

Управление образования администрации Березовского городского округа
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей №17»

Принята на заседании
педагогического совета
от «01» сентября 2022 г.
протокол № _1_



Утверждаю:

Директор МБОУ «Лицей №17»

Соколова А.А. Соколова

« 01» сентября 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
естественнонаучной направленности «Человек и его здоровье»**

Возраст учащихся: 16-18 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Андриянова Н.В.,

учитель биологии

МБОУ «Лицей №17»

г. Березовский, 2022

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Человек и его здоровье» является модифицированной, имеет естественнонаучную направленность, стартовый уровень.

Программа реализуется в рамках модели «Диалог наук» мероприятия по созданию новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей регионального проекта, обеспечивающего достижение целей, показателей и результата Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Направленность программы естественнонаучная, так как направлена на формирование научного мировоззрения, освоение методов научного познания мира, упорядочивание объектов окружающего мира через логическое пространство, развитие исследовательских способностей в области естественных наук.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Разработка программы регулируется документами:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изм. и доп., вступ.в силу с 01.09.2021);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изм. и доп. от 30.09.2020);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

– Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Приказ Министерства просвещения РФ от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, организующими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального обучения, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

– Устав ОУ.

В немалой степени неблагополучия здоровья школьников зависит от недостаточного уровня валеологической грамотности учащихся и их родителей. Большинство образовательных учреждений в своей практической работе не уделяют должного внимания вопросам здоровьесбережения, или проводят бессистемные мероприятия, не имеющие необходимого научного обоснования.

Программа «Человек и здоровье» даёт возможность расширить знания учащихся по гигиене, санитарии, сохранению и укреплению здоровья. Сочетание теоретического курса и практических работ обеспечивает широкие возможности в выборе методов работы, что будет способствовать творческому и интеллектуальному развитию детей. Программа включает в себя не только вопросы физического, но и духовного здоровья. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров. Программа направлена на актуализацию потребности в самопознании,

самосовершенствовании, саморазвитии и побуждению к формированию своего здоровья собственными силами.

Актуальность программы

Программа направлена на формирование здорового образа жизни детей, адаптации в окружающей среде, расширении и углублении знаний обучающихся о приёмах сохранения здоровья, преодолении зависимости вредных привычек. 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 и началом половой жизни. Программа учитывает возрастные особенности и опирается на наиболее значимые аргументы здорового образа жизни подростков, помогая в социальной адаптации.

Педагогическая целесообразность программы

Программа позволяет ориентироваться на интересы обучающихся, позволяет решать важные учебные задачи, углубляя, расширяя и систематизируя знания; помогает понять, что здоровье человека - это достояние всего общества и необходимо бережно относиться как к своему здоровью, так и здоровью окружающих, что здоровье напрямую зависят от факторов окружающей среды.

Отличительная особенность программы

Программа отличается от других программ тем, что она сочетает в себе валеологическую и экологическую составляющую. Основной идеей программы является концепция личностно-ориентированного подхода к обучению, при этом акцент делается на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Адресат программы: Учащиеся в возрасте от 16 до 18 лет.

Формы организации образовательного процесса: Групповая. Группы формируются из ребят, обучающихся лица, на основе поданного заявления. Группа состоит из 10-15 человек.

Объём программы: 34 часа.

Срок реализации программы: 9 месяцев.

Режим занятий: Общее количество часов в неделю – 1 час. Занятия проводятся 1 раза в неделю по 1 часу.

Форма обучения: очная.

Основная форма организации обучения: Традиционное учебное занятие.

Цель программы:

Формирование у обучающихся представлений об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих, а так же основ критического мышления по отношению к знаниям, навыкам и практическим действиям, направленных на сохранение психического, физического, нравственного здоровья.

Задачи программы:

обучающие:

-сформировать представления о положительных и отрицательных факторах воздействия на организм человека, понимание сущности здорового образа жизни;

-способствовать формированию основ ценностного отношения к здоровью и его укреплению;

-формировать представление об особенностях формирования личности в семье и обществе;

-сформировать представление о рациональной организации режима учебной деятельности, отдыха, научить анализировать и контролировать свой режим дня;

-расширить понимание взаимосвязи проблем здоровья человека и негативных

последствий деградации природной среды; социальных последствиях деградации духовной среды, формирование экологической культуры.

развивающие:

-развивать у подростков чувство ответственности за экологические состояние окружающей среды, навыки бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;

-развивать умение использовать теоретические знания в жизни и навыков оказания первой медицинской помощи;

-развивать умение проводить наблюдение, сравнивать, анализировать, делать выводы;

-развивать любознательность, творческий потенциал обучающихся в подготовке рефератов, сообщений, выполнении практических и исследовательских работ.

воспитательные:

-воспитывать у подростков потребность к ведению здорового образа жизни и отказе в образе жизни и поведении, наносящим вред, как своему здоровью, так и здоровью окружающих;

-воспитывать волевые качества в стремлении достижений поставленных целей, направленных на укрепление своего здоровья;

-воспитывать экологическую культуру и бережное отношение ко всему живому как главной ценности на Земле, стремлении жить в гармонии с собой и людьми в окружающем мире.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план программы. 9-11 классы

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	День экологических знаний. Вводный инструктаж по ТБ	1	0,5	0,5	Отчёт об экскурсии, обмен мнениями.
2.	Этапы и факторы становления человека. Науки о человеке	1	0,5	0,5	Составление опорной схемы.
3.	Опорно-двигательная система	2	1	1	Составление таблицы.
4.	Заболевания опорно-двигательной системы и их профилактика	2	1	1	Опрос, рекомендации, профилактические памятки.
5.	Первая помощь при ушибах, переломах костей и вывихах суставов	2	1	1	Отчет о лабораторной работе.
6.	Кровь, ее состав и значение.	1	0,5	0,5	Карточки-задания «Схема свертывания крови».
7.	Группы крови. Переливание крови. Донорство.	1	0,5	0,5	«Группы крови», решение ситуационных задач.
8.	Иммунитет	2	1	1	Решение ситуационных задач.

9.	Инфекционные заболевания. Предупредительные прививки	2	1	1	Презентация.
10.	Гигиена сердечно-сосудистой системы. Заболевания органов кровообращения, их предупреждение	2	1	1	Презентация.
11.	Оказание первой помощи при кровотечениях	2	1	1	Составление профилактической памятки «Приёмы оказания первой помощи при кровотечении».
12.	Потребность организма человека в кислороде воздуха. Органы дыхания. Клеточное строение органов дыхания	2	1	1	Презентация.
13.	Приемы реанимации	2	1	1	Составление профилактической памятки «Приёмы реанимации».
14.	Пищеварение. Строение и органов пищеварения	2	1	1	Анкета
15.	Обмен веществ и энергии – основное свойство всех живых существ	2	1	1	Презентация таблицы.
16.	Энергозатраты человека и пищевой рацион. Нормы питания. Рациональное питание	2	1	1	Профилактическое памятки по выбранной мини-теме
17.	Образ жизни современного человека. Здоровый образ жизни.	2	1	1	Активное участие в тематическом диспуте.

18.	Семейная жизнь. Планирование семьи	2	1	1	Беседа, анкетирование.
19.	Проблемы долголетия. Долгожители. Очаги долгожительства. Старение и смерть	2	1	1	Разработка презентации «Ваше здоровье – в ваших руках».
	Итого:	34	17	17	

Содержание программы

Тема. День экологических знаний (1ч.)

Теория: Роль экологических знаний в современном мире. Современные экологические проблемы человечества.

Практика Экскурсия.

Форма контроля. Отчёт об экскурсии, обмен мнениями.

Тема. Этапы и факторы становления человека. Науки о человеке.(1ч.)

Теория: Биологическая природа и социальная сущность человека. Природная среда, социальная среда, биосоциальная природа человека. Науки о человеке: анатомия, физиология, гигиена, медицина, психология.

Практика. Работа с информацией.

Форма контроля: Составление опорной схемы.

Тема. Опорно-двигательная система. (2ч.)

Теория. Скелет головы, отделы черепа Скелет туловища. Особенности скелета, связанные с прямохождением, развитием мозга и речи. Скелет плечевого пояса.

Форма контроля. Заполнение таблицы.

Тема. Заболевания опорно-двигательной системы и их профилактика (2ч.)

Теория: Осанка. Признаки хорошей осанки. Нарушение правильной осанки. Плоскостопие. Коррекция. Предупреждение плоскостопия и искривления позвоночника.

Практика. Составление рекомендаций, памяток.

Форма контроля. Опрос, рекомендации, профилактические памятки.

Тема. Первая помощь при ушибах, переломах костей и вывихах суставов (2ч.).

Теория: Профилактика травматизма. Приемы оказания первой помощи при травмах опорно-двигательной системы. Травмы: ушиб, перелом, вывих, растяжение связок.

Практика: Лабораторная работа: «Утомление при статической работе».

Форма контроля. Отчет о лабораторной работе.

Тема. Кровь, ее состав и значение. (1ч.)

Теория: Кровь, ее функции. Клетки крови (эритроциты, тромбоциты, лейкоциты).

Практика. Самостоятельная работа.

Форма контроля: Карточки-задания «Схема свертывания крови».

Тема. Группы крови. Переливание крови. Донорство. (1ч.)

Теория: Группы крови. Переливание крови. Групповая совместимость тканей. Резус-фактор.

Форма контроля. «Группы крови», решение ситуационных задач.

Тема. Иммуитет.(2ч.)

Теория: Иммуитет. Иммуитная система человека (костный мозг, тимус, лимфатические узлы, селезенка, лимфоидная ткань). Антигены и антитела. Иммуитная реакция. Клеточный и гуморальный иммуитет.

Форма проведения: Занятие – лекция, беседа - размышление.

Форма контроля: Решение ситуационных задач.

Тема. Инфекционные заболевания. Предупредительные прививки.(2ч.)

Теория: Инфекционные заболевания: Вакцинация. Лечебные сыворотки. Классификация иммунитета (активный и пассивный, естественный и искусственный).

Формы занятий: самостоятельная работа.

Практика. Самостоятельная работа.

Форма контроля. Презентация.

Тема. Гигиена сердечно-сосудистой системы. Заболевания органов кровообращения, их предупреждение.(2ч.)

Теория: Сердечно-сосудистые заболевания, причины, предупреждение (гипертрофия, гипотония, инсульт, инфаркт). Вредные привычки, их влияние на состояние здоровья. Факторы риска – гиподинамия.

Практика: самостоятельная работа.

Форма контроля. Презентация.

Тема. Оказание первой помощи при кровотечениях.(2ч.)

Теория: Артериальное, венозное и капиллярное кровотечения. Приемы оказания первой помощи при кровотечении. Жгут. Закрутка. Давящая повязка.

Практика. Демонстрация.

Форма контроля. Составление профилактической памятки «Приёмы оказания первой помощи при кровотечении».

Тема. Потребность организма человека в кислороде воздуха. Органы дыхания. (2ч.)

Теория: Система органов дыхания: верхние дыхательные пути, гортань – орган голосообразования, трахея, главные бронхи, бронхиальное дерево, альвеолы. Система органов дыхания: легкие (пристеночная и легочная плевры, плевральная полость).

Практика. Лабораторная работа: «Измерение обхвата грудной клетки в состоянии вдоха и выдоха»

Форма контроля. Презентация.

Тема. Приемы реанимации. (2ч.)

Теория: Клиническая и биологическая смерть. Признаки остановки дыхания. Реанимация: искусственное дыхание, непрямой массаж сердца.

Практика. Работа на реанимационном тренажёре «Алекс».

Форма контроля. Составление профилактической памятки «Приёмы реанимации».

Тема. Пищеварительная система. Строение и функции органов пищеварения. (2ч.)

Теория: Питание. Пищевые продукты и питательные вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, вода. Пища как биологическая основа жизни.

Практика. Наблюдение за собственным питанием, заполнение таблицы по итогам наблюдения.

Форма контроля. Презентация таблицы.

Тема. Обмен веществ и энергии. (2ч.)

Теория: Обмен веществ и превращения энергии как необходимое условие жизнедеятельности организма. Обмен и роль белков, углеводов, жиров. Водно-солевой обмен.

Практика. Составление опорной схемы.

Форма контроля. Анкета.

Тема. Энергозатраты человека и пищевой рацион. Нормы питания. Рациональное питание. (2ч.)

Теория: Определение норм питания. Рациональное питание. Соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил здорового образа жизни.

Практика. Работа с информацией. Составление дневного рациона

Форма контроля. Профилактические памятки по выбранной мини-теме.

Тема. Образ жизни современного человека. Здоровый образ жизни. (2ч.)

Теория. Образ жизни как фактор здоровья. Трудовая деятельность.

Внешние и внутренние факторы здоровья. Влияние социально-экологических факторов на здоровье человека. Гигиена. Образ жизни. Факторы образа жизни. Культура питания, движений, эмоций. Труд и отдых.

Неблагоприятные профессиональные факторы. Выбор профессии – одно из самых важных решений в жизни.

Практика. Ситуационная игра.

Форма контроля. Активное участие в тематическом диспуте.

Тема. Семейная жизнь. Планирование семьи. (2ч.)

Семья – ячейка общества. Здоровый образ жизни в семье. Половое воспитание. Планирование семьи.

Практика. Ситуационная игра

Форма контроля. Беседа, анкетирование.

Тема. Проблемы долголетия. Долгожители. Очаги долгожительства. Старение и смерть. (2ч.)

Факторы старения и долголетия. Долгожители. Очаги долгожительства. «Индекс долгожительства». Проблемы долголетия. Средняя продолжительность жизни. Старение. Биологическая и клиническая смерти.

Практика. Ситуационная игра

Форма контроля. Разработка презентации «Ваше здоровье – в ваших руках».

Ожидаемые результаты

Требования к результатам освоения учебного курса "Человек и его здоровья" определяются ключевыми задачами программы, которые отражают индивидуальные, общественные потребности и включают в себя предметные, личностные и метапредметные результаты освоения курса.

Предметные:

учащиеся будут:

- объяснять некоторые наблюдаемые процессы в своем организме;
- называть основные правила здорового образа жизни, факторы, сохраняющие и разрушающие здоровье;
- объяснять благотворное влияние на организм физкультуры и спорта;
- использовать знания психологии о типах темперамента, эмоциях, воле для эффективного общения.

- выявлять причины нарушения осанки и развития плоскостопия;
- оказывать первую помощь при травмах;
- применять знания для рационального составления режима дня, правил рационального питания, гигиены;
- называть симптомы распространенных заболеваний;
- объяснять роль основных функций организма (питание, выделение, дыхание) в обеспечении нормальной жизнедеятельности организма.

Личностные:

учащиеся будут:

- понимать значимость обучения, правильного и осознанного выбора будущей профессии;
- уметь вырабатывать собственные ответы на жизненные вопросы с учетом многообразия типов мировоззрения, общественных, культурных традиций, религиозных мировоззрений, которые ставит личный жизненный опыт;
- уметь 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 (формирование универсальных учебных действий):

Регулятивные УУД

- самостоятельно формулировать проблему в ходе учебной деятельности;

-выдвигать различные варианты решения проблемы, выбирать из предложенных решений проблем нужные средства для достижения цели;

- составлять порядок (схему) решения проблемы (исследовательская работа, написание рефератов, составление проектов);

-использовать для решения проблем основные и дополнительные средства обучения;

- планировать свою образовательную деятельность;

-пользоваться критериями оценок и самооценок, исходя из целей, задач, давать оценку результатам своей работы;

-самостоятельно находить и осознавать причины достижения результата, либо находить способы разрешения неуспешного решения проблемы;

-давать оценку личностным качествам, чертам характера, уметь определять направления своего развития.

Познавательные УУД

-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 УУД

-самостоятельно организовывать учебное взаимодействие для определения целей, задач, распределения функций участников, способов сотрудничества;

-отстаивать свою точку зрения, приводя доказательства;

-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.

Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный учебный график:

Срок обучения – 9 месяцев;

Количество учебных недель – 34;

Количество учебных часов – 34;

Режим занятий – 1 раз в неделю по 1 часу;

Даты начала и окончания учебных периодов – с 01 сентября по 31 мая.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Место проведения занятий: *Учебный кабинет* – просторный, хорошо проветриваемый и хорошо освещённый и соответствующий нормам СанПиН.

Оборудование, приобретённое по программе новые места «Успех каждого ребёнка»:

№ 1 Ученические парты – 8 шт.

№ 2 Ученические стулья – 16 шт.

№ 3 Ноутбук – 1 шт.

№ 4 Интерактивная плазменная панель – 1 шт.

№ 5 Тренажёр - манекен «Алексей» - 1 шт.

№ 6 Тренажёр – манекен «Максим» - 1 шт.

№ 7 Муляжи внутренних органов – 6 шт.

№ 8 Образцы ранений – 1 набор (25шт).

№ 9 Сменные фоллии для звукового электронного пособия – 10шт.

№ 10 Звуковое электронное пособие – 1шт.

№ 11 Интерактивное пособие «Анатомия человека»

Кадровое обеспечение – учитель, внутренний совместитель.

Формы аттестации / контроля

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

- входной контроль;
- текущий контроль;
- итоговый контроль.

Возможно использование следующих методов отслеживания результативности:

-педагогическое наблюдение /педагогический анализ выполнения обучающимися диагностических заданий, результатов тестирования, защиты проектов, рефератов, исследовательских работ, активности обучающихся на занятиях/;

-педагогический мониторинг /мониторинг образовательной деятельности обучающихся, ведение педагогического дневника, тестирование, оформление листов индивидуального образовательного маршрута, диагностика личностного роста, оформление фотоотчетов/.

Методы выявления результатов воспитания:

Методах контроля и управления образовательным процессом:

- тестирование;
- анализ;
- беседа;
- практические и экспериментальные занятия;
- социометрия (диагностика эмоциональных связей);

- наблюдение;
- тестирование;
- анкетирование.

Оценочные материалы

Пакет диагностических методик представлен в приложении №1 к программе. Материалы к диагностическим методикам входят в методическое обеспечение программы и расположены в диагностическом инструментарии в отдельной папке, которая является неотъемлемой составляющей программы.

Методическое обеспечение

Известно, что успешность любого обучения напрямую зависит от разнообразия методов и приёмов, применяемых педагогом.

Поэтому содержание данной программы предусматривает:

- *словесные методы* (объяснение, рассказ, беседа, диалог, чтение);
- *метода наблюдения* (запись наблюдений, зарисовки, рисунки, просмотр видеоматериалов);
- *наглядных методов* (картины, рисунки, плакаты, фотографии, таблицы, схемы, чертежи);
- *демонстрационные материалы*, оформление «Уголка здоровья»; создание папки – передвижки для детей по вопросам здоровьесбережения;
- *практических методов* обучения;
- *репродуктивных*;
- *объяснительно – иллюстративных*;
- *методов формирования умений и навыков* по применению знаний на практике;
- *методов проверки и оценки знаний, умений и навыков*, а также метод проблемного изложения учебного материала (эвристическая беседа, постановка проблемных вопросов, создание проблемных ситуаций);
- *метод игры* – один из эффективных видов деятельности для младших школьников (игры дидактические, развивающие, познавательные, подвижные, на развитие внимания, памяти, глазомера, ролевые и деловые игры).

Для детей этого возраста доступна работа над индивидуально – групповыми мини – проектами по тематике сохранения здоровья.

Учебный процесс по данной программе строится на взаимосвязи деятельности педагога и ребенка. Для повышения эффективности образовательного процесса при проведении занятий используются такие современные образовательные *педагогические технологии*, как:

- технология личностно-ориентированные обучения;
- технология обучения в сотрудничестве;

Успешная реализация программы невозможна без использования информационных технологий. В ходе занятий наиболее часто используются специальные технические информационные средства – презентации. К наиболее эффективным формам представления материала, следует отнести мультимедийные презентации. Данная форма позволяет представить учебный материал как систему ярких опорных образов, наполненных исчерпывающей структурированной информацией. В этом случае задействуются различные каналы восприятия учащихся, что позволяет заложить информацию не только в фактическом, но и в ассоциативном виде в память учащихся.

Отработке учебных навыков способствуют тренинговые технологии, которые в отличие от привычного повторения подразумевают целенаправленные, систематические действия по отработке одного или нескольких видов учебной деятельности.

Методика проведения занятий

Основными принципами программы являются - принцип сознательности и активности в обучении, принципы гуманизации, дифференциации, экологизации и связи обучения с практикой.

Специфика предполагаемой деятельности обучающихся обусловлена тем, что теоретические знания подкрепляются практическими занятиями. Практические занятия по программе связаны с использованием современных образовательных технологий, физкультурно-оздоровительных мероприятий и

здоровьесберегающих технологий. Практические задания способствуют умению применять полученные теоретические знания на практике, например, в умении оказать первую медицинскую помощь при травмах, отравлении, некоторых видах заболеваний.

Практические занятия проходят в разных формах - индивидуальных, в форме практических работ, экскурсий, семинаров, интернет-проектов.

В процессе и по окончании изучения курса, у обучающихся вырабатываются понятия и навыки познания своей личности, возможностей своего характера, способности воспроизводить нужную информацию о наследственности и здоровье, противостоять вредным привычкам, стрессовым ситуациям, умении правильно вести себя в той или иной ситуации, оказывать первую помощь.

Методическое сопровождение программы

Применяемые методы обучения:

объяснительно-иллюстративные (лекции, беседы, работа с иллюстрационным и статистическим материалом),

репродуктивные (тестовые задания, задания по алгоритму, воспроизведение изученного теоретического материала),

проблемного изложения (проблемное изложение, создание проблемной ситуации, эвристическая беседа),

исследовательские (доклады, сообщение, составление кроссвордов, наблюдения).

Формы и методы работы

Занятия включают в себя следующие формы организации деятельности:

фронтальная - все одновременно выполняют общую для всех работу, обсуждают, сравнивают, обобщают результаты (семинары, экскурсии, урок-викторина, интегрированные уроки, познавательные игры;

групповая - создание групп по 3-6 человек для решения конкретных учебных задач (практические работы, лабораторные работы, семинарские и зачетные работы)

индивидуальная - каждый получает задание для самостоятельного выполнения, специально подобранное для конкретного обучающегося в соответствии с его подготовкой и учебными возможностями (тестирование, творческая работа, анкетирование, исследовательская работа, проект)

Вместе с активными формами и методами обучения используются и традиционные формы образовательной деятельности. Все используемые формы и методы обучения направлены на стимулирование и активизацию познавательного интереса обучающихся, формирование творческих умений и навыков.

Алгоритм учебного занятия

Структура отдельного занятия может включать три составные части: теоретическую, практическую часть, элементы воспитательной работы.

Модель учебного занятия любого типа можно представить в виде последовательности следующих этапов: организационного, проверочного, подготовительного, основного, контрольного, итогового, рефлексивного, информационного. Основанием для выделения этапов может служить процесс усвоения знаний, который строится как смена видов деятельности учащихся: восприятие – осмысление – запоминание – применение – обобщение – систематизация.

Список литературы

1. Баранова С.В. Вредные привычки. Избавление от зависимостей/ С.В. Баранова.-М.: Феникс, 2007.- 192с.
2. Батуев Л.С., Соколова Л.В., Левитин М.Г. Человек. Основы физиологии и психологии: учебник для 9 классов общеобразовательных учреждений. М.: Дрофа, 2000.- 220 с.
3. Воздействие на организм человека опасных и вредных экологических факторов. Метрологические аспекты. В 2 томах. Том 2. Книга 1. - М.: ПАИМС, 1997. - 512 с.
4. Ерофеева Людмила. Возлюби свои привычки / Людмила Ерофеева. - М.: Центрполиграф, 2009. - 192 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 , РудигерДальке. - 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. Резникова, В. З. Биология. Человек и его здоровье. Общие биологические закономерности. Тематический контроль. Рабочая тетрадь (+ приложение) / В.З. Резникова, А.Н. Мягкова. - Москва: РГГУ, 2013. - 208 с.
11. Шапиро Я.С., Панина Г.Н. Микробиология 10-11 классы; учебное пособие. М.: Вентана-Граф, 2008.- 272 с.

Литература для учителя:

1. Агаджанян Н.А. и др., Основы физиологии человека, 2-е изд., исправленное.-М.: РУДН, 2001.-408с.
2. Билич Г.Л., Крыжановский В.А. Биология. Полный курс. В 3-х томах. Том 1. Анатомия. Оникс. 2009. 864 с, ил.
3. Волков С.Р. Здоровый человек и его окружение / С.Р. Волков. - М.: Медицина, 2015. - 128 с.
4. Дружинин В.Н., Психология общих способностей. 3-е изд.- СПб.: Питер, 2008. – 368 с.: ил.
5. Казин Э. М. Биология. Основы индивидуального здоровья человека / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н. А. Литвинова.- М.: Владос,2016.- 192 с.
6. Кожин, А. А. Здоровый человек и его окружение / А.А. Кожин, В.Р. Кучма, О.В. Сивочалова.- М.: Academia, 2013.- 400 с.
7. Козлов В.И., Цехмистренко Т.А. Анатомия центральной нервной системы. М.: "Мир", "Аст", 2003.- 210 с.
8. Мушкамбаров Н. Н., Кузнецов С. Л., Молекулярная биология, Изд. Медицинское информационное агенство, 2007.- 220 с.
9. Павлов В. И. Вселенская Чистота Сознания и здоровье Человека. Исцеление с помощью мыслеформ / В.И. Павлов. - М.: Золотое Сечение, 2014. - 316 с.
10. Пехов А.П. Биология с основами экологии: Учебник. 7-е изд., стер. – СПб.: Изд-во «Лань», 2007.- 688 с.
11. Поленов Б. В. Защита жизни и здоровья человека в XXI веке. Восемь основных источников опасности для человечества: моногр. / Б.В. Поленов. - М.: Группа ИДТ, 2014. - 720 с.
12. Семенова Надежда. Здоровье здорового человека. Практическая экология XXI века / Надежда Семенова - М.: Диля, 2014. - 128 с.
13. Тейлор Д., Грин Н., Стаут У. Биология: в 3 т. 3-е изд. - М.: Мир, 2004. Том 1 – 454 с. Том 2 - 436 с. Том 3- 451 с.

14. Теплов Б. М. Способности и одарённость. / Психология индивидуальных различий. Тексты. М.: изд-во Моск. Ун-та, 1982,- 136с.
15. Ушакова Д.В. Психология одаренности: от теории к практике – М.:ПЕР СЭ, 2000.- 350 с.
16. Физиология человека: В 3-х томах. Пер. с англ. Под ред. Р. Шмидта и Г. Тевса. – 3-е изд. – М.: Изд-во «Мир», 2005. Том 1 – 323 с., Том 2 – 314 с., Том 3 – 228 с.
17. Хвыля-Олинтер, Андрей Духовная безопасность и духовное здоровье человека, семьи, общества / Андрей Хвыля-Олинтер. - Москва: Гостехиздат, 2012. - 764 с.
18. Шадриков В.Д. Способности, одаренность, талант / Развитие и диагностика способностей. Отв. ред. В.Н. Дружинин, В.Д. Шадриков.- М.: Наука, 1991.

КОНТРОЛЬНО – ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

1. Входная диагностика

Методика для выявления уровня знаний о ЗОЖ Ю.В. Науменко используется для оценки уровня знаний детей о здоровом образе жизни. Методика содержит 7 вопросов и нескольких вариантов ответов, один из которых должен выбрать ребенок:

1. Что, по-твоему, означает «здоровый образ жизни»?

а) нужно заниматься спортом (3);

б) нужно закаляться (3);

в) есть фрукты, овощи (2);

г) нужно не болеть (1);

д) быть здоровым (0).

2. Что ты знаешь о своем здоровье?

а) мое здоровье: отличное (3);

б) не очень хорошее: часто болит голова (2);

в) удовлетворительное (1).

3. Перечисли болезни, которые тебя часто беспокоят.

а) ничего не беспокоит (3);

б) постоянно болею (1);

в) простуда (2).

4. Часто ли ты пропускаешь занятия по болезни?

а) пропусков нет (3);

б) пропуски каждый месяц (1);

в) пропуски каждую неделю (0).

5. Делаешь ли ты утром физическую зарядку?

а) нет (0);

б) да (3);

в) иногда (1).

6. Как ты занимаешься на уроках физкультуры?

- а) с полной отдачей (3);
- б) лишь бы не ругали (2);
- в) без желания (1).

7. Чувствуешь ли усталость после уроков?

- а) очень устаю (0);
- б) всегда (1);
- в) иногда (2);
- д) не очень устаю (3).

Разброс баллов возможен от 3 до 21.

При этом условно можно выделить уровни знаний о ЗОЖ:

16 – 21 баллов – высокий уровень;

10 – 15 – средний уровень;

3 – 9 – низкий уровень.

2. Итоговый контроль

Шкала оценки

Параметры	Критерии	Степень выраженности качества (оценивается педагогом в процессе наблюдения за учебно-практической деятельностью ребенка и ее результатами)	Баллы
Мотивация	Выраженность интереса к занятиям	Интерес практически не обнаруживается	1
		Интерес возникает лишь к новому материалу	2
		Интерес возникает к новому материалу, но не к способам решения	3
		Устойчивый учебно-познавательный интерес, но он не выходит за пределы изучаемого материала	4
		Проявляет постоянный интерес и творческое отношение к предмету, стремится получить дополнительную информацию	5
Самооценка	Самооценка деятельности на занятиях	Ученик не умеет, не пытается и не испытывает потребности в оценке своих действий – ни самостоятельной, ни по просьбе учителя	1
		Приступая к решению новой задачи, пытается оценить свои возможности относительно ее решения, однако при этом учитывает лишь то, знает он ее или нет, а не возможность изменения известных ему способов действия	2
		Может с помощью учителя оценить свои возможности в решении задачи, учитывая	3

		изменения известных ему способов действий	
		Может самостоятельно оценить свои возможности в решении задачи, учитывая изменения известных способов действия	4
Нравственно-этические установки	Ориентация на общепринятые моральные нормы и их выполнение в поведении	Часто нарушает общепринятые нормы и правила поведения	1
		Допускает нарушения общепринятых норм правил поведения	2
		Недостаточно осознает правила и нормы поведения, но в основном их выполняет	3
		Осознает моральные нормы и правила поведения в социуме, но иногда частично их нарушает	4
		Всегда следует общепринятым нормам и правилам поведения, осознанно их принимает	5
Познавательная сфера	Уровень развития познавательной активности, самостоятельности	Уровень активности, самостоятельности ребенка низкий, при выполнении заданий требуется постоянная внешняя стимуляция, любознательность не проявляется	1
		Ребенок недостаточно активен и самостоятелен, но при выполнении заданий требуется внешняя стимуляция, круг интересующих вопросов довольно узок	2
		Ребенок любознателен, активен, задания выполняет с интересом, самостоятельно, не нуждаясь в дополнительных внешних стимулах, находит новые способы решения заданий	3
Регулятивная сфера	Произвольность деятельности	Деятельность хаотична, не продуманна, прерывает деятельность из-за возникающих трудностей, стимулирующая и организующая помощь малоэффективна	1
		Удерживает цель деятельности, намечает план, выбирает адекватные средства, проверяет результат, однако в процессе деятельности часто отвлекается, трудности преодолевает только при психологической поддержке	2
		Ребенок удерживает цель деятельности, намечает ее план, выбирает адекватные средства, проверяет результат, сам преодолевает трудности в работе, доводит дело до конца	3
	Уровень развития контроля	Ученик не контролирует учебные действия, не замечает допущенных ошибок	1
		Контроль носит случайный произвольный характер; заметив ошибку, ученик не может обосновать своих действий	2
		Ученик осознает правило контроля, но затрудняется одновременно выполнять учебные действия и контролировать их	3

Тест-анкета для самооценки факторов риска ухудшения здоровья.

Самооценка школьниками показателей своего здоровья позволяет получить более объективную картину состояния человека и активизировать интерес учащихся к здоровому образу жизни

(Заполняется самостоятельно. Для младших школьников возможно проставление баллов во время проведения беседы.)

Инструкция: на вопросы 1–10 варианты ответа – **да** или **нет**.

1. Я часто сижу сгорбившись или лежу с искривленной спиной.
2. Я ношу портфель, сумку (часто тяжелую), а не ранец.
3. У меня есть привычка сутулиться.
4. Я чувствую, что мало (недостаточно) двигаюсь.
5. Я не занимаюсь оздоровительной гимнастикой (физзарядка, участие в спортивных секциях, плавание).
6. Я занимаюсь тяжелой атлетикой (поднятием тяжестей).
7. Я питаюсь нерегулярно, «кое-как».
8. Нередко я читаю при плохом освещении лежа.
9. Я беспечно, беззаботно отношусь к своему здоровью.
10. Бывает, я курю.

Внимание! Далее надо выбрать один из вариантов ответа на вопрос.

11. Помогает ли тебе школа заботиться о своем здоровье?

- а) Да;
- б) нет; в) затрудняюсь ответить.

12. Помогают ли тебе занятия в школе создать дома полезный для здоровья образ жизни?

- а) Да;
- б) нет; в) затрудняюсь ответить.

13. Какие наиболее типичные для тебя состояния на уроках?

- а) Безразличие;
- б) заинтересованность;
- в) усталость, утомление;

г) сосредоточенность; д) волнение, беспокойство; е) что-то другое.

14. Как, по твоему мнению, влияют учителя на твое здоровье?

а) Заботятся о моем здоровье;

б) наносят здоровью вред методами своего преподавания;

в) подают хороший пример; г) подают плохой пример; д) учат, как беречь здоровье; е) им безразлично мое здоровье.

15. Как вся обстановка в школе влияет, по твоему мнению, на твое здоровье?

а) Не оказывает заметного влияния; б) плохо влияет;

в) хорошо влияет;

г) затрудняюсь ответить.

Обработка результатов. По вопросам 1–10 по одному баллу начисляется за ответ «нет».

По вопросам 11–12 один балл начисляется за ответ **б**.

По вопросу 13 один балл начисляется за ответы, **а, в, д**.

По вопросу 14 один балл начисляется за ответы **б, г, е**.

По вопросу 15 один балл за **б, г**.

Интерпретация результатов. Благополучный результат при итоговой сумме – не более 6 баллов. «Зона риска» – при наборе более 12 баллов.

Тест диагностика «Что мы знаем о здоровье»

1. Как называется особая чувствительность к некоторым веществам?

а) инфекция

б) эпидемия

в) аллергия

2. Как не передаются кишечных заболеваний?

а) по воздуху

б) с пищей

в) с грязными руками

3. Что вредит здоровью?

а) игры на свежем воздухе

б) малоподвижный образ жизни

в) плавание, катание на лыжах

4. Что не вредит здоровью?

а) курение

б) закаливание

в) спиртное

5. Как передаются возбудители инфекционных заболеваний?

а) по воздуху

б) с пищей

в) с водой

6. Какое заболевание не относится к инфекционным?

а) грипп

б) дизентерия

в) ветрянка

7. Какое вещество разрушает организм и, в конце концов, убивает человека?

а) никотин

б) алкоголь

в) наркотики

8. Что не поможет организму стать сильнее?

а) занятие спортом

б) закаливание

в) вкусная пища

9. Какое питание нельзя назвать здоровым?

а) регулярное

б) без спешки

в) однообразное.