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

«Согласовано»
Руководитель МО
«Естественный цикл»
Кузнецова А.К.
Протокол № 1 от
10 июня 2022 года

Согласовано»
Заместитель директора по УВР
МБОУ «Краснопресненская СОШ»
СОШ»
Седышева М.М.
10 июня 2022 года

«Утверждено»
Директор МБОУ
«Краснопресненская
Загороднова Г.Н.
Приказ № 53 - о/д от
10 июня 2022 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Вагановой Н.А.
Соответствие занимаемой должности
курса внеурочной деятельности
«Помоги себе сам» 7-8 класс

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

2022-2023 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 приёмами 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 укрепление 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 выбора детьми здорового образа жизни.
Проверка ожидаемых результатов:
1. Конкурс для обучающихся на составление собственной программы здоровья.
2. Диагностика в виде тестов, анкет, опросников у данной категории подростков для выявления отношения их к алкоголю и других вредных привычек.
3. Защита мини – проектов «Программа моего здоровья».
4. 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.

Высказыватьсвои 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 укрепление здоровья. Они научатся осуществлять поиск и выделять конкретную информацию с

помощью учителя о здоровье человека. Научаться использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ и др. болезней. Научатся определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье. Будут заботится 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	1		

	человека. Повышение и снижение атмосферного давления.			
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.			
9	Переедание и гиподинамия – вред для организма			
Тема № 4. Питание и здоровье. (4 часа).				
10	Понятие о правильном питании и режиме приема пищи.			
11	Химический состав пищи. Калорийность			
12	Сбалансированное питание – залог здоровья. Роль витаминов в обмене веществ.			
13	Составление суточного рациона питания			
Тема № 5. Влияние физкультуры и спорта на организм человека (4 часа).				
14	Значение физической активности в современном обществе.			
15	Укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата и нервной системы			
16	Влияние физической активности на укрепление дыхательной и кровеносной системы.			
17	Повышение иммунитета и качественные изменения в составе крови.			
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.			

19-20	Бактерии, возбудители болезней: скарлатины, коклюша, ангины, пневмонии, чумы, ботулизма, туберкулеза – клиника, лечение и профилактика			
21	Антибиотики, их влияние на организм человека.			
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.			
24	Зубные инфекции с воспалительным процессом: абсцесс и флегмона			
Тема №8. Уход и профилактика болезней кожи. (5 часов)				
25	Причины, профилактика и симптомы дерматита, герпеса, меланомы, псориаза, грибковых заболеваний			
26	Как избавиться от веснушек, бородавок и угрей. Какие проблемы кожи можно решить с помощью масок? Различные виды масок.			
27	Обморожения и ожоги их классификация.			
28	Уход за кожей. Способствует ли солярий развитию рака кожи.			
29	Какой должна быть подростковая косметика. Уход за ногтями и волосами			
Тема №9. Болезни зрительного анализатора.(2 часа)				
30	Возрастные изменения органов зрения. Особенности развития болезни: катаракта, глаукома, отслоение сетчатки			
31	Причины, профилактика и симптомы близорукости, дальнозоркости, конъюнктивита.			
Тема №10. Болезни слухового анализатора.(1 час)				
32	Возрастные изменения органов слуха. Причины, профилактика и симптомы синусита, отита. серной пробки, тугоухости			
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.			
Тема №12. (1 час) Итоговое занятие				
34	Защита проектов.			

Литература: (для учителя)

1. Росляков Г.Е. “Враги нашего здоровья”. М.: Знание, 1992. – 98с. – (Нар. Унт – т. Факт. Здоровья. № 7).
2. Чуднов В.И. “Берегите тишину”. М., “Медицина”, 1978.
3. Энциклопедия народная медицина. Общие болезни. Т. 1. 2. Раздел 1 “Как вырастить ребенка здоровым?”. – М.:АНС, 1993 – 384 с.
4. Энциклопедия народная медицина. Т.1. “Авитаминозы – простуда”. – М.: АНС, 1992 – 400с.
5. Ресурсы Интернета.
6. Электронные и энциклопедические справочники.
7. Основы медицинских знаний. Е.Е. Тен. Москва. Издательство «Мастерство» 2002 год.
8. Основы медицинских знаний. Семейная академия. Р.В. Овчарова. Вопросы и ответы. Москва. «Просвещение». Учебная литература.1996 год
9. Основы медицинских знаний учащихся. Пробный учебник для средних учебных заведений, под редакцией М.И. Гоголева. Москва. «Просвещение» 1991год.

Литература: (для детей)

1.Соколов Ю.Е. “Книга знаний для детей”. – М.: ООО “Издательство Астрель”, 2001 – 320с.
2.Жербин Е.А. “Река жизни”. – М.; Знание, 1990 – 224с. –
3.Энциклопедия для детей. Том 18. Человек 4.2. “Архитектура души”. М.; Аванта + , 2002. – 640с.
4.Детская энциклопедия. Т. 18. Человек. «Аванта +» Москва, 2002 год.