Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 12»

Левокумского муниципального округа Ставропольского края



Рассмотрено Утверждаю

на заседании МО Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Т.И.Рамазанова Е.В.Серякова

Протокол № 1 Приказ №121-од

от « 29 » августа 2022 года от « 30 » августа 2022 года

Образовательная программа

дополнительного

образования по естественно – научной направленности

«В стране здоровья»

 с использованием оборудования центра «Точка Роста»

на 2022-2023 учебный год

 **Срок реализации**: 1 год

**Возрастная категория**: 14-15 лет

**Составитель:** Киселева В.Н.

учитель биологии

2022

1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа кружка «В стране Здоровья» для 8-9 классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения и дает школьнику возможность поэтапного «открытия» в себе главных психических и физических составляющих: сенсорных ощущений, зрительно-моторных увязок, эмоциональных колебаний. Кружок «В стране Здоровья» 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. Школьник 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.

**Цель и задачи программы:**

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

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

Формирование:

 представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

 навыков конструктивного общения;

 потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

Обучение:

 осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

 правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

 элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

 упражнениям сохранения зрения.

.

 Формы организации деятельности

 Работа в парах.

 Фронтальная работа – это работа со всеми обучающимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.

 Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

 Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование. Предполагается широкое использование технических средств (аудио- и видеотехники), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.).

Описание места курса в учебном плане

Данная программа рассчитана на 108 часов. Количество часов в неделю -3.

Срок ее реализации - 1 год.

**Планируемые результаты деятельности**

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.

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.

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

1. Регулятивные УУД:

 Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.  Проговаривать последовательность действий на уроке.

 Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить 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).

2. 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.

3. 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).

Ученик 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:

Ученик 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;

формировать своё здоровье.

**II.Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол-во часов** | **В том числе** |
| Теоретические занятия | Практические работы |
| 1 | Введение | 1 | 1 | - |
| 2 | Здоровье и здоровый образ жизни | 28 | 17 | 11 |
| 3 | Как устроен человек | 23 | 12 | 11 |
| 4 | Личная гигиена | 38 | 31 | 7 |
| 5 | Первая доврачебная помощь | 15 | 5 | 10 |
| 6 | Итоговое занятие. Защита проектов | 3 | - | 3 |
| Итого | 108 | 66 | 52 |

 **III.Содержание программы**

1. **Введение – 1 ч.**

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

1. **Здоровье и здоровый образ жизни - 28 ч.**

Что такое здоровый образ жизни? Понятие о здоровом образе жизни. Пути его формирования. Кто такой здоровый человек.

Режим дня школьника. Что такое режим труда и быта. Понятие о правильном распорядке дня. Практическая работа «Составление режима дня».

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.

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

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

Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика. Грипп, простуда и борьба с ними. Профилактика, диагностика и лечение новой коронавирусной инфекции COVID-**19**.

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. Экскурсия в аптеку.

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

О вреде курения. Работа над проектом

О вреде алкоголя. Работа над проектом

О наркотической зависимости. О вреде наркотиков. Работа над проектом

1. **Как устроен человек -23 ч.**

Общий обзор организма Уровни организации. Структура тела. Органы и системы органов.

Ткани. Эпителиальные, соединительные, мышечные, нервная ткани.

***Лабораторные и практические работы*** Рассматривание клеток и тканей в цифровой микроскоп.

Строение скелета и его значение для здоровья человека. Мышцы человеческого тела

Правильная осанка. Плоскостопие. Комплекс физических упражнений для укрепления осанки. Подвижные игры на воздухе.

Дыхательная гимнастика.

***Лабораторные и практические работы***  Мышцы человеческого тела. Утомление при статической и динамической работе. Выявление нарушений осанки. Выявление плоскостопия (выполняется дома)

Пищевые продукты и питательные вещества, их роль в обмене веществ. Значение пищеварения. Заболевания органов пищеварения, их профилактика. Гигиена органов пищеварения. Предупреждение желудочно-кишечных инфекций и гельминтозов. Доврачебная помощь при пищевых отравлениях.

1. **Личная гигиена- 38 ч.**

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

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

История косметики и ее применение. Введение в косметологию. История возникновения косметологии.

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

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

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.

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

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

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.

Викторина «Гигиена кожи»

**Первая доврачебная помощь – 15 ч.**

Значение первой помощи и правила её оказания. Понятия о ранах. Классификация ран и их осложнения. Виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях. Правила наложения стерильных повязок на рану. Правила наложения жгута. Понятие о переломах. Первая помощь при переломах. Первая помощь при ожогах. Первая помощь при отморожениях, солнечном и тепловом ударах, утоплении и укусах ядовитыми змеями и насекомыми.

Игровая программа «Формула здоровья». Подвижные игры на свежем воздухе. Расширять знания о различных видах подвижных игр. Профилактика нарушений опорно*-*двигательного аппарата. Профилактические мероприятия, соблюдение двигательного режима.

Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу». Подвижные игры на свежем воздухе. Расширять знания о различных видах подвижных игр. Профилактика нарушений опорно*-*двигательного аппарата. Профилактические мероприятия, соблюдение двигательного режима.

**Итоговое занятие. Защита проектов.- 3 ч.**

**IV. Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Дата | Тема занятия |
| план | факт |
| 1 |  |  | Введение. Знакомство с целями и задачами курса |
| 2 |  |  | Понятие о здоровом образе жизни. Пути его формирования. |
| 3 |  |  | Кто такой здоровый человек. |
| 4 |  |  | Режим дня школьника. |
| 5 |  |  | Практическая работа «Составление режима дня». |
| 6 |  |  | Сон и его значение для здоровья. Фазы и разновидности сна. Цикличность и продолжительность сна. |
| 7 |  |  | Сновидения. |
| 8 |  |  | Как правильно вести себя перед сном.  |
| 9 |  |  | Понятие о закаливании организма. Как правильно начать закаливающие процедуры. |
| 10 |  |  | Физическая культура и здоровье.  |
| 11 |  |  | Подвижные игры на свежем воздухе. |
| 12 |  |  | Подвижные игры на свежем воздухе. |
| 13 |  |  | Движение *-* это жизнь. Гиподинамия. |
| 14 |  |  | Роль двигательной активности в формировании организма человека. |
| 15 |  |  | Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика. |
| 16 |  |  | Грипп, простуда и борьба с ними.  |
| 17 |  |  | Профилактика, диагностика и лечение новой коронавирусной инфекции COVID-19. |
| 18 |  |  | Что нужно знать о лекарствах. Опасность самолечения. |
| 19 |  |  | Что нужно знать о лекарствах. Хранение лекарств в доме. |
| 20 |  |  | Когда и как нужно принимать лекарства. |
| 21 |  |  | Практическая работа «Приемы первой помощи при лекарственной передозировке». |
| 22 |  |  | Экскурсия в аптеку. |
| 23 |  |  | Вредные привычки и здоровье.  |
| 24 |  |  | О вреде курения. Работа над проектом. |
| 25 |  |  | О вреде курения. Работа над проектом. |
| 26 |  |  | О вреде алкоголя. Работа над проектом |
| 27 |  |  | О вреде алкоголя. Работа над проектом |
| 28 |  |  | О наркотической зависимости. О вреде наркотиков. Работа над проектом. |
| 29 |  |  | О вреде наркотиков. Работа над проектом. |
| 30 |  |  | Общий обзор организма .Уровни организации. |
| 31 |  |  | Структура тела. Органы и системы органов. |
| 32 |  |  | Ткани. Эпителиальные, соединительные, мышечные, нервная. |
| 33 |  |  | Практическая работа.Рассматривание клеток и тканей в цифровой микроскоп. |
| 34 |  |  | Практическая работа.Рассматривание клеток и тканей в цифровой микроскоп. |
| 35 |  |  | Строение скелета и его значение для здоровья человека. |
| 36 |  |  | Строение скелета и его значение для здоровья человека. |
| 37 |  |  | Мышцы человеческого тела.  |
| 38 |  |  | Лабораторная работа «Утомление при статической и динамической работе» |
| 39 |  |  | Практическая работа «Мышцы человеческого тела» |
| 40 |  |  | Правильная осанка. Плоскостопие.  |
| 41 |  |  | Лабораторная работа «Выявление нарушений осанки». Выявление плоскостопия (выполняется дома) |
| 42 |  |  | Практическая работа. Комплекс физических упражнений для укрепления осанки. |
| 43 |  |  | Подвижные игры на воздухе. |
| 44 |  |  | Дыхательная гимнастика. |
| 45 |  |  | Пищевые продукты и питательные вещества, их роль в обмене веществ. |
| 46 |  |  | Значение пищеварения.  |
| 47 |  |  | Заболевания органов пищеварения, их профилактика |
| 48 |  |  | Практическая работа. «Доврачебная помощь при пищевых отравлениях».  |
| 49 |  |  | Гигиена органов пищеварения. Предупреждение желудочно-кишечных инфекций.  |
| 50 |  |  | Работа над проектами по теме «Как устроен человек». |
| 51 |  |  | Работа над проектами по теме «Как устроен человек». |
| 52 |  |  | Работа над проектами по теме «Как устроен человек». |
| 53 |  |  | Понятие о личной гигиене.  |
| 54 |  |  | История вопроса о гигиене. |
| 55 |  |  | Правила личной гигиены в течение дня; предметы личной гигиены. |
| 56 |  |  | Уход за кожей. Строение кожи человека.  |
| 57 |  |  | Функции кожи, причины старения. |
| 58 |  |  | Типы кожи.  |
| 59 |  |  | Практическая работа «Определение индивидуального типа кожи» |
| 60 |  |  | Основные этапы ухода за кожей лица и шеи. |
| 61 |  |  | История косметики и ее применение.  |
| 62 |  |  | Введение в косметологию. История возникновения косметологии. |
| 63 |  |  | Уход за руками. Правила ухода за руками. |
| 64 |  |  | Практическая работа «Тестирование типа рук и ногтей, выявление проблем» |
| 65 |  |  | Обработка ногтей. Процедура маникюра. Просмотр видеофильма. |
| 66 |  |  | Уход за волосами. Типы волос. |
| 67 |  |  | Средства и инструменты по уходу за волосами. Домашние средства ухода. |
| 68 |  |  | Строение органов ротовой полости. Значение органов ротовой полости. |
| 69 |  |  | Гигиена полости рта. Основные способы ухода за полостью рта.  |
| 70 |  |  | Классификация и виды средств ухода за полостью рта. |
| 71 |  |  | Уход за глазами. Описание средств и методов по уходу за глазами. Предупреждение конъюнктивита. |
| 72 |  |  | Освоение на практике приемов массажа и гимнастики для глаз. |
| 73 |  |  | Причины нарушения слуха. Гигиена органов слуха. |
| 74 |  |  | Проблемы нарушения осанки, повышенного потоотделения.  |
| 75 |  |  | Проблемы нарушения осанки. Гимнастика, массаж. |
| 76 |  |  | Процедуры эпиляции и депиляции, способы их выполнения в домашних условиях. |
| 77 |  |  | Работа над проектами по теме «Личная гигиена». |
| 78 |  |  | Работа над проектами по теме «Личная гигиена». |
| 79 |  |  | Викторина «Гигиена кожи» |
| 90 |  |  | Викторина «Гигиена кожи» |
| 91 |  |  | Значение первой помощи и правила её оказания. Понятия о ранах. Классификация ран и их осложнения.  |
| 92 |  |  | Практическая работа «Правила наложения стерильных повязок на рану» |
| 93 |  |  | Виды кровотечений. |
| 94 |  |  | Практическая работа «Первая помощь при кровотечениях. Правила наложения жгута» |
| 95 |  |  | Понятие о переломах.  |
| 96 |  |  | Практическая работа «Первая помощь при переломах». |
| 97 |  |  | Практическая работа «Первая помощь при ожогах».  |
| 98 |  |  | Практическая работа «Первая помощь при отморожениях, солнечном и тепловом ударах, утоплении и укусах ядовитыми змеями и насекомыми». |
| 99 |  |  | Подвижные игры на свежем воздухе. |
| 100 |  |  | Профилактика нарушений опорно*-*двигательного аппарата.  |
| 101 |  |  | Игровая программа «Формула здоровья». |
| 102 |  |  | Профилактические мероприятия, соблюдение двигательного режима. |
| 103 |  |  | Подвижные игры на свежем воздухе. |
| 104 |  |  | Работа над проектами по теме «Доврачебная помощь». |
| 105 |  |  | Работа над проектами по теме «Доврачебная помощь». |
| 106 |  |  |  Защита проектов. |
| 107 |  |  | Защита проектов. |
| 108 |  |  |  Защита проектов. |

**V. Материально-техническое обеспечение выполнение программы.**

**-**компьютер

-проектор

-сканер

-копировальная техника

-оборудование лаборатории биологии «Точка роста»

**VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома. - М.: АРКТИ, 2005

2. Белов В.И., Рендюк Т.Д., Кондратович А.Н. Энциклопедический справочник медицины и здоровья.- М.: Русское энциклопедическое товарищество- ОЛМА - ПРЕСС,2005.

3. Воронин Л. Г, Маш Р. Д. Методика проведения опытов и наблюдений по анатомии, физиологии и гигиене человека: книга для учителя. — М.: Просвещение, 1983.

4. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ: Укрепление организма / Худ. О.Р. Гофман. – СПб.: Детство-пресс, 2001.

5. Захаревич Н. Б., Калинина Т. О. «Валеология - основы безопасности жизни ребенка».- Спб, 1995.

6. Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. /авт.-сост. О.Н. Рудякова.- Волгоград: Учитель, 2008

7. Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. 5-9 классы./ авт.-сост. О.Н. Рудякова.-Волгоград: Учитель, 2008.

8. Хрипкова А.Г., Колесов Д.В. Гигиена и здоровье школьника. М.: Просвещение, 1988.