22	Февраль		13.20-14.00	Лекция, видеоурок	1	Влияние алкоголя на физическое и	Кабинет биологии	Круглый стол

						психическое состояние организма		
23	Февраль		13.20 –14.00	Лекция, видеоурок	1	Влияние наркотических веществ на физическое и психическое состояние организма	Кабинет биологии	Беседа, опрос
24	Февраль		13.20 –14.00	Лекция, практика, видеоурок	1	СПИД. Вирус СПИДа, пути проникновения инфекции в организм, профилактика	Кабинет биологии	Беседа, опрос
25	март		13.20 –14.00	Лекция, беседа	1	Признаки и факторы риска психического перенапряжения: эмоциональные, физические, поведенческие	Кабинет биологии	Беседа, наблюдение
26	март		13.20 –14.00	Лекция, беседа	1	Предупреждение стресса и способы устранения его последствий	Кабинет биологии	Беседа, опрос
27	март		13.20 –14.00	Практическая работа	1	Антистрессовая программа поведения	Кабинет биологии	Практическая работа
28	март		13.20 –14.00	Лекция, видеоурок	1	Профилактика заболеваний опорно-двигательной системы	Кабинет биологии	Практическая работа
29	апрель		13.20 –14.00	Лекция, видеоурок	1	Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы	Кабинет биологии	Круглый стол
30	апрель		13.20 –14.00	Лекция, беседа, видеоурок	1	Профилактика заболеваний дыхательной системы	Кабинет биологии	Круглый стол
31	апрель		13.20 –14.00	Практическая работа	1	Профилактика заболеваний пищеварительной системы	Кабинет биологии	Практическая работа, тренинг
32	апрель		13.20 –14.00	Лекция, беседа	1	Профилактика глазных болезней	Кабинет биологии	Беседа
33	май		13.20	Практическая работа	1	Профилактика	Кабинет	Практическая работа

			-14.00	кая работа		кожных заболеваний	биологии	кая работа
34	май		13.20 -14.00	Лекция, беседа	1	Понятие гигиена. Правила и навыки личной гигиены.	Кабинет биологии	Беседа, опрос
35	май		13.20 -14.00	Практическая работа	1	Определение типа кожи лица. Правила выбора косметических средств	Кабинет биологии	Практическая работа
36	май		13.20 -14.00	Зачет	1	Итоговое занятие	Кабинет биологии	Тестирование, практика

Методическое обеспечение программы

В.П. Александрова, И.В. Болгова практикум с основами экологического проектирования. Москва «Вако» 2015 год.

«Биология. Человек. Культура здоровья» Электронное приложение к учебнику 8 класса общеобразовательных учреждений. Москва, «Просвещение», 2009 г.

Список литературы

1. Зверев И.Д. Человек. Организм и здоровье: пособие для учащихся 8–9 кл. / И.Д. Зверев. – М.: Вентана-Граф, 2000. – 304 с.
2. Лернер Г.И. Человек. Анатомия, физиология, гигиена. Поурочные тесты и задания. - М. Акварель, 1998.
3. Баранова С.В. Вредные привычки. Избавление от зависимостей/ С.В. Баранова.-М.: Феникс, 2007.- 192с.
4. Воздействие на организм человека опасных и вредных экологических факторов. Метрологические аспекты. В 2 томах. Том 2. Книга 1. - М.: ПАИМС, 1997. - 512 с.
5. Зайцева Е.Ю. Биология. "Организм человека и его здоровье" / Е.Ю. Зайцева. - М.: Астрель, 2012. - 375 с.

6. Исаева Е. Л. Здоровый человек и его окружение. Шпаргалки / Е.Л. Исаева. - М.: Феникс, 2015. - 128 с.
7. Кругляк Лев. Алкоголизм. Мысли, избавляющие от вредных привычек. Естественное очищение (комплект из 3 книг) / Лев Кругляк , Георгий Сытин , Рудигер Дальке. - М.: ИГ "Весь", 2014. - 672 с.
8. Крюкова, Д. А. Здоровый человек и его окружение. Учебное пособие / Д.А. Крюкова, Л.А. Лысак, О.В. Фурса. - М.: Феникс, 2014. - 480 с.
9. Пучко Людмила. Жизнь и здоровье человека в вопросах и ответах Многомерной медицины / Людмила Пучко. М.: Машиностроение, 2013. - 504 с.
10. Стивен Дж. Странности нашего тела. Занимательная анатомия / Дж. Стивен; пер. с англ. – М.: РИПОЛ классик, 2008.
11. Тело человека. Загляни внутрь себя; (пер. с нем.). – М.: Петрушка, 1998. – 16 с.
12. Федорова М.З. Экология человека. Культура здоровья: учеб. пособие для учащихся 8 кл. общеобразоват. учрежд. / М.З. Федорова, В.С. Кучменко, Т.П. Лукина. – М.: Вентана-Граф, 2003. – 144 с.
13. Формирование здорового образа жизни российских подростков: для кл. руководителей 5–9 кл.: уч.-методич. пособие / под. ред. Л.В. Баль, С.В. Барканова. – М.: ВЛАДОС, 2002. – 192 с.

Интернет-ресурсы

<http://school-collection.edu.ru/collection> Газета «Биология» и сайт для учителей «Я иду на урок биологии»

<http://college.ru/biology> В помощь учителю биологии: образовательный сайт ИЕСЭН НГПУ

<http://www.eco.nw.ru> Вся биология: научно-образовательный портал

<http://www.youngbotany.spb.ru> Лауреаты нобелевской премии по физиологии и медицине

<http://n-t.ru/nl/mf> Медицинская энциклопедия. Анатомический атлас

<http://www.mgsun.ru> Опорно-двигательная система человека:
образовательный сайт

<http://www.macroevolution.narod.ru> Проект Ecosom: всё об экологии

<http://www.ecosystema.ru> Электронный учебник по биологии

<http://www.anatomcom.ru/> Анатомия человека - атлас

<http://www.anatomus.ru/> Анатомия человека в иллюстрациях