

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 6 имени М.А.Киняшова города Благовещенска
Республики Башкортостан

Рассмотрено на заседании ШМС
Руководитель ШМС
_____/Якупова Н.И./
Протокол № 1
« 28 » 08 2021 г.

Согласовано
Заместитель директора по ВР
_____/Т.С. Быкова /
« 30 » 08 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Валеология»

уровень реализации программы: среднее общее образование

срок реализации программы: 2021- 2022 учебный год.

Данная рабочая программа составлена в соответствии с
Федеральным государственным образовательным стандартом
общего образования. 10 класс.

составитель: Костарева Светлана Фёдоровна

Год составления программы: 2021

Рабочая программа составлена на основе Федерального закона «Об образовании» Р.Ф. , в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования, утвержденного *приказом № 1089 Министерства образования России от 05.03 2004 г.* и авторской программы А.С.Адылханова и К.А. Жанабердиева.

НИИ физиологии детей и подростков Российской Федерации установлено, что если учащиеся 1 класса имеют физиологические отклонения в здоровье до 30%, то эти отклонения к 10 - 11 классу достигают 80 - 85%. Синдром "школьной тревожности" отмечается у 67% школьников и выражается в агрессивности, депрессии, деструктивных и других реакциях. Вследствие чего у школьников снижается сопротивляемость организма, страдает иммунная система, чем и обусловлена повышенная заболеваемость детей.

Среди школьников широко распространено табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и токсических веществ, безнравственное поведение и т.д.

Целью программы "Валеология" является формирование основ здорового образа жизни и

принципов валеологии, выработка гигиенических навыков и мотивации к здоровым потребностям, практическое применение методов оздоровления.

Задачами программы:

- формирование у учащихся научного мировоззрения о здоровом образе жизни;
- выработка мотивации здорового образа жизни;
- повышение физического развития учащихся;
- формирование элементарных гигиенических навыков ведения здорового образа жизни;
- предупреждение инфекционных заболеваний среди учащихся;
- формирование ответственного отношения к собственному здоровью;
- формирование негативного отношения к табакокурению, алкоголю, наркотическим, токсическим и другим вредным веществам.

Содержание программы "Валеология" предусматривает изучение основ здорового образа жизни, а структура определяется соответственно возрастными особенностями учащихся и уровнями их развития. Привитие школьникам навыков личной гигиены способствует повышению общей и санитарно-гигиенической культуры, профилактике травматизма, близорукости, нарушений осанки и др. заболеваний.

Программа формирования здорового образа жизни "Валеология" направлена на выполнение следующих основных принципов:

- научности (предоставляются только научно доказанные факты, явления, результаты, последствия);
- систематичности и непрерывности валеологического образования;
- единства анатомических, физиологических, психологических начал в формировании здорового образа жизни учащихся;
- формирования ответственного отношения к своему здоровью как к общественному достоянию, высшей социальной ценности;
- целенаправленной, наступательной борьбы с курением, употреблением

наркотических и

- токсических веществ, разъяснения их вреда для здоровья растущего организма;
- формирования у учащихся стойких мотиваций к ведению здорового образа жизни и учета нравственно-духовных ценностей;
- учета возрастных особенностей школьников.

10 класс (34 часа, 1 час в неделю)

Учение о валеологии (3 часа).

Валеология - интегральная наука и ее связь с другими науками. Основные принципы сохранения здоровья. Социальные и нравственные компоненты здоровья. Исторические предпосылки валеологии. Валеологический подход в медицине Востока, эпохам Возрождения и Нового времени. Индивидуальная валеология как основа здорового образа жизни. Сущность валеологического подхода к здоровью и жизни.

Здоровье и болезнь, их взаимодействия. Симптомы и параметры выздоровления. Реабилитация, способы и методы реабилитации, духовные ценности человека.

Практическая работа. Сочинение "Здоровье в моем понимании".

Организм человека (2 часа).

Иммунитет - укрепление защитных сил организма. Пути укрепления защитных сил организма. Виды иммунитета, сопротивляемость и устойчивость организма к воздействию повреждающих факторов. Механизм действия защитных сил организма. Сопротивляемость организма к различным заболеваниям. Способы сохранения и повышения иммунитета.

Демонстрация таблицы "Иммунная система". Рисунок фагоцита.

Практическая работа. Сочинение на тему "Виды иммунитета".

Валеология высшей нервной деятельности (ВНД) (2 часа).

Физиологические основы высшей нервной деятельности. Высшая нервная деятельность - как объединенная интегрированная функция головного мозга. База действий - рефлексы, инстинкты; безусловные и условные рефлексы. Виды темперамента. Память, виды памяти. Механизм и валеология сна. Гигиена сна. Сновидения

Демонстрация таблицы "Механизм формирования условного рефлекса".

Практическая работа. Тесты по выявлению объема памяти.

Гигиена (4 часа).

Личная гигиена - комплекс гигиенических требований, способствующих предупреждению и сохранению здоровья. Чистота тела – главное условие здоровья и первое правило личной гигиены. Основные гигиенические правила ухода за различными частями тела. Предупреждение кожных гнойных заболеваний (фурункулез, карбункулез, угри и др.). Меры профилактики грибковых заболеваний - микроспории, трихофитии и др. Современные косметические средства. Умеренность в употреблении. Мода и здоровье. Баня как гигиеническая и оздоровительная процедура. Основные правила мытья в бане.

Демонстрация плакатов, рисунков, видеофильмов по применению правил личной

гигиены, закаливания.

Практическая работа. Уход за кожей лица.

Валеология питания (3 часа).

Основные питательные вещества (нутриенты). Расход питательных веществ в организме (пластическая и энергетическая потребности). Характеристика белка по своему происхождению (животные и растительные). Пищевая ценность белка. Жиры (насыщенные и ненасыщенные). Углеводы - различие в содержании фруктозы, крахмала, сахарозы, пектидов, клетчатки. Значение жиров и углеводов. Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе питания. Витамины, микроэлементы, минеральные соли. Необходимое количество калорий при различных видах труда. Распределение калорий в пищевом рационе. Вред, наносимый организму пищевыми добавками, рафинированными продуктами, жевательными резинками при неправильном употреблении.

Демонстрация таблиц и плакатов основных групп питания.

Практическая работа. Расчет калорийности питательных веществ с учетом возрастных особенностей.

Вредные привычки (3 часа).

Болезненные пристрастия, формирующиеся при употреблении одурманивающих веществ (табак, алкоголь, наркотические и токсические вещества). Привыкание к наркотическим веществам - биологический процесс. Действия никотина, алкоголя, наркотиков на организм человека, последствия. Механизмы формирования вредных привычек. Лекарственная токсикомания. Меры профилактики и методы избавления от вредных привычек. Психологические обстоятельства приобщения к курению, алкоголю, токсическим веществам. Вредные вещества и закон.

Демонстрация видеофильмов о влиянии вредных веществ на организм человека.

Практическая работа. Беседы со специалистами наркологического диспансера.

Профилактика травматизма и отравлений (3 часа).

Виды ожогов: термические и химические. Обморожение. Степени обморожения. Соблюдение правил техники безопасности, правил безопасности уличного движения. Первая помощь пострадавшим от ожогов и обморожений. Кровотечения, ушибы, переломы, сотрясения, контузии. перевязочный материал, кровоостанавливающие жгуты, шины. Перегревание, переохлаждение организма. Тепловой и солнечный удары. Приемы оказания первой помощи. Электротравмы - первая помощь при них. Поражение молнией. Отравление угарным, бытовым газами, химическими веществами. Пищевые отравления (ядовитые грибы, растения). Пищевые токсикоинфекции (ботулизм). Первая помощь.

Демонстрация таблиц «Виды ожогов», «Тепловой и солнечный удар».

Практическая работа. Упражнения по оказанию первой помощи при травмах, ожогах и обморожениях. Методы искусственного дыхания.

Репродуктивная функция человека (гендерное обучение) (3 часа).

Анатомо-физиологические особенности юношей и девушек. Половое созревание юношей и девушек. Психосексуальное развитие. Гигиена пола. Возрастные нормы вступления в брак. Контрацептивные (противозачаточные) средства. Планирование

семьи. Аборт и его последствия. Воспитание ребенка в семье, ответственность родителей. Влияние вредных привычек на репродуктивную функцию.

Демонстрация плакатов, контрацептивных средств.

Инфекционные заболевания (2 часа).

Паразитарные болезни (малярия, токсоплазмоз, геморрагическая лихорадка). Роль членистоногих в передаче инфекций. Основные признаки заболеваний и меры их профилактики. Причины их возникновения и распространения. Контроль за водоёмами и размножением комаров.

Демонстрация схемы "Развитие комара", таблицы "Строение малярийного комара".

Психическое здоровье (3 часа).

Эмоция, виды эмоций. Положительные и отрицательные эмоции. Доброта и милосердие. Доброжелательная атмосфера в коллективе, семье, обществе - залог успеха. Определение понятия «гармония». Предотвращение переутомления, стрессов. Учение о стрессе (теория Селье). Виды стрессов. Стадии развития стрессовых реакций. Основные правила профилактики эмоциональных стрессов.

Практическая работа. Комплекс физических упражнений по снятию стресса, аутотренинг.

Конфликты и здоровье (2 часа).

Конфликты межгрупповые. Пути предупреждения конфликтных ситуаций. Причины конфликта. Определение высокой эмоциональности подростков. Основные правила общения. "Как приобретать друзей?". Д.Карнеги "Правила общения" (12 правил).

Демонстрация видеофильма "Конфликты в школе".

Практическая работа. Ролевая игра "Межгрупповые конфликты и пути их разрешения".

Экология и здоровье (2 часа).

Экологические факторы, воздействующие на здоровье человека. Резистентность и реактивность организма. Гармония. Жизнь в согласии с природой. Защитно-приспособительные механизмы организма: предупреждающие, опережающие, немедленные, восстановительные. Человек как элемент биосферы. Общество и человек.

Демонстрация таблиц различных экосистем.

Практическая работа. Сочинение на тему "Природа и здоровье человека".

СПИД и ИППП (1 час).

История развития ВИЧ/ СПИДа. Пути передачи СПИДа. Меры предосторожности и предохранения от СПИДа. Проблемы больных СПИДом.

Демонстрация таблицы "Возбудители инфекции СПИД/ВИЧ а", видеофильм "Профилактика СПИДа".

Итоговое занятие (1 час).

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ ПО КУРСУ "ВАЛЕОЛОГИЯ" (10 класс)

Характеризовать:

- цели и задачи науки "Валеология";
- понятие "Здоровье" по определению ВОЗ;
- компоненты здоровья;
- факторы, обуславливающие здоровье;
- образ жизни как биосоциальную категорию;
- здоровый образ жизни и его аспекты;
- рациональный распорядок дня - режим дня;
- гигиену как основу профилактики заболеваний;
- питание как главный фактор жизнедеятельности организма человека;
- двигательную активность как предупреждение гиподинамии;
- жизненно-важные органы и предупреждение их заболеваний;
- стрессовые ситуации, защиту психологического статуса;
- нетрадиционные методы оздоровления организма;
- отрицательные эмоции, понятие "школьная тревожность";
- адекватное социально-гигиеническое поведение;
- планирование семьи.

Объяснять:

- практическое применение валеологических знаний для здоровья;
- причины и факторы, отрицательно влияющие на здоровье;
- здоровый образ жизни - как ориентацию деятельности на сохранение и укрепление здоровья;
- аспекты ЗОЖ - наращивание здоровья;
- положительное действие физической культуры и спорта на укрепление здоровья;
- последствия гиподинамии;
- главные составляющие компоненты рационального питания;
- болезни неполноценного питания;
- значение для жизнедеятельности организма человека: белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ;
- причины болезни, вызываемые нарушением в питании;
- принципы закаливания;
- режим дня;
- защиту нервной системы от переутомления и срывов;
- вред, наносимый организму никотином, алкоголем, наркотическими и токсическими веществами;
- причины и признаки инфекционных заболеваний;
- санитарно-противоэпидемические требования;
- значение формирования стойких гигиенических навыков в профилактике заболеваний;
- профилактику "школьных болезней", "школьной тревожности";
- цели и задачи общественной гигиены;
- нормативные предельно-допустимые концентрации вредных веществ;
- профилактику инфекций, передаваемых половым путем (ИППП);
- вред аборта и его последствия.

Проводить:

- здоровый образ жизни для сохранения и укрепления здоровья;
- комплексы общеукрепляющих и развивающих упражнений и лечебной физкультуры;
- закаливающие процедуры;
- личную гигиену;
- самоконтроль за питанием и продуктами;
- аутогенную тренировку, психофизическую разгрузку;
- контроль за состоянием здоровья.

Соблюдать:

- правила организации рационального питания;
- санитарно-гигиенические требования по сохранению и реализации скоропортящихся продуктов;
- сроки профилактических прививок;
- изоляцию, карантин и дезинфекцию при возникновении случаев инфекции;
- правила профилактики инфекционных болезней;

Противостоять:

- факторам, разрушающим здоровье;
- конфликтным, стрессовым ситуациям;
- вредным пристрастиям: табакокурению, употреблению наркотических и токсических веществ;
- гиподинамии, ожирению;
- безнравственному поведению.

Выполнять:

- правила "Кодекса здоровья";
- утреннюю зарядку;
- закаливающие процедуры;
- гигиенические правила личного и общественного порядка;
- систематически контрольные антропометрические измерения (рост, масса тела и др.);
- физические и оздоровительные паузы на уроках;
- чередование умственного и физического труда;
- правила и требования правильного питания;
- гигиенические правила предупреждения инфекционных заболеваний;
- сроки профилактических прививок;
- правила межличностных отношений;
- упражнения, сохраняющие здоровье;
- аутогенную тренировку по предупреждению нервных стрессов;
- оздоровление по системе П.К.Иванова;
- правила нравственного поведения.

Владеть приемами первой медицинской помощи:

- при открытых ранах;
- при кровотечениях;
- при травмах, переломах;
- иммобилизации (фиксации) конечностей при переломах;

- при отравлениях;
- при ожогах;
- при отморожениях;
- при укусах ядовитых насекомых и змей; - при солнечном и тепловом ударах.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов	В т.ч. лабораторных и практических.
1	Учение о валеологии.	3	1
2	Организм человека.	2	1
3	Валеология высшей нервной деятельности (ВНД).	2	1
4	Гигиена.	4	1
5	Валеология питания.	3	1
6	Вредные привычки.	3	1
7	Профилактика травматизма и отравлений.	3	3
8	Репродуктивная функция человека (гендерное обучение).	3	
9	Инфекционные заболевания.	2	
10	Психическое здоровье.	3	1
11	Конфликты и здоровье.	2	1
12	Экология и здоровье.	2	1
13	СПИД и ИППП.	1	
14	Итоговое занятие.	1	
	Итого за год:	34	12