

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Краснопресненская средняя общеобразовательная школа»
Ковылкинского муниципального района Республики Мордовия

«Согласовано»
Руководитель МО
«Естественный цикл»
 Ваганова Н.А.
Протокол № 1 от
31 августа 2023 года

Согласовано
Заместитель директора по УВР
МБОУ «Краснопресненская СОШ»
 Седышева М.М.
31 августа 2023

«Утверждено»
Директор МБОУ
«Краснопресненская СОШ»
 Загороднова Г.Н.
Приказ № 77 - о/д от
31 августа 2023 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Помоги себе сам» 8 класс
Вагановой Н.А.
Первая квалификационная категория

(реализуемая на базе центра образования естественно - научной и технологической направленностей с использованием оборудования центра «Точка роста»)

2023-2024 учебный год

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 внеурочной деятельности 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: "Помоги себе сам" является урок-зачет с элементами практических заданий, где проверяется не только теоретическое знание вопросов, но и практические навыки, полученные на занятиях курса. Итоги изучения внеурочного 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 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 и физиология 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:

Снижение уровня заболеваемости обучающихся. Формирование культуры здорового образа жизни.

Осознанный выбор детьми здорового образа жизни. **Проверка ожидаемых результатов:**

Конкурс для обучающихся на составление собственной программы здоровья.

Диагностика в виде тестов, анкет, опросников у данной категории подростков для выявления отношения их к алкоголю и другим вредным привычкам.

Защита мини – проектов «Программа моего здоровья».

Оказание первой доврачебной помощи.

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.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем ведения «Дневника здоровья».

Содержание курса внеурочной деятельности:

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. Они научатся

осуществлять поиск и выделять конкретную

информацию с помощью учителя о здоровье человека. Научатся использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ и др. болезней. Научатся определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье. Будут заботиться о своем здоровье, оказывать первую

медицинскую помощь себе и своим одноклассникам. Научатся задавать вопросы для организации собственной деятельности, узнают основные (самые распространённые) болезни систем органов, клинику и профилактику болезней человека, источники

инфекции, профилактические прививки.

Тематическое планирование

№п/п	Тема	Кол-во часов
1	Окружающая среда и здоровье	4
2	Режим дня	2
3	Вредные привычки	3
4	Питание и здоровье	4
5	Влияние физкультуры и спорта на организм человека	4
6	Бактерии, вирусы и человек	5
7	Заболевания зубов и гигиена ротовой полости	2
8	Уход и профилактика кожных заболеваний	5
9	Болезни зрительного анализатора	2
10	Болезни слухового анализатора	1
11	Народная медицина	1
12	Защита проектов	1

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Темы уроков	Кол- во часов	Дата проведения	
			план	факт
Тема № 1 Окружающая среда и здоровье. (4 часа)				
1	Почему смена погоды влияет на состояние здоровья человека. Повышение и снижение атмосферного давления.	1		
2	Как влияют перепады температуры на состояние здоровья человека. Магнитные бури.	1		
3	Проблема загрязнения воздуха. Воздух жилых помещений.	1		
4	Вода и здоровье. Основные источники загрязнения воды. Минеральная вода, показания к применению.	1		
Тема №2.Режим дня. (2 часа)				
5	Режим дня. Биологические ритмы.	1		
6	Роль сна на здоровье человека. Сколько должен спать человек. Нарушение сна	1		
Тема № 3 Вредные привычки (3 часа).				
7	Влияние алкоголя и никотина на организм человека и последствия. Алкоголизм. Табакокурение. Электронные сигареты - вредно или нет.	1		
8	Наркотики и наркомания. Влияние наркотиков на организм человека в подростковом возрасте.	1		
9	Переедание и гиподинамия – вред для организма	1		
Тема № 4. Питание и здоровье. (4 часа).				
10	Понятие о правильном питании и режиме приема пищи.	1		
11	Химический состав пищи. Калорийность	1		
12	Сбалансированное питание – залог здоровья. Роль витаминов в обмене веществ.	1		
13	Составление суточного рациона питания	1		
Тема № 5. Влияние физкультуры и спорта на организм человека (4 часа).				
14	Значение физической активности в современном обществе.	1		
15	Укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата и нервной системы	1		
16	Влияние физической активности на укрепление дыхательной и кровеносной системы.	1		
17	Повышение иммунитета и качественные изменения в составе крови.	1		

Тема №6. Бактерии, вирусы и человек.(5часов)				
18	Общие сведения об инфекциях. Источники заражения и пути их передачи. Сроки инкубационного периода некоторых И.Б. Сроки изоляции больных и средства защиты (пути) лиц, обращающихся с ними.	1		
19-20	Бактерии, возбудители болезней: скарлатины, коклюша, ангины, пневмонии, чумы, ботулизма, туберкулеза – клиника, лечение и профилактика	1		
21	Антибиотики, их влияние на организм человека.	1		
22	Вирусы, возбудители болезней: краснухи, ветрянки, свинки, гриппа, СПИДа - клиника, лечение и профилактика			
Тема №7. Заболевания зубов и гигиена полости рта (2 часа).				
23	Признаки и симптомы кариеса и пульпита, уход за полостью рта.	1		
24	Зубные инфекции с воспалительным процессом: абсцесс и флегмона	1		
Тема №8. Уход и профилактика болезней кожи. (5 часов)				
25	Причины, профилактика и симптомы дерматита, герпеса, меланомы, псориаза, грибковых заболеваний	1		
26	Как избавиться от веснушек, бородавок и угрей. Какие проблемы кожи можно решить с помощью масок? Различные виды масок.	1		
27	Обморожения и ожоги их классификация.	1		
28	Уход за кожей. Способствует ли солярий развитию рака кожи.	1		
29	Какой должна быть подростковая косметика. Уход за ногтями и волосами	1		
Тема №9. Болезни зрительного анализатора.(2 часа)				
30	Возрастные изменения органов зрения. Особенности развития болезни: катаракта, глаукома, отслоение сетчатки	1		
31	Причины, профилактика и симптомы близорукости, дальнозоркости, конъюнктивита.	1		
Тема №10. Болезни слухового анализатора.(1 час)				
32	Возрастные изменения органов слуха. Причины, профилактика и симптомы синусита, отита. серной пробки, тугоухости	1		
Тема №11 Народная медицина. (1 час)				
33	Народная медицина сегодня. Лечебные травы и их влияние на организм человека. Можно ли лечить болезни с помощью массажа, показания для массажа.	1		
Тема №12. (1 час) Итоговое занятие				
34	Защита проектов.	1		

Литература: (для учителя)

Росляков Г.Е. “Враги нашего здоровья”. М.: Знание, 1992. – 98с. – (Нар. Унт – т. Факт. Здоровья. № 7).

Чуднов В.И. “Берегите тишину”. М., “Медицина”, 1978

Энциклопедия народная медицина. Общие болезни. Т. 1. 2. Раздел 1 “Как вырастить ребенка здоровым?”. – М.:АНС, 1993 – 384 с.

Энциклопедия народная медицина. Т.1. “Авитаминозы – простуда”. – М.: АНС, 1992 – 400с.

Ресурсы Интернета.

Электронные и энциклопедические справочники.

Основы медицинских знаний. Е.Е. Тен. Москва. Издательство «Мастерство» 2002 год.

Основы медицинских знаний. Семейная академия. Р.В. Овчарова. Вопросы и ответы. Москва. «Просвещение».

Учебная литература.1996 год

Основы медицинских знаний учащихся. Пробный учебник для средних учебных заведений, под редакцией М.И. Гоголева. Москва. «Просвещение» 1991год.

Литература: (для детей)

Соколов Ю.Е. “Книга знаний для детей”. – М.: ООО “Издательство Астрель”, 2001 – 320с.

Жербин Е.А. “Река жизни”. – М.; Знание, 1990 – 224с. –

Энциклопедия для детей. Том 18. Человек 4.2. “Архитектура души”. М.; Аванта + , 2002. – 640с.

Детская энциклопедия. Т. 18. Человек. «Аванта +» Москва, 2002 год

