Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Краснояружский Центр дополнительного образования»

Программа рассмотрена и
утверждена
на заседании педагогического совета
от «01» октября 2020г.
Протокол № 2
Председатель:_____

Утверждаю:
Директор МБУДО «Краснояружский ЦДО»
_____ Л.П. Болгова

Приказ №135 от 1.10.2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА «ЧЕЛОВЕК И ЕГО ЗДОРОВЬЕ»
социально-педагогической направленности

Автор: Василенко Татьяна Викторовна,
педагог дополнительного образования
Возраст обучающихся 13-14 лет
Срок реализации: 1 год

п. Красная Яруга - 2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современная жизнь в условиях быстро меняющегося мира должна наряду с созданием целостной системы универсальных знаний и компетентностей обучающихся формировать опыт самостоятельной интеллектуальной и творческой деятельности, личной свободы и ответственности обучающегося.
Исходя из этого, актуальной задачей развития современного образовательного учреждения является создание условий для развития инновационного образовательного пространства, способного обеспечить высокий уровень детского саморазвития, самореализации в будущей самостоятельной профессиональной деятельности.

Данная программа разработана с целью совершенствования работы по выявлению одарённых детей, создания условий для оптимального развития одарённых и способных детей.
Дополнительная образовательная программа «Человек и его здоровье» разработана в соответствии с целевыми установками ФГОС ООО. Программа разработана на основе авторской программы Малишевской С. В.
При разработке Программы «Человек и его здоровье» в основе лежат идеи здоровьесберегающего направления. Цель и задачи определяются психологическими закономерностями развития обучающихся 13-14 лет. Этот возраст – наиболее подходящий для формирования мотивов учения, развития устойчивых познавательных потребностей и интересов. Это время развития продуктивных приемов и навыков учебной работы, раскрытия индивидуальных особенностей и способностей, выработки навыков самоконтроля, самоорганизации и саморегуляции.
Начальные знания по валеологии дополняют, углубляют, а также выявляют связи между различными областями естествознания. Собственное здоровье интересно для обучающихся данного возраста, они увереннее будут чувствовать себя в окружающем их мире. Знакомство с простейшими и важнейшими понятиями в дальнейшем облегчит школьникам жизнь в окружающем мире. Для школьников данного возраста очень важен уровень личных достижений. Радость познания, приобретенное умение учиться, уверенность в своих способностях и возможностях, позволит в дальнейшем значительно быстрее осваивать.

Актуальность программы.

Актуальность программы обусловлена направленностью на осмысление обучающимися потребности в самопознании, самосовершенствовании, саморазвитии и побуждению к формированию своего здоровья собственными силами.
Занятия призваны помочь ребенку задуматься о своем здоровье. Решить ее путем простой передачи знаний невозможно. Обучающийся должен научиться думать, рассуждать, рассматривать рисунки, выполнять предлагаемые задания и упражнения доступные для него, разбирать различные игровые ситуации. Научиться составлять листки здоровья с максимально полезной информацией ,стать активными агитаторами за здоровый образ жизни среди обучающихся школы.

Новизна программы.

Новизна программы заключается в том, что она ориентирована на познании строения и функционирования организма человека, на понимании тесной взаимосвязи всех систем органов в организме. А так же на формировании у обучающихся позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширении знаний и навыков по гигиенической культуре, негативного отношения к алкоголю, курению, наркомании.
Педагогическая целесообразность .Педагогическая целесообразность заключается в формировании биологической, экологической , медицинской грамотности ,а так же

соответствующих компетентностей: умений проводить наблюдения , ставить опыты, заботиться о здоровье , проводить поиск информации в энциклопедиях и других изданиях, в видеотеке, в электронных носителях, в Интернете, на экскурсиях, из рассказов взрослых, медицинских передачах, журналах ,газетах.

Цель и задачи программы

Цель программы:

- Формирование у обучающихся стремления к укреплению своего здоровья, научить детей управлять собственным здоровьем, за счет получения знаний о здоровом образе жизни.
- Подготовка обучающихсяк поступлению в медицинские учебные учреждения, олимпиадам и конкурсам.

Задачи:

- Формирование мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасности жизни, нравственно – психологического компонента здорового образа жизни, половое и физическое воспитание.
- Формирование прочных знаний о строении организма человека.
- Обеспечение физического и психического саморазвития.
- Обучение детей здоровому образу жизни.
- Создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся.
- Воспитание негативного отношения к вредным привычкам, пропаганда здорового образа жизни.
- Воспитание у школьников культуры здоровья.
- Привитие ученикам первичных медицинских знаний.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Человек и его здоровье»-- имеет социально-педагогическую направленность, составлена в практико-ориентированной форме подачи материала.

Типология Программы

- общеразвивающая
- организационно-деятельностная
- коммуникативно-поведенческая
- профессионально-ориентированная

Основополагающие принципы программы

- личностный
- принцип творчества
- принцип ответственности
- принцип справедливости
- принцип системности и последовательности
- принцип психологической комфортности

Программа дополнительного образования « Человек и его здоровье» общим объёмом 72 часа рассчитана на один учебный год, предусматривается постепенное усложнение материала и видов практических работ. Прием в объединение проводится с учетом желаний обучающихся, родителей. Работа ведётся как коллективно, так и индивидуально. В группе занимается 14 обучающихся 13-14 лет. Занятия проводятся два раза в неделю (1 академический час: по 40 минут), во внеурочное время.

Проверка результатов обучения:

Чтобы убедиться в прочности полученных знаний и умений, эффективности обучения по модифицированной образовательной программе «Человек и его здоровье» проводятся три вида контроля:

1)вводный контроль – в начале года (тест, педагогическое наблюдение практических умений по ТБ, беседа, тренинг);
2)промежуточный контроль – в середине года (тест, творческая работа, деловая (ролевая) игра);
3)итоговый контроль – апрель-май текущего учебного года (коллективно-творческое дело, беседа, проект, исследовательская работа).

Программа предполагает поступательность в познавательной деятельности каждого обучающегося и всей группы, динамику и последовательность в приобретении знаний.

Отличительные особенности данной образовательной программы от уже существующих в этой области заключаются в том, что программа ориентирована на преподавание знаний, которые в других специальных предметах не связываются с сохранением и укреплением здоровья. Это и анатомия, и физиология человека, и элементарные знания по гигиене, психология знания таких методов оздоровления, как закаливание, использование народных средств, аутогенные тренировки, аромо- и фитотерапии, релаксация и т.д. В течении всего курса изучения программы уобучающиеся разрабатывают листки здоровья и выходят с ними в классы младшего ,среднего и старшего звеньев, тем самым являясь агитаторами здорового образа жизни.

Формы организации учебного процесса:

- индивидуальные;
- групповые;
- индивидуально-групповые;
- фронтальные;
- семинары
- защита проектов, листков здоровья

Методы, используемые в работе по программе:

1 Словесно-иллюстративные методы: рассказ, беседа, дискуссия, работа с биологической литературой, лекции
2 Репродуктивные методы: воспроизведение полученных знаний во время выступлений.
3 Частично-поисковые методы (при составлении листков здоровья).
4 Исследовательские методы (при работе с микроскопом).

Методы и этапы реализации.

Программа предусматривает теоретические и практические занятия.
Теоретические занятия – проводятся в виде бесед, лекций, рассказов, устных журналов, викторин и т.д. Показ демонстрационного и иллюстрационного материала .
Практические занятия – проводятся в виде дискуссий, мозговых штурмов, различных соревнований, конкурсов, игр, семинаров, лабораторных работ, экскурсий в медицинские учреждения, дней здоровья, тренингов, круглых столов. А так же в форме исследовательских работ, оформлении тематических альбомов, стендов, раскладушек, стенгазет, составление и распространение листков здоровья.

Прогнозируемые результаты:

Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Познавательные:

- начнут осознанно использовать знания при планировании и соблюдении режима дня, правильного образа жизни;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращении и в целом на весь организм;
- освоят первичные навыки по профилактике заболеваний различных систем органов организма человека;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- в процессе коллективной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Пути реализации программы:

- Беседы
- Работа с книгой (чтение и обсуждение рассказов ,статей, высказываний)
- Устные журналы
- Практические занятия с использованием знаний правил личной гигиены
- Встречи с медицинскими работниками
- Выполнение проектных работ по выбору обучающихся
- Создание листков здоровья и буклетов о ЗОЖ
- Выходы с листками здоровья к учащимся младшего и среднего звена.
- Выходы с листками здоровья к населению села Колотиловка.
- Защита проектных работ на практической конференции перед учениками школы.

Ожидаемый результат:

- положительная динамика социальной и творческой активности обучаемых, подтверждаемая результатами их участия в конкурсах различного уровня, семинарах,открытых занятиях;
- повышение коммуникативности;
- появление и поддержание мотивации к углубленному изучению биологии и экологии;
- умение пользоваться современными источниками информации и давать аргументированную оценку информации по биологическим вопросам; работать с научной и учебной литературой;
- сформировавшиеся биолого-экологические знания, умения и навыки, одновременно приобретенные навыки организации внеклассной эколого-краеведческой работы: проведения викторин, бесед
- ведение здорового образа жизни.

Среди форм организации контроля и оценки качества знаний дополнительного образования, наиболее эффективно используются такие, как:

1. Тестирование.
2. Занятие контроля знаний.
3. Смотр знаний, умений и навыков
4. Дискуссия.
5. Проектно-исследовательская работа.
6. Конференция.
7. Творческий отчет о экскурсии , о проведении опыта, наблюдения, о проведении внеклассного мероприятия.
8. Отчетная выставка.

Теоретической базой курса служат школьные курсы химии и биологии с основами экологии. Расширяя и углубляя знания, умения и навыки, полученные на уроках химии и биологии, ученики знакомятся с основами медицинских знаний.

Основными идеями курса являются:

-науки химия и биология служат интересам человека и при правильном использовании их достижений способствуют решению многих проблем;
-здоровый образ жизни -неотъемлемый элемент культуры человека;

Профориентация по профессиям, связанными с медициной.

Технологии: здоровьесберегающая, ИКТ-технология, проблемного изложения материала, уровневая дифференциация.

Тема	Критерии	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
	Степень усвоения содержания; степень применения знаний на практике; умение анализировать; характер участия в образовательном процессе; качество детских творческих «продуктов»; стабильность практических достижений обучающихся.	Обучающийся в полной мере не усвоил содержание программы, не умеет применять полученные знания на практике, слабо анализирует.	Обучающийся удовлетворительно усвоил содержание программы, умеет применять полученные знания на практике, умеет анализировать.	Обучающийся усвоил содержание программы, умеет применять полученные знания на практике, умеет анализировать и систематизировать, активно участвует в образовательном процессе.
	Овладение навыками публичного поведения, отбор актуальной информации, знание основных принципов журналистской деятельности.	Обучающемуся постоянно требуется не только контроль педагога, но и помощь при выполнении заданий. Слабо владеет принципами журналистской деятельности.	Неуверенно выполняет отбор информации, слабо владеет индивидуальной особенностью написанного, имеет средние навыки работы с текстом, не видит речевые ошибки, может исправить орфографическ ие, применяет теоретические	Обучающийся самостоятельно использует полученные теоретические знания на практике, формирует собственный взгляд на проблему, владеет навыками отбора актуальной информации, понимает суть ответственност

			знания.	и и особенности публикации.

Календарный учебный график

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов в год	Количество учебных часов в неделю	Режим занятий в неделю
1 сентября	31 мая	36	72	2	2 раза по 1 часу

Учебный план

№ пп	Разделы программы и темы учебных занятий	Первый год	Форма аттестации
1	Введение	2	Анкета
2	Человек и биосфера	6	дисскуссия
3	Социальная медицина	4	Опрос, контрольное задание, оценка выполнения проектной работы
4	Некоторые экологически обусловленные заболевания	5	Смотр знаний, умений и навыков
5	Инфекционные заболевания	9	Творческий отчет
6	Наиболее распространенные хронические заболевания	5	Оценка выполнения проектной работы
7	Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи	4	опрос
8	Заболевания, связанные с вредными привычками	5	Конференция
9	Гигиена питания	6	Смотр знаний, умений и навыков
10	Половая система человека и связанные с ней социальные	6	Дискуссия
11	Поведение и психика	15	Дискуссия, анкетирование
12	Человек в обществе	3	Тренинг
13	Итоговое занятие	2	Защита исследовательских работ
	Итого	72	

Учебно-тематический план

№ пп	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	В том числе		Форма аттестации
			Теория	Практика	
1	Введение	2	1	1	Анкета
2	Человек и биосфера	6	2	4	дисскуссия
3	Социальная медицина	4	2	2	Опрос, контрольное задание, оценка выполнения проектной работы
4	Некоторые экологически обусловленные заболевания	5	2	3	Смотр знаний, умений и навыков
5	Инфекционные заболевания	9	4	5	Творческий отчет
6	Наиболее распространенные хронические заболевания	5	2	3	Оценка выполнения проектной работы
7	Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи	4	2	2	опрос
8	Заболевания, связанные с вредными привычками	5	2	3	Конференция
9	Гигиена питания	6	3	3	Смотр знаний,
10	Половая система человека и связанные с ней социальные	6	3	3	Дискуссия
11	Поведение и психика	15	6	9	Дискуссия,
12	Человек в обществе	3	1	2	Тренинг
13	Итоговое занятие	2		2	Защита исследовательских работ
	итого	72	30	42	

Содержание программы.

Раздел 1. Введение 1 час (0,5/ 0,5)

Теория Общее знакомство с курсом "Человек и его здоровье". Роль физиологии в развитии науки.

Практика Анкетирование "Что мы знаем о здоровье человека".

Раздел 2. Человек и биосфера 6 ч (2/ 4)

Тема 2.1. Понятие о среде. Факторы среды.

Теория Термин "среда", применение в узком и широком смысле. Факторы среды и их классификация.

Тема 2.2. Экологические последствия появления человека на земле.

Теория Экологические последствия деятельности человека. Виды экологических проблем.

Практика. Презентация "Как человек изменил Землю".

Тема 2.3. Современное состояние окружающей среды.

Теория Современное состояние экологии России. Самые грязные города. Регионы с критической экологической ситуацией.
Практика Практическая работа "Оценка биологического возраста человека".
Тема 2.4. История взаимоотношений человека и природы.
Теория Этапы истории взаимоотношений человека и природы. Антропогенные факторы и их влияние.
Практика Практическая работа "Антропогенные факторы среды и их влияние на человека".
Тема 2.5. Природно-очаговые заболевания.
Теория Понятие природно-очаговых заболеваний и их особенность. Виды природно-очаговых заболеваний.
Тема 2.6. Экологические кризисы охраны природы.
Теория Понятие "экологический кризис", причины, особенности.
Практика Презентация "Проблемы окружающей среды", "Проблемы природопользования" (текущий контроль)
Раздел 3. Социальная медицина. 4 ч (2/ 2)
Тема 3.1 Демографическое состояние здоровья населения России. Медицинская статистика".
Теория Демографическая ситуация в России, состояние здоровья населения. Медицинская демография.
Тема 3.2 Гигиена и экология. Факторы, определяющие здоровье человека.
Теория Общая гигиена и экология здоровья. Некоторые факторы экологии и гигиены, определяющие здоровье.
Практика Практическая работа "Выявление экологически опасных факторов воздействия"
Тема 3.3 Финансирование медицинских учреждений. Инвалидность, донорство, квоты.
Теория Министерства, в ведомстве которых находятся вопросы финансирования медицинских учреждений. Порядок получения льготного места в клинике. Количество квот, определенных для каждого медицинского учреждения. Инвалидность, присвоение, льготы.
Тема 3.4 Понятие о качестве жизни. Закономерности географической изменчивости организма человека.
Теория Закономерности географической изменчивости морфологических и физиологических признаков у человека. Уровень питания, определяющий закономерности роста и развития организма.
Практика Практическая работа " Определение обеспеченности организма витаминами и микроэлементами".
Раздел 4. Некоторые экологически обусловленные заболевания. 5 ч (2/3)
Тема 4.1 *Экологические факторы негативного воздействия на человека искусственной окружающей среды.*
Теория Экологические абиотические факторы и их воздействие на организм человека. Примеры негативного воздействия на организм.
Тема 4.2 Заболевания, связанные с загрязнением воздуха.
Теория Заболевания, связанные с загрязнением воздуха- бронхиты, астма, аллергические дерматиты, сердечно- сосудистые заболевания, симптомы, первая помощь.
Практика Практическая работа "Расчетная оценка выбросов вредных веществ в воздух от автотранспорта".
Тема 4.3 Заболевания, связанные с загрязнением питьевой воды.
Теория Заболевания, связанные с загрязнением питьевой воды- мочекаменная болезнь, сердечно- сосудистые заболевания, отравления. Симптомы заболеваний, первая помощь.
Практика Практическая работа " Исследование качества питьевой воды".
Тема 4.4 Заболевания, связанные с физическими загрязнениями окружающей среды.
Теория Заболевания, связанные с физическими загрязнениями окружающей среды- нервные заболевания, сердечно- сосудистые, онкологические. Виды, симптомы, первичная диагностика.
Тема 4.5 Социальная гигиена.

Теория Понятие социальной гигиены, как науки, взаимосвязь с другими науками. Социальная гигиена и организация здравоохранения.
Практика Практическая работа "Санитарно-гигиеническая оценка рабочего места".
Раздел 5. Инфекционные заболевания. 9 ч (4/ 5)
Тема 5.1 Причины инфекционных заболеваний. История борьбы человечества с инфекционными заболеваниями.
Теория Инфекционные заболевания, понятие, виды, причины. История развития борьбы человечества с инфекционными заболеваниями. Периоды инфекционного заболевания, инкубационный период, выздоровление.
Тема 5.2 Иммунитет. История открытия иммунитета. Виды иммунитета.
Теория История изучения иммунитета. История становления науки иммунологии, роль ученых (И.И. Мечников, Р. Кох, П. Эрлих, Л.Пастер) в развитии знаний. Иммунитет, виды. Иммунная система.
Практика Исследовательская работа "Иммунитет на страже здоровья".
Тема 5.3 Вирусы, строение, пути проникновения.
Теория Вирусы, разновидности, строение вирусов. Пути проникновения в организм. История изучения вирусов и становление науки вирусологии..
Тема 5.4 Вирусные заболевания.
Теория Вирусные заболевания- оспа, грипп, корь, краснуха, герпес. Симптомы заболеваний, профилактические мероприятия. Разработка вакцины.
Практика Презентация "Вирусные заболевания"
Тема 5.5 СПИД- болезнь века.
Теория Общая характеристика ВИЧ и СПИД, пути передачи. ВИЧ-инфекция, стадии. СПИД и причина го возникновения. Основные формы и методы профилактики ВИЧ-инфекции- профилактика передачи половым путем, при переливании крови, профилактика передачи от матери к ребенку.
Практика Презентация "СПИД- болезнь века".
Тема 5.6 Вирусные заболевания пищеварительной системы.
Теория Вирусные заболевания органов пищеварения- энтеровирус, ротавирус, норовирус . Симптоматика, пути проникновения, первая помощь. Профилактика заболеваний. Диетическое питание при лечении заболеваний.
Тема 5.7 Бактериальные кишечные инфекции.
Теория Бактериальные кишечные инфекции- сальмонеллез, холера, дизентерия, брюшной тиф, паратиф, ботулизм. Пути заражения. Симптомы, первая помощь. профилактика заболеваний. Диетическое питание при лечении заболеваний.
Практика Работа с наглядными пособиями, дополнительной литературой, беседа.
Тема 5.8 Инфекционные заболевания дыхательной системы.
Теория Инфекционные заболевания дыхательной системы- туберкулез, ОРВИ, грипп. Причины заболеваний, симптомы, первичная диагностика, доврачебная помощь.
Тема 5.9 Заболевания кожи.
Теория Кожные заболевания, вызванные микроорганизмами. Причины заболевания Стафилококковые, стрептококковые, туберкулезные и смешанные заболевания. Симптомы, первая помощь.
Практика Групповая работа "Распознавание кожных болезней, вызываемых микроорганизмами"
Раздел 6. Наиболее распространенные хронические заболевания. 5 ч (2/ 3)
Тема 6.1 Заболевания органов крови.
Теория Форменные элементы крови. Постоянство состава крови. Свертываемость крови. Воспалительная реакция. Анемия, виды анемии- железодефицитные, витаминодефицитные, белководефицитные.
Практика Практическая работа "Изучение анализа крови"

Тема 6.2 Заболевание органов кровообращения.
Теория Болезни органов кровообращения- ишемическая болезнь сердца, стенокардия, гипертония, инфаркты. Симптомы заболевания органов кровообращения- одышка, боль в области груди, сердцебиение, цианоз, отеки, увеличение ЧСС. Профилактика заболеваний.
Практика Практическая работа "Подсчет пульса. Измерение артериального давления".
Тема 6.3 Хронические заболевания пищеварительной системы.
Теория Хронические заболевания пищеварительной системы- гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, заболевания желчевыделительной системы. Симптомы заболеваний и их профилактика.
Тема 6.4 Заболевания мочевыделительной системы.
Теория Заболевания мочевыделительной системы- пиелонефрит, цистит, гломерулонефрит, уретрит. Симптомы заболеваний. Причины заболеваний. Меры профилактики.
Тема 6.5 Что мы знаем о хронических заболеваниях.
Практика Тестирование "Что мы знаем о хронических заболеваниях".
Раздел 7. Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи. 4 ч (2/ 2)
Тема 7.1 Первая помощь при травмах ОПС.
Теория Состав и строение ОПС. Виды травм опорно-двигательного аппарата. Причины травматизма. Переломы, вывихи, растяжения. Виды переломов. Предупреждение травматизма. Охрана труда.
Практика Практическая работа "Оказание первой помощи при травмах опорно-двигательной системы"
Тема 7.2 Повреждения кожи.
Теория Нарушение кожных покровов, причины повреждения. Ожоги, степени ожогов, оказание первой помощи при ожогах. Обморожения, степени обморожения. Оказание первой помощи при обморожениях.
Практика Практическая работа "Оказание первой помощи при обморожениях и ожогах"
Тема 7.3 Виды кровотечений.
Теория Виды кровотечений особенности разного вида кровотечений. Меры первой доврачебной помощи при разных видах кровотечения. Осложнения кровотечений.
Практика Практическая работа "Первая помощь при различных видах кровотечений".
Тема 7.4 Итоговое занятие.
Практика Итоговое игровое занятие "Врач-пациент".

Раздел 8. Заболевания, связанные с вредными привычками. 5 ч (2/3)
Тема 8.1 Виды вредных привычек. Курение.
Теория Понятие вредных привычек. Основные группы вредных привычек. Курение-миф и реальность. Влияние курения на организм человека- анемия, сердечно- сосудистые заболевания, ухудшение памяти, внимания, сбои в работе пищеварительной системе. Влияние на будущее потомство.
Практика Дискуссия на тему "Курение и материнство"
Тема 8.2 Алкоголь и его влияние на организм.
Теория Алкоголь и его влияние на физическое и психическое здоровье. Причины употребления алкоголя. Лечение алкоголизма.
Практика Проблемная дискуссия на тему "Алкоголизм, его последствия и предупреждение".
Тема 8.3 Наркотики. Виды наркотиков. Влияние на организм.
Теория Наркотики. Классификация наркотиков. Наркотическая зависимость, ее последствия. Влияние разрушающего действия наркотиков на организм человека.
Тема 8.4 Токсикомания.
Теория Токсикомания, понятие, виды токсикомании. Подростковая токсикомания, причины и последствия.
Тема 8.5 Здоровый образ жизни. Факторы, сохраняющие здоровье.

Теория Понятие ЗОЖ, факторы, сохраняющие здоровье. Оздоровительные системы. Влияние вредных привычек на физическое и психическое здоровье.
Практика Занятие с элементами психологического тренинга. Моделирование ситуации "Зависимость успешности человека от его образа жизни".
Раздел 9. Гигиена питания. 6 ч (3/3)
Тема 9.1 Пища. Питательные вещества. Обмен веществ в разном возрасте.
Теория Питательные вещества, белки, жиры, углеводы. Рациональное питание. Состав пищи.
Тема 9.2 Витамины.
Теория Витамины, группы витаминов- водорастворимые и жирорастворимые, примеры. Биологическая роль витаминов. Содержание витаминов в пищевых продуктах. способы сохранения витаминов в пище. Авитаминоз, гиповитаминоз, причины, симптомы.
Тема 9.3 Теория рационального сбалансированного питания.
Теория Современное представление о рациональном и полноценном питании. Положения теории рационального питания. Пища, характер питания и их влияние на биологические характеристики организма человека-рост, развитие. состояние всех возрастных групп, функции органов и систем, темпы старения, продолжительность жизни. Отступление от сбалансированного питания, положительные и отрицательные стороны соблюдения религиозных постов.
Тема 9.4 Сбалансированность витаминов и минеральных веществ и питании как одно из условий рационального питания и повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.
Теория Сбалансированность витаминов, минеральных веществ как одно из условий рационального питания. Понятие режима питания. Правильный суточный рацион человека. Гигиенические принципы питания работников умственного и физического труда. Изучение и анализ состояния питания при последовательной оценке: 1) фактического питания 2) состояния здоровья 3) экологического статуса. Методы изучения питания. Анализ и оптимизация оптимального питания.
Практика Практическая работа "Рациональное питание. Режим питания. Рацион моего питания".
Тема 9.5 Культура питания. Энергетическая ценность. Диеты.
Теория Культура питания, ее значение и роль в формировании здорового образа жизни. Питательные вещества, их энергетическая ценность. Калорийность пищевых продуктов. Калорийность суточного рациона. Потребности человека в пищевых веществах от энергетических затрат. Пища- источник энергии для работы всех систем организма, обновления тканей.
Практика Практическая работа "Составление суточного рациона для разных возрастных групп населения и их физиологическая оценка".
Тема 9.6 Пищевые продукты-аллергены.
Теория Пищевая непереносимость, виды реакций на пищу. Понятие аллергия, аллергены. Формы пищевой непереносимости. Что лежит в основе аллергических реакций. Факторы, способствующие пищевой аллергии. Особенности пищевой аллергии.Аллергические состояния.
Практика Практическая работа "Составление суточного рациона в связи с указанной лечебной диетой".
Раздел 10. Половая система человека и связанные с ней социальные проблемы. 6 ч (3/ 3)
Тема 10.1 Заболевания, передающиеся половым путем.
Теория Основные инфекции, передаваемые половым путем- сифилис, гонорея, трихомониаз, хламидиоз, мочеполовой кандидоз (молочница), гарднереллез, генетальный герпес. Основные симптомы заболеваний, последствия.
Тема 10.2 Профилактика заболеваний ЗПП
Теория Последствия заболеваний инфекциями, передающимися половым путем, влияние на организм и будущее поколение. Профилактика заболеваний. Культура полового воспитания.

Практика Консультация "Как защитить себя от ИПП. Культура полового воспитания".
Тема 10.3 Контрацепция. Аборты. Опасность абортов для здоровья женщины.
Теория Контрацепция- альтернатива аборту. Виды контрацепции. Опасность первых абортов для здоровья женщин. Последствия абортов для женского здоровья в целом. Профилактика абортов.
Практика Проблемная дискуссия "Опасность абортов для здоровья женщин".
Тема 10.4 Беременность. Гигиена беременности. Последствия ранней беременности.
Теория Гигиена беременной женщины- основные принципы и важность соблюдения. Гигиена питания, уход за телом, выбор одежды, уход за зубами, душевная гигиена беременной.
Тема 10.5 Генетика и наследственные заболевания.
Теория Генетика в России. Хромосомная генетическая карта человека. Геном человека. Виды генетических обследований. Генетические заболевания и методы их исследования.
Тема 10.6 Планирование семьи и задачи, стоящие перед генетикой.
Теория Планирование семьи и репродуктивное здоровье. Для чего нужно планирование семьи. Важность планирования семьи. Центры медико-генетического консультирования в России.
Практика Практическая работа "Основные этапы планирования семьи и их характеристика".
Тема 10.7 Гигиена мужчины и женщины
Теория Значение личной гигиены в жизни человека. Гигиена мужчины и женщины. Воспитание культуры половой жизни. Важность профилактических медицинских осмотров.
Тема 10.8 Функциональные признаки полового воспитания.
Теория Содержание полового воспитания. Сексуальное воспитание, направленное на оптимизацию формирования сексуально-эротических ориентаций и сексуального сознания.
Практика Дискуссия "Психосексуальное развитие подросткового и юношеского возраста"
Тема 10.9 Взаимоотношение полов.
Теория Формирование поролевого поведения. Качество мужественности и женственности. Аспекты родословной, перспективы физиологического и социального развития ребенка в семье. Роль родителей.
Практика Проблемная дискуссия "Связь людей в семье и их социальные и семейные роли".
Раздел 11. Поведение и психика. 15 ч (6/ 9)
Тема 11.1 Физиология ВНД
Теория Высшая нервная деятельность. Роль Павлова И.И., Сеченова И.М, Ухтомского А., Бехтерева В.М. в становлении науки о ВНД. Врожденное поведение. Безусловные рефлексы. Инстинкты. Индивидуальные различия ВНД.
Тема 11.2 Физиологическая организация мозга.
Теория Условные рефлексы, взаимодействие процессов возбуждения и торможения, протекающих в коре больших полушарий мозга. Закономерности условно-рефлекторной деятельности. Приобретенные формы поведения. Применение компьютерной полиграфии для диагностики. Компьютерная томография. Полиграфическая регистрация речевых, двигательных электроэнцефалографических вегетативных реакций.
Тема 11.3 Потребности и мотивы поведения. Виды потребностей.
Теория Понятие потребность, виды потребностей по характеру, содержанию, происхождению. Понятие дискомфорта. Мотив, типы мотивов.
Практика Анкетирование "Наши потребности".
Тема 11.4 Изменчивость поведения.
Теория Изменчивость поведения, связанная с различной экспрессивностью признаков. Степень изменчивости поведения человека в аналогичных ситуациях. Генетическая изменчивость, которая может влиять на поведение человека.
Практика Дискуссия "Проблемы возрастной устойчивости и изменчивости личности".
Тема 11.5 Ощущение. Сенсорная адаптация.

Теория Понятие сенсорной адаптации. В чем выражается адаптация. Взаимодействие ощущений. Сенсибилизация- повышение чувствительности органов в результате взаимодействия анализаторов и упражнений.
Тема 11.6 Характер восприятия.
Теория Понятие восприятия. Физические раздражители и органы чувств. Свойства восприятия. Избирательность восприятия. Целостность восприятия. Иллюзии. Предмет восприятия. Осмысленность восприятия.
Практика Практическая работа "Виды и свойства восприятия".
Тема 11.7 Внимание. Воображение.
Теория Понятие воображения. Типы представлений воображения. Агглютинация. Акцентирование. Типизация. Типы воображения. Внимание. Переключение и распределение внимания. Пути совершенствования внимания. Внешнее и внутреннее внимание. Классификация внимания на основе волевой регуляции- произвольное, непроизвольное, после-произвольное. Причины возникновения тех или иных видов внимание.
Тема 11.8 Память. Значение памяти для формирования мыслительной деятельности и поведения.
Теория Память. Виды памяти в зависимости от условий возникновения- наследуемая (генетическая) и ненаследуемая (индивидуальная). Виды памяти в зависимости от форм проявления- иммунная нервная. осознаваемые и неосознаваемые виды памяти. Виды сознательной памяти- образная, моторная, словесно-логическая, эмоциональная. Память по периоду хранения информации- сенсорная, долговременная и кратковременная.
Тема 11.9 Физиологические аспекты памяти.
Теория Виды памяти, способы улучшения памяти. Распознавание с помощью тестов видов памяти.
Практика Практическая работа "Исследование преобладающего типа запоминания".
Тема 11.10 Мышление и речь.
Теория Мышление- высший познавательный процесс в сознании человека причинно-следственных связей и отношений между предметами и явлениями окружающего мира. Анализ и синтез. Сравнение. Абстракция. Обобщение. Конкретизация. Систематизация. Методы мышления-индукция, дедукция, аналогия. Виды мыщления. Ум. Интеллект. Речь. Функции речи.
Практика Практическая работа "Методы выявления развитости свойств мышления".
Тема 11.11 Эмоции. Типы эмоциональных состояний.
Теория Эмоции и чувства. Фундаментальные эмоции- интерес, радость, удивление, страдание, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вина.
Практика Практическая работа "Роль эмоций в межличностных отношениях".
Тема 11.12 Личность. Задатки личности. Талант, развитие способностей.
Теория Личность. Структура личности. Индивид, индивидуальность, личность. Сомосознание, самооценка. Становление личности. Способности, виды способностей. Учебные и творческие способности. Одаренность. Типы одаренности. Талант.
Тема 11 .13 Темперамент и характер.
Теория Темперамент и характер, основные различия. Взаимосвязь характера и темперамента. Типы темперамента- флегматик, холерик, меланхолик, сангвиник. Свойства характера и темперамент.
Практика Практическая работа "Определение типа темперамента"
Тема 11.14 Волевые качества личности.
Теория Волевые качества личности: целеустремленность решительность, выдержка, терпеливость, смелость, энергичность, инициативность, настойчивость, принципиальность, организованность, дисциплинированность, самоконтроль. Способы развития волевых качеств.
Практика Тренинг "Формирование эмоционально-волевой сферы".
Раздел 12 Человек в обществе. 3 ч (1/2)

Тема 12.1 Общение. Средства общения.
Теория Место и роль общения в жизни человека. Средства общения- язык, интонация, мимика, жесты. Функции и структура общения. Предмет общения. Потребности в общении. Классификация общения.
Тема 12.2 Конфликты. Виды конфликтов.
Теория Понятие конфликт. Типы конфликтов по содержанию- реалистические, нереалистические. Классификация конфликтов по характеру участников- внутриличностные, межличностные, конфликты между человеком и группой, межгрупповые конфликты.
Практика Тренинг "Бесконфликтное коммуникативное поведение".
Тема 12.3 Формирование поведения, ориентированного на успех.
Практика Тренинг "Формирование поведения, ориентированного на успех".
Раздел 13. Итоговое занятие. 2 ч
Защита исследовательских работ.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Реализация задач образовательной программы дополнительного образования « Человек и его здоровье» осуществляется через различные формы занятий: групповые формы работы, индивидуальные формы работы, познавательно – развлекательные, игротерапия, творческие работы, занятия по развитию речевого аппарата, разнообразные формы занятий: беседа; рассматривание иллюстраций, открыток, альбомов; просмотр видеофильмов, выпуск стенных газет, экскурсии, выставки, ролевые и деловые игры, интервью, творческие отчёты.
В воспитании и развитии навыков исследовательской работы программа опирается на следующие методы: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский. В качестве главных методов программы избраны следующие: творческий метод и системный подход.
Творческий метод используется в данной программе как важнейший художественно-педагогический метод, определяющий качественно-результативный показатель ее практического воплощения. Творчество понимается как нечто сугубо своеобразное, уникально присущее каждому ребенку и поэтому всегда новое. Это новое проявляет себя во всех формах художественной деятельности обучающихся, в первую очередь в подборе материала и написании статей на определенную тему.
Системный подход направлен на достижение целостности и единства всех составляющих компонентов программы – ее тематика, публицистический материал, виды журналистской деятельности. Кроме того, системный подход позволяет координировать соотношение частей целого (в данном случае соотношение содержания каждого года обучения с содержанием всей структуры программы). Использование системного подхода допускает взаимодействие одной системы с другими.

Классификация учебных занятий (по основной дидактической цели)
(П.И. Третьяков, Т.И. Шамова, Т.М. Давыденко)

- Вводное учебное занятие (начало учебного года, раздела, темы).
- Учебное занятие по изучению и первичному закрепления новых знаний и способов действий.
- Учебное занятие по закреплению знаний и способов действий.
- Учебное занятие по комплексному применению знаний и способов деятельности.
- Систематизация и обобщение знаний.
- Учебное занятие по контролю, оценке и коррекции.
- Основные методы
- Обучения (монологический, диалогический, алгоритмический, показательный).
- Преподавания (объяснительный, информационно-сообщающий, иллюстративный).
- Учения (репродуктивный, исполнительский, поисковый, проблемный).

- Воспитания (убеждения, упражнения, личный пример).
- Психологическое обеспечение программы включает в себя следующие компоненты:
- Создание комфортной, доброжелательной атмосферы на занятиях;
- Проведение психологического тестирования с целью выявления направленности личности;
- Побуждение творческого воображения обучающихся к практической и творческой деятельности;
- Применение индивидуальных групповых и массовых форм обучения.

Классификация учебных занятий
по основному методу (форме) проведения
(Г.К. Селевко)

- Беседа.
- Лекция.
- Экскурсия.
- Видео-занятие.
- Самостоятельная работа обучающихся.
- Лабораторная работа обучающихся.
- Практическая работа обучающихся.
- Сочетание различных форм учебных занятий.
- Нетрадиционные.

Материально-техническое обеспечение программы:

В кабинете имеются:

1. Столы ученические -8
2. Стулья ученические -16
3. Кафедра -1
4. Вытяжной шкаф-1
5. Раковина(мойка)-1
6. Компьютер-1
7. Сканер-1
8. Принтер-1
9. Колонки-1
10. Экран-1
11. Шкафы-5 в кабинете и 6 в лаборатории

Для проведения занятий используется следующее оборудование:

1. Диски с обучающими презентациями и дидактическими играми – 10
2. Торс человека-1
3. Скелет человека – 1
4. Таблицы по гигиене-1
5. Таблицы по физиологии и анатомии человека-1
6. Микроскопы-10 шт
7. Микропрепараты по анатомии человека-1
8. Комплекты микропрепаратов по анатомии , физиологии, зоологии, ботанике, общей биологии
9. Модели черепа, мозга, почки, носа, зуба, уха, желудка, сердца.
10. Скелеты позвоночных животных (рыбы, лягушки, змеи, голубя, крысы)
11. Набор для экологического мониторинга
12. Цифровая лаборатория по биологии
13. Цифровая лаборатория по экологии
14. Цифровая лаборатория по физиологии

Используемая литература:

- Макаров К.А. Химия и медицина. Москва: Просвещение,1998.
- Анатомия человека. Под редакцией М.Р.Сапина.М.Медицина, 2005.
- Френк Неттер. Атлас анатомии человека . Издательский дом «Геотар-МЕД» 2003.
- Г.К. Зайцев. Твое здоровье. Укрепление организма . Из-во: «Акцидент», 1998.
- Л.А .Рыжкина.Определение уровня здоровья . Ульяновск: Издательство «Петрос», 2007.
- О. В.Ганзина Валеология . Издательство «Просвещение» 1999 г.
- Интернет ресурсы. https://obuchalka.org/knigi-po-zdorovu/#po_godam_2011

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью
_____ листов.
Директор МБУДО «Краснояружский ЦДО»

_____ Л.П.Болгова