


Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Сапожковская средняя школа  
имени Героя России Тучина Алексея Ивановича  
Сапожковского муниципального района Рязанской области»  
391940 р.п. Сапожок Рязанской области, ул. Свободы, 13  
тел. (49152)21531 факс (49152)21246 www.shkola1.info shkola1.info@bk.ru

Согласовано:

Зам. директора по учебной работе

  
\_\_\_\_\_ Артемова О.Ю.  
подпись

«31» августа 2022 г.



Чижков В.В.

подпись

Приказ № \_\_\_\_\_ от «31» августа 2022 г.

## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Человек и его здоровье»

Направленность: естественно - научная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 13-14 лет

Срок реализации: 1 год.

Составитель:

Макрушина Елена Ивановна

учитель биологии

2022 год

## **Пояснительная записка.**

На сегодняшний день очевидны проблемы здоровья граждан России. Именно общество в лице образовательных учреждений формирует систему приоритетов и ценностей, определенный стиль жизни, так называемые социально одобряемые нормы поведения. Поэтому если учащийся не очень понимает необходимость сохранения своего здоровья, то задача образовательного учреждения состоит в разъяснении того, что ты сам в состоянии ответить за свое будущее и твоя успешность напрямую зависит от состояния твоего здоровья. Необходимо найти новые формы пропаганды и внедрения ценностей здорового образа жизни, культуры здоровья, выработать новую систему социально-культурных ценностей, в которой здоровье будет одним из основных личностных приоритетов.

Также предлагаемый курс может поддержать и углубить знания по биологии (анатомии человека), валеологии. Он поможет проверить целесообразность выбора профиля дальнейшего обучения и будущей профессии выпускника. Курс проводится в виде лекционно-практических-исследовательских занятий с оформлением содержания занятия в рабочих тетрадях.

В течение всего курса внеурочной деятельности учащиеся работают с дополнительной литературой, оформляют полученные сведения в виде реферативных работ, проектов и т.д. В конце курса проводится конференция, где школьники выступают с докладами по заинтересовавшей их проблеме.

Для профориентации на такие конференции могут приглашаться медицинские работники. Предусмотрено ознакомление с приемами оказания доврачебной помощи, повышающие понимание важности выполняемого дела.

Программа имеет прикладное значение – профориентации. Ребята также могут посещать курс с целью получения элементарных знаний об основных вопросах медицины, физиологии и гигиены, о способах сохранения и укрепления здоровья, особенностях влияния вредных привычек и окружающей среды на здоровье человека, навыков оказания первой помощи.

Результатом изучения курса: "Человек и его здоровье" является урок-зачет с элементами практических заданий, где проверяется не только теоретическое знание вопросов, но и практические навыки, полученные на занятиях курса. Или итоги изучения элективного курса можно обсудить на семинарском занятии, либо защитить проект или исследовательскую работу по какой-либо тематике.

**Цель:** Формирование у обучающихся бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих людей, развитие культуры здорового образа жизни и расширение кругозора в области медицины.

**Практические задачи** данной программы:

- обеспечение необходимых условий для личностного развития, повышение мотивации для укрепления своего здоровья;
- адаптация их к жизни в обществе;
- формирование общей культуры, в том числе культуры здорового образа жизни;

**Учебно-воспитательные задачи** следующие:

- сознание и апробация здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе;
- развитие у учащихся причинно-следственных и межпредметных связей в ходе реализации программы;
- формирование у учащихся осознанного выбора здорового образа жизни.
- повышение мотивации к изучению предмета «Анатомия человека»
- Дать обучающимся знания и обучить практическим навыкам оказания первой доврачебной помощи в различных опасных для жизни ситуациях.

В программу введен не только анатомо-физиологический и морфологический материал, но и сведения по экологии человека, растений и животных, о влиянии разнообразных

экологических факторов на организм человека, о зависимости процессов жизнедеятельности и здоровья людей от природных и социальных факторов окружающей среды. Практические занятия ориентируют учащихся на активное познание свойств организма человека и развитие умений по уходу за ним.

**Ожидаемые результаты:**

1. Снижение уровня заболеваемости обучающихся.
2. Формирование культуры здорового образа жизни.
3. Осознанный выбор детьми здорового образа жизни.

**Программа способствует формированию у школьников следующих видов универсальных учебных действий.**

**Личностные УУД:**

- Самоопределение.
- Смыслообразование.
- Самооценка и личностное самосовершенствование.
- Нравственно-этическая установка на здоровый образ жизни.

**Регулятивные УУД:**

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя.
- Высказывать свои версии на основе работы с иллюстрацией, работать по предложенному учителем плану.
- Составлять конспект и план ответа по определенной тематике.

**Познавательные УУД:**

- Делать предварительный отбор источников информации:
- Добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя различные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию, делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Составлять ответы на основе простейших моделей (рисунков, схем, таблиц.)

**Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и работать в группе в паре.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

**Метапредметные:**

- проводить простейшие наблюдения, измерения, опыты;
- ставить учебную задачу под руководством учителя;
- систематизировать и обобщать разные виды информации;
- составлять план выполнения учебной задачи;
- осуществлять самоконтроль и коррекцию деятельности;
- организовывать учебное сотрудничество с одноклассниками в ходе учебной деятельности;
- работать с различными источниками информации.
  - устанавливать взаимосвязи здоровья и образа жизни; воздействие природных и социальных факторов на организм человека; влияние факторов окружающей среды на функционирование и развитие систем органов;
  - систематизировать основные условия сохранения здоровья; факторы, укрепляющие здоровье в процессе развития человеческого организма;

**Виды деятельности:** организационно – деятельностные игры, викторины, выпуск буклетов, защита проектов, беседы, исследования, лекции.

**Планируемые результаты**

Школьники приобретут знания об основных вопросах медицины, физиологии и гигиены, особенностях влияния вредных привычек на здоровье, особенностях воздействия двигательной активности на организм человека, основах рационального питания, о “полезных” и “вредных” продуктах, о значении режима питания, способах сохранения и укрепления здоровья. Осуществляет поиск и выделяет конкретную информацию с помощью учителя. Использует средства профилактики ОРЗ, ОРВИ и др. болезней. Определяет благоприятные факторы, воздействующие на здоровье. Заботиться о своем здоровье. Использует навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе. Оказывает первую медицинскую помощь. Задает вопросы, для организации собственной деятельности. Знает основные (самые распространённые) болезни систем органов, клинику и профилактику болезней человека, источники инфекции, профилактические прививки.

### Поурочное планирование программы “Человек и его здоровье”

Тема. Кол-во часов.	Занятия по данной теме
Тема № 1. Введение	Занятие № 1. Понятие здоровья. Продолжительность жизни людей. Календарный и биологический возраст. Биологические науки, изучающие организм человека: валеология, геронтология, биометеорология, анатомия, физиология, гигиена и психология человека.
Тема № 2. (3 часа) Окружающая среда и здоровье.	Занятие № 1. Почему смена погоды влияет на состояние здоровья человека. Повышение и снижение атмосферного давления. Как влияют перепады температуры на состояние здоровья человека. Магнитные бури. Занятие № 2. Проблема загрязнения воздуха. Воздух жилых помещений. Занятие № 4. Вода и здоровье. Основные источники загрязнения воды. Минеральная вода, показания к применению.
Тема № 3. (1 час) Экстремальные факторы.	Занятие № 1. Электрические и магнитные поля и их влияние на человека. Радиация. Рентгеновское излучение.
Тема № 4. Режим дня. (2 часа)	Занятие № 1. Режим дня. Биологические ритмы. Занятие № 2. Роль сна на здоровье человека. Сколько должен спать человек. Нарушение сна.
Тема № 5. Вредные привычки (2 часа).	Занятие № 1. Влияние алкоголя и никотина на организм человека и последствия. Алкоголизм. Табакокурение. Электронные сигареты - вредно или нет. Занятие № 2. Наркотики и наркомания. Влияние наркотиков на организм человека в подростковом возрасте.
Тема № 6. Влияние физкультуры и спорта на организм человека. (1 час)	Занятие № 1. 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.
Тема № 7. Питание и	Занятие № 1. Понятие о правильном питании и режиме

здоровье. (3 часа).	приема пищи. Занятие № 2. Химический состав пищи. Калорийность. Занятие № 3. Сбалансированное питание – залог здоровья. Роль витаминов в обмене веществ.
Тема № 8. Влияние физкультуры и спорта на организм человека (4 часа).	Занятие № 1. Значение физической активности в современном обществе. Занятие № 2. Укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата и нервной системы. Занятие № 3. Влияние физической активности на укрепление дыхательной и кровеносной системы. Занятие № 4. Повышение иммунитета и качественные изменения в составе крови.
Тема № 9. (1 час) Диагностические процедуры больных	Занятие № 1. Лечебные и диагностические процедуры. Клинические анализы и их расшифровка.
Тема № 10. Бактерии, вирусы и человек. (2 часа)	Занятие № 1. Бактерии, возбудители болезней: скарлатины, коклюша, ангины, пневмонии, чумы, ботулизма, туберкулеза – клиника, лечение и профилактика. Антибиотики, их влияние на организм человека. Занятие № 2. Вирусы, возбудители болезней: краснухи, ветрянки, свинки, гриппа, СПИДа - клиника, лечение и профилактика.
Тема № 12. (1 час) Прививки и вакцины.	Занятие № 1. Активная и пассивная иммунизация. Профилактические прививки. Виды вакцинации. Как изготавливают вакцины.
Тема № 13 Заболевания опорно-двигательной системы. (2 часа)	Занятие № 1. Возрастные изменения в опорно-двигательном аппарате. Клиника и признаки заболевания артроза, радикулита, остеохондроза, сколиоза, плоскостопия.  Занятие № 2. Травмы: растяжения, вывихи, переломы и оказание первой помощи.
Тема № 14. Основные болезни сердечно - сосудистой системы. (2 часа)	Занятие № 1. Возрастные изменения в сердечно - сосудистой системе, Изменение кровообращения. Клиника и признаки заболевания ишемической болезни сердца, гипертонии, гипотонии, атеросклероза. Занятие № 2. Профилактика и лечение инфаркта миокарда, инсульта, анемии. Кровотечения, оказание первой помощи.
Тема № 15. Дыхательная система (2 часа).	Занятие № 1. Возрастные изменения дыхательной системы. Причины возникновения и признаки заболеваний. Клиника и признаки заболевания ринита, ОРЗ, гайморита, горной болезни. Занятие № 2. Клиника и признаки заболевания бронхиальной астмой, пневмонией, раком легких, туберкулезом.

<p>Тема №16 Заболевания пищеварительной системы. (1 час)</p>	<p>Занятие № 1. Клиника и профилактика болезней желудочно-кишечного тракта: гастрита, язвы желудка, дисбактериоза, панкреатита, холецистита. Симптомы и лечение аппендицита, цирроза печени. Неправильное пищевое поведение – анорексия.</p>
<p>Тема №18. Заболевания зубов и гигиена полости рта (1 час).</p>	<p>Занятие № 1. Признаки и симптомы кариеса и пульпита, уход за полостью рта. Зубные инфекции с воспалительным процессом: абсцесс и флегмона.</p>
<p>Тема №19. Заболевания выделительной системы. (1 час)</p>	<p>Занятие № 1. Симптомы и причины развития цистита и почечнокаменной болезни.</p>
<p>Тема №21. Уход и профилактика болезней кожи. (2 часа)</p>	<p>Занятие № 1. Причины, профилактика и симптомы дерматита, герпеса, меланомы, псориаза, грибковых заболеваний. Обморожения и ожоги их классификация. Занятие №2. Уход за кожей. Способствует ли солярий развитию рака кожи. Какой должна быть подростковая косметика. Уход за ногтями и волосами.</p>
<p>Тема №21. Болезни зрительного анализатора. (1 час)</p>	<p>Занятие №1. Возрастные изменения органов зрения. Особенности развития болезни: катаракта, глаукома, отслоение сетчатки. Причины, профилактика и симптомы близорукости, дальнозоркости, конъюнктивита.</p>
<p>Тема №22. Болезни слухового анализатора. (1 час)</p>	<p>Занятие №1. Возрастные изменения органов слуха. Причины, профилактика и симптомы синусита, отита, серной пробки, тугоухости.</p>