

**Рабочая программа
внеурочной деятельности**

« Помоги себе сам»

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основании следующих документов:

Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", ст. 2, п. 9;

Федеральный государственный образовательный стандарт;

Письмо Министерства образования и науки РФ от 19 апреля 2011 г. № 03-255 «О введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

Приказ Министерства образования и науки РФ № 1577 от 31.12.2015 г. «О внесении изменений в ФГОС ООО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897»;

Методические рекомендации по вопросам введения ФГОС ООО, письмо Министерства образования и науки РФ от 07.08.2015 г. № 08-1228;

Письмо Министерства образования и науки РФ № 08-1786 от 28.10.2015 г. «О рабочих программах учебных предметов».

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 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:

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.
Высказывать свою версию 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

Тема. Кол-во часов.	Дата проведения занятия	Занятия по данной теме	Практические и лабораторные работы экскурсии, видеофильмы, проекты.
Тема № 1 (4 часа) Окружающая среда и здоровье.		Занятие № 1.Почему смена погоды влияет на состояние здоровья человека. Повышение и снижение атмосферного давления. Занятие № 2.Как влияют перепады температуры на состояние здоровья человека. Магнитные бури. Занятие № 3.Проблема загрязнения воздуха. Воздух жилых помещений. Занятие № 4. Вода и здоровье. Основные источники загрязнения воды. Минеральная вода, показания к применению.	Практикум № 1. Составление рекомендаций метеозависимым людям. Практикум № 2. Составление рекомендаций людям, подверженных влиянию магнитных бурь. Лабораторная работа №1. Какие заболевания провоцирует загрязнение воздуха.
Тема №2.Режим дня. (2 часа)		Занятие № 1.Режим дня. Биологические ритмы. Занятие № 2. Роль сна на здоровье человека. Сколько должен спать человек. Нарушение сна.	Практикум № 3 Разработка собственного режима дня с учетом школьных занятий .
Тема № 3 Вредные привычки (3 часа).		Занятие № 1.Влияние алкоголя и никотина на организм человека и последствия. Алкоголизм. Табакокурение. Электронные сигареты - вредно или нет. Занятие № 2. Наркотики и наркомания. Влияние наркотиков на	Просмотр видеофильма «Вредные привычки как разрушители здоровья»

		организм человека в подростковом возрасте. Занятие №3 Переедание и гиподинамия – вред для организма	
Тема № 4. Питание и здоровье. (4 часа).		Занятие № 1. Понятие о правильном питании и режиме приема пищи. Занятие № 2. Химический состав пищи. Калорийность. Занятие № 3.Сбалансированное питание – залог здоровья. Роль витаминов в обмене веществ. Занятие №4 Составление суточного рациона питания.	Практикум № 4. Составление индивидуального рациона питания. Практикум № 5. Изучение этикеток продуктов питания. Практикум № 6. Расчет калорийности обеда.
Тема № 5. Влияние физкультуры и спорта на организм человека (4 часа).		Занятие № 1.Значение физической активности в современном обществе. Занятие № 2. Укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата и нервной системы. Занятие № 3. Влияние физической активности на укрепление дыхательной и кровеносной системы. Занятие №4. Повышение иммунитета и качественные изменения в составе крови.	Практикум № 7. Измерение жизненного объема легких у тренированного и нетренированного человека.
Тема №6. Бактерии, вирусы и человек. (5часов)	7.02	Занятие №1. 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. Занятие №2-3. Бактерии,	Практикум № 8. Выращивание бактерии-картофельной палочки.

		возбудители болезней: скарлатины, коклюша, ангины, пневмонии, чумы, ботулизма, туберкулеза – клиника, лечение и профилактика. Занятие №4. Антибиотики, их влияние на организм человека. Занятие №5. Вирусы, возбудители болезней: краснухи, ветрянки, свинки, гриппа, СПИДа - клиника, лечение и профилактика.	
Тема №7. Заболевания зубов и гигиена полости рта (2 часа).		Занятие № 1. Признаки и симптомы кариеса и пульпита, уход за полостью рта. Занятие №2. Зубные инфекции с воспалительным процессом: абсцесс и флегмона.	Просмотр видеофильма «Здоровые зубы-здоровый организм».
Тема №8. Уход и профилактика болезней кожи. (5 часов)		Занятие № 1. Причины, профилактика и симптомы дерматита, герпеса, меланомы, псориаза, грибковых заболеваний. Занятие № 2. Как избавиться от веснушек, бородавок и угрей. Какие проблемы кожи можно решить с помощью масок? Различные виды масок. Занятие № 3. Обморожения и ожоги их классификация. Занятие №4. Уход за кожей. Способствует ли солярий развитию рака кожи. Занятие №5. Какой должна быть подростковая косметика. Уход за ногтями и волосами.	Просмотр видеофильма (советы врача) «Подростковые угри» Практикум №18. Оказание первой помощи при ожогах и обморожениях. Практикум №19. Определение типа кожи и подбор крема по уходу за кожей лица.
Тема №9. Болезни зрительного		Занятие №1. Возрастные изменения органов зрения. Особенности развития болезни: катаракта,	Практикум №20. Определение остроты зрения по таблице.

анализатора. (2 часа)		глаукома, отслоение сетчатки. Занятие № 2.Причины, профилактика и симптомы близорукости, дальнозоркости, конъюнктивита.	Зарядка для глаз.
Тема №10. Болезни слухового анализатора. (1 час)		Занятие №1. Возрастные изменения органов слуха. Причины, профилактика и симптомы синусита, отита. серной пробки, тугоухости.	
Тема №11 Народная медицина. (1 час)		Занятие №1. Народная медицина сегодня. Лечебные травы и их влияние на организм человека. Можно ли лечить болезни с помощью массажа, показания для массажа.	Исследовательская работа: «Изучение лечебных свойств некоторых растений и их влияние на организм человека».
Тема №12. (1 час) Итоговое занятие		Защита проектов.	Выступление учащихся по выбранным темам

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.