

Муниципальное казенное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр Детского творчества
Дубовского муниципального района
Волгоградской области

Принята на заседании
методического совета
Протокол № 1 от 23 августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ ДО ЦДТ
 И.Н. Анищенко



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
естественнонаучной направленности
«Человек и его здоровье»

Уровень программы: базовый

Возрастная категория детей: 12-17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Тонкодубова Юлия Валерьевна,
педагог дополнительного образования

г. Дубовка

2021 год

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

Пояснительная записка

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Человек и его здоровье» имеет естественнонаучную направленность.

Программа направлена на:

- актуализацию потребности в самопознании, самосовершенствовании, саморазвитии учащихся и побуждению их к формированию своего здоровья собственными силами;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в экологическом и интеллектуальном развитии.

Актуальность программы. Главной задачей образования становится сегодня не столько овладение суммой знаний, сколько развитие творческого мышления школьников, формирование умений и навыков самостоятельного поиска, анализа и оценки информации, самоактуализации, самоутверждения и самореализации творческих способностей, формирования личностных принципов «здорового образа жизни». Конституция РФ закрепляет право человека на благоприятную окружающую среду, достоверную информацию о ее состоянии и на возмещение ущерба, причиненного его здоровью или имуществу экологическим правонарушением. Только при условии внутреннего осознания и понимания жизненной необходимости соблюдения своих экологических прав и обязанностей, норм и правил поведения человек научится управлять собственным поведением, деятельностью и психическими процессами, направленными на сохранение собственного здоровья и благоприятной окружающей среды для жизни настоящих и будущих поколений.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы «Человек и его здоровье» состоит так же в том, что она поможет учащимся повысить уровень экологических знаний, расширить знания по определенным темам. Узкие временные рамки урока не позволяют в полной мере использовать потенциал исследовательской деятельности для развития учащихся в школе. В этой связи большое значение имеет форма работы с детьми в системе дополнительного образования, формирование учебных исследовательских умений у учащихся.

Новизна программы заключается в акценте на исследовательской деятельности учащихся в процессе работы.

Педагогическая целесообразность программы. Программа удовлетворяет интересы учащихся к анатомии, физиологии, гигиене и психологии. Сочетание теоретического курса и практических работ обеспечивает широкие возможности в выборе методов работы, что будет способствовать творческому и интеллектуальному развитию детей. Практические работы предполагают активные методы: исследование, сравнение, игровые моменты. В целом программа может вызывать повышенный интерес к изучаемому предмету и профессиям, связанным с биологией, медициной и смежными областями, занятия по данной программе помогут определиться в выборе профессии, связанной с медициной, биологией и химией. Также занятия в рамках данного курса призваны привить ответственное отношение к собственному здоровью, способствовать формированию положительной мотивации выработки своего индивидуального способа поведения, позволяющего сохранить своё здоровье в современных условиях жизни, оказать помощь школьникам в осознанном выборе профессии для дальнейшего обучения на естественнонаучном профиле.

Отличительные особенности.

Настоящая программа составлена на основе программ Драгомилова А.Г., Маша Р.Д. «Биология. Человек» (2012 г.); Бубнова В.Г. и Бубновой Н.В. «Основы медицинских знаний» (2015 г.) и Артюниной Г.П. «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» (2009 г.), рекомендованных Министерством образования Российской Федерации

для профильных классов и успешно реализуемой в организациях дополнительного образования.

В отличие от программ, которые легли в ее основу, в данной программе уделяется большое внимание вопросам личной гигиены и здорового образа жизни, применяются современные педагогические технологии: игровая, диалогового обучения, личностно-ориентированного обучения, репродуктивная и на элементарном уровне – учебно-исследовательская. Эта программа может являться пропедевтической для учащихся 8 класса, а также, углубляющей знания и умения, учащихся старших классов.

Адресат программы.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 14-17 лет.

Причиной выбора данного возрастного промежутка послужил учет особенностей формирования отношений и взаимодействий ребёнка с окружающей его природой в данный возрастной период. Школьникам среднего возраста свойственны высокая познавательная активность, направленная в окружающий мир, к широкому кругу явлений, социальной и природной действительности, стремление к общению с природой и к познанию и исследованию мира, в котором они живут. Так, в возрасте 14-17 лет учащиеся способны осознавать не только себя, свою личность и субъектность, но и природу как объект отношения и субъект существования. В этом возрасте учащиеся уже имеют общие знания о здоровье человека и готовы углубить, расширить их, освоить основные правила, которым необходимо следовать для поддержания здоровья, участвовать в практических и лабораторных занятиях.

Уровень программы - базовый

Объем и сроки реализации программы. Программа «Человек и его здоровье» рассчитана на 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы; – 36 часов в год, 1 час в неделю.

Форма обучения – очная.

На период реализации Программы, в течение которого федеральными и/или региональными и/или местными правовыми актами устанавливается запрет и/или ограничение на реализацию дополнительных общеобразовательных программ по месту нахождения Исполнителя, реализация соответствующего указанному периоду учебного плана Программы осуществляется Исполнителем с применением дистанционных образовательных технологий.

Режим занятий: занятия по программе проводятся 1 раз в неделю. В соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14, длительность одного учебного часа для детей школьного возраста – 45 мин.

Особенности организации образовательного процесса - в соответствии с индивидуальным учебным планом в объединении сформирована группа учащихся разных возрастных категорий, являющиеся основным составом объединения.

Состав группы - постоянный, предусмотрены как групповые, так и индивидуальные занятия.

Образовательный процесс строится по трем основным видам деятельности:

- обучение детей теоретическим знаниям (вербальная информация, излагаемая педагогом на основе современных педагогических технологий);

- самостоятельная работа (изучение методической литературы, просмотр видеороликов, презентаций и т.д.);

- учебно-исследовательская деятельность учащихся.

Теоретические и практические занятия проводятся по расписанию, обычно теоретические и практические вопросы тесно связаны друг с другом и рассматриваются, если позволяет время, на одном занятии.

Цель программы: создание условий для формирования ценностей здорового образа жизни и правильных представлений о здоровье и функциях человеческого организма.

Задачи:

Образовательные (предметные)

1. Сформировать основы экологических знаний, навыки исследовательской работы и экспериментальной деятельности.
2. Способствовать формированию системы доступных по возрасту валеологических знаний.
3. Научить наблюдать и сопоставлять факты и закономерности в области анатомии и физиологии человека, функциональных возможностей организма.
4. Изучить возрастные и индивидуальные особенности организма человека.
5. Научить наблюдать и сопоставлять факты и закономерности в области анатомии и физиологии человека, заболеваний и их симптомов, показателей здоровья и функциональных возможностей организма.

Метапредметные:

1. Развивать память и мышление, наблюдательность и произвольное внимание на материале медицины и смежных областей.
2. Развивать навыки самостоятельного мышления.
3. Развивать интерес к мыслительной и творческой деятельности, расширению эрудиции и углублению знаний.
4. Расширить кругозор учащихся, познакомить с новейшими достижениями медицины и смежных наук.

Личностные:

1. Способствовать воспитанию и самовоспитанию таких качеств личности, как доброта, стремление помогать другим и принимать помощь, терпимость и готовность к сотрудничеству.
2. Воспитывать качества, необходимые в учебно – исследовательской работе: наблюдательность, аккуратность, сосредоточенность, целеустремленность, любознательность.
3. Формировать мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасности жизни, нравственно – психологического компонента здорового образа жизни.

Учебный план

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>Количество часов</i>			<i>Формы контроля</i>
		<i>всего</i>	<i>теория</i>	<i>практика</i>	
<i>1.</i>	Введение	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>-</i>	<i>Тестирование, Практическая работа</i>
<i>2.</i>	Анатомия человека	<i>10</i>	<i>4</i>	<i>6</i>	<i>Тест Тейлова Разработка памяток</i>
<i>3.</i>	Условия жизни человека	<i>3</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>Практическая работа Исследование</i>

4.	Здоровье и окружающая среда	12	3	9	Практическая работа
5.	Действие внешних факторов окружающей среды на организм человека	3	1	2	Практическая работа Исследование Тестирование
6.	Питание и здоровый образ жизни	2	1	1	Практическая работа Исследование
7.	Анализаторы	4	1	3	Практическая работа
8.	Итоговое занятие	1	-	1	Тестирование
	ИТОГО	36	12	24	

Содержание учебного плана.

1. Введение (1час).

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

Практическая часть. Практическая работа №1. «Оценка биологического возраста человека».

2. Анатомия человека (10 часов).

Пищеварительная система. Зубы. Кровеносная система. Состав крови. Кровообращение. Донорство. Сердце млекопитающих и человека: строение, функции. Большие и малые круги кровообращения. Артериальное давление. Частота сердечных сокращений.

Дыхательная система человека. Газообмен у различных животных и у человека. Опорно-двигательная система человека. Скелет человека. Определение гармоничности развития по антропометрическим данным. Правильная осанка. Сохранение правильной осанки в положении сидя и при ходьбе. Нервная система как основная система взаимодействия с окружающей средой.

Практическая часть: Сравнение пищеварительной системы человека с другими животными. Сравнение клеток крови человека и лягушки. Изучение строения человеческого сердца (работа с муляжом). Определение артериального давления и частоты сердечных сокращений. Защита доклада «Вредное влияние на дыхательную систему загрязнения окружающей среды и курения». Определение наличия плоскостопия. Определение гармоничности развития по антропометрическим данным.

Практическая часть: Разработка памятки «Сохранение правильной осанки». Выполнение теста Тейлора.

3. Условия жизни человека (3часа)

Теоретическая часть. Понятие о среде и качестве жизни. Потребности человека. Закономерности географической изменчивости организма человека. Демография человека. Демографический взрыв, демографический кризис и их экологические последствия. Болезни и эпидемии человечества.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания, неправильное питание). Медицинская география.

Практическая часть: Практическая работа №2 «Определение обеспеченности организма витаминами и микроэлементами».

Практическая работа №3 «Комплексный анализ собственного рациона, обнаружение симптомов элементарной недостаточности».

Практическая работа №4 «Оценка санитарно-гигиенического состояния учебного кабинета»

4. Здоровье и окружающая среда (12 часов).

Здоровье. Разновидности. Значение. Средства сохранения, укрепления и формирования здоровья. Изучение неблагоприятных (влияющих на здоровье) факторов внешней среды в городе: загрязненность воздуха, качество питьевой воды, шумовое загрязнение среды. Природоохранные территории. Связь природоохранных организаций и органов здравоохранения. Традиционные и нетрадиционные методы медицины. Иммуитет. Вакцины и сыворотки. Профилактические прививки. Инфекция. Понятие. Виды. Инфекции кожи. Уход за кожей. Вирусы. Грипп, птичий грипп. ОРВИ. Определение. Характеристика. Прогноз. Профилактика. Насекомые. Действие насекомых на человека. Заболевания, вызываемые насекомыми. Профилактика.

Практическая часть: Составление памятки здоровья. Определение количества аммиака, диоксид серы, азота и тяжелые металлы в воздухе. Разработка памятки «Прививка. Профилактика». Работа по группам «Характеристика распространённых вирусов».

Знакомство с морфологией насекомых - мухи, комары, пчёлы, осы, шершни, тараканы.
5. Действие внешних факторов окружающей среды на организм человека (3 часа). Понятие здоровье. Связь окружающей среды и здоровья человека. Механизмы действия физических факторов на организм человека. Механизмы действия химических факторов на организм человека. Механизмы действия биологических факторов на организм человека.

Практическая часть: Работа по группам (метод сэндвича) «Выявление физических, химических, биологических факторов, влияющих на организм человека».

6. Питание и здоровый образ жизни (2 часа).

Значение пищи и ее состав. Органы пищеварения. Пищеварение в ротовой полости и желудке, изменение питательных веществ в кишечнике. Регуляция пищеварения. Заболевания органов пищеварения.

Практическая часть: Работа с муляжом желудка, печени.

7. Анализаторы (4 часа).

Значение, строение и функционирование нервной системы. Вегетативная нервная система. Спинной мозг. Головной мозг. Как действуют органы чувств и анализаторы. Орган зрения и зрительный анализатор.

Заболевания и повреждения глаз. Органы слуха и равновесия. Их анализаторы. Органы осязания, обоняния и вкуса.

Практическая часть: Работа с муляжом уха, глаза.

8. Итоговое занятие. (1 час).

Планируемые результаты

Учащиеся должны знать:

- внутреннее, внешнее строение организма человека;
- наиболее распространенные заболевания, инфекции, их клиническую картину и профилактику;
- о зависимости человеческого организма от ритмических процессов жизнедеятельности;
- о влиянии ближайшего окружения: домашних условий, социума на организм человека;

Учащиеся должны уметь:

- оказать первую помощь при травмах;
- составить рацион питания;
- ухаживать за собственным телом (кожей, волосами, ногтями);
- решать генетические задачи;
- проводить простейшие исследования.

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.

Предметные результаты:

1. Знание основных понятий, терминов и определений биологии человека.
2. Формирование системы доступных по возрасту валеологических знаний.
3. Наблюдение и сопоставление фактов и закономерностей в области анатомии и физиологии человека, функциональных возможностей организма.
4. Знание возрастных и индивидуальных особенностей организма человека.
5. Знание о заболеваниях человека и их симптомов, показателей здоровья и функциональных возможностей организма.

Личностные результаты:

- 1) Знание основных принципов и правил отношения к живой природе, основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий;
- 2) Реализация установок здорового образа жизни;
- 3) Сформированность познавательных интересов и мотивов, направленных на изучение живой природы; 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 биологической информации: находить биологическую 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.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».

Календарный учебный график.

Продолжительность учебного года:

Начало года – 01.09.2020 г.

Конец первого полугодия – 31.12.2020 г. –

Начало второго полугодия – 11.01.2021 г.

Конец учебного года – 31 мая 2021 г.

Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы необходимо наличие: отдельного помещения (учебного кабинета с посадочными местами и столами);

- лабораторного оборудования для проведения практических работ;

- компьютерной техники для работы с электронными учебными пособиями, – оформления и презентации результатов исследования;
- мультимедийный проектор, акустическая система, интерактивная доска, проекторная доска;
- оборудование для лабораторных занятий (реактивы, микроскоп), схемы, таблицы, плакаты;
- оборудование для практических занятий (иллюстративный материал, – секундомер, тонометр, сантиметровая лента и т.д.), муляжи.

Кадровое обеспечение.

Реализацию программы осуществляет педагог, обладающий профессиональными знаниями в предметной области, знающий специфику ОДО, имеющий практические навыки в сфере организации интерактивной деятельности детей.

Формы аттестации дополнительной общеразвивающей программы.

Текущий контроль осуществляется через игры, викторины, решение кроссвордов, ребусов, опросов. Промежуточный контроль осуществляется через тестирование, ярмарки проектов, исследовательские конференции.

Итоговый контроль предполагает тестирование или участие в конференции не ниже муниципального уровня.

Система контроля и оценивания результатов обучающихся

Мониторинг результатов обучения и критерии оценки обучающихся. Основа - три группы показателей:

- Теоретическая подготовка и основные общеучебные компетенции (фиксация приобретенных учащимися 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 учащихся (выражающиеся в изменении личностных качеств под влиянием занятий в объединении, работающем по программе «Человек и его здоровье»).

Критерии оценки результативности.

- высокий уровень – 3 балла;
- средний уровень – 2 балла;
- низкий уровень – 1 балл;
- не усвоил – 0 баллов.

Формы определения результативности детей по программе: наблюдение, тестирования, творческие работы; самостоятельные работы репродуктивного характера; отчетные выставки; вопросники; защита творческих работ, проектов, исследовательских работ; конференции; олимпиады.

Методическое обеспечение программы:

- мультимедийные презентации;
- дидактические материалы;
- пособия для групповой и индивидуальной работы.

Образовательная программа «Человек и его здоровье» составлена с учетом требований времени и корректировалась в процессе работы в соответствии с интересами учащихся среднего и старшего школьного возраста.

Методика работы по программе строится в направлении личностно-ориентированного обучения.

При реализации программы делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих учащихся.

На занятиях педагог опирается на следующие методы:

- общие методы воспитания: рассказ, диспут, этическая беседа;
- методы организации деятельности и формирования опыта поведения: коллективная творческая деятельность, поручение;
- методы стимулирования: одобрение, поощрение, предоставление прав.

Немаловажную роль в объединении играет совместная деятельность учащихся и педагога в проектировании исследовательской работы, составлении графиков, диаграмм, карточек, фотоматериалов. После завершения исследования учащиеся заинтересованы продолжить изучение данной тематики. Стимулируют интерес к обучению нетрадиционные занятия в виде дискуссий, игр, викторин, кроссвордов, конкурсов, экологического эрудитона, встреч с работниками здравоохранения.

Типы проведения занятий разнообразны:

- сообщение новых знаний и формирование новых практических умений (проводятся в начале изучения темы для создания опорных знаний);
- совершенствование знаний и практических умений (эксперимент, расчеты, работа со справочной литературой);
- систематизация знаний (проводятся в конце изучения большой темы: семинар, конференция, диспут, деловая игра);
- контроль знаний (проводится в конце изучения нескольких логических взаимосвязанных тем, разделов программы).

Список литературы:

Литература для педагога:

1. Артюнина Г.П. «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» Издательство: "Академический проект", 2016.
2. Бубнов В.Г. и Бубнова Н.В. «Основы медицинских знаний». Издательство: Астрель, 2015.
5. Драгомилов А.Г., Р.Д. Маш. Биология Человек Методическое пособие. М.: «Вентана – Граф» 2016
6. Татарникова Л.Г., М.В. Поздеева. Валеология подростка. Санкт-Петербург: Издательство: «Петрос», 2010.
7. <http://www.college.ru/biology> – сайт для педагогов и обучающихся по биологии. Физиология человека.
8. <http://www.livt.net> – сайт для обучающихся о разнообразии живых организмов. Паразиты человека.
9. <http://learnbiology.narod.ru> – сайт для обучающихся и педагогов по биологии. Физиология человека.
10. <http://med.claw.ru> – Медицинская энциклопедия. Анатомический атлас. Патология.

Литература для учащихся:

1. Анастасова Л.П., Цехмистренко Т.А., Кучменко В.С. Формирование здорового образа жизни подростков. — М., 2015.
2. Балабанова В.В., Максимцева Т.А. Предметные недели в школе: биология, экология, зож. – Волгоград: Учитель, 2016.
3. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. — М., 2016.
4. Зайцев Г.К. Школьная валеология. – С.-Петербург: Детство – Пресс, 2016
5. Казаков Б.И. Лаборатория внутри нас. – М.: Знание,2007.
6. Крюкова Д.А., Лысак Л.А., Фурса О.В. Здоровый человек и его окружение. – Ростов: «Феникс» 2008.
- 7 . Стомакова А.И., Мартынюк И.О. Популярно о питании. – Киев, 20

