

## Содержание программы.

1. Пояснительная записка.
2. Учебно-тематический план.
3. Содержание изучаемого курса.
4. Методическое обеспечение программы.
5. Список литературы.

### **Пояснительная записка.**

Проблема организации внеурочной деятельности в соответствии с ФГОС второго поколения становится одним из ключевых вопросов современного образования. Внеурочная деятельность в соответствии с требованиями Стандарта организуется по основным направлениям развития личности: спортивно-оздоровительное, интеллектуальное, социальное, духовно-нравственное, общекультурное.

Проблема охраны природы и здоровья человека – одна из наиболее актуальных проблем современности, поэтому школьников с юных лет необходимо научить любить, охранять природу, заботиться о своем здоровье и приумножать природные богатства родного края. Прививать бережное отношение к природе и научить учащихся разумно использовать научные и технические достижения на благо природы и человека – одна из задач данной программы. Организация обсуждения школьниками данных проблем дает возможность педагогу влиять на формирование их отношений к Природе и Человеку как к базовым ценностям современного общества, развивать у учащихся гуманистическое мировоззрение, воспитывать в них чувство уважения к жизни вообще. Это, в свою очередь, создает благоприятную почву для включения школьников в различные социально ориентированные, гуманитарные акции, позволяющие им приобретать важный для своего собственного развития опыт социальной деятельности. Практическая деятельность учащихся в рамках реализации программы не требует сложного лабораторного оборудования, а базируется на использовании биологических лабораторий для лабораторных работ по биологии, демонстрационного и раздаточного материала- таблиц, иллюстраций и гербарных образцов, световых микроскопов и влажных препаратов животных. Подобный демонстрационный материал, отображающий многообразие приспособительных форм растений и животных, имеется в кабинете биологии и он легко пополняется под руководством учителя во время практических работ по сбору необходимого природного материала. Проведение практических работ, позволит учащимся сделать вывод об оценке своей физической подготовленности и роли рационального питания для детского организма 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. 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 профорientации на такие конференции могут приглашаться медицинские работники.

Предусмотрено ознакомление с приемами оказания доврачебной помощи, повышающие понимание важности выполняемого дела.

Программа имеет прикладное значение – профорientации. 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: "За страницами учебника биологии" является урок-зачет с элементами практических заданий, где проверяется не только теоретическое знание вопросов, но и практические навыки, полученные на занятиях курса.

**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 их 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 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, 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:**

1. Снижение уровня заболеваемости обучающихся.
2. Формирование культуры здорового образа жизни.
3. 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.

### **Личностные УУД:**

- Самоопределение.
- Смислообразование.
- 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, защита проектов, беседы, исследования, лекции.

#### Учебно-тематический план

№	Название темы	Теория	Практика	Всего часов
1.	Здоровье. Единство телесного и духовного здоровья человека. Экологические факторы.	1		1
2.	Окружающая среда и здоровье.	1		1
3.	Вредные привычки.	1		1
4.	Питание и здоровье.	1		1
5.	Бактерии, вирусы и человек.	1		1
6.	Заболевания опорно-двигательной системы.	1	1	1
7.	Основные болезни сердечно - сосудистой системы.	1	1	1
8.	Дыхательная система.	1	1	1
9.	Заболевания пищеварительной системы.	1		1
10	Лечебное питание больных	1		1
11.	Заболевания зубов и гигиена полости рта .	1		1
12.	Заболевания выделительной системы.	1		1
13.	Распространенные заболевания нервной системы.	1		1
14.	Уход и профилактика болезней кожи.	1		1
15	Болезни зрительного анализатора.	1		1
16	Болезни слухового анализатора.	1		1
17	Наследственные болезни.	1		1

18	Иммуномодуляторы	1		1
19	Народная медицина.	1		1
20,21	Режим дня.	1	1	2
22.	Прививки и вакцины.	1		1
23.	Влияние физкультуры и спорта на организм человека	1		1
24.	Экстремальные факторы.	1		1
25.	Диагностические процедуры больных.	1		1
26.	Воздействие шума на состояние здоровья.	1		1
27.	Пища, ее роль для формирования здоровья. Чужеродные примеси в пище.	1		1
28.	О чем может рассказать продуктовая упаковка.	1	1	1
29.	Особенности развития организма юноши и девушки под действием биосоциальных факторов.	1		1
30.	Проблемы взросления и культуры здоровья. Ответственное поведение как социальный фактор.	1		1
31	Оценка подготовленности организма к сезонным изменениям	1		1
32, 33	Влияние человечества на биосферу и ее эволюцию. История экологических кризисов.	2		1
34, 35	Договор как фактор развития человечества.	2		
36	Итоговое занятие профориентационной направленности.	1		

**Всего: 36 часов.**

## Содержание программы.

- 1.Здоровье. Единство телесного и духовного здоровья человека. Экологические факторы.** Ресурсы здоровья, их виды. Здоровый образ жизни как способ сохранения и увеличения ресурсов здоровья. Понятие здоровья. Продолжительность жизни людей. Календарный и биологический возраст.
- 2.Окружающая среда и здоровье.** Смена погоды на состояние здоровья человека. Повышение и снижение атмосферного давления. Влияние перепад температур на состояние здоровья человека. Магнитные бури. Проблема загрязнения воздуха. Воздух жилых помещений. Вода и здоровье. Основные источники загрязнения воды. Минеральная вода, показания к применению.
- 3.Вредные привычки.** Влияние алкоголя и никотина на организм человека и последствия. Алкоголизм. Табакокурение. Электронные сигареты - вредно или нет. Наркотики и наркомания. Влияние наркотиков на организм человека в подростковом возрасте.
- 4.Питание и здоровье.** Понятие о правильном питании и режиме приема пищи. Химический состав пищи. Калорийность. Сбалансированное питание – залог здоровья. Роль витаминов в обмене веществ.
- 5. Бактерии, вирусы и человек.** 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. Бактерии, возбудители болезней: скарлатины, коклюша, ангины, пневмонии, чумы, ботулизма, туберкулеза – клиника, лечение .Вирусы, возбудители болезней: краснухи, ветрянки, свинки, гриппа, СПИДа - клиника, лечение и профилактика.
- 6.Заболевания опорно-двигательной системы.** Возрастные изменения в опорно-двигательном аппарате. Клиника и признаки заболевания артроза, радикулита, остеохондроза, сколиоза, плоскостопия. Травмы: растяжения, вывихи, переломы и оказание первой помощи.
- 7. Основные болезни сердечно - сосудистой системы.** Возрастные изменения в сердечно - сосудистой системе,. Изменение кровообращения. Клиника и признаки заболевания ишемической болезни сердца, гипертонии, гипотонии, атеросклероза. Профилактика и лечение инфаркта миокарда, инсульта, анемии. Кровотечения, оказание первой помощи.
- 8.Дыхательная система.** Возрастные изменения дыхательной системы. Причины возникновения и признаки заболеваний. Клиника и признаки заболевания ринита, ОРЗ, гайморита, горной болезни. Клиника и признаки заболевания бронхиальной астмой, пневмонией, раком легких, туберкулезом.
- 9.Заболевания пищеварительной системы.** Клиника и профилактика болезней желудочно-кишечного тракта: гастрита, язвы желудка, дисбактериоза, панкреатита, холецистита. Симптомы и лечение аппендицита, цирроза печени. Неправильное пищевое поведение – анорексия.
- 10. Лечебное питание больных.** При язвенных болезнях. При болезни печени, ожирении. При гастритах, хирургических больных. При детских болезнях. Питание беременных. Аллергических болезнях. Совместимость и калорийность продуктов питания.
- 11.Заболевания зубов и гигиена полости рта.** Признаки и симптомы кариеса и пульпита, уход за полостью рта. Зубные инфекции с воспалительным процессом: абсцесс и флегмона.
- 12.Заболевания выделительной системы.** Симптомы и причины развития цистита и почечнокаменной болезни.
- 13.Распространенные заболевания нервной системы.** Возрастные изменения нервной системы. Симптомы и клиника течения амнезии, мигрени, рака головного мозга, комы. Признаки эпилепсии, менингита, стресса и депрессии. Заболевания, связанные с задержкой психологического развития у детей: ЗПР и олигофрения.
- 14.Уход и профилактика болезней кожи.** Причины, профилактика и симптомы дерматита, герпеса, меланомы, псориаза, грибковых заболеваний. Как избавиться от веснушек, бородавок и угрей. Какие проблемы кожи можно решить с помощью масок? Различные

виды масок. Обморожения и ожоги их классификация. Уход за кожей. Способствует ли солярий развитию рака кожи. Какой должна быть подростковая косметика. Уход за ногтями и волосами.

**15.Болезни зрительного анализатора.** Возрастные изменения органов зрения. Особенности развития болезни: катаракта, глаукома, отслоение сетчатки. Причины, профилактика и симптомы близорукости, дальнозоркости, конъюнктивита.

**16. Болезни слухового анализатора.** Возрастные изменения органов слуха. Причины, профилактика и симптомы синусита, отита. серной пробки, тугоухости.

**17.Наследственные болезни.** Причины возникновения и симптомы гемофилии, дальтонизма, синдрома Дауна.

**18.Иммуномодуляторы.** Современные иммуномодуляторы, можно ли применять без рецепта врача?

Проблемы современной иммунологии, аллергии и генетики.

**19.Народная медицина.** Народная медицина сегодня. Лечебные травы и их влияние на организм человека. Можно ли лечить болезни с помощью массажа, показания для массажа.

**20,21 Режим дня.** Биологические ритмы. Роль сна на здоровье человека. Сколько должен спать человек. Нарушение сна.

**22.Прививки и вакцины.** Активная и пассивная иммунизация. Профилактические прививки.

Виды вакцинации. Как изготавливают вакцины.

**23. Влияние физкультуры и спорта на организм человека.** Значение физической активности в современном обществе. Укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата и нервной системы.

Влияние физической активности на укрепление дыхательной и кровеносной системы.

Повышение иммунитета и качественные изменения в составе крови.

**24.Экстремальные факторы.** Влияние перегрузок и невесомости на организм человека. Электрические и магнитные поля и их влияние на человека. Радиация. Рентгеновское излучение.

**25.Диагностические процедуры больных.** Лечебные и диагностические процедуры. Клинические анализы и их расшифровка.

**26.Воздействие шума на состояние здоровья.** Влияние климатических факторов на здоровье. Экстремальные факторы окружающей среды, методы выживания человека в экстремальных условиях.

**27.Пища, ее роль для формирования здоровья. Чужеродные примеси в пище.** Пища, ее роль для формирования здоровья. Чужеродные примеси в пище. Профилактика вызываемых ими заболеваний. Рациональное питание и культура здоровья.

**28.О чем может рассказать продуктовая упаковка.**

**29.Особенности развития организма юноши и девушки под действием биосоциальных факторов.** Особенности развития организма юноши и девушки под действием биосоциальных факторов. Проблемы взросления и культуры здоровья. Ответственное поведение как социальный фактор.

**30.Проблемы взросления и культуры здоровья. Ответственное поведение как социальный фактор.**

**31.Оценка подготовленности организма к сезонным изменениям.** Влияние климатических факторов на здоровье. Экстремальные факторы окружающей среды, методы выживания человека в экстремальных условиях.

**32, 33.Влияние человечества на биосферу и ее эволюцию. История экологических кризисов.** Важнейшие показатели взаимодействия природы и человечества. Возможности человечества к адаптации. Значение информации для развития человечества. Влияние человечества на биосферу и ее эволюцию. Учение Вернадского о биосфере. Ноосфера. Экологическое сознание.

**34, 35 .Договор как фактор развития человечества.** Современный масштаб деятельности человечества. Разум и развитие взаимоотношений человека с окружающим миром. Картины мира. Научно-технический прогресс. Культура отношения человечества к природе.

**36.Итоговое занятие профориентационной направленности.** Этика и деонтология в медицине.

### **Предполагаемая результативность курса**

Обучающиеся 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. Использование средства профилактики ОРЗ, ОРВИ и др. болезней. Определения благоприятных факторов, воздействующие на здоровье. Заботиться о своем здоровье. Использование навыков элементарной исследовательской деятельности в своей работе. Оказывать первую медицинскую помощь. Задав вопросы, для организации собственной деятельности. Знания основных (самых распространённых) болезней систем органов, клиники и профилактики болезней человека, источники инфекции, профилактические прививки.

#### **Методы обучения:**

Лекции, практические работы, экскурсии, фенологические наблюдения, лабораторно-практическая деятельность.

#### **Материально-техническое обеспечение:**

1. выбор оптимальных условий и площадок для проведения различных мероприятий, материалы для оформления и творчества детей,
2. наличие канцелярских принадлежностей,
3. аудиоматериалы и видеотехника,
4. компьютеры,
5. проектор,
6. экран и др.
7. влажные препараты животных, человека
8. лабораторное оборудование — лаборатории(12шт)
9. микроскопы-12шт.

### **ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

#### **Литература: (для учителя)**

1. Росляков Г.Е. “Враги нашего здоровья”. М.: Знание, 2013. – 98с. – (Нар. Унт – т. Факт. Здоровья. № 7).
2. Чуднов В.И. “Берегите тишину”. М., “Медицина”, 2014 год.
3. Энциклопедия народная медицина. Общие болезни. Т. 1. 2. Раздел 1 “Как вырастить ребенка здоровым?”. – М.:АНС, 2014 – 384 с.
4. Энциклопедия народная медицина. Т.1. “Авитаминозы – простуда”. – М.: АНС, 2016 – 400с.
5. Ресурсы Интернета.
6. Электронные и энциклопедические справочники.
7. Основы медицинских знаний. Е.Е. Тен. Москва. Издательство «Мастерство» 2013 год.
8. Основы медицинских знаний. Семейная академия. Р.В. Овчарова. Вопросы и ответы. Москва. «Просвещение». Учебная литература. 2014 год
9. Основы медицинских знаний учащихся. Пробный учебник для средних учебных заведений, под редакцией М.И. Гоголева. Москва. «Просвещение» 2011 год.
10. Экология человека (культура здоровья) М.З.Федорова.-.-М.: Вентана – Граф, 2014.

**Литература: (для учащихся)**

1. Соколов Ю.Е. “Книга знаний для детей”. – М.: ООО “Издательство Астрель”, 2013 – 320с.
2. Жербин Е.А. “Река жизни”. – М.; Знание, 2014 – 224с. –
3. Энциклопедия для детей. Том 18. Человек 4.2. “Архитектура души”. М.; Аванта + , 2012. – 640с.
4. Детская энциклопедия. Т. 18. Человек. «Аванта +» Москва, 2013 год.
5. И.М.Швец, М.З.Федорова, Т.П.Лукина, В. С. Кучменко. Экологическая составляющая курса биологии в основной школе; Сборник программ. – Вентана –Граф,2015. – 48с.