



Управление образования администрации г. Белгорода
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр технологического образования и детского технического творчества»
г. Белгорода

Согласовано:
Руководителем МО
«Дополнительное образование»
 Л.А.Баронова
Протокол № 5 от 30.05.2024 г.

Согласовано:
Заместитель директора
МБУДО ЦТОиДТТ
 Ю.С.Феоктистова
«31» мая 2024 г.

Утверждаю:
Директор МБУДО ЦТОиДТТ
 Ю.Н.Кусмейко
«31» мая 2024 г.
Приказ № 50 от 31.05.2024 г.



Дополнительная
общеобразовательная (общеразвивающая) программа

«Академия здоровья»

Направленность: естественнонаучная
Уровень программы: базовый
Возраст учащихся: 13-16 лет
Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
педагог дополнительного образования
Барышникова Анна Вячеславовна

г. Белгород,
2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа:
авторская «Академия здоровья» естественнонаучной направленности**

Автор программы: Барышникова Анна Вячеславовна

**Программа рассмотрена и утверждена на заседании педагогического
совета МБУДО ЦТОиДТТ
от « 31 » мая 2024 г., протокол № 7.**

Председатель


(подпись)

Ю.Н. Кумейко
Ф.И.О.

Оглавление:

Комплекс основных характеристик программы	
Пояснительная записка	3
Учебный план	12
Содержание программы	13
Календарный учебный график	17
Формы аттестации	18
Комплекс организационно – педагогических условий реализации программы	
Система оценки образовательной результатов	19
Оценочные материалы	20
Материально - техническое обеспечение	25
Методическое обеспечение	26
Информационное обеспечение	28
Список литературы	29

Приложение

Календарно – тематическое планирование

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Проблема снижения уровня здоровья молодого поколения в России в новом тысячелетии стоит чрезвычайно остро. Родителей и педагогов тревожит состояние здоровья детей, распространение среди подростков вредных привычек, рост так называемых «болезней поведения», ранняя половая зрелость в сочетании с инфантильностью, низкий уровень социальной ответственности и ряд других. В связи с этим становится важным своевременное просвещение детей и подростков с акцентом на реализацию профилактического компонента. Кроме того, необходимо вовремя сформировать положительное отношение к здоровому образу жизни, научить понимать и принимать ответственность за своё здоровье и поведение.

В последнее время все большую актуальность, как на федеральном, так и на региональном уровне приобретает владение простейшими медицинскими знаниями и умениями. Начальная медицинская подготовка является одним из важных элементов гражданского воспитания молодежи, является основой формирования представлений о здоровом образе жизни. В условиях современной жизни молодым людям нужны разносторонние знания, навыки владения достаточно широким спектром реанимационных и других спасательных процедур, а также мер профилактики и предупреждения различных нарушений функций организма человека, необходим высокий уровень морально-психологической подготовки. Все эти качества должны закладываться уже сегодня, в подростковом возрасте.

Данная образовательная программа имеет **естественнонаучную направленность**.

Программа **авторская**.

По формам организации содержания и процесса она - **комплексная**, так как состоит из нескольких тематических разделов.

По признаку она является **общеразвивающей**, так как активизирует как познавательные процессы, так и физиологические.

По цели обучения она **познавательная**, так как в детском объединении обучающиеся расширяют кругозор, обогащают словарный запас терминами и знаниями, которые не рассматриваются в рамках школьной программы.

Актуальность данной программы состоит в том, что на фоне все возрастающих требований общества, а также системы образования к детской психике и организму в рамках школьной программы уделяется недостаточное внимание изучению вопросов психофизиологии, формированию навыков социально-активного поведения, позитивной профилактике девиантного поведения подростков, изучению неотложных состояний организма и самопомощи. Программа призвана дать обучающимся основы знаний, умений и навыков по вопросам анатомии, физиологии, гигиены, психологии, профилактики заболеваний и несчастных случаев, выработать навыки оказания первой помощи при различных неотложных состояниях. Учитывая избыточную учебную нагрузку на школьников,

уделяется внимание гигиене умственного труда, в частности, даются методические рекомендации по тренировке памяти и внимания, разъясняется польза физических упражнений.

Новизна программы в том, что в отличие от программ, которые легли в ее основу: Василенкова О.В. «Оказание первой медицинской помощи», Драгомилов А.Г., Маш Р.Д. «Биология. Человек»; Бубнов В.Г. и Бубнова Н.В. «Основы медицинских знаний», Артюнина Г.П. «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», рекомендованных Министерством образования РФ для профильных классов, в данной программе уделяется большое внимание вопросам здоровья и здорового образа жизни, применяются современные педагогические технологии: интерактивного, проблемного, диалогового обучения, личностного-ориентированного обучения, проектной и учебно-исследовательской деятельности и другие. Эта программа может являться пропедевтической для учеников 7 класса, а также, углубляющей знания и умения учащихся 8-9 классов.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена важностью удовлетворения познавательного интереса детей и подростков в получении анатомо-физиологических, гигиенических и психологических знаний, в том числе и в гендерном аспекте, практических умений оказания первой помощи и самообследования. Она ориентирует обучающихся на решение важнейших оздоровительных задач, рассматривает обучение и воспитание как единое целое, способствует осознанному профессиональному самоопределению, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения в целом.

Отличительные особенности программы:

- комплексность (программа предполагает изучение нескольких разделов);
- интегрированность (взаимосвязь различных предметных областей: валеология, анатомия, физиология, гигиена, психология, основы безопасности жизнедеятельности и др.);
- универсальность (возможность применения программы для различного возрастного контингента).

Занятия в рамках данной программы призваны формировать у обучающихся ответственное отношение к собственному здоровью, положительную мотивацию к ведению здорового образа жизни, оказать помощь школьникам в осознанном выборе профессии естественнонаучного профиля.

Программа составлена в соответствии с требованиями, предъявляемыми к образовательным программам дополнительного образования детей.

Цель: создание организационно-педагогических условий для формирования у учащихся ценностного отношения к своему здоровью, воспитания культуры здорового образа жизни, развития исследовательских умений в процессе выполнения творческих заданий и участия в проектной деятельности.

Задачи:

Образовательные

1. Обучить основным понятиям, терминам и определениям биологии, анатомии, физиологии и психологии человека, способствовать формированию системы доступных по возрасту валеологических знаний.

2. Обучить методам рационального мышления и накопления знаний в различных областях биологии и смежных наук.

3. Научить наблюдать и сопоставлять факты и закономерности в области анатомии, физиологии и психологии человека, показателей здоровья и функциональных возможностей организма.

4. Формировать мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасности жизни, нравственно-психологического компонента здорового образа жизни;

5. Обучить базовым умениям в оказании первой помощи пострадавшим и самому себе.

6.

Развивающие:

1. Развивать память и мышление, наблюдательность и произвольное внимание на материале биологии, медицины и смежных областей.

2. Развивать навыки общения, способствовать психологической совместимости и адаптации в разновозрастном коллективе детского объединения.

3. Развивать интерес к мыслительной, исследовательской и творческой деятельности.

4. Создать условия для расширения кругозора через знакомство с новейшими достижениями биологии, медицины и смежных наук.

Воспитательные:

1. Способствовать воспитанию и самовоспитанию таких качеств личности, как доброта, милосердие, стремление помогать другим и принимать помощь, терпимость и готовность к сотрудничеству, ответственность.

2. Воспитывать потребность в поддержании оптимального уровня собственного здоровья, готовность к оказанию первой помощи.

3. Ориентировать на профессии в области медицины и медико-биологических дисциплин в целом.

Организация образовательного процесса

Сроки реализации программы – 1 год обучения (144 часа – 36 недель).

Режим работы: 2 занятия в неделю по 2 часа.

Возраст детей, занимающихся в объединении: 13-15 лет.

Содержание, структура программы соответствует возрастным особенностям подростков, так как в этот период перед обучающимися стоит много вопросов, касающихся их здоровья, образа жизни, самооценки и коммуникации. При этом учитываются интересы детей и стартовые знания

по предметам естественнонаучного цикла.

В группы принимаются все дети без ограничений, различного уровня подготовки, желающие познать себя и новое.

Ведущей **формой организации обучения** является групповая.

Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к обучающим, так как в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении учебного материала может быть различной. Дифференцированный подход поддерживает учебную мотивацию и способствует личностному развитию обучающихся.

Принципы реализации программы

- Принцип наглядности обучения;
- Принцип доступности обучения;
- Принцип развивающего и воспитывающего характера обучения, направленного на всестороннее развитие личности ребёнка;
- Принцип систематичности и последовательности в овладении опытом деятельности;
- Принцип связи обучения с жизнью;
- Принцип рационального сочетания коллективных и индивидуальных форм и способов учебной работы.
- Принцип сознательности, творческой активности и самостоятельности учащихся при руководящей роли педагога;

Методы обучения:

- методы практико-ориентированной деятельности (упражнения, тренинги практические, лабораторные, исследовательские, проектные работы);
- словесные методы (объяснение, беседа, диалог, консультация);
- метод наблюдения (визуально, зарисовки, рисунки);
- наглядный метод (метод иллюстраций: показ плакатов, таблиц, зарисовок на доске, мультимедийных презентаций, видеороликов и видеофильмов);
- метод демонстраций (демонстрация опытов и др.);

В процессе обучения методы и приёмы применяются в различных сочетаниях в зависимости от изучаемых тем. Особая группа – это активные методы обучения: методы, при которых деятельность обучаемого носит продуктивный, творческий, поисковый характер. При обучении группы целесообразно использовать методы взаимного обучения и традиций наставничества.

Уровень освоения программы – базовый (*предназначен для получения обучающимися среднего школьного возраста (13-15 лет) базовой исследовательской компетенции через организацию практической деятельности в естественнонаучной области*).

Условия реализации программы

Данная программа может быть реализована при взаимодействии следующих составляющих ее обеспечения:

Общие требования к оформлению кабинета.

- соответствие кабинета санитарно-эпидемиологическим требованиям;
- чистота, освещенность, проветриваемость кабинета;
- укомплектованная материально-техническая база.

Методическое обеспечение программы (УМК):

- дополнительная общеобразовательная программа;
- учебные пособия (учебники, справочная и научно-популярная литература, периодические издания, видео- и аудиоматериалы, электронные средства образовательного назначения (виртуальные лекции по темам образовательной программы, демонстрационные модели, слайдовые презентации и др.);
- дидактические материалы (раздаточный материал для обучающихся: бланки тестов, бланки диагностических и творческих заданий, карточки с заданиями, фотографии, инструкционные карты, технологические карты), наглядные пособия (таблицы, муляжи и др.);
- методические материалы (планы-конспекты занятий, контрольные задания для отслеживания результатов освоения каждой темы; для проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, виды практических, лабораторных и других работ, выполняемых обучающимися по итогам освоения темы, раздела, программы и критерии оценки выполнения данных работ);

Организационно-педагогические основы обучения

Учебные занятия состоят из теоретических и практических частей.

Теоретическая часть обучения включает в себя:

- знание правил организации рабочего места, требований безопасности при выполнении лабораторных и практических видов работ;
- владение базовыми понятиями биологии, медицины и смежных наук;
- элементарные знания основ анатомии, физиологии, гигиены, валеологии, психологии человека;
- знание основных методов диагностики/самодиагностики различных состояний;
- ознакомление с приспособлениями, материалами, необходимыми для оказания первой помощи/самопомощи при различных неотложных состояниях;
- ознакомление с приемами оказания первой помощи/самопомощи при различных неотложных состояниях;
- углубленные знания содержания понятий «здоровье» и «культура здорового образа жизни»;

Практическая часть обучения включает:

- организацию рабочего места в соответствии с целью, задачами учебного занятия и поддержание порядка во время работы;

- выполнение основных диагностических приемов определения различных неотложных состояний;
- выполнение приемов оказания первой помощи и самопомощи при различных неотложных состояниях;
- работу с психологическим инструментарием (тестами, опросниками, анкетами и др.);
- работу над различными творческими заданиями, кейсами, проектами и т.п.;
- участие в интерактивных играх, тренингах, упражнениях;
- решение ситуационных задач по тематике программы;
- защиту проектов.

Планируемые результаты и способы определения их результативности.

Планируемые результаты освоения общеразвивающей программы представляют собой систему ведущих целевых установок и ожидаемых результатов освоения всех компонентов, составляющих содержательную основу образовательной программы.

Фактически личностные, метапредметные и предметные планируемые результаты.

Личностные результаты:

- 1) знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий;
- 2) реализация установок здорового образа жизни;
- 3) сформированность познавательных интересов и мотивов, направленных на изучение человека; интеллектуальных умений (доказывать, строить рассуждения, анализировать, сравнивать, делать выводы и др.); эстетического отношения к живым объектам.

Метапредметные результаты:

- 1) овладение составляющими исследовательской и проектной деятельности, включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, проводить эксперименты, делать выводы и заключения, структурировать материал, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;
- 2) умение работать с разными источниками информации: находить информацию в различных источниках, анализировать и оценивать информацию, преобразовывать информацию из одной формы в другую;
- 3) способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих;
- 4) умение адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию.

Данные группы результатов нацелены на решение задач:

1) учебно-познавательные задачи, направленные на формирование и оценку умений и навыков, способствующих освоению систематических знаний, в том числе:

- первичному ознакомлению, отработке и осознанию теоретических моделей и понятий (общенаучных и базовых для данной области знания), стандартных алгоритмов и процедур;
- выявлению и осознанию сущности и особенностей изучаемых объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.);
- выявлению и анализу существенных и устойчивых связей и отношений между объектами и процессами;

2) учебно-познавательные задачи, направленные на формирование и оценку навыка самостоятельного приобретения, переноса и интеграции знаний как результата осуществления логических операций сравнения, анализа, синтеза, обобщения, интерпретации, оценки, классификации, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, соотнесения с известным требующие от учащихся более глубокого понимания изученного;

3) учебно-практические задачи, направленные на формирование и оценку навыка разрешения проблемных ситуаций, требующие принятия решения в ситуации неопределённости, например, выбора или разработки оптимального либо наиболее эффективного решения;

4) учебно-практические задачи, направленные на формирование и оценку навыка сотрудничества, требующие совместной работы в парах или группах с распределением ролей и разделением ответственности за конечный результат;

5) учебно-практические задачи, направленные на формирование и оценку навыка коммуникации, требующие создания письменного или устного текста, формулировки и обоснования гипотезы, устного или письменного заключения, отчёта, оценочного суждения, аргументированного мнения;

6) учебно-практические и учебно-познавательные задачи, направленные на формирование и оценку навыка самоорганизации и саморегуляции, наделяющие учащихся функциями организации выполнения задания: планирования этапов выполнения работы, отслеживания продвижения в выполнении задания, соблюдения графика подготовки и предоставления материалов, поиска необходимых ресурсов, распределения обязанностей и контроля качества выполнения работы;

7) учебно-практические и учебно-познавательные задачи, направленные на формирование и оценку навыка рефлексии, что требует от обучающихся самостоятельной оценки или анализа собственной учебной деятельности с позиций соответствия полученных результатов учебной задаче, целям и способам действий, выявления позитивных и негативных факторов, влияющих на результаты и качество выполнения задания;

8) учебно-практические и учебно-познавательные задачи, направленные на формирование ценностно-смысловых установок;

9) учебно-практические и учебно-познавательные задачи, направленные на формирование ИКТ-компетентности обучающихся.

Учащиеся должны знать:

- основы анатомии, физиологии, гигиены человека;
- содержание понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни»;
- о влиянии различных внешних и внутренних факторов на здоровье человека;
- наиболее распространенные неотложные состояния, методы их диагностики и профилактики;
- основы здорового питания;
- основы оказания первой помощи при различных неотложных состояниях;
- механизмы формирования и методы профилактики различных зависимостей (наркотической, алкогольной, интернет- и др.);
- основы взаимосвязи поведения и психики человека, физического и психического в человеке;
- 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;
- методы психологической диагностики;
- алгоритмы решения различных задач.

Учащиеся должны уметь:

- оказать первую помощь при неотложных состояниях;
- выполнить базовые приемы диагностики неотложных состояний;
- составить рацион питания в зависимости от возраста, пола, наличия заболеваний и т.п.;
- ухаживать за собственным телом (кожей, волосами, ногтями);
- использовать элементарные методы психологической диагностики;
- самостоятельно работать с приспособлениями, материалами в рамках учебного задания;
- организовать работу над проектом по заданной теме.

Взаимосвязь в работе педагога с родителями

Для достижения положительных результатов в развитии ребёнка невозможно ограничиться только работой, проводимой в объединении. Родители - самые заинтересованные и активные участники воспитательного процесса. Любая деятельность, направленная на развитие способностей детей, на укрепление и сохранение здоровья, воспринимается родителями положительно. Родители детей, посещающих группу, ознакомлены с Уставом, лицензией, свидетельством об аккредитации, режимом работы объединения, условиями на занятиях, а так же постоянно следят за достигнутыми результатами деятельности ребенка. На первом родительском

собрании, родители знакомятся с планом работы объединения и заполняют анкету.

В дальнейшем для ознакомления родителей с содержанием работы объединения используются следующие формы:

1. Родительские собрания.
2. Индивидуальные беседы, консультации.
3. Открытые занятия для родителей.
4. Накопительные папки, содержащие рекомендации по вопросам, связанные с обучением и воспитание детей.
5. Совместные праздники и развлечения.

Учебный план

№	Разделы	1 год	Формы промежуточной аттестации, контроль
1.	Вводное занятие	2	опрос
2.	Человек и его здоровье	58	тестирование
3.	Гигиена – залог здоровья	18	мини-проект
4.	Энциклопедия первой помощи	58	творческое задание
	Аттестация	6	тестирование, защита проекта
	Итоговое занятие	2	Выставка исследовательских работ, творческих работ, проектов
	Всего:	144	

Содержание программы

1. Вводное занятие - 2 часа

Теоретическая часть: Знакомство с программой обучения, расписанием занятий, требованиями к форме одежды, посещаемости. Вводный инструктаж и первичный инструктаж на рабочем месте.

Практическая часть: Игра «Мы вместе» на сплочение детского коллектива.

2. Человек: его здоровье и образ жизни – 58 часов

Теоретическая часть: Науки об организме человека. Место человека в живой природе. Биологическая и социальная природа человека.

Клетка: строение, химический состав и жизнедеятельность. Ткани.

Системы органов в организме: костно-мышечная система, дыхательная система, сердечно-сосудистая система, пищеварительная система, мочевыделительная система, половая система, нервная система, система желез внутренней секреции.

Внутренняя среда организма. Значение крови и ее состав. Лимфа. Обменные процессы в организме.

Кожа и ее придатки. Терморегуляция.

Здоровье: уровни, факторы, критерии оценки. Предболезнь. Болезнь: причины, условия, стадии, исход.

Образ жизни. Здоровый образ жизни. Подростковый возраст и здоровье.

Биологический потенциал здоровья: азбука генетики, наследственные болезни. Здоровье и конституция человека.

Движения и здоровье человека. Гиподинамия и ее профилактика. Физическая культура и здоровье.

Технологии, информация и здоровье человека.

Экология и здоровье человека. Экологический кризис. Экология продуктов питания. Экология внешней среды и здоровье. Эндоекология.

Профессия и здоровье человека. Профессии физического труда: влияние профессиональных факторов на здоровье, профилактика нарушений здоровья. Профессии умственного труда: влияние профессиональных факторов на здоровье, профилактика нарушений здоровья.

Вредные привычки и здоровье человека. Подросток и вредные привычки.

Образ «Я» и его составляющие. Самооценка и здоровье. Стресс и здоровье. Саморегуляция как психический феномен.

Практическая часть: упражнение «Портрет современного человека». Составление атласа по анатомии и физиологии (групповая работа). Просмотр видеофильмов «Человеческий организм», «Тело человека». Подготовка и выступление с докладами на тему «Системы органов». Разработка различных памяток: «Уход за кожей», «Как помочь своему сердцу», «Чтобы не болел

живот», «Нервная система и темперамент» и др. Составление дневника наблюдений «Один день из жизни моего организма». Тест «Определение типа кожи, волос, ногтей».

Опросник «Незаконченные предложения» (представление о здоровом образе жизни у подростков), Тест «Твое отношение к здоровью», Методика «Что мне мешает вести здоровый образ жизни», диагностика здоровья по почерку. Упражнение «7 шагов к здоровью»/творческое задание «Моя дорога к ЗОЖ».

Определение типа конституции: фенотипическая (экторморфы, мезоморфы и эндоморфы) и психологическая конституция (типы темперамента и психотипы).

Творческое задание - разработка комплекса физических упражнений «Хочу быть «в форме!»»

Конференция «Жизнь и здоровье человека в век технологии и информации».

Диагностика вегетативной лабильности – методика «Мое здоровье». Встреча с представителем профессии - беседа о профессиональных заболеваниях и их профилактике.

Командная игра «Жизнь без вредных привычек», упражнение «Твоя точка зрения», игра-дискуссия «Любопытство, воля разум». Творческое задание «Мои вредные привычки: путь к совершенству».

Обучающее занятие с элементами игрового тренинга «Я и мое тело». Тест «Как вы к себе относитесь?», тест «Любите ли вы себя?». Беседа «Я – за здоровый образ жизни!»

Тренинг саморегуляции: обучение приемам саморегуляции, техникам релаксации и аутогенной тренировки. Цветотерапия.

3. Гигиена – залог здоровья – 18 часов

Теоретическая часть: Практическая значимость гигиены как науки. Факторы внешней среды и их влияние на людей. Гигиенические требования к составу воздуха, к качеству воды, к помещениям.

Понятие о личной гигиене. Гигиена кожи. Гигиена рук и ног. Гигиена полости рта. Гигиена волос и ногтей. Гигиена одежды и обуви. Личная гигиена в период взросления.

Гигиена питания: состав и энергетическая ценность пищи; основные пищевые вещества. Сбалансированное и рациональное питание, роль витаминов в организме девочек. Правила приема пищи, правила поведения во время еды. Влияние пищевых добавок на здоровье.

Гигиена труда и отдыха. Понятие работоспособности и утомляемости. Гигиена учебного труда и развитие личности подростка.

Гигиенические мероприятия для профилактики вирусных инфекций. Понятие вирусные инфекции. Разновидности сезонных вирусных заболеваний.

Практическая часть: Определение величины атмосферного давления, температурного режима, влажности воздуха, величины светового коэффициента в помещении, качества воды (запах, вкус, мутность, т). Косметическая лаборатория «Уход за кожей в подростковом возрасте». Творческое задание «Мой дневник питания». Тренинг «Профилактика утомляемости». Практикум «Правильная осанка – залог здоровья красивой фигуры», «Мероприятия против гриппа»..

4. Энциклопедия первой помощи – 58 часов

Теоретическая часть: Понятие о неотложных состояниях, их профилактике. Понятие и сущность первой помощи, ее виды. Аптечка для оказания первой помощи. Терминальные состояния: виды, фазы. Реанимация: программа АВС. Критерии оценки реанимации.

Травмы: классификация (закрытые и открытые), клинические признаки, общие принципы оказания первой помощи. Десмургия – наука о повязках. Классификация повязок. Виды и правила наложения бинтовых повязок. Нестандартные повязки. Кровотечение: понятие, виды, симптомы, осложнения. Общие принципы оказания первой помощи. Понятие о гемостазе и методах остановки (временной и полной) кровотечения.

Ожоги и ожоговая болезнь. Классификация ожогов, первая помощь. Солнечный и тепловой удар: первая помощь. Отморожения: степени отморожений, способствующие факторы, первая помощь. Электротравма: причины, признаки, первая помощь. Утопление: виды, признаки, первая помощь. Удушье: виды, признаки, первая помощь. Острое отравление: клинические проявления, классификация. Общие принципы диагностики и неотложной помощи. Этика и деонтология при острых отравлениях. Профилактика острых отравлений.

Сердечно-сосудистая патология: приступ стенокардии, инфаркт миокарда, острая сердечная недостаточность. Острая сосудистая недостаточность: обморок. Гипертонический криз. Общие правила оказания первой помощи. «Острый живот»: перечень заболеваний, клинические признаки. Общие принципы исследования пациентов с подозрением на «острый живот»: осмотр, пальпация, перкуссия, аускультация и др. Принципы оказания первой помощи.

Психика человека. Психика и мозг. Психические процессы. Сознание человека и бессознательное. Личность человека, ее структура. Взаимосвязь психического и физического. Психологическая поддержка: цели, общие принципы общения с пострадавшими, простые приемы их психологической поддержки.

Практическая часть: Знакомство с содержимым аптечки первой помощи. Встреча с представителем профессии. Просмотр видеороликов. Отработка техники реанимации на фантоме. Обучение технике оказания первой помощи при закрытых и открытых травмах. Обучение технике наложения различных видов бинтовых повязок. Обучение технике наложения кровоостанавливающего жгута, жгута-закрутки, давящей повязки,

тампонирования (при носовом кровотечении), остановки кровотечения методом максимального сгибания конечности. Обучение приемам оказания первой помощи при термических и химических ожогах. Обучение технике оказания первой помощи при обмороке, гипертоническом кризе, приступе стенокардии. Обучение приемам Геймлиха при приступе удушья. Обучение технике оказания первой помощи при рвоте. Техника промывания желудка. Техника постановки очистительной клизмы. Решение ситуационных задач. Ролевая игра «Я – спасатель».

5. Аттестация - 6 часов

Начальная аттестация (сентябрь). Промежуточная аттестация (декабрь) в форме тестирования с практическим заданием. Промежуточная аттестация по итогам года (май) в форме тестирования и защиты проекта «Быть здоровым – мой выбор!».

6. Итоговое занятие - 2 часа

Подведение итогов за год.

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной
(общеразвивающей) программы «Академия здоровья»

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество во учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	Сентябрь	Май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

Формы аттестации учащихся

Аттестация учащихся детского объединения - неотъемлемая часть образовательного процесса, так как позволяет всем его участникам оценить реальную результативность их совместной образовательной деятельности.

Цель аттестации – выявление текущего, промежуточного и итогового уровня развития теоретических знаний, практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам образовательной программы.

Задачи аттестации:

- определение уровня теоретической подготовки, выявление степени сформированности практических умений и навыков детей;
- анализ полноты реализации образовательной программы детского объединения;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов учебно-воспитательной работы;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;
- внесение необходимых коррективов в содержание и методику образовательной деятельности детского объединения.

Перед проведением промежуточной аттестации с учащимися в декабре и апреле проводится предварительная подготовка детей и родителей с целью ознакомления с порядком проведения промежуточной аттестации.

Кроме беседы с учащимися и родителями проводится предварительное контрольное занятие.

Готовится материал с перечнем вопросов и заданий, схожих с основным аттестационным материалом.

Текущий контроль – проверка изученного текущего программного материала. Проводится по окончании каждого раздела программы.

Начальная аттестация проводится на первом учебном занятии, по результатам которой педагог узнает исходный уровень подготовки учащихся к занятиям.

Промежуточная аттестация и аттестация учащихся по итогам года проводится в декабре и в конце учебного года по всем разделам программы.

Включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений. Проходит в форме *тестирования* с практическим заданием. Тестирование состоит из 10-12 вопросов. *Практическое задание* – проект.

Комплекс организационно – педагогических условий реализации программы Система оценки образовательных результатов

Мониторинг результатов обучения и критерии оценки обучающихся.

Основа - три группы показателей:

- Теоретическая подготовка основные общеучебные компетенции (фиксация приобретенных ребенком в процессе освоения образовательной программы предметные и общеучебные знания, умения, навыки);

- Практическая подготовка (освоение способов решения проблем творческого и поискового характера; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия; определять наиболее эффективные способы достижения результата; формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установления аналогий и причинно-следственных связей);

- Достижения воспитанников (выражающиеся в изменении личностных качеств ребенка под влиянием занятий в детском объединении, работающем по программе «От молекулы до человека»).

Критерии оценки результативности: высокий уровень, средний уровень, низкий уровень, не усвоил.

- **Высокий уровень** – выполнение 100% - 70%. Задание выполнено полностью, ответы на теоретические задания без ошибок (допускаются помарки или своевременно сделанные исправления самим обучающимся). Практическая работа выполнена аккуратно и в соответствии со схемой.

- **Средний уровень** – выполнение от 70% до 50%. Задание выполнено полностью, но с ошибками (допускается до 40 %). Практическая работа выполнена в соответствии со схемой, но с какими-то недочетами (допускается незначительная помощь педагога).

- **Низкий уровень** - выполнение от 20% до 50% . Задание выполнено с ошибками (свыше 50 %) или не полностью. Практическая работа выполнена не аккуратно, с помощью педагога, много недочетов.

- **Не освоил** – выполнение задания менее 20%. Задание выполнено с большим количеством ошибок, с помощью педагога.

Формы определения результативности детей по программе: наблюдение, тестирования, лабораторные работы; самостоятельные творческие работы; вопросники; защиты творческих проектов, исследовательских работ; конкурсы, выставки.

Оценочные материалы
ОПРОСНИК
(стартовая аттестация)

1. Что такое здоровье?
2. Что такое болезнь?
3. От каких факторов зависит здоровье человека?
4. Из чего состоит организм человека?
5. Какие две системы отвечают за регуляцию всех процессов в организме?
6. Какой смысл вы вкладываете в понятие «здоровый образ жизни»?
7. Есть ли связь между физическим и психическим здоровьем и какая?
8. Что изучает психология?
9. В чем вы видите основные проблемы современных подростков, связанные со здоровьем?
10. Как можно остановить кровотечение у человека?
11. Знаете ли вы как правильно оказать первую помощь человеку при острой боли в животе?

Образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом – это

9. Выбрать правильный ответ.

Неправильное строение стопы, у которой слишком низкий свод называется:

- А) вывих
- Б) плоскостопие
- В) сколиоз

10. Выбрать правильный ответ.

Что такое пассивное курение?

- А) Нахождение в помещении, где курят
- Б) Когда куришь за компанию
- В) Когда активно не затягиваешься сигаретой

11. Перечислите 8 систем человеческого организма: костная система, эндокринная система, _____

ТЕСТ

(аттестация по итогам года)

Ф.И. учащегося _____

Дата проведения _____

1. Дополнить.

Признак болезни - это _____.

2. Выбрать правильный ответ.

Внезапно развившееся опасное состояние нарушения жизненно-важных функций органов и систем организма, требующее оказания срочной медицинской помощи, а нередко и хирургического вмешательства – это:

- А) несчастный случай
- Б) чрезвычайная ситуация
- В) неотложное состояние

3. Дополнить.

Комплекс простейших мероприятий, выполняемых на месте получения повреждения в порядке само- и взаимопомощи, а также участниками спасательных работ с использованием табельных и подручных средств носит название _____

4. Дополнить.

Система реанимации АВС включает:

- А) _____
- Б) ИВЛ (искусственная вентиляция легких)
- В) НМС (непрямой массаж сердца)

5. Выбрать правильный ответ.

Соотношение ИВЛ:НМС:

- А) 1:15 Б) 2:30 В) 2:15 Г) 1:5

6. Выбрать правильный ответ.

При носовом кровотечении необходимо:

- А) голову запрокинуть назад
- Б) голову опустить вниз
- В) голову держать прямо

7. Выбрать правильный ответ.

Частота дыхательных движений у взрослого человека в норме равна:

- А) 8-12 в мин. Б) 12-16 в мин. В) 18-20 в мин.

8. Выбрать правильный ответ.

Число сердечных сокращений (пульс) у взрослого человека в норме равно:

- А) 60-80 в мин. Б) 20-40 в мин. В) 80-100 в мин. Г) 40-60 в мин.

9. Вставить пропущенное слово.

Психика – это _____ предметов и явлений объективной действительности, представляющее собой функцию мозга.

10. Дополнить.

3 основные формы психических явлений:

А) _____ (ощущения, восприятие, внимание, память, мышление и др.);

Б) психические состояния (активность, бодрость, пассивность, усталость и др.);

В) психические свойства личности (характер, _____).

11. Вставить пропущенное слово.

Сангвиник, холерик, флегматик и меланхолик – это типы _____.

12. Выбрать правильный ответ.

Способность человека произвольно управлять своей деятельностью, телом и психическими процессами называется:

А) стрессоустойчивость

Б) толерантность

В) саморегуляция

Г) релаксация

Материально - техническое обеспечение

Учебные занятия по программе «От молекулы до человека» проводятся в специально оборудованном помещении согласно требованиям СанПиНа.

Оборудование, инструменты, приспособления и материалы:

1. Компьютер - 1 шт.
2. Мультимедийный проектор – 1 шт.
3. Экран/доска – 1 шт.
4. Ученические столы – 6 шт.
5. Ученические стулья – 12 шт.
6. Учительский стол – 1 шт.
7. Кресло – 1 шт.
8. Аптечка первой помощи -1 шт.
9. Проволочная шина Крамера – 1 шт.
10. Набор деревянных шин – 2 шт.
11. Кровоостанавливающий резиновый жгут - 3 шт.
12. Перевязочный материал:
 - бинты стерильные - 50 шт.
 - бинты нестерильные – 5 шт.
 - бинт эластичный – 1 шт.
 - вата – 1уп.
 - ватные шарики в упаковке – 1уп.
 - сетчатые бинты – 5 шт.
 - лейкопластырь – 1 рулон
 - устройство для реанимации «рот в рот» - 3 шт.
13. Фантом для отработки техники реанимации – 1 шт.

Методическое обеспечение

Форма организации деятельности учащихся – групповая. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к обучающимся.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятий:

-метод демонстрации;

- метод закрепления материала: практическая, лабораторная, исследовательская, проектная работа;

- методы проверки знаний, навыков и умений: наблюдение и оценивание работ учащихся, тест, вопросник, кроссворд.

Методы, в основе которых лежит характер познавательной деятельности учащихся:

- объяснительно-иллюстративный (рассказ, лекция, беседа, демонстрация и т.д.);

- репродуктивный(решение задач, повторение опытов и т.д.);

- частично-поисковый или эвристический (постановка проблемы и вовлечение учащихся в совместный поиск ее решения);

- исследовательский (постановка педагогом познавательных и практических задач, требующих от учащихся самостоятельного, творческого решения)

Дидактический и раздаточный материал:

1.Методические разработки мероприятий и разделов программы:

- викторина «Что я знаю о человеческом организме?»

- круглый стол «Иммунитет и способы его повышения в современных условиях жизнедеятельности»

- беседы «Компьютер и здоровье», «СМИ и здоровье», «Я – за здоровый образ жизни!» и др.

- конкурс «Лучший спасатель»

- творческая мастерская «Питание и здоровье»

- методическая разработка «Основы оказания первой доврачебной помощи» и др.

2.Набор ролевых игр, практических упражнений, творческих заданий, занятий тренингов:

- упражнения«Ассоциации», «Первая помощь», «7 шагов к здоровью», «Скажи «НЕТ» вредным привычкам!», «За и против» и др.

- творческие задания«Мой дневник питания», «Мои вредные привычки: путь к совершенству», «Моя дорога к ЗОЖ», составление буклетов и др.

- ролевые игры «Я – спасатель» и др.

- занятия-тренинги «Развитие познавательных процессов», «Саморегуляция» и др.

3.Набор карточек с ситуационными задачами по темам занятий.

4. Набор контрольных вопросов и тестовых заданий по темам занятий и разделам.

5. Набор плакатов по оказанию первой помощи.

6. Психодиагностический материал

7. Мультимедиа-материалы по темам занятий

8. DVD-диски:

- Травматизм: правила оказания первой помощи
- Человеческий организм
- Тело человека
- Борьба за жизнь

Информационное обеспечение

Электронные ресурсы:

- [.http://www.college.ru/biology](http://www.college.ru/biology) – сайт для педагогов и обучающихся по биологии. Физиология человека.
- <http://www.livt.net> – сайт для обучающихся о разнообразии живых организмов. Паразиты человека.
- <http://learnbiology.narod.ru> – сайт для обучающихся и педагогов по биологии. Физиология человека.
- <http://med.claw.ru> – Медицинская энциклопедия. Анатомический атлас. Патофизиология.
- <http://www.skeletos.zharko.ru> – опорно-двигательный аппарат человека (сайт для обучающихся).
- <http://experiment.edu.ru> Коллекция «Естественнонаучные эксперименты». Биология. Медицина.
- <http://erudite.nm.ru> – биографии учёных (естествоиспытатели, биологи, врачи).
- <http://belok-s.narod.ru> – всё о белках с точки зрения физики, химии, биологии, медицины.
- <http://chemistri.ssu.samara.ru> – органическая химия/лекарственные препараты и их свойства.
- <http://www.rushim.ru> – электронная энциклопедия по химии и технике (медицинские аспекты).
- <http://www.ebio.ru> – электронная биологическая энциклопедия (раздел: человек и его здоровье).
- <http://www.rushim.ru> – электронная энциклопедия по химии и технике (медицинские аспекты).
- <http://www.krugosvet.ru> – энциклопедия «Кругосвет»: медицина, физиология человека.
- <http://www.biology.asvu.ru> – электронная энциклопедия по биологии (цитология, гистология).
- <http://www.medicinform.net/human/anatomy> – анатомия человека, патоанатомия.

Список литературы

Для педагога:

1. Агкацева С.А. Обучение практическим навыкам в системе среднего медицинского образования. Алгоритмы манипуляций в деятельности медицинской сестры.
2. Артюнина Г.П., Игнаткова С.А. Основы медицинских знаний: Здоровье, болезнь и образ жизни: Учебное пособие для высшей школы. – 3-е изд., перераб. – М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2006.
3. Барыкина Н.В. Сестринское дело в хирургии: Практикум. – Ростов н/Д: Феникс, 2007.
4. Бортникова С.М. Нервные и психические болезни: Учебное пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2007.
5. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. - СПб.: Речь, 2008.
6. История медицины. Конспект лекций/Е.В.Бачило. – М.: Эксмо, 2007.
7. Манипуляции в сестринском деле/Под общей ред. А.Г. Чижа. – Ростов н/Д: Феникс, 2008.
8. Миронова М.М. Психология. 9 класс. Разработки занятий с детьми. Волгоград: ИТД «Корифей», 2005.
9. Морозов А.В. Деловая психология. Курс лекций: Учебник для высших и средних специальных учебных заведений. СПб.: Издательство СОЮЗ, 2000.
10. Мухаметова Р.М. Психология. 11 класс. Разработки занятий с детьми. - Волгоград: ИТД «Корифей», 2006.
11. Немов Р.С. Психология: Учеб.для студ-в высш. Пед. учеб.заведений: В 3 кн. Кн. 1-2. Психология образования. – 3-е изд. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1998.
12. Новейшая энциклопедия. Жизнь и здоровье женщины. – М., изд-во «АНС», 2006.
13. Новодержкина Ю.Г. и др. Правила здорового питания – М.:ИКЦ «МарТ», 2005.
14. Обуховец Т.П. Карманный справочник медицинской сестры. – Ростов н/Д: Феникс, 2007.
15. Панкратов В.Н. Саморегуляция психического здоровья: Практическое руководство. - М., Изд-во Института Психотерапии, 2001.
16. Справочник. Сестринское дело. Ростов н/Д., 2005
17. Фролов Л.А. Общий уход за больными: Учеб.пособие. – Мн., 2002.
18. Хмыз Л.А. Сестринское дело в дерматовенерологии. - Ростов н/Д: Феникс, 2007.
19. Швырев А.А. Анатомия человека для студентов вузов и среднего профессионального образования. - Ростов н/Д: Феникс, 2007.
20. Бэрри Дэвис «Основы выживания в экстремальной ситуации». М, 2013.
21. И.Д. Зверев. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека. Пособие для учащихся. Москва, "Просвещение", 2010г.

Для учащихся и родителей

1. Авраменко И.М. Основы медицинских знаний: лекции и семинары. – Ростов н/Д: Феникс, 2008
2. Артюнина Г.П., Игнатъкова С.А. Основы медицинских знаний: Здоровье, болезнь и образ жизни: Учебное пособие для высшей школы. – 3-е изд., перераб. – М.: Фонд «Мир», 2006.
3. Гигиена: Учеб.пособие/И.И. Бурак, В.П. Филонов и др. – Мн.: Высш. шк., 2004.
4. История медицины. Конспект лекций/Е.В.Бачило. – М.: Эксмо, 2007.
5. Морозов А.В. Деловая психология. Курс лекций: Учебник для высших и средних специальных учебных заведений. СПб.: Издательство СОЮЗ, 2000.
6. Немов Р.С. Психология: Учеб.для студ-в высш. Пед. учеб.заведений: В 3 кн. Кн. 1-2. Психология образования. – 3-е изд. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1998.
7. Немов Р.С. Практическая психология: познание себя: Влияние на людей: Пособие для учащихся. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999.
8. Новейшая энциклопедия. Жизнь и здоровье женщины. – М., изд-во «АНС», 2006.
9. Новодержкина Ю.Г. и др. Правила здорового питания – М.:ИКЦ «МарТ», 2005.
10. Общая психология: Учебн. пособие для студ-ов пединститутов / Под ред. А.В. Петровского Изд. 3. – М.: Просвещение, 1981.
11. Первая помощь детям при травмах и несчастных случаях. Иллюстрированные подробные инструкции: Справочник. – СПб.: «Норинт», 2002
12. Психологический словарь/Под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Педагогика-Пресс, 1997.
13. Рогов Е.И. Эмоции и воля. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – (Азбука психологии).
14. Селевко Г.К., Болдина В.И., Левина О.Г. Управляй собой. М.: Народное образование. 2001. Серия «Самосовершенствование личности».
15. Холмогорова Г.Т. Секреты здоровья. – М.: Миклош, 2006.

Календарно-тематический план

«Академия здоровья» (144 ч)

2022 - 2023 учебный год

№ п/п	Календарные сроки		Тема учебного занятия	Тип и форма занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности		Воспитательная работа	Дидактические материалы, техническое обеспечение
	Предполагаемые	Фактические				Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности		
Раздел 1. Вводное - 2 часа									
1.			Вводное занятие	Сообщение (изучение) новых знаний-занятие-игра	2	Знакомство с программой. Инструктаж по ОТ	Игра. Выполнение заданий педагога	Формирование познавательного интереса к профессиям естественнонаучного профиля	-
Раздел 2. Человек и его здоровье– 58 часов									
2.			2.1. Науки о человеке. Сущность и место человека в природе	Комбинированное занятие/ занятие-дискуссия	2	Знакомство с науками о человеке	Работа в мини-группах: упражнение «Портрет современного человека»	Формирование познавательного интереса, коммуникативных умений, воспитание чувства уважения к чужому мнению	Ручки, листы бумаги
3.			2.2. Организм человека: клетка, ткани	Комбинированное занятие/ занятие-беседа	2	Знакомство с уровнями строения организма: клеточный, тканевый	Просмотр и обсуждение видеofilьма «Тело человека».	Формирование познавательного интереса, воспитание ответственного отношения к своему здоровью	ПК, экран, мультимедийный проектор, видеofilьм «Тело человека»

4.			2.3. Системы органов в организме: костно-мышечная система	Комбинированное занятие/ занятие-беседа	2	Знакомство с уровнями строения организма: системный	Просмотр и обсуждение видеофильма «Человеческий организм»	Формирование познавательного интереса, воспитание ответственного отношения к своему здоровью	ПК, экран, мультимедийный проектор, видеофильм «Человеческий организм».
5.			2.4. Системы органов в организме: дыхательная и сердечно-сосудистая система	Комбинированное занятие/ занятие-беседа	2	Знакомство с уровнями строения организма: системный	Просмотр и обсуждение видеофильма «Человеческий организм»	Формирование познавательного интереса, воспитание ответственного отношения к своему здоровью	ПК, экран, мультимедийный проектор, видеофильм «Человеческий организм»
6.			2.5. Системы органов в организме: пищеварительная система	Комбинированное занятие/ занятие-беседа	2	Знакомство с уровнями строения организма: системный	Просмотр и обсуждение видеофильма «Человеческий организм»	Формирование познавательного интереса, воспитание ответственного отношения к своему здоровью	ПК, экран, мультимедийный проектор, видеофильм «Человеческий организм»
7.			2.6. Системы органов в организме: мочевыделительная и половая система	Комбинированное занятие/ занятие-беседа	2	Знакомство с уровнями строения организма: системный	Просмотр и обсуждение видеофильма «Тело человека»	Формирование познавательного интереса, воспитание ответственного отношения к своему здоровью	ПК, экран, мультимедийный проектор, видеофильм «Тело человека»
8.			2.7. Системы органов в организме: нервная система, система желез внутренней секреции	Комбинированное занятие/ занятие-беседа	2	Знакомство с уровнями строения организма: системный	Просмотр и обсуждение видеофильма «Человеческий организм».	Формирование познавательного интереса, воспитание ответственного отношения к своему здоровью	ПК, экран, мультимедийный проектор, видеофильм «Человеческий организм».

9.			2.8. Внутренняя среда организма. Значение крови и ее состав. Лимфа. Обменные процессы в организме	Комбинированное занятие/ занятие-исследование	2	Знакомство с внутренней средой организма	Составление дневника наблюдений «Один день из жизни моего организма»	Формирование познавательного интереса, воспитание ответственного отношения к своему здоровью	ПК, экран, мультимедийный проектор, презентация «Внутренняя среда организма»
10.			2.9. Системы органов в организме	Занятие применения знаний, умений и навыков/ занятие – конференция	2	Выступление с докладами	Групповая работа: составление атласа по анатомии и физиологии человека	Формирование познавательного интереса, воспитание ответственного отношения к своему здоровью	Листы бумаги, ручки, простые и цветные карандаши, фломастеры
11.			2.10. Кожа и ее придатки. Терморегуляция	Комбинированное занятие/ занятие-мультимедиа с элементами диагностики	2	Знакомство со строением и функциями кожи, волос, ногтей	Тест «Определение типа кожи, волос, ногтей»	Формирование познавательного интереса, воспитание ответственного отношения к своему здоровью	ПК, экран, мультимедийный проектор, презентация «Кожа и ее придатки», салфетки
12.			2.11. Здоровье. Предболезнь. Болезнь	Комбинированное занятие/ занятие-беседа с элементами диагностики	2	Знакомство с базовыми понятиями темы	Тест «Твое отношение к здоровью». Диагностика здоровья по почерку	Формирование познавательного интереса, воспитание ответственного отношения к своему здоровью	Ручки, листы бумаги, диагностические материалы
13.			2.12. Образ жизни. Здоровый образ жизни	Комбинированное занятие/ занятие-беседа с элементами диагностики	2	Расширение представлений о здоровом образе жизни	Опросник «Незаконченные предложения» (представление о ЗОЖ у подростков)	Формирование познавательного интереса, воспитание потребности в здоровом образе жизни	Ручки, листы бумаги, диагностические материалы

14.			2.13.Здоровье и конституция человека	Комбинированное занятие/ занятие-беседа с элементами диагностики	2	Знакомство с конституционными типами	Определение типа конституции: фенотипическая и психологическая конституция	Формирование познавательного интереса, воспитание потребности в здоровом образе жизни	Ручки, листы бумаги, диагностические материалы
15.			2.14.Подростковый возраст и здоровье	Комбинированное занятие/ занятие-дискуссия с элементами проблемного обучения	2	Знакомство с основными проблемами здоровья у современных подростков	Методика «Что мне мешает вести здоровый образ жизни»	Формирование познавательного интереса, воспитание потребности в здоровом образе жизни	Руки, листы бумаги
16.			2.15. Биологический потенциал здоровья: азбука генетики, наследственные болезни	Комбинированное занятие/ занятие-беседа с элементами исследования	2	Изучение влияния наследственного фактора на здоровье человека	Составление паспорта здоровья	Формирование познавательного интереса, воспитание потребности в здоровом образе жизни	Ручки, листы бумаги
17.			2.16.Движение и здоровье	Комбинированное занятие/ занятие-творчество	2	Изучение роли двигательной активности в жизни человека, пользы и вреда физкультуры, гиподинамии как «болезни» цивилизации	Творческое задание - разработка комплекса физических упражнений «Хочу быть «в форме»!	Формирование познавательного интереса, воспитание культуры здорового образа жизни	Ручки, листы бумаги

18.			2.17. Технологии, информация и здоровье человека	Комбинированное занятие/ занятие-конференция	2	-	Конференция «Жизнь и здоровье человека в век технологии и информации»	Формирование познавательного интереса, воспитание культуры здорового образа жизни	ПК, экран, мультимедийный проектор, презентация, доклады учащихся
19.			2.18. Экология и здоровье человека. Экологический кризис	Комбинированное занятие/ занятие-путешествие	2	Знакомство с базовыми понятиями темы	Упражнение «7 шагов к здоровью»/творческое задание «Моя дорога к ЗОЖ»	Формирование познавательного интереса, воспитание культуры здорового образа жизни	Ручки, блокнот
20.			2.19. Экология питания и здоровье	Комбинированное занятие/ занятие-беседа с элементами исследования	2	Знакомство с содержанием понятия «экология питания»	Работа в группах: анализ Е-кодов продуктов питания	Формирование познавательного интереса, воспитание культуры здорового образа жизни	Карточки с группами Е-кодов, карточки с составом некоторых продуктов питания, ручки, листы бумаги
21.			2.20. Экология внешней среды и здоровье. Эндозкология	Комбинированное занятие/ занятие-практикум	2	Расширение представлений о влиянии экологических факторов на здоровье человека. Знакомство с понятием «эндозкология»	Лабораторный практикум: «Влияние выхлопных газов автомобиля на организм человека»	Формирование познавательного интереса, воспитание культуры здорового образа жизни	Рабочие материалы для лабораторного практикума, ручки
22.			2.21. Пути решения экологических проблем	Комбинированное занятие/ занятие-слет-конкурс	2	-	Слет-конкурс юных экологов «ЭКО-20__»	Формирование познавательного интереса, воспитание потребности в здоровом образе жизни	ПК, экран, мультимедийный проектор, презентация, доклады учащихся

23.			2.22. Профессия и здоровье человека	Комбинированное занятие/ занятие-беседа с элементами диагностики	2	Знакомство с влиянием профессии на здоровье человека	Диагностика вегетативной лабильности – методика «Мое здоровье»	Формирование познавательного интереса, воспитание культуры здорового образа жизни	Ручки, бланки диагностики
24.			2.23. Профессии физического труда: влияние профессиональных факторов на здоровье, профилактика нарушений здоровья	Комбинированное занятие/ занятие-беседа	2	Общий обзор профессиональных факторов для профессий физического труда	Встреча с представителем профессии - беседа о профессиональных заболеваниях и их профилактике	Формирование познавательного интереса, воспитание культуры здорового образа жизни	-
25.			2.24. Профессии умственного труда: влияние профессиональных факторов на здоровье, профилактика нарушений здоровья	Комбинированное занятие/ занятие-беседа	2	Общий обзор профессиональных факторов для профессий умственного труда	Встреча с представителем профессии – беседа о профессиональных заболеваниях и их профилактике	Формирование познавательного интереса, воспитание культуры здорового образа жизни	-
26.			2.25. Вредные привычки и здоровье	Комбинированное занятие/ занятие с элементами игры	2	Расширение информационного поля по теме «Вредные привычки». Упражнение «Твоя точка зрения»	Игра-дискуссия «Любопытство, воля разум». Творческое задание «Мои вредные привычки: путь к совершенству»	Формирование познавательного интереса, воспитание культуры здорового образа жизни	ПК, экран, мультимедийный проектор, презентация «Вредные привычки и здоровье»

27.			2.26. Подросток и вредные привычки	Комбинированное занятие/занятие с элементами игрового тренинга	2	-	Командная игра «Жизнь без вредных привычек»	Формирование познавательного интереса, воспитание культуры здорового образа жизни	Рабочие материалы для игры
28.			2.27. Образ «Я» и его составляющие	Комбинированное занятие/занятие с элементами игрового тренинга	2	Знакомство с содержанием понятия Образ «Я»	Практикум «Я и мое тело»	Формирование познавательного интереса, воспитание ответственного отношения к своему здоровью	-
29.			2.28. Самооценка и здоровье	Комбинированное занятие/занятие-беседа с элементами диагностики	2	Расширение представлений о понятии «самооценка» и ее влиянии на здоровье	Тест «Как вы к себе относитесь?», тест «Любите ли вы себя?».	Формирование познавательного интереса, воспитание ответственного отношения к своему здоровью	Диагностические материалы, ручки
30.			2.29. Стресс и здоровье Саморегуляция как психический феномен	Комбинированное занятие/занятие-тренинг	2	Расширение представлений о влиянии стресса и методах саморегуляции	Тренинг саморегуляции. Цветотерапия	Формирование познавательного интереса, воспитание ответственного отношения к своему здоровью	ПК, экран, мультимедийный проектор, презентация «Саморегуляция: искусство властвовать собой»

Раздел 3. Гигиена - залог здоровья – 18 часов

31.			3.1. Гигиена как наука. Коммунальная гигиена	Комбинированное занятие/занятие-беседа с элементами исследовательской деятельности	2	Знакомство с базовыми понятиями темы	Определение величины атмосферного давления, температурного режима, величины светового коэффициента в помещении	Формирование познавательного интереса, воспитание потребности в здоровом образе жизни	Термометр для помещений, водный термометр, барометр, гигрометр, рулетка, пробы воды
-----	--	--	--	--	---	--------------------------------------	--	---	---

32.			3.2. Понятие о личной гигиене. Личная гигиена в период взросления	Комбинированное занятие/ занятие-лабораторный практикум	2	Знакомство с понятием личной гигиены и ее особенностями в подростковом возрасте	Косметическая лаборатория «Уход за кожей в подростковом возрасте»	Формирование познавательного интереса, воспитание потребности в здоровом образе жизни	Косметические средства по уходу за кожей, телом, салфетки
33.			3.3. Гигиена питания. Основы правильного питания	Комбинированное занятие/ занятие-исследование	2	Изучение основ правильного питания	Индивидуальная работа: творческое задание «Мой дневник питания»	Формирование познавательного интереса, воспитание потребности в здоровом образе жизни	Ручки, блокноты
34.			3.4. Питание и здоровье	Занятие обобщения и систематизации знаний/ занятие-квест	2	-	Игра-квест «Питание и здоровье»	Формирование познавательного интереса, воспитание потребности в здоровом образе жизни	Материалы для игры-квеста (карточки с заданиями, маршрутные листы, наборы продуктов, кроссворд и др.)
35.			3.5. Гигиена труда и отдыха. Понятие работоспособности и утомляемости	Комбинированное занятие/ занятие-тренинг	2	Знакомство с базовыми понятиями темы	Тренинг «Профилактика утомляемости»	Формирование познавательного интереса, воспитание потребности в здоровом образе жизни	Ручки, блокноты

36.			3.6. Гигиена учебного труда и развитие личности подростка	Комбинированное занятие/ занятие-практикум	2	Знакомство с особенностями организации труда и отдыха в подростковом возрасте	Практикум «Правильная осанка – залог здоровья красивой фигуры»	Формирование познавательного интереса, воспитание потребности в здоровом образе жизни	Ручки, блокноты
37.			3.7. Гигиена как профилактика вирусных инфекций.	Комбинированное занятие/ занятие-практикум	2	Знакомство с базовыми понятиями темы	Индивидуальная работа: творческое задание «Мой дневник гигиены»	Формирование познавательного интереса, воспитание потребности в здоровом образе жизни	Ручки, блокноты
38.			3.8. Гигиенические мероприятия при вирусных инфекциях	Комбинированное занятие/занятие-практикум	2	Знакомство с препаратами для дезинфекции.	Обучение правилам использования дезинфекторов	Воспитание аккуратности, ответственности, развитие коммуникативных умений	Ручки, блокноты, дезинфекторы
39.			3.9. Гигиенические мероприятия при вирусных инфекциях	Комбинированное занятие/занятие-практикум	2		Тест: «Гигиена – залог здоровья»	Воспитание аккуратности, ответственности, развитие коммуникативных умений	Ручки, блокноты
Раздел 4. Безопасность человека – 58 часов									
40.			4.1. Понятие о неотложных состояниях Аптечка для оказания первой помощи.	Комбинированное занятие/ занятие-беседа с элементами исследования	2	Знакомство с базовыми понятиями темы	Знакомство с содержимым аптечки первой помощи.	Воспитание чувства сострадания, любви к людям, ответственного отношения к своему здоровью	Аптечка первой помощи

41.			4.2. Терминальные состояния: виды, фазы. Реанимация: программа АВС. Критерии оценки реанимации	Комбинированное занятие/ занятие - практикум	2	Знакомство с понятиями «терминальные состояния» и «реанимация»	Отработка техники реанимации на фантоме	Воспитание чувства сострадания, любви к людям, ответственного отношения к своему здоровью	ПК, экран, мультимедийный проектор, фантом, устройство «рот-устройство-рот»
42.			4.3 Оценка функций дыхательной, сердечно-сосудистой систем: показатели нормы	Комбинированное занятие/ занятие-путешествие	2	Знакомство с системой оценки деятельности органов и систем организма	Техника подсчета ЧДД, ЧСС, измерения АД, температуры	Формирование познавательного интереса, воспитание ответственного отношения к своему здоровью	ПК, экран, мультимедийный проектор, презентация «Оценка функционального состояния организма», часы, тонометр, термометр
43.			4.4. Оценка функцийпищеварительной и мочевыделительной систем: показатели нормы	Комбинированное занятие/ занятие-путешествие	2	Знакомство с системой оценки деятельности органов и систем организма	Техника подсчета суточного диуреза и водного баланса.	Формирование познавательного интереса, воспитание ответственного отношения к своему здоровью	ПК, экран, мультимедийный проектор, презентация «Оценка функционального состояния организма», ручки, блокнот
44.			4.5. Понятие о нарушениях функций дыхательной и сердечно-сосудистой систем	Комбинированное занятие / занятие-путешествие	2	Знакомство с системой оценки деятельности органов и систем организма	Решение ситуационных задач	Формирование познавательного интереса, воспитание ответственного отношения к своему здоровью	ПК, экран, мультимедийный проектор, презентация «Оценка функционального состояния организма»

45.			4.6. Понятие о нарушениях функций пищеварительной и мочевыделительной систем	Комбинированное занятие / занятие-путешествие	2	Знакомство с системой оценки деятельности органов и систем организма	Решение ситуационных задач	Формирование познавательного интереса, воспитание ответственного отношения к своему здоровью	ПК, экран, мультимедийный проектор, презентация «Оценка функционального состояния организма»
46.			4.7. Методы диагностики заболеваний: субъективные и объективные	Комбинированное занятие / занятие-путешествие	2	Знакомство с системой оценки деятельности органов и систем организма	Обучение технике пальпации, перкуссии и аускультации	Формирование познавательного интереса, воспитание ответственного отношения к своему здоровью	ПК, экран, мультимедийный проектор, презентация «Оценка функционального состояния организма», фонендоскоп
47.			4.8. Методы диагностики заболеваний: дополнительные	Комбинированное занятие / занятие-встреча	2	Знакомство с системой оценки деятельности органов и систем организма	Встреча с представителем медицинской профессии	Формирование познавательного интереса, воспитание ответственного отношения к своему здоровью	ПК, экран, мультимедийный проектор, презентация «Оценка функционального состояния организма»
48.			4.9. Травмы. Общие принципы оказания первой помощи	Комбинированное занятие / занятие - практикум	2	Знакомство с приемами первой помощи при закрытых и открытых травмах	Решение ситуационных задач. Обучение технике оказания первой помощи при травмах	Воспитание чувства сострадания, любви к людям, ответственного отношения к своему здоровью	ПК, экран, мультимедийный проектор, карточки с ситуационными задачами, шины, бинты, салфетки

49.			4.10.Оснащение санитары (санитарная сумка, носилки, АИ, ИПП, ППИ).Извлечение раненых изпод техники и завалов.	Комбинированное занятие/ занятие-беседа с элементами исследования	2	Знакомство с базовыми понятиями темы	Знакомство с содержимым аптечки первой помощи.	Воспитание чувства сострадания, любви к людям, ответственного отношения к своему здоровью	ПК, экран, мультимедийный проектор, карточки с ситуационными задачами, шины, носилки
50.			4.11.Десмургия – наука о повязках. Виды и правила наложения повязок	Комбинированное занятие/ занятие - практикум	2	Изучение видов повязок	Обучение технике наложения различных повязок	Воспитание аккуратности, развитие коммуникативных умений	ПК, экран, мультимедийный проектор, бинты, косыночные повязки
51.			4.12. Кровотечение. Гемостаз. Общие принципы оказания первой помощи	Комбинированное занятие/ занятие - практикум	2	Знакомство с техниками остановки различных видов кровотечений	Решение ситуационных задач.Обучение техникам остановки кровотечения	Воспитание чувства сострадания, любви к людям, ответственного отношения к своему здоровью	ПК, экран, мультимедийный проектор, карточки с ситуационными задачами, жгуты, салфетки, бинты
52.			4.13. Временная остановка наружного кровотечения Временная иммобилизация поврежденной области	Комбинированное занятие/ занятие - практикум	2	Знакомство с техниками остановки различных видов кровотечений	Решение ситуационных задач.Обучение техникам остановки кровотечения	Воспитание чувства сострадания, любви к людям, ответственного отношения к своему здоровью	ПК, экран, мультимедийный проектор, карточки с ситуационными задачами, жгуты, салфетки, бинты
53.			4.14. Тушение горячей одежды и оказание помощи обгоревшему. Действия спасателя при пожаре.	Комбинированное занятие/ занятие - практикум	2	Знакомство с базовыми понятиями темы	Решение ситуационных задач.Обучение приемам оказания первой помощи при ожогах	Воспитание чувства сострадания, любви к людям, ответственного отношения к своему здоровью	ПК, экран, мультимедийный проектор, карточки с ситуационными задачами

54.			4.15. Ожоги. Солнечный и тепловой удар. Наложение асептических повязок на рану или ожоговую поверхность	Комбинированное занятие/ занятие - практикум	2	Знакомство с базовыми понятиями темы	Решение ситуационных задач. Обучение приемам оказания первой помощи при ожогах	Воспитание чувства сострадания, любви к людям, отношения к своему здоровью	ПК, экран, мультимедийный проектор, карточки с ситуационными задачами, салфетки, бинты
55.			4.16. Отморожения. Общие принципы оказания первой помощи	Комбинированное занятие/ занятие - практикум	2	Знакомство с базовыми понятиями темы	Решение ситуационных задач. Обучение приемам оказания первой помощи при отморожениях	Воспитание чувства сострадания, любви к людям, отношения к своему здоровью	ПК, экран, мультимедийный проектор, карточки с ситуационными задачами
56.			4.17. Общее охлаждение организма. Простудные заболевания.	Комбинированное занятие/ занятие - практикум	2	Знакомство с базовыми понятиями темы	Решение ситуационных задач. Обучение приемам оказания первой помощи при охлаждении организма	Воспитание чувства сострадания, любви к людям, отношения к своему здоровью	ПК, экран, мультимедийный проектор, карточки с ситуационными задачами
57.			4.18. Электротравма. Утопление. Удушье. Общие принципы оказания первой помощи	Комбинированное занятие/ занятие - практикум	2	Знакомство с базовыми понятиями темы	Решение ситуационных задач. Обучение приемам Геймлиха	Воспитание чувства сострадания, любви к людям, отношения к своему здоровью	ПК, экран, мультимедийный проектор, карточки с ситуационными задачами
58.			4.19. Острое отравление. Общие принципы диагностики и первой помощи при отравлениях и обмороках.	Комбинированное занятие/ занятие - практикум	2	Знакомство с классификацией отравлений основными принципами диагностики и первой помощи	Обучение технике оказания первой помощи при рвоте, технике промывания желудка, технике постановки очистительной клизмы	Воспитание чувства сострадания, любви к людям, потребности в ответственном отношении к своему здоровью	ПК, экран, мультимедийный проектор, карточки с ситуационными задачами, кружка Эсмарха, таз, зонд

59.			4.20. Этика и деонтология. Профиль актика	Комбинированное занятие/ занятие - практикум	2	Знакомство с понятием этика и деонтология при оказании первой помощи	Решение ситуационных задач.	Воспитание чувства сострадания, любви к людям, потребности в ответственного отношения к своему здоровью	ПК, экран, мультимедийный проектор, карточки с ситуационными задачами,
60.			4.21. Сердечно-сосудистая патология. Общие правила оказания первой помощи	Комбинированное занятие/ занятие - практикум	2	Знакомство с приемами оказания первой помощи при сердечно-сосудистой патологии	Решение ситуационных задач. Обучение технике оказания первой помощи при обмороке, гипертоническом кризе, болях в сердце	Воспитание чувства сострадания, любви к людям, ответственного отношения к своему здоровью	ПК, экран, мультимедийный проектор, карточки с ситуационными задачами
61.			4.22. «Острый живот». Принципы оказания первой помощи	Комбинированное занятие/ занятие - практикум	2	Знакомство с понятием «острый живот», методами диагностики и оказания первой помощи	Решение ситуационных задач. Ролевая игра «Я – спасатель»	Воспитание чувства сострадания, любви к людям, ответственного отношения к своему здоровью	Приспособления, материалы для оказания первой помощи, карточки с заданиями
62.			4.23. Обезболивающие средства, антидоты отравления. Предупреждение асфиксии	Комбинированное занятие/ занятие-беседа с элементами исследования	2	Знакомство с обезболивающим и средствами,	Решение ситуационных задач.	Воспитание чувства сострадания, любви к людям, ответственного отношения к своему здоровью	Средства, материалы для оказания первой помощи
63.			4.23. Способы приближения к раненым. Транспортировка раненых до пункта сбора	Комбинированное занятие/ занятие - практикум	2	Знакомство с оказанием первой помощи, транспортировка раненых	Решение ситуационных задач.	Воспитание чувства сострадания, любви к людям, ответственного отношения к своему здоровью	Приспособления, материалы для оказания первой помощи

64.			4.24. Психика человека: формы психических явлений. Психика и мозг. Сознание человека. Понятие бессознательного.	Комбинированное занятие/ занятие-беседа с элементами диагностики	2	Знакомство методами психологии	с	Тесты«Психологический возраст», «Ребенок. Родитель. Взрослый»	Развитие познавательного интереса, способности самоанализу, рефлексии	к	ПК, проектор, экран, мультимедийная презентация, ручки, блокноты
65.			4.25. Субъективные и объективные методы исследования в психологии.	Комбинированное занятие/ занятие - практикум	2	Знакомство методами психологии	с	Знакомство методами психологии Просмотр видеофильма. Ведение дневника наблюдений	Развитие наблюдательности, познавательных способностей (внимание, память, мышление)		ПК, проектор, экран, видеофильм, ручки, блокноты
66.			4.26. Субъективные и объективные методы исследования в психологии.	Комбинированное занятие/ занятие-беседа с элементами диагностики	2	Знакомство методами психологии	с	Решение ситуационных задач	Развитие способности самоанализу, рефлексии	к	Листы бумаги А4, цветные карандаши, фломастеры, простой карандаш, ручка
67.			4.27. Личность человека, ее структура. Взаимосвязь психического и физического.	Комбинированное занятие / занятие-беседа с элементами диагностики	2	Знакомство познавательными процессами	с	Диагностика познавательных процессов, личности	Развитие способности самоанализу, рефлексии	к	ПК, проектор, экран, мультимедийная презентация, ручки, блокноты
68.			4.28. Психологическая поддержка: цели, общие принципы общения с пострадавшими, простые приемы их психологической поддержки.	Комбинированное занятие/ занятие - практикум	2	Знакомство с оказанием первой психологической помощи	с	Решение ситуационных задач	Развитие наблюдательности, познавательных способностей (внимание, память, мышление)		ПК, проектор, экран, видеофильм, ручки, блокноты

Раздел 5. Аттестация – 6 часов

69.			5.1. Начальная аттестация	Контрольное занятие	2	Устный опрос			
70.			5.3. Промежуточная аттестация	Контрольное занятие	2	Тестирование.	Практическое задание	-	Аттестационные листы, ручка
71.			5.3. Аттестация по итогам года	Контрольное занятие	2	Тестирование.	Практическое задание	-	Аттестационные листы, ручка

Раздел 6. Итоговое занятие – 2 часа

72.			10.1 Итоговое занятие	Занятие обобщения и систематизации знаний, умений/ занятие-игра	2	Анализ работы за учебный год	Рефлексия «Незаконченные предложения»	Формирование познавательного интереса, осознанного выбора будущей профессии	Творческие работы, проекты детей
-----	--	--	-----------------------	---	---	------------------------------	---------------------------------------	---	----------------------------------