

**ГБОУ «Средняя общеобразовательная школа – детский сад
№ 1 с.п.Кантышево»**

Принята на заседании
педагогического совета
от «28» 08. 2020г.
Протокол № 1

Утверждаю:

Директор ГБОУ «СОШ-ДС
№1» Плиева М.Х.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Человек и здоровье»

Возраст обучающихся: 15–17 лет

Срок реализации: 2 года

I. Пояснительная записка

Предлагаемая программа рассчитана на 68 часов учебного времени в течение двух лет. Курс направлен на максимальную адаптацию молодого человека к жизни. Очень часто человек теряет свое здоровье только потому, что не обладает достаточным количеством знаний о причинах заражения инфекционными заболеваниями, не знает, как правильно питаться, как организовывать свой режим дня и свободное время, не может оказать первую медицинскую помощь, не знает особенности психики человека; учащиеся плохо представляют, как окружающая среда влияет на человека. Темы программы дают детям определенные знания об опасных заболеваниях, которые могут повредить здоровью.

Тематика программы помогает ребенку осознать себя в окружающем мире, понять, что его здоровье — это достояние всего общества, поэтому он должен относиться бережно к себе и своему здоровью, а также осознать то, что здоровье человека напрямую связано с факторами окружающей среды. Курс помогает в осознании того, что человек — это биосоциальное создание: с одной стороны, это биологическое существо и у него есть биологические проблемы, а с другой стороны, человек — это личность. Ребенок учится разбираться в проявлении своих эмоций, чувствах, мотивах поведения. Эта деятельность направлена на снижение стрессовых ситуаций, если же они и возникли, — на уменьшение их последствий.

Программа рассчитана на 2 года обучения. Первый год обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, 68 часа в год.

Второй год обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, 68 часов в год.

Заканчивается курс обобщающим уроком, на котором подводится итог работы за два года. Дети должны прийти к убеждению, что от гармоничного единства личности, общества и природы зависит выживание цивилизации, качество окружающей среды и самоощущение в ней человека.

Цели программы

- Сформировать убеждение, что выживание цивилизации, качество окружающей среды зависит от гармоничного единства личности, общества и природы.
- Умение сохранить свое здоровье как компонент общечеловеческой культуры.
- Гигиеническое воспитание и формирование здорового образа жизни в целях сохранения психического, физического и нравственного здоровья.
- Развитие у школьников мотивов бережного отношения к природе, ко всему живому как главной ценности на Земле.

- Подготовка учащихся к практической деятельности в области медицины и здравоохранения, психологических службах.

Задачи программы

- Дать элементарные знания об инфекционных, иммунных и генетических заболеваниях, о нарушениях нервной системы, о закономерностях формирования личности в семье и обществе.
- Дать элементарные знания по психологии. Развивать умения и навыки в оказании первой медицинской помощи при травмах, аллергии, бронхиальной астме.
- Научить детей основам правильного питания. Развить умение использовать теоретические знания в жизни.
- Научить улучшать собственное физическое и психическое состояния.
- Сформулировать отказ в образе жизни от поведения, наносящего вред как своему здоровью, так и здоровью окружающих.
- Сформировать нетерпимое отношение к ухудшению условий окружающей среды, наносящих ущерб здоровью людей, сознательное участие будущих граждан нашего общества в охране здоровья и формировании среды, способствующей сохранению здоровья, особенно их труда и быта.
- Формирование адекватного поведения, направленного на выздоровление в случае болезни, особенно хронической.
- Воспитание интереса к получению знаний о человеке как явлении природы.
- Развитие творческого потенциала, учащегося: подготовка рефератов, сообщений, выполнение практических работ.

II. Содержание рабочей программы

Первый год обучения (68 часа)

№ занятия	Тема занятия	Количество часов
1.	Социальная медицина	6
2.	Инфекционные заболевания	14
3.	Заболевания, связанные с вредными привычками	10
4.	Распространенные хронические заболевания	10
5.	Экстремальные ситуации	10
6.	Гигиена питания	10
7.	Ритмические процессы жизнедеятельности	4
8.	Гигиена быта	4
	ИТОГО:	

**III. Календарно-тематическое планирование
объединения «Человек и его здоровье», 1 год обучения (14-15 лет)**

№	Тема
<i>Раздел 1. Социальная медицина 6 ч)</i>	
1	Актуальность проблемы медицинского образования школьников.
2	Здоровье человека и факторы его определяющие.
3	Я и мое здоровье
<i>Раздел 2. Инфекционные заболевания (14 ч)</i>	
4	Инфекционные заболевания
5	Иммунитет
6	Инфекции дыхательной системы
7	Причины появления заболевания
8	Инфекции пищеварительной системы.
9	Вирусные и грибковые инфекции.
<i>Раздел 3. Заболевания, связанные с вредными привычками (10 ч)</i>	
10	Привычки
11	Курение
12	Алкоголь
13	Наркотики
<i>Раздел 4. Распространенные хронические заболевания (10ч)</i>	
14	Хронические заболевания
15	Виды <u>анемии</u>
16	Лейкозы. Гастрит.
17	Мочевая инфекция
<i>Раздел 5. Экстремальные ситуации: травматизм, отравления. Оказание первой помощи (10 ч)</i>	
18	Травмы.
19	Причины травм
20	Л. Р. №1: Использование трубчатого эластичного бинта для
21	Л. Р. №2: Использование лейкопластыря и спиртового раствора
22	Л. Р. №3: Оказание первой помощи при травмах в быту (наложение
23	Охрана труда
24	Ядохимикаты
25	Помощь при отравлении
<i>Раздел 6. Гигиена питания (10 ч)</i>	
26	Пища, питательные вещества.
27	Культура питания
28	Нормы продуктов
29	Л. Р. №4: Составление рациона питания.
<i>Раздел 7. Ритмические процессы жизнедеятельности (4ч)</i>	

30	Биологические ритмы
31	Виды биологических ритмов
<i>Раздел 8. Гигиена быта (4 ч)</i>	
32	Значение света для организма
33	Гигиена помещения
34	Вредители в доме

Второй год обучения (68 часов)

№ занятия	Тема занятия	Количество часов
1	Организация поведения психики	15
2	Деятельность мозга и психические процессы	10
3	Личность и её свойства	10
4	Человек в обществе	15
5	Человек и биосфера	15
6	Обобщающий урок по программе	3
	ИТОГО:	68

Календарно-тематическое планирование.

Для второго года обучения «Человек и его здоровье» (16-17 лет)

№	Тема
<i>Раздел 1. Организация поведения психики (15ч)</i>	
1	Потребности и мотивы поведения
2	Принципы организации поведения
3	Обучение, умения, навыки, привычки.
<i>Раздел 2. Деятельность мозга и психические процессы (10 ч)</i>	
1	Деятельность мозга
2	Сенсорная адаптация
3	Восприятие
4	Воображение. Внимание
5	Память
6	Виды памяти.
7	Мышление
8	Эмоции, сознание, творчество.
<i>Раздел 3. Личность и её свойства (10 ч)</i>	
1	Индивид, индивидуальность, личность.
2	Темперамент и характер
3	Волевые качества личности
4	Этапы формирования личности
<i>Раздел 4. Человек в обществе (15 ч)</i>	

1	Общение
2	Конфликты
<i>Раздел 5. Человек и биосфера (15 ч)</i>	
1	Связь человека с природой
2	Современное состояние природных систем Земли
3	Окружающая среда и здоровье человека
4	Отношение человека к природе
5	Мониторинг
	Меры улучшения качества окружающей среды
<i>Раздел 6. Обобщающее занятие по курсу (3 ч)</i>	
1	Обобщающее занятие

IV. Требования к уровню подготовки учащихся.

Учащиеся должны знать:

- свои права при обращении в лечебное учреждение;
- наиболее распространенные заболевания, инфекции, их клиническая картина и профилактика;
- хронические заболевания: причины возникновения, клиническая картина;
- влияние наркотических средств (никотин, алкоголь, наркотики) на все системы организма и психику человека;
- основные требования к охране труда;
- значение питательных веществ, витаминов и минеральных веществ;
- что такое рациональное питание;
- влияние отравляющих веществ на организм человека;
- о зависимости человеческого организма от ритмических процессов жизнедеятельности:
- о влиянии ближайшего окружения: домашних условий, социума на организм человека;
- об организации поведения и психики человека;
- о психических процессах (восприятие, воображение, внимание, память, мышление, эмоции); свойствах личности (индивидуальность, темперамент, воля, самооценка), навыках общения и разрешения конфликтов; состоянии окружающей среды в конкретной местности; влиянии окружающей среды на здоровье человека; мерах по улучшению качества окружающей среды.

Учащиеся должны уметь:

- оказать первую помощь при травмах;
- приготовить и использовать элементарные антисептические средства;
- составить рацион питания;
- ухаживать за новорожденными;
- решать генетические задачи о человеке;
- подсчитывать эффект суммации действий.

У. Литература и средства обучения

Литература для учащихся

1. Батуев Л. С., Соколова Л. В., Левитин М. Г. Человек. Основы физиологии и психологии: учеб. для 9 кл. общеобразоват. учреждений. М.: Дрофа, 2000.
2. Винокурова Н. Ф. Природопользование: учеб. для 10—11 кл. общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 1995.
3. Колесов Д. В., Маш Р. Д. Основы гигиены и санитарии. Факультативный курс. М.: Просвещение, 1989.
4. Колесов Д. В. Предупреждение вредных привычек школьников. М.: Педагогика, 1984.

Литература для учителя

1. Баярд Р., Баярд Д. Ваш беспокойный подросток: практическое руководство для отчаявшихся родителей. М.: Мир, 1991.
2. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. М.: Мир, 1997.
3. Кабаева В. М. Программа психологического обучения и воспитания школьников «Я — мой образ жизни — мое здоровье». М.: АСАДЕМ1А, 2002.
4. Практическая психология образования / под ред. И. В. Ду - бровиной: учеб. для студентов высших и средних учеб. заведений. М.: Сфера, 1997.
5. Прутченков А. С. Социально-психологический тренинг межличностного общения. М.: Знание, 1991.
6. Рогов Е. И. Эмоции и воля. М.: ВЛАДОС, 1999.
7. Скрытые инфекции. Санкт-Петербург: Издательская компания «Невский проспект», 2004. (Советует доктор).
8. Фридман Л. М., Кулагина И. Ю. Психологический справочник учителя. М.: Просвещение, 1991
9. Я иду на урок биологии. Человек и его здоровье / под ред. А. Я. Щелкунова. М.: Первое сентября, 2000.
10. Величковский Б. Т., Кирпичев В. И., Суروهгина И. Т. Здоровье человека и окружающая среда. М.: Новая школа, 1997.
11. Анастасова Л. И., Гольнева Д. П., Короткова Л. С. Человек и окружающая среда: учеб. для 9 кл. общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 1997.



Описание логотипа

Название логотипа «Здоровье человека». На логотипе изображен бегущий человек. А здоровье предполагает собой Движение. И как мы знаем, движение – это жизнь. Жизнь самое ценное, что может быть у каждого человека. А полноценная жизнь неразрывно связана со здоровьем человека.

Цвет фона указывает на активный образ жизни: оранжевый цвет – символизирует энергию и силу, ярко розовый цвет ассоциируется с жизнью, ростом и гармонией. И то, что один цвет плавно переходит в другой, говорит о том, что все это связано между собой.

Мы готовы стремиться, бежать, добиваться своих целей.

ВПЕРЕД, и только ВПЕРЕД!