

Отдел образования администрации Умётского района
Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение «Умётская агроинженерная школа имени
Героя Социалистического Труда П.С. Плешакова»

| | |
|--|--|
| Рассмотрено и рекомендовано к утверждению методическим советом МБОУ «Умётская агроинженерная школа» Протокол № 4 от 8 июня 2023 | Утверждаю Директор МБОУ «Умётская агроинженерная школа» «Умётская» А.С.Пархутик Приказ № 263-ах от 26 мая 2023 |
|--|--|

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально –педагогической направленности**

«Азбука здоровья»

Возраст обучающихся: 11-12 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель : Иванищева Нина Алексеевна
Учитель русского языка и литературы
Оржевского филиала
МБОУ « Умётская СОШ

Оржевка
2023

**Информационная карта дополнительной общеобразовательной программы
«Азбука здоровья»**

| | |
|--|--|
| Ф.И.О. педагога | Иванищева Нина Алексеевна |
| Вид программы | типовая |
| Тип программы | общеразвивающая |
| Образовательная область | компьютер |
| Направленность деятельности | Социально- педагогическая |
| Способ освоения содержания образования | исследовательский, практический, проектный |
| Уровень освоения содержания образования | базовый |
| Уровень реализации программы | среднее общее образование |
| Форма реализации программы | групповая |
| Продолжительность реализации программы | 1 год |

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука здоровья» имеет социально-педагогическую направленность.

Актуальность

В настоящее время здоровье человека становится самой актуальной национальной проблемой России и актуальной проблемой для многих отраслей знаний, среди которых особое место отводится педагогической науке, призванной через систему образования путем формирования культуры здорового образа жизни развивать и сохранять здоровье человека.

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения.

Состояние здоровья подрастающего поколения – показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

В рамках модернизации системы образования одной из главных задач является воспитание обучающихся, обеспечение необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять здоровье, формирование гигиенических знаний, норм и правил здорового образа жизни, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья, содействию воспитания у школьников ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.

Сейчас как никогда важно помнить о влиянии школы на здоровье учащихся, о его возможностях организовать качественное развитие, воспитание и обучение детей без ущерба для их здоровья. Грамотное решение этой задачи на всех уровнях – от программно-нормативного до проведения отдельного внеклассного мероприятия, от отношений в классе и его связей с внешним миром до управления образовательным учреждением. Ведь именно в пространстве школьного детства формируются основы физического, психического и социального здоровья детей. В связи с этим в последнее время наблюдается усиленное внимание к проблемам создания здоровьесберегающей среды, проектированию здоровьесберегающего пространства и собственно формированию культуры здоровья у участников образовательного процесса.

Формирование культуры здоровья учащихся - одно из самых приоритетных направлений в системе образования. Культура здоровья человека в педагогическом осмыслении включает культуру познания, т. е. знание о своем здоровье и о том, что и как делать для сохранения

своего здоровья; культуру отношения, т.е. эмоционально-ценностное отношение к своему здоровью, мотивы, желания: человек должен знать, для чего ему нужно быть здоровым; культуру поведения, жизни, которая позволяет реализовать все приобретенные знания, эмоциональные установки в практических действиях, поступках, жизни.

Наметившаяся во всем мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию новых образовательно-оздоровительных программ по валеологии («валео» - быть здоровым, «логос» - наука) начиная с младшего школьного возраста и продолжая курс в среднем школьном возрасте, именно в этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни. Программа ориентирована на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре, негативного отношения к алкоголю, курению, наркомании.

Программа включает в себя не только вопросы физического здоровья, но и вопросы духовного здоровья. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Такой человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Данная программа направлена на актуализацию потребности в самопознании, самосовершенствовании, саморазвитии и побуждению к формированию своего здоровья.

Новизна программы

Новизна в том, что она построена на основе развивающего обучения в результате социального взаимодействия учащихся между собой и педагогом, а также поэтапного формирования мыслительной деятельности.

Программа оснащена доступными, простыми, эффективными и безопасными педагогическими технологиями, помогающими ребёнку лучше узнать свой организм, укрепить здоровье, активизировать защитные силы, повысить физическую и умственную работоспособность. Предлагаемый курс устанавливает межпредметные связи (история, изобразительное искусство, биология, физическая культура, ОБЖ).

Знания данного курса нужны каждому учащемуся не только для расширения кругозора, эрудиции, но и для понимания жизненных отправлений собственного организма. Данный курс позволит выработать индивидуальный способ повышения физической культуры, профилактики заболеваний, формирование навыков сохранения здоровья через полученные знания.

Педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность программы обусловлена возможностью потребности учащихся в самопознании, самосовершенствовании, саморазвитии и побуждению к формированию своего здоровья.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии со следующими правовыми актами - Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 01.05.2017, с изм. от 05.07.2017) "Об образовании в Российской Федерации" Статья 75. Дополнительное образование детей и взрослых;

- Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 N 1008"Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 27.11.2013 N 30468);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждено приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г. №1008).
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Мин. Образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №093242).

Использование современных технологий

Дополнительное образование детей - один из социальных институтов детства, который создан и существует для детей, их дополнительного развития. Это социально востребованная сфера, в которой основными заказчиками и потребителями образовательных услуг выступают общество и государство, дети и их родители. Обновление содержания педагогического процесса в учреждениях дополнительного образования детей возможно через использование современных педагогических технологий, направленных на разностороннее развитие ребенка с учетом его творческих способностей.

В работе дополнительного образования необходимо выбирать такие педагогические технологии, которые обладают развивающим потенциалом: будят мысль, обогащают чувства, образные представления, совершенствуют общую культуру общения и социального поведения в целом: обучение в сотрудничестве; личностное ориентирование; дифференцированное обучение. В работе используются следующие современные образовательные технологии: -здоровьесберегающие;

- проблемно – поисковые;
- проектные методы обучения;
- личносно – ориентированное обучение;
- технология уровневой дифференциации;
- технология использования игровых методов: ролевых, деловых и других игр;
- обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа); -информационно
- коммуникационные технологии.

Отличительные особенности данной программы

Отличительной особенностью данной программы является ярко выраженный практико-ориентированный характер, т.е. построение занятий на основе единства эмоционально-образного и логического компонентов содержания; приобретения новых знаний и формирования практического опыта их использования при решении жизненно важных задач и проблем.

Программа ориентирована на применение широкого комплекса методов самообследования учащихся, что способствует повышению познавательного интереса и расширению знаний обучающихся.

Принципы программы

В основе программы лежат следующие дидактические принципы организации педагогического процесса:

Принцип доступности – при изложении материала учитываются возрастные особенности детей. Материал располагается от простого к сложному. При необходимости допускается повторение части материала через некоторое время.

Принцип систематичности и последовательности. Каждый обучающийся посещает 1 занятия в неделю в течение всего учебного года на протяжении 2 –х лет обучения. Учебный материал изучается по принципу от простого к сложному.

Принцип сознательности и активности. Обучающиеся приходят в объединение добровольно, активно участвуют в процессе проведения занятий, осуществляется взаимосвязь между педагогом и учащимся.

Принцип научности. Его сущность состоит в том, чтобы ребенок усваивал реальные знания, правильно отражающие действительность, составляющие основу соответствующих научных понятий.

Принцип наглядности. Наглядные образы способствуют правильной организации мыслительной деятельности ребенка. Наглядность обеспечивает понимание, прочное запоминание.

Принцип развивающего обучения требует ориентации учебного процесса на потенциальные возможности ребенка.

Принцип осознания процесса обучения. Данный принцип предполагает необходимость развития у ребенка рефлексивной позиции: как я узнал новое, как думал раньше. Если он видит свои достижения, это укрепляет в нем веру в собственные возможности, побуждает к новым усилиям. И если понимает, в чем и почему он ошибся, что еще не получается, то делает первый шаг на пути к самовоспитанию.

Принцип воспитывающего обучения предусматривает форму организации образовательно-воспитательного процесса, использование методов и средств, оказывающих воспитательное влияние на формирование личности в целом (убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация).

Ключевые понятия

Адаптация - приспособление организма к новым условиям внешней среды (жизни, деятельности); к новым, суженным возможностям (например, вследствие проведенных оперативных вмешательств); к старым или новым повышенным требованиям. А. обеспечивает способность организма к выживанию, возможность выживания.

Аритмия сердца - нарушения нормального ритма сердечных сокращений.

Асфиксия - удушье, тяжелое расстройство (вплоть до прекращения) дыхания, кровообращения из-за недостатка или отсутствия кислорода; состояние, угрожающее жизни. Развивается остро или подостро (постепенно), с прогрессирующим уменьшением в органах, тканях

Боль - психофизиологическая защитная (в основном) реакция организма на разрушительные или сверхсильные (превышающие порог чувствительности) раздражители, вызывающие функциональные или органические нарушения органов и систем.

Гипертония - стойкое, длительное заболевание с периодическими обострениями, с высокими подъемами А. д. в форме кризов (= приступ, атака). Артериальная Г. — повышение артериального давления.

Капилляры (доел. - «волоски») — система тончайших сосудов, конечных разветвлений каждой артерии и вены — артериол и венул, образующих сложнейшие сосудистые сети, сплетения во всех органах, тканях, представляющих собой место соединения двух кровеносных систем (артериальной и венозной); место сбора, вывода, удаления крови, обедненной кислородом, богатой продуктами обмена веществ, — для последующей оксигенации в малом круге кровообращения.

Кома, коматозное состояние (гр. — глубокий сон). Полная длительная потеря сознания, которое невозможно восстановить внешними воздействиями, отсутствие двигательных реакций защитного или локализирующего характера, с тотальной утратой восприятия внешней среды, личности. Глубокое угнетение функций мозга, признак тяжелого поражения головного мозга. Различаются три степени тяжести К., в том числе запредельная К. При коме I ст. возможны некоординированные защитные реакции на боль. См. также Апатическое состояние.

Обморок — острое кратковременное нарушение кровообращения (анемия) головного мозга. Сопровождается побледнением, головокружением, общей слабостью, внезапной усталостью, потемнением в глазах, потерей сознания (частичной или полной). Больной покрыт холодным потом, садится или падает. Основные причины обморока - психические, душевные волнения, стресс, сильные боли, сотрясения мозга, длительное неподвижное стояние (в основном в жаркое время года). Возможен паралич сердца («сердечный удар»).

Профилактика — предупреждение развития болезни; меры, направленные на предотвращение возникновения, распространения болезней.

Пульс - удар, толчок. Толчковое расширение стенок артерии, вызванное систолой сердца, распространением на периферию пульсовой волны, поступлением в артериальное сосудистое русло крови сердечного выброса. В норме частота пульса у мужчин 70, у женщин 80 ударов в минуту (в покое). Пульс может быть равномерным, ритмичным и аритмичным; малым, нитевидным, мягким, твердым, напряженным и др. Он служит отражением состояния сердечно-сосудистой системы.

Реабилитация - восстановление, возвращение прежнего положения, состояния здоровья, социального положения больного в обществе. Симптомы — признаки, проявления болезни. Существуют две группы симптомов: жалобы (выявляются путем сбора анамнеза); объективные признаки или данные (результаты общего медицинского исследования больного); во 2-4 периодах догоспитального этапа — рентгенологические, лабораторные и другие данные.

Сознание — функция коры головного мозга человека. С. может быть ясным, затемненным, заторможенным и др. Возможны потеря сознания, кома (см.). Нарушения С. могут проявляться ранообразными поражениями психики, психическими заболеваниями. Среди психических

отклонений наиболее часты: нарушения мышления, потеря памяти; нарушения ориентирования во времени, в пространстве; примитивизм, ограниченность, в то же время прямолинейность, упрощенность, безапелляционность суждений.

Травма - нарушение целостности, единства, функций органов, тканей под прямым или косвенным воздействием поражающих факторов внешней среды, — в том числе: механических, физических (термических, электрических, химических, радиационных, космических), психических. Воздействие этих факторов приводит к нарушению функций органов, систем, тканей; к разрушению элементов и структур их. Т. - это патологическое, патогенное (см.) воздействие факторов внешней среды на организм, на внутреннюю среду организма.

Шок - патологический процесс, развивающийся циклически, в ответ на сверхсильное действие, раздражение, исходящие от различных факторов внешней среды. **Возрастно-психологические особенности учащихся**

Программа адресована детям от 10 до 12 лет. Переход к подростковому возрасту характеризуется глубокими изменениями условий, влияющих на личностное развитие ребенка. Они касаются физиологии организма, отношений, складывающихся у подростков со взрослыми людьми и сверстниками, уровня развития познавательных процессов, интеллекта и способностей. Во всем этом намечается переход от детства к взрослости, ребенка начинает быстро перестраиваться и превращаться в организм взрослого человека. Физиологические особенности: начинается процесс полового созревания (сначала у девочек, потом—у мальчиков), учащается сердцебиение, учащается головная боль, повышается раздражительность, появляется неуступчивость, проявляется повышенное стремление к спорам, происходит ускорение темпов развития скелета, рук, ног, центральная нервная система отличается повышенной возбудимостью.

Интеллект ребенка, понимаемый как способность ставить и решать задачи в практическом, образном и символическом планах к началу подросткового возраста развит. В этот период продолжается становление ребенка как личности.

Подростковый возраст является сенситивным для формирования психологической культуры личности. Специфика феномена отчуждения в подростковом возрасте и психологические особенности возраста позволяют решить проблему отчуждения в подростковом возрасте посредством целенаправленного развития Я-концепции.

В этом возрасте дети особенно восприимчивы к психологическим знаниям и психологическим тренингам, направленным на развитие базовых навыков.

Количество обучающихся

Для обучения в группу принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний). Количество учащихся – 10 человек. В такой группе удобно работать и педагогу, и ученику. Педагог может максимально реализовать личностно-ориентированный подход, учащиеся имеют возможность работать в микрогруппах и каждый может рассчитывать на внимание педагога. **Режим занятий**

| | |
|-----------------------------------|-------------|
| Количество учебных часов | 72 |
| Количество учебных часов в неделю | 2 |
| Периодичность занятий | еженедельно |
| Продолжительность 1 занятия | 45 минут |

Санитарно-гигиенические требованиями

Занятия должны проводиться в кабинете, соответствующем требованиям технике безопасности, пожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет должен хорошо освещаться и периодически проветриваться. Необходимо также наличие аптечки с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Формы и методы, используемые при реализации программы

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- индивидуальная;
- групповая;
- работа по подгруппам.

Методы обучения:

- словесный (беседа, лекция, объяснение нового материала);
- наглядный (личный показ педагога, мастер-класс);
- практический (выполнение упражнений, заданий);
- метод оценивания своих работ с работами других учащихся;
- метод самостоятельной работы;
- проблемный (самостоятельное решение поставленной задачи);
- демонстрационный (просмотр и изучение наглядных материалов);
- с использованием ИКТ.

Формы проверки освоения программы

Основными формами подведения итогов для всех годов обучения являются:

- текущая диагностика знаний, умений и навыков после изучения ключевых тем программы;
- выполнение завершающих индивидуальных или коллективных исследовательских работ по любой теме программы, представлением презентации;

-участие в районных и областных, всероссийских выставках и конкурсах по данной тематике.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы:

сохранение и укрепление здоровья детей через приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи:

Образовательные:

- познакомить с понятием здоровья и здорового образа жизни;
- обучить основам гигиенических знаний и навыков;
- расширить знания о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности выполнять эти правила;
- обучить использованию полученных знания в повседневной жизни;
- через практические занятия в доступной форме познакомить с основами первой медицинской помощи;
- обучить способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья;
- познакомить с элементарными навыками эмоциональной разгрузки (релаксации);
- обучить умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения;
- обучить анализировать свои действия, направленные на достижение собственных целей. *Развивающие:* • развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- развивать у детей лидерские качества и умение самостоятельно работать со сверстниками по продвижению здорового образа жизни;
- через практические занятия в доступной форме вырабатывать основы первой медицинской помощи;
- развивать память, мышление, коммуникативные способности;
- способствовать развитию коммуникации, поиску информации, его анализа и применение в практической деятельности;
- развивать познавательную активность учащихся, творческие способности, любознательность, расширять кругозор учащихся;
- развивать умение сравнивать, анализировать жизненные ситуации, развивать умение проводить самостоятельные наблюдения.

Воспитательные:

- формировать у учащихся потребность к здоровому образу жизни;

- воспитывать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности, нести ответственность за принятые решения;
- способствовать формированию осознанного выбора модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- воспитывать требовательность к себе и окружающим;
- способствовать закреплению основ физического воспитания, безопасной жизни.

Учебно-тематический план

| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов | Из них | |
|----------|--|-------------|---------------|--------------|
| | | | теоретические | практические |
| 1 | Введение. Входное тестирование | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Здоровье и повседневная жизнь | 10 | 6 | 4 |
| 3 | Основы гигиены | 5 | 3 | 2 |
| 4 | Физическое здоровье. Органы человека, их функции и взаимосвязь | 14 | 7 | 7 |
| 5 | Физическая культура | 2 | 1 | 1 |
| 6 | Здоровое питание – залог здоровья | 3 | 2 | 1 |
| 7 | Целостность и единство психической жизни человека | 6 | 2 | 4 |
| 8 | Положительный образ – Я | 7 | 3 | 4 |
| 9 | Гигиеническое воспитание подростка | 2 | - | 2 |

| | | | | |
|----|---|-----------|-----------|-----------|
| 10 | Правила поведения в экстремальных ситуациях. Оказание первой доврачебной помощи | 18 | 8 | 10 |
| 11 | Лекарственные средства | 1 | 1 | - |
| 12 | Итоговое занятие. Итоговое тестирование | 2 | - | 2 |
| | Итого: | 72 | 34 | 38 |

Содержание программы

Введение -2 часа (1 час-теория, 1 час- практика) Теория:

Комплектование группы. Знакомство с учебным планом, программой. Инструктаж по ТБ. Практика:

Входное тестирование: анкета «Самоконтроль текущего состояния здоровья»

Здоровье и повседневная жизнь – 10 часов (6 часов-теория, 4 часа-практика)

Теория:

Понятие «здоровье». Факторы, влияющие на здоровье человека. Здоровый образ жизни, правила здорового образа жизни. Валеология – наука о здоровье человека. Иммуитет. Виды иммунитета, механизм иммунитета. Инфекционные заболевания и их профилактика. Пищевые добавки и их влияние на организм человека. Окружающая среда, факторы окружающей среды и здоровье человека. Привычки и здоровье. Полезные и вредные привычки. Жевательная резинка. История появления жевательной резинки, состав и негативное влияние на организм.

Компьютер. Влияние на физическое и психическое здоровье человека. Современные гаджеты и их воздействие на организм Практика:

Практическая работа : Анкета «Выявление уровня экологического сознания», тест «Самооценка отношения к окружающей природе»;

Практическая работа: Тренинг здорового образа жизни. Свободное сочинение - сказка «Плохие привычки»;

Практическая работа: Анкета «Отношение учащихся к жевательной резинке»;

Практическая работа: Анкета - опросник «Могут ли дети обойтись без гаджетов?»; Ролевая игра «Страна здоровья»

Основы гигиены - 5 часов (3 часа-теория, 2 часа-практика) Теория:

Понятие гигиена. Знакомство с важностью и обоснованностью выполнения правил гигиены. Правила и навыки личной гигиены. Уход за кожей, за ногтями, за волосами. Гигиена одежды и обуви. Гигиена воздуха. Режим дня школьника. Сон – потребность организма.

Значение сна. Гигиенические требования ко сну.

Практика:

Практическая работа: Определение типов кожи на разных участках лица; Практическая работа: Разработка режима жизнедеятельности школьника;

Физическое здоровье. Органы человека, их функции и взаимосвязь -14 часов (7 часов-теория, 7 часов-практика) Теория:

Опорно-двигательная система и её функции. Скелет человека. Состав костей. Переломы, виды переломов. Первая помощь при переломах конечностей. Суставы, их функция. Растяжения и вывихи суставов, первая помощь при растяжениях и вывихах. Скелетные мышцы. Строение и работа мышц. Изменение мышцы при тренировках. Осанка. Значение правильной осанки для здоровья человека. Нарушение осанки. Плоскостопие и причины его возникновения. Профилактика плоскостопия.

Нервная система, её значение для организма человека. Рецепторы – первые помощники и информаторы. Условные и безусловные рефлексы. Что расшатывает и укрепляет нервную систему.

Восприятие мира. Органы чувств: зрение, слух, обоняние, вкус, осязание. Строение органов зрения. Гигиена зрения. Предупреждение близорукости и дальнозоркости. Гимнастика для укрепления мышц глаза. Строение и функции слухового аппарата. Причины нарушения слуха. Правила ухода и бережного отношения к органу слуха. Нос – орган обоняния. Строение и функции носа. Воспаление слизистой оболочки носа. Профилактика. Язык – орган вкуса. Строение вкусового сосочка языка. Вкусовые зоны. Гигиена полости рта. Наружные покровы тела человека. Строение и функции кожи. Волосы и ногти. Связь внутренних органов с различными точками на коже человека(проекционные точки). Массаж стопы Понятие о ране. Классификация ран. Обработка ран.

Кровеносная система. Значение крови для жизнедеятельности организма. Состав крови. Сердце, его строение и работа. Круги кровообращения. Пульс. Заболевания сердечно – сосудистой системы. Виды кровотечения. Первая помощь при кровотечениях.

Дыхательная система. Значение дыхания. Строение и функция органов дыхания у человека. Верхние дыхательные пути(носовая и ротовая полости, носоглотка, глотка) и нижние дыхательные пути(гортань, трахея, бронхи). Легкие. Жизненная ёмкость лёгких. Заболевания дыхательной системы и их профилактика.

Пищеварительная система. Органы пищеварения. Желудок и кишечник. Гастрит. Профилактика гастрита. Печень. Профилактика вирусного гепатита. Почки и мочевые пути. Зубы. Строение зубов и последствия их разрушения. Правила чистки зубов. Дополнительные средства и предметы индивидуальной гигиены полости рта. Профилактика стоматологических заболеваний. Обобщение изученного материала.

Практика:

Практическая работа: «Наложение тугой повязки при условном вывихе нижней конечности»;

Практическая работа: Комплекс упражнений утренней зарядки;

Практическая работа: «Реагирование зрачков на свет»; «Определение степени нормы зрения»; Гимнастика для укрепления мышц глаза;
Практическая работа: «Первичная обработка ран»;
Практическая работа: «Определение частоты пульса»;
Практическая работа: «Первая помощь при кровотечениях (артериальном, венозном, капиллярном)»;
Практическая работа :Валеологический самоанализ «Как работают твои желудок и кишечник?»; «Что надо сделать, чтобы не навредить своей печени?»; «Как сохранить здоровыми свои почки и мочевой пузырь».

Физическая культура – 2 часа (1 час-теория, 1 час-практика) Теория: Понятие физической культуры. Из истории физической культуры. Виды физических упражнений. Физкультминутка. Физическое развитие и физические качества человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Общеразвивающие упражнения общего воздействия, их влияние на развитие мышечной силы, выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей. Упражнения для развития дыхательной мускулатуры. Эти упражнения в равной степени связаны с общеразвивающими упражнениями. Упражнения на расслабление. Упражнения способствуют формированию свободного движения, что улучшает качество двигательного навыка. Применяются при снижении физической нагрузки, содействуют хорошему кровообращению в мышцах и их питанию, улучшают самочувствие, стабилизируют сон. Пальчиковая гимнастика. Упражнения для развития мелкой моторики и координации движений. Общеразвивающие упражнения пальчиками в двигательных действиях. Примерные комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. Утренняя зарядка и её значение.
Практика:

Практическая работа: Упражнения для развития дыхательной мускулатуры; Упражнения на расслабление; Общеразвивающие упражнения пальчиками. Игры пальчиками; Упражнения для профилактики нарушения осанки; Упражнения для профилактики плоскостопия; Комплекс упражнений утренней зарядки.

Здоровое питание – залог здоровья -3 часа (1 час-теория, 2 часа-практика) Теория:

Из чего состоит наша пища. Знакомство с основными группами питательных веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества) и их функциями в организме. Витамины – источник здоровья. Витаминные продукты. Как правильно сохранить витамины в овощах при их приготовлении. Соотношение питательных веществ в продуктах питания. Разнообразие пищи – залог здоровья. Режим приёма пищи. Пищевая пирамида. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Благодаря физической активности человек может сохранить и укрепить здоровье, стать привлекательнее. Эффект от занятий спортом будет в том случае, если поступление питательных веществ соответствует физическим нагрузкам. Домашние рецепты здорового питания. Практика: Практическая работа: Анкета по здоровому питанию «Самые полезные продукты».

Целостность и единство психической жизни человека -6 часов (2 часа-теория, 4 часа-практика) Теория:

Введение в мир психологии. Мотивировать учащихся к занятиям психологией. Ввести основные понятия. Впечатление о другом человеке
Внешний вид. Речь. Как люди воспринимают друг друга Первое впечатление. Отношение к человеку и восприятия. Прошлый опыт и восприятие. Особенности восприятия человека детьми и взрослыми. Восприятие человека людьми разного возраста. Влияние профессии на восприятие. Как воспринимают меня Общение разных людей Потребность в общении. Стиль и манера общения. Пространство и время общения. Виды общения Непосредственное общение. Особые виды общения. Правила умения общаться. Общение и отношения
Психологические особенности человека и общение. Межличностные отношения. Товарищество и дружба Память и её свойства Качества памяти: запоминание, сохранение и воспроизведение. Виды памяти. Понятие о внимании. Виды внимания и её основные свойства. Внимательность и наблюдательность. Развитие внимания. Человек и его воля Раскрытие понятия «воля» как способности человека к саморегуляции своей деятельности и собственных психических процессов. Связь воли человека с мотивами, целями Я живу среди людей Что значит быть воспитанным и культурным. Обобщение изученного материала. Практика:

Практическая работа: Ролевая игра «Особенность межличностных отношений»;

Практическая работа: Тренинг «Способы самовоспитания воли»;

Практическая работа: Разные роли и правила. Урок – игра;

Практическая работа: Мини – викторина «Образ счастливого человека»

Положительный образ – Я- 7 часов (3 часа-теория, 4 часа-практика)

Теория

Я и мои поступки. Культура поведения. Самооценка и самовоспитание. Виды самооценки. Роль самооценки в жизни человека. Лидерство. Агрессия и её роль в развитии человека. Различия между агрессией и агрессивностью. Агрессивное поведение и правила поведения в ситуации проявления агрессии со стороны других. Стресс как психическое состояние и его воздействие на организм. Дистресс. Психологическая уравновешенность и её значение для здоровья. Борьба со стрессом.

Практика

Практическая работа: Самоанализ «Мой план самовоспитания. Шаги достижения цели»;

Практическая работа: Работа с притчей «Если я сильный...»;

Практическая работа: Тест «Подвержены ли вы стрессу? Обнаруживаете ли вы у себя признаки стресса?»; Практическая работа: Деловая игра «Путешествие на необитаемый остров»

Гигиеническое воспитание подростка - 2 часа (2часа-практика)

Практика:

Практическая работа: «История о великом женском секрете». Сравнительная демонстрация современных средств женской гигиены; Тематические выступления «Индивидуальность и мода». Анкета о моде «Мода и вкус». Практическая работа: Взаимозачёт «Урок вопросов и ответов»

Правила поведения в экстремальных ситуациях. Оказание первой доврачебной помощи - 18 часов (8 часов-теория, 10 часов-практика) Теория:

Первая доврачебная помощь. Учение о повязках. Виды повязок и правила их наложения. Травмы и несчастные случаи: черепно – мозговая травма, ожог, обморожение, отравление, тепловой и солнечный удары, поражение электрическим током, утопление. Обморок. Первая помощь. Обобщение изученного материала. Пищевые отравления. Первая помощь. Домашняя аптечка. Подбор лекарственных и перевязочных средств для домашней аптечки. Обобщение изученного материала .

Практика:

Практическая работа: Повязка на голову «Чепец»;

Практическая работа: Восьмиобразная повязка на голеностопный сустав;

Практическая работа: Повязка на область локтевого сустава; Практическая работа: Крестообразная повязка на кисть;

Практическая работа: Повязка на большой и указательный пальцы;

Практическая работа: Спиральная повязка на предплечье;

Практическая работа: Пращевидная повязка на нос;

Практическая работа: Спиральная повязка на грудь;

Практическая работа: Черепно – мозговая травма. Первая медицинская помощь;

Практическая работа: Подбор лекарственных и перевязочных средств для домашней аптечки; Практическая работа: Работа с карточками контроля знаний

Лекарственные средства 1 час (1 час-теория)

Теория:

История использования лекарственных растений в медицине, ветеринарии, в пищевой и парфюмерно-косметической промышленности. Сбор и хранение лекарственного сырья. Правила сбора лекарственных растений.

Итоговое занятие -2 часа (2 часа-практика)

Практика:

Практическая работа: Тематический альбом «быть здоровым – здорово!»

1.4. Планируемые результаты

Ожидаемые результаты.

К концу обучения дети должны:

Знать:

- определение здоровья человека как состояние полного благополучия;
- факторы, влияющие на здоровье;
- основные правила личной гигиены;
- значение режима дня и сна;
- правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ; □ части скелета человека;
- органы чувств, их строение и функции;
- строение зубов;
- значение крови для жизнедеятельности организма;
- значение правильной осанки для здоровья человека, способы формирования правильной осанки; • причины возникновения плоскостопия;
- основные группы питательных веществ;
- основы рационального питания;
- о витаминах и их значении для роста и развития организма;
- правила этикета за столом. *Уметь:*
- формировать здоровый образ жизни;
- соблюдать правила личной гигиены;
- соблюдать режим труда и отдыха, правила рационального питания;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток;
- выявлять нарушение осанки и выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений;
- определять наличие плоскостопия;
- оказывать первую доврачебную помощь при растяжениях и вывихах, переломах;
- обработать рану и остановить кровотечение;
- найти пульс и определить его удары в минуту;

- выполнять гимнастику для укрепления мышц глаза;
- объяснять влияние физического труда и спорта на организм;
- соблюдать правила этикета за столом и правила сервировки стола.

Личностными результатами является формирование следующих умений:

- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов, уважительно относиться к культурным традициям своей страны;
- помогать товарищам в сложных жизненных ситуациях;
- соблюдать правила безопасного образа жизни;
- ответственно относиться к процессу обучения;
- положительно реагировать на красоту вокруг себя.

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные:

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на уроке;
- учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учиться работать по предложенному учителем плану;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

Коммуникативные:

- 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;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог);
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им; □ учиться выполнять различные роли в

группе (лидера, исполнителя, критика).

Познавательные:

- самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, проблемы; строить логические рассуждения; осуществлять поиск необходимой информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

- начальный контроль (сентябрь);
- текущий контроль (в течение всего учебного года); - промежуточный контроль (январь);
- итоговый контроль (май).

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

2.1. Календарный учебный график

| Год обучения | Дата начала обучения | Дата окончания обучения | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
|-----------------------|----------------------|-------------------------|----------------------|--------------------------|--|
| 1 год обучения | 1 сентября | 31 мая | 36 | 72 | Еженедельно, 2 часа по 45 минут |

2.2. Условия реализации программы

- Кадровое обеспечение (педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее специальное образование по специализации технического направления, обладать необходимыми знаниями по детской психологии и иметь курсы повышения квалификации по данному направлению).
- Программно-методическое обеспечение.
- Обязательное посещение занятий, дополняемых разнообразными формами внеклассной работы с обучающимися.
- Максимальное использование наглядности, технических средств обучения, практическое оборудование при организации мероприятий по формированию навыков в области информационных технологий.

Материально-техническое оснащение

| № п/п | Наименование | Количество |
|-------|-------------------------|-------------|
| 1. | Ноутбук | 10 |
| 2. | Стол | 10 |
| 3. | Стул | 10 |
| 4. | Мультимедийный проектор | 1 |
| 5. | Экран | 1 |
| 6. | Наглядные пособия | по тематике |
| 7. | Аптечка медицинская | 1 |

2.3. Формы аттестации

В процессе обучения применяются следующие виды контроля:

- защита творческих работ;
- тематический альбом «Быть здоровым – здорово!»;
- ролевые игры;
- спортивные мероприятия;
- анкетирование;
- тестирование;
- входная, промежуточная, итоговая аттестации.

Организация процесса аттестации

Критерии оценки результативности (*Приложение №1*) не должны противоречить следующим показателям: высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, подлежащей аттестации; средний уровень – успешное освоение обучающимся от 50% до 70% содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, подлежащей аттестации; низкий уровень – успешное освоение обучающимся менее 50% содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, подлежащей аттестации.

Результаты аттестации фиксируются в протоколе (*Приложение №2*), который является обязательным для всех педагогов. В конце учебного года оформляется отчет по итогам аттестации за год. Эти документы являются документами отчетности и хранятся в архиве школы.

2.4. Оценочные материалы

Итоговое тестирование по программе «Азбука здоровья человека»

1. Как называется группа мероприятий, направленных на вывод человека из состояния клинической смерти?
 - 1) адаптация
 - 2) реанимация +
 - 3) флюорография
 - 4) электрошок
2. Что является первым признаком восстановления работы сердца при клинической смерти?
 - 1) возобновление дыхания
 - 2) реакция зрачка на свет
 - 3) появление пульса+
 - 4) покраснение кожных покровов
3. Что необходимо сделать в первую очередь при оказании помощи человеку, извлеченному из-под завала?
 - 1) обработать раны, наложить жгуты и шины
 - 2) сделать искусственное дыхание
 - 3) сделать непрямой массаж сердца
 - 4) очистить от грязи верхние дыхательные пути+
4. Как называется путь передачи заболеваний через капельки слюны и слизи, содержащие микробы?
 - 1) бытовой
 - 2) воздушно-капельный+
 - 3) половой
 - 4) желудочно-кишечный
5. Что является возбудителем туберкулеза?
6. Что помогает распознать туберкулез и рак легких на ранней стадии?
7. Перечислите основные меры, которые необходимо соблюдать тем, кто ухаживает за больным гриппом, чтобы избежать заражения.
8. Какое положение необходимо придать человеку, получившему солнечный удар?
 - 1) лежа, голова выше туловища;
 - 2) лежа, ноги выше туловища;
 - 3) сидя, ноги стоят на валике из ткани;
 - 4) стоя, держась за опору.
9. Что происходит с кожей при возникновении ожогов первой степени?
 - 1) омертвление кожи и нижележащих тканей;
 - 2) омертвление кожи;
 - 3) покраснение кожи +;
 - 4) образование пузырьков, заполненных жидкостью.

10. Почему не рекомендуется выходить на холод человеку, употребившему алкоголь?

- 1) ухудшается работа рецепторов кожи;
- 2) сосуды суживаются, из-за чего уменьшается снабжение органов кислородом; 3) нарушается работа головного и спинного мозга; 4) происходит расширение сосудов и потеря тепла +.

11. Здоровый образ жизни – это

1. Занятия физической культурой
2. Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья+
3. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
4. Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий

12. Почему летом для утоления жажды рекомендуют пить минеральную воду, а не обычную кипяченую воду?

13. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает

1. радиоактивные вещества
2. никотин+
3. эфирные масла 4. цианистый водород 14. Что такое режим дня?

1. порядок выполнения повседневных дел
2. строгое соблюдение определенных правил
3. перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
4. установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых+

16. Что такое рациональное питание?

1. питание, распределенное по времени принятия пищи
2. питание с учетом потребностей организма
3. питание набором определенных продуктов
4. питание с определенным соотношением питательных веществ

17. Назовите питательные вещества имеющие энергетическую ценность

1. белки, жиры, углеводы, минеральные соли
2. вода, белки, жиры и углеводы
3. белки, жиры, углеводы+
4. жиры и углеводы

18. Что такое витамины?

1. Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов.
 2. Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма.
 3. Органические химические соединения, являющиеся ферментами.
 4. Органические химические соединения, содержащиеся в продуктах питания+.
19. Что такое двигательная активность?
1. Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие+
 2. Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности
 3. Занятие физической культурой и спортом
 4. Количество движений, необходимых для работы организма
20. Что такое закаливание?
1. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм+
 2. Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
 3. Перечень процедур для воздействия на организм холода
 4. Купание в зимнее время
21. Что такое личная гигиена?
1. Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
 2. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья+
 3. Правила ухода за телом, кожей, зубами
 4. Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний
22. Одним из важнейших направлений профилактики, является
1. ЗОЖ+
 2. охрана окружающей среды
 3. вакцинация
 4. экологическая безопасность
23. Здоровье – это состояние полного...
1. физического благополучия
 2. духовного благополучия
 3. социального благополучия
 4. все ответы верны+
24. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?
1. биологические
 2. окружающая среда

3. служба здоровья
4. индивидуальный образ жизни 25. Что является обязательным компонентом ЗОЖ?
 1. чтение книг
 2. посещение лекций
 3. занятия спортом+
 4. употребление в пищу овощей

Критерии оценивания теоретических знаний:

Высокий уровень – верные ответы на 80-100%

Средний уровень – 60 -79%

Низкий уровень – 30-59%

2.5. Методические материалы

Методическое обеспечение

| № п/п | Наименование раздела | Тип, форма занятий | Методы, приёмы | Средства обучения | Форма подведения итогов |
|----------|---|--|---------------------------|---|---|
| 1 | Введение в образовательную программу. Инструктаж по ТБ. Входное тестирование | Объяснение, беседа | Словесный, репродуктивные | Наглядные пособия | Обобщающая беседа. Тестирование |
| 2 | Здоровье и повседневная жизнь | Объяснение, Беседа , самостоятельная работа, обсуждение, демонстрация презентации, сюжетно – ролевая игра, практическая работа | Словесный, репродуктивные | Наглядные пособия, памятки , таблицы , плакаты, специальная литература, раздаточный материал , интернет-ресурсы | Устный опрос, обобщающая беседа, контроль практического занятия |

| | | | | | |
|---|---|--|--|---|---|
| 3 | Основы гигиены | Объяснение Практическая работа Контроль знаний, умений и навыков | Словесный, репродуктивн ые,наглядный . | Наглядные пособия. Таблицы | Обобщающая беседа Контроль практического занятия Устный опрос |
| | | | | | |
| 4 | Физическое здоровье. Органы человека, их функции и взаимосвязь | Демонстрация презентации Объяснение Демонстрация презентации Практическая работа Работа по карточкам контроля знаний | Словесный,ре продуктивные , наглядный | Интернет - ресурсы. Таблицы, плакаты , Наглядные пособия, | Устный опрос Контроль практического занятия. Анализ работы Устный опрос |
| 5 | Физическая культура | Беседа , практическая работа | Словесный. Наглядный. Демонстрация практических упражнений | Наглядные пособия, специальная литература , оборудование Интернет – ресурсы | Обобщающая беседа Контроль практических упражнений |

| | | | | | |
|---|--|---|---|--|--|
| 6 | Здоровое питание – залог здоровья | Объяснение. Практическая работа. Поисковая и практическая деятельность учащихся. Демонстрация презентации | Словесный. Наглядный. Методы устного и практического контроля. Поиск информации, обмен информацией. Методы создания ситуации успеха и поощрения | Таблицы, плакаты, журналы. Специальная литература. Интернет – ресурсы. Раздаточный материал. Демонстрация фотографий | Обобщающая беседа. Анкетирование. Анализ работы. Тестирование. Устный опрос. |
| 7 | Целостность и единство психической жизни человека | Поисковая и практическая деятельность учащихся | Словесный. Наглядный | Специальная литература. Интернет – ресурсы. Раздаточный материал. Таблицы, плакаты, журналы | Тестирование. Анализ работы. Наблюдение, устный опрос |
| 8 | Положительный образ -Я | Беседа. Самоанализ. Объяснение. Поисковая и практическая деятельность учащихся | Словесный. Наглядный. Репродуктивный | Таблицы, плакаты, журналы, наглядные пособия, оборудование | Методы устного и практического контроля. Наблюдение, устный опрос, обобщающая беседа |
| 9 | Гигиеническое воспитание подростка | Демонстрация презентации | Словесный. Наглядный | Интернет – ресурсы. Наглядные пособия. Журналы. Иллюстрации. Карточки | Обобщающая беседа |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|
| 10 | Правила поведения в экстремальных ситуациях. Оказание первой доврачебной помощи | Объяснение. Практическая работа | Словесный. Наглядный | Наглядные пособия. Специальная литература. Интернет – ресурсы . Таблицы | Контроль практического занятия. Анализ работы. Устный опрос |
| 11 | Лекарственные средства | Объяснение. Демонстрация презентации, беседа, экскурсии | Словесный. Наглядный | Наглядные пособия. Таблицы Оборудование Демонстрация натуральных объектов | Обобщающая беседа |
| 12 | Тематический альбом «Быть здоровым – здорово!» Итоговая аттестация | Тематические выступления | Поисковая и практическая деятельность учащихся | Поиск информации, обмен информацией | Обобщающая беседа , тестирование |

2.6. Список литературы

1. Безруких М. М. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя. М. «ОЛМА Медиа Групп», 2010.-80 стр.
2. Безруких М. М. Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие для учителя. М.: «ОЛМА Медиа Групп», 2012.-80 стр.
3. Бердников С. Н. Первая медицинская помощь. Справочник. М.: «Риол- классик», 2003.165 стр.
4. Бондарук М.М., Ковылина Н. В. Занимательные материалы и факты по анатомии и физиологии человека в вопросах и ответах. 8-11кл. В.: «Учитель», 2005.- 148 стр.
5. Денисова А. М. Валеология школьника. Методическое пособие. Тамбов: ТОИПКРО, 2005г.- 43стр.
6. Денисова А. М. Организация работы по профилактике вредных привычек. Методическое пособие. Тамбов: ТОИПКРО, 2006.- 46 стр.
7. Колесов Д. В., Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии. Учебное пособие 9-10кл. М.: «Просвещение», 1989.-192стр.

8. Кузнецова Г. А. Формирование здорового образа жизни школьника. Учебно – методическое пособие. Тамбов: ТОИПКРО, 2005.- 51 стр.
9. Нагавкина Л. С. Валеологические основы педагогической деятельности. Учебнометодическое пособие. С – П.: «Каро», 2005. 272 стр.
10. Скурихин В.М., Шатерников В. А. Как правильно питаться. М.: ВО «Агропром издат» 1987г. 256стр.
11. Смирнов А. Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Учебник для учащихся 10-11кл. М.: «Просвещение», 2002.- 161 стр.
12. Соковня – Семенова И.И. Основы физиологии и гигиены детей и подростков с методикой преподавания медицинских знаний. М.: «Академ А», 1999. – 145стр.
13. Сонькин В.Д. Как правильно закалять ребёнка. М.:ИЦ «Вентана – Граф», 2003. -56 стр. 14. Ханина Н. Ф. Современные методики оздоровления учащихся с учётом их медицинских показателей и возрастных особенностей. Методическое пособие. Тамбов: ТОИПКРО, 2005.- 41 стр.

Интернет ресурсы

1. <http://www.gelmostop.ru>
2. <http://www.ucheba.com>
3. <http://mou-sosh12.ucoz.ru>
4. <http://omc.zouo.ru>
5. <http://www.myshared.ru>
6. <https://infourok.ru/>
7. <https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya>

**Критерии оценки результативности
образовательной деятельности на
аттестационном занятии**

| Низкий уровень | Средний уровень | Высокий уровень |
|---------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|
| - устойчивая мотивация только в | - положительная мотивация к занятию | - устойчивая мотивация к занятиям |

| | | |
|---|--|--|
| <p>некоторой части занятия - отсутствие увлечённости в выполнении некоторых упражнений отказывается выполнять некоторые самостоятельные задания иногда отказывается работать в группе с некоторыми детьми - стесняется высказываться перед своей группой - частые пропуски занятий без уважительной причины - не принимает участия в открытых занятиях, конкурсах - низкая скорость принятия решений</p> | <p>вообще - увлечён при выполнении заданий - испытывает затруднения при выполнении самостоятельных заданий - не активен в работе малых групп - испытывает стеснение на открытых занятиях - пропускает занятия только по уважительным причинам - средняя скорость принятия решений</p> | <p>- активность и увлечённость в выполнении заданий - умеет конструктивно работать в малой группе любого состава - творческий подход к выполнению всех упражнений, изученных за определённый период обучения - пропускает занятия очень редко, предупреждая о пропуске - высокая скорость принятия решений</p> |
|---|--|--|

ПРОТОКОЛ

РЕЗУЛЬТАТОВ _____ АТТЕСТАЦИИ

вид аттестации

УЧАЩИХСЯ ОРЖЕВСКОГО ФИЛИАЛА МБОУ «УМЁТСКАЯ СОШ»

от

«__» _____ 20__ г.

ОДО _____

Ф.И.О. педагога _____

№ группы _____ год обучения _____ количество учащихся _____

_____ Форма проведения _____

_____ Члены аттестационной

комиссии (Ф.И.О., должность):

| № | Фамилия, имя ребенка | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
|----|----------------------|-----------------|-----------------|----------------|
| 1. | | | | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |
| 5. | | | | |
| 6. | | | | |

Всего аттестовано _____ учащихся. Из них по результатам аттестации:

высокий уровень _____ чел. средний уровень _____ чел. низкий уровень _____ чел.

Подпись педагога _____

Члены аттестационной комиссии

Календарно-тематическое планирование

Календарно-тематическое планирование

1-й год обучения

| № занятия | Число, месяц проведения занятия | Форма занятия | Тема | Всего часов |
|-----------|---------------------------------|------------------------|---|-------------|
| 1 -2 | | <i>теория</i> | Цели и задачи программы «Азбука здоровья».. Организация рабочего места, правила внутреннего распорядка, соблюдение санитарно-гигиенических требований. Охрана труда Входное тестирование | 1 |
| | | <i>практика</i> | | 1 |
| | | | Здоровье и повседневная жизнь | |
| 3-4 | | <i>теория</i> | Понятие «здоровье». ЗЖО. Валеология . Иммуитет. Виды иммунитета | 2 |
| 5-6 | | <i>теория практика</i> | Инфекционные заболевания и их профилактика. Тест «Выявление уровня экологического сознания» | 1 |
| | | | | 1 |
| 7-8 | | <i>теория практика</i> | Привычки и здоровье. Тренинг здорового образа жизни. Свободное сочинение-сказка «Плохие привычки» | 1 |
| | | | | 1 |
| 9-10 | | <i>теория практика</i> | Жевательная резинка. История появления жевательной резинки Анкета «отношение учащихся к жевательной резинки» | 1 |
| | | | | 1 |
| 11-12 | | <i>теория практика</i> | Современные гаджеты и их воздействие на организм. Анкета –опросник «Могут ли дети обойтись без гаджетов?» | 1 |
| | | | | 1 |

| | | | | |
|-------|--|------------------------|--|--------|
| | | | Основы гигиены | |
| 13 | | <i>теория</i> | Понятие гигиены | 1 |
| 14-15 | | <i>теория практика</i> | Правила личной гигиены Определение типов кожи на разных участках лица | 1 1 |
| 16-17 | | <i>теория практика</i> | Режим дня школьника Разработка режима жизнедеятельности школьника. | 1 1 |

Физическое здоровье. Органы человека, их функции и взаимосвязь

| | | | | |
|-------|--|------------------------|--|--------|
| 18-19 | | <i>Теория практика</i> | Опорно-двигательная система Наложение тугой повязки при условном вывихе нижней конечности | 1 1 |
| 20-21 | | <i>Теория практика</i> | Нервная система и значение на организм человека Комплекс упражнений утренней зарядки | 1 1 |
| 22-23 | | <i>Теория практика</i> | Восприятия мира. Органы чувств. Реагирование зрачков на свет. Определение нормы зрения. Гимнастика для укрепления мышц глаз | 1 1 |
| 24-25 | | <i>Теория практика</i> | Кровеносная система Первичная обработка ран | 1 1 |
| 26-27 | | <i>Теория практика</i> | Кровеносная система Первая помощь при кровотечениях | 1 1 |
| 28-29 | | <i>Теория практика</i> | Дыхательная система Определение частоты пульса | 1 1 |
| 30-31 | | <i>Теория практика</i> | Пищеварительная система Валеологический самонализ «Как работают твой желудок и кишечник?» | 1 1 |
| | | | Физическая культура | |

| | | | | |
|-------|--|--|--|------------------|
| 32-33 | | <i>Теория практика</i> | Понятие физической культуры Упражнения для развития дыхательной мускулатуры, на расслабление, для профилактики нарушения осанки. Комплекс упражнений утренней зарядки | 1 1 |
| | | | Здоровое питание –залог здоровья | |
| 34-36 | | <i>Теория практика практика</i> | Основные группы питательных веществ Анкета «Самые полезные продукты» Рецепт здорового питания | 1 1 1 |
| | | | Целостность и единство психической жизни человека | |
| 37-38 | | <i>Теория теория</i> | Введение в мир психологии Психологические особенности человека и общение | 1 1 |
| 39-42 | | <i>практика практика практика практика</i> | Ролевая игра «Особенность межличностных отношений» Тренинг «Способы самовоспитания воли» Разные роли и правила. Урок-игра. Мини –викторина «Образ счастливого человека» | 1 1 1 1 |
| | | | Положительный образ-Я | |
| 43-44 | | <i>Теория практика</i> | Я и мои поступки Самоанализ «Мой план самовоспитания. Шаги достижения цели» | 1 1 |
| 45-46 | | <i>Теория практика</i> | Агрессия и ее роль в развитии человека Работа с притчей «Если я сильный | 1 1 |
| 47-49 | | <i>Теория практика практика</i> | Стресс как психическое состояние и его воздействие на организм Тест «Подвержены ли вы стрессу? Обнаруживаете ли вы у себя признаки стресса?» Деловая игра «Путешествие на необитаемый остров» | 1 1 1 |
| | | | Правила поведения в экстремальных ситуациях. Оказание первой доврачебной помощи | |

| | | | |
|-------------------------|--------------------------|---|---|
| 50-57 | <i>Теория</i> | Первая доврачебная помощь. Учение о повязках | 1 |
| | <i>Практика</i> | Повязка на голову чепец | 1 |
| | <i>Практика</i> | Восьмиобразная повязка на голеностопный сустав | 1 |
| | <i>Практика</i> | Повязка на область локтевого сустава | 1 |
| | <i>Практика</i> | Повязка на большой и указательные пальцы | 1 |
| | <i>Практика</i> | Спиральная повязка на предплечье | 1 |
| | <i>практика</i> | Працевидная повязка на нос Спиральная повязка на грудь | 1 |
| 58 -64 | <i>Теория практика</i> | Травмы и несчастные случаи | 7 |
| | | Первая медицинская помощь при черепно-мозговых травмах | 1 |
| 65-67 | <i>Теория</i> | Пищевые отравления | 1 |
| | <i>Практика</i> | Подбор лекарственных и перевязочных средств для домашней аптечки Работа | 1 |
| | <i>Практика</i> | с карточками контроля знаний | 1 |
| | | Гигиеническое воспитание подростка | |
| 68-69 | <i>Практика практика</i> | Сравнительная демонстрация современных средств женской гигиены | 1 |
| | | Взаимозачет «Урок вопросов и ответов» | 1 |
| | | Лекарственные средства | |
| 70 | <i>Теория</i> | История использования лекарственных растений в медицине, ветеринарии, в пищевой и парфюмерно-косметической промышленности | 1 |
| Итоговое занятие | | | |
| 71-72 | <i>практика практика</i> | Тематический альбом «Быть здоровым – здорово!» | 1 |
| | | Итоговое тестирование | 1 |