



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

«ШКОЛА № 55»

603070, г. Нижний Новгород, ул. Есенина, 37
тел. 247-55-20, 247-55-00
e-mail school55nn@rambler.ru

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МАОУ «Школа № 55»
(протокол от 20.08.2020 № 8)

УТВЕРЖДЕНА
Приказом
от 20.08.2020 № 122-0

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПОГОВОРИМ О ЗДОРОВЬЕ»**

Направленность: естественно-научная

Возраст обучающихся: с 14 лет

Срок освоения программы: 1 год

Автор программы:
учитель биологии
Мазурок Марина Викторовна

Пояснительная записка

Здоровье - ключевая ценность для любого человека, независимо от его местожительства. Поэтому первичные знания о здоровье дети должны получать в школе. Сумма знаний о законах окружающего нас мира включает внутреннюю экологию человека, поэтому появляется самая актуальная задача-научить человека изучать экологию собственного организма и увидеть в себе гармоничное интеллектуальное начало.

Направления деятельности: Работа творческого объединения позволит формировать убеждения в необходимости вести здоровый образ жизни, заботиться о собственном здоровье и здоровье, окружающих, обосновать необходимость гармоничности в развитии как основы благополучия в жизни.

Программа составлена на основе Программы и методических рекомендаций «Поговорим о здоровье»

Программа рекомендована к печати областным экспертным советом при департаменте образования Нижегородской области. Научный руководитель и ответственный редактор д-р биол. наук, зав. лабораторией проблем здоровья в образовании О. С. Гладышева

Автор основной идеи программы О.С. Гладышева

Нижегородский институт развития образования, Нижегородский гуманитарный центр, 2006.

Направленность программы – естественно-научная.

Актуальность в саногенном воспитании обучающихся вызвана печальной статистикой – состояние здоровья детей постоянно ухудшается: в первых классах медики обнаруживают заболевание у 30% школьников, а в 11-х уже у 83% обучающихся наблюдаются отклонения в здоровье.

Потребность быть здоровым – биологическая потребность. Быть здоровым – значит чувствовать себя защищенным, способным к

саморазвитию, быть устремленным в будущее. Быть здоровым - значит быть социально значимым. Быть здоровым - значит переживать радость, счастье, полноту жизни.

Ученые Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) считают, что состояние здоровья на 70-80% определяется собственным отношением человека к здоровью, его возможностью влиять на факторы, имеющие отношение к здоровью. Исследования социологов свидетельствуют о том, что у граждан Российской Федерации низкий уровень мотивации, направленной на сохранение и укрепление индивидуального здоровья.

Новизна программы формирование нравственно-ценностных ориентиров как необходимого и важнейшего условия, выполнение которого при наличии системы знаний о здоровом и безопасном образе жизни может определить позитивный вектор выбираемой подростками линии поведения с ориентацией на безопасность и сохранение здоровья

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, чтобы сформировать у подрастающего поколения новые компетенции, необходимые в обществе, использующем современные информационные технологии; позволит обеспечивать динамическое развитие личности ребенка, его нравственное становление; формировать целостное восприятие мира, людей и самого себя, развивать интеллектуальные и творческие способности ребенка в оптимальном возрасте.

Цель и задачи программы

Цель программы - формирование социальных и жизненных навыков, обеспечивающих физическое и психическое здоровье, активную жизнь и долголетие.

Задачи программы:

- обосновать научное понимание сущности здоровья и здорового образа жизни, определить связь между правом человека на здоровье и

обязанностью ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;

- выработать умения и навыки самодиагностики, сохранения и укрепления здоровья, безопасного и ответственного поведения, закрепить гигиенические навыки и привычки;

- расширить знания в области профилактики вредных привычек и зависимостей;

- развивать исследовательские и умения, совершенствовать навыки работы с разными источниками информации, совершать логические операции.

Отличительные особенности программы:

- в данной программе уделяется большое внимание вопросам личной гигиены и здорового образа жизни;
- применяются современные педагогические технологии: игровая, диалогового обучения, личностного ориентированного обучения, исследовательская и проектная деятельность;
- 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 естественно-научном профиле.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 14-16 лет.

Сроки реализации: 2020-2021 учебный год.

Форма проведения занятий: Занятия проводятся в группах по 15 человек.

Планируемые результаты:

- изменение целевых и ценностных установок, обучающихся с ориентацией на здоровье и здоровый образ жизни, а также здоровье планеты;

- получение теоретических знаний о здоровье и здоровом образе жизни и практических навыков его сохранения, которые они будут использовать в своей жизни;

- овладение обучающимися умениями принимать решения в сложных жизненных ситуациях, руководствуясь здоровьем как одной из высших ценностей человеческого бытия;

- овладение обучающимися навыками эффективного общения, умениями выходить из конфликта;

- формирование и развитие у обучающихся навыков самостоятельной деятельности, самостоятельного познания и мышления.

Результативность обучения оценивается различными способами. В программе и методических рекомендациях широко представлены различные виды анкетирования, позволяющего оценить, как усвоение содержания программы, так и уровень изменения ценностных установок обучаемого. Другие навыки и умения контролируются при решении проблемных ситуаций, а также выполнении самостоятельных работ, связанных с разработкой различных проектов при проведении занятий.

Учащиеся должны знать:

Составляющие понятий «здоровье», «здоровый образ жизни»;

функции и показатели здоровья;

факторы риска, воздействие неблагоприятных факторов на здоровье человека;

наследственные болезни и болезни с наследственной предрасположенностью, способы их предупреждения;

болезни, зависящие от образа жизни и привычек;
способы профилактики вредных привычек;
о стрессе как реакции адаптации;
влияние социума на состояние здоровья;
влияние ритмических процессов на здоровье;
особенности природной среды как источника инфекционных заболеваний;
эндемичные заболевания.

Обучающиеся должны уметь:

вести здоровый образ жизни;
заботиться о собственном здоровье;
корректировать воздействие окружающей среды;
повышать адаптационные способности организма;

Формой проведения итогов реализации программы «Поговорим о здоровье» будет участие детей в мониторингах, НОУ, конференциях, конкурсах: проведение школьного мониторинга по теме: «Здоровое зрение», выпуск газет: «Здоровое зрение», «Весенний авитаминоз». Ролевые выступления специалистов-врачей на классном часе (9-10 кл) по теме «СПИД», «Борт здоровья».

Учебно-тематический план

Программа состоит из семи отдельных модулей, посвященных различным аспектам здоровья человека и здоровому образу жизни. Эти модули могут изучаться как отдельно, так и последовательно, потому что объединены сквозной идеей формирования у подростков нравственно-ценностных ориентиров на здоровье и здоровый образ жизни. Каждый раздел программы сопровождается методическими рекомендациями по проведению занятий.

№ тем	Тема	Всего часов	Теория	Практика
--------------	-------------	--------------------	---------------	-----------------

ы				
I	Здоровье и твой жизненный выбор	4		
	1.Твои жизненные ценности	1	0,75ч	0,25ч
	2.Здоровье и поведение	1	1	
	3.Твои решения и здоровье-	1	0,5	0,5
	4.Как научиться принимать решения	1	1	
II	Общение и конфликты	6		
	5.Общение людей, правила взаимодействия	1	1	
	6.Конфликты в жизни, их причины	1	0,25	0,75
	7.Конфликты вокруг тебя. Как выбрать линию поведения	1	0,5	0,5
	8.Как выйти из конфликта	1	0,5	0,5
	9.Как помочь конфликтующим	1	0,5	0,5
	10.Что ты выбираешь в жизни и почему? Твои приоритеты	1		1
III	Здоровое питание и твой внешний облик	5		
	11. Зачем мы едим	1	1	
	12. Болезни и питание	1	0,5	0,5
	13. Здоровые привычки питания	1	1	
	14. Ешьте разнообразную пищу	1	0,25	0,75
	15.Поддерживайте здоровый вес	1	0,75	0,25
IV	Здоровье или курение	4		
	16. Портрет курильщика	1		1
	17.Как влияет курение на внешние и внутренние органы	1	1	
	18. Физиологические последствия курения	1	1	
	19. Антиреклама курения-	1		1
V	Здоровье или алкоголь и наркотики	9		
	20.Место, которое ты	1	0,5	0,5

	хочешь занять в обществе, и вредные зависимости			
	21.Факторы здоровья	1	0,5	0,5
	22.Алкоголь и факторы здоровья	1	1	
	23.Влияние наркотиков на факторы здоровья	1	1	
	24.Алкоголь и организм человека	1	1	
	25. Наркотики и подросток	1	0,5	0,5
	26. Алкоголь и общество	1	1	
	27.Решения, которые мы принимаем	1	0,5	0,5
	28.Ты в борьбе за самого себя	1	0,5	0,5
VI	Взрослая жизнь - это ответственность	3		
	29.Готов ли ты любить? Любить, доверять и быть ответственным	1	0,25	0,75
	30.Сексуальность: здоровье и опасности (СПИД)	1	1	
	31.Твой настоящий (родители) и будущий (жена, дети, родители) дом	1		1
VII	Здоровье и природа	5		
	32.Место, где я чувствую себя счастливым	1	0,25	0,75
	33.Мой день	1	1	
	34.Твое поведение и загрязнение окружающей среды	1	1	
	35-36.Окружающая природная среда и твоя ответственность за ее состояние	2	1	1
	ИТОГО	36	22,5	13,5

Содержание программы

Название темы	Содержание теоретического блока	Содержание практического блока
I. Здоровье и твой жизненный	Прежде чем раскрыть тему учитель должен выяснить приоритетные	Тест-опросник-приоритеты в жизни

<p>выбор</p>	<p>ценности в жизни, для этого используются тест-опросник. Урок начинается с разговора о том, что дети понимают под жизненными ценностями. На ваш вопрос они отвечают, что они считают самым ценным для себя. Оцените их ответы. Действительно важно обозначить, что является ценностью, а что нет. Дается определение ценностей или ценностного ориентира. Подводятся итоги работы и формулируется понятия физического, психического и душевного здоровья. Объясняется детям, что здоровье - это интегральное состояние организма, когда в нем здорово и тело, и душа, и психика. Рассматриваются какие факторы и как влияют на здоровье человека</p>	<p>Составление схемы: факторы здоровья</p>
<p>II. Общение и конфликты</p>	<p>Под общением людей понимается взаимный процесс установления и развития словесных контактов при совместной деятельности. Невозможно стать полноценной, зрелой личностью, если не научился продуктивно общаться. Именно этот навык является одним из важнейших критериев социальной зрелости и готовности школьника к самостоятельной жизни. В теме рассматриваются множество различных способов общения. Мы выражаем чувства и мысли языком жестов, мимикой, с помощью письма, в разговоре и т. п. Каждый человек уникален. Наши знания, убеждения и взгляды могут быть различны. Но если мы придаем большое значения этим различиям, то общение усложняется. Нередко конфликты возникают из-за того, что мы уверены в том, что точно знаем точку зрения других людей. Однако, не вступая в диалог, мы не узнаем, было наше предположение</p>	<p>На каждом этапе изучения темы проводятся ролевые ситуации, которые проигрываются в разных группах детей с последующим обсуждением и рефлексией</p>

	верным или ошибочным. При изучении темы используются различные ролевые ситуационные упражнения. Причины конфликтов и способы их мирного решения.	
III. Здоровое питание и твой внешний облик	Эти занятия начинаются с опроса учеников в форме пресс-конференции. Учитель задает вопрос: «Зачем мы едим?» - и просит учеников подумать и ответить на него. Рассматриваются вопросы рационального питания, пользы и вреда диет. Дается понятие метаболизма, энергетических процессов и термина «жизнь». Обычно говорят, что еда - это источник удовольствия, то есть пища, доставляя человеку радость, связана с эмоциональным восприятием, но пища может быть и источником заболевания, поэтому в разделе особое внимание уделяется здоровым привычкам питания.	Опросник-зачем мы едим? Подсчёт собственного веса по формуле Купера Составление рациональных таблиц
IV. Здоровье или курение	Ученикам раздаются анкеты «Портрет заядлого курильщика». Все ученики участвуют в этом анкетировании и каждый должен составить портрет заядлого курильщика. В теме изучается состав сигарет, роль никотиновой кислоты в метаболизме, причины никотиновой зависимости и способы избавления от неё. Влияние курения, как вредной привычки на организм.	Составление портрета заядлого курильщика Изучение табачного дыма по курительной бутылки
IV. Здоровье или курение	Ученикам раздаются анкеты «Портрет заядлого курильщика». Все ученики участвуют в этом анкетировании и каждый должен составить портрет заядлого курильщика. В теме изучается состав сигарет, роль никотиновой кислоты в метаболизме, причины никотиновой зависимости и способы избавления от неё. Влияние курения, как вредной привычки на организм.	

<p>V. Здоровье или алкоголь и наркотики</p>	<p>Кратковременные последствия воздействия алкоголя и его длительное воздействие на организм человека. В начале занятия предложите учащимся, используя метод «мозгового штурма», подумать, какое отрицательное влияние оказывает алкоголизация на общество в целом.</p> <p>Экономические потери государства из-за плохой работы. Снижение работоспособности и творческого потенциала у человеческого ресурса.</p> <p>Гибель людей из-за нетрезвого состояния. Аварии на дорогах и производстве. Увеличение преступности. Распад семей.</p> <p>Рождение детей с различными нарушениями. Деграция общества.</p> <p>В разделе рассматриваются различные аспекты здоровья, проблемы наркотической зависимости и способы защиты от вредного воздействия асоциальной среды.</p>	<p>Мозговой штурм на тему: какое отрицательное влияние оказывает алкоголизация на общество в целом?</p> <p>Выполнение п.р.-влияние алкоголя на белок</p>
<p>VI. Взрослая жизнь - это ответственность</p>	<p>На занятиях обсуждаются вопросы: что такое влюбленность и любовь? Выясняется у учащихся, что они вкладывают в эти понятия. Далее идет краткий рассказ об истории открытия вируса и распространении пандемии ВИЧ. Учитель объясняет механизм взаимодействия ВИЧ с клетками. Поясняет, что большая часть клеток, имеющих рецепторы для ВИЧ, - это клетки иммунной системы. Определяется роль иммунной системы в организме (распознавание и защита от болезнетворных бактерий и вирусов, заживление поврежденных тканей, уничтожение старых клеток). Учащиеся делают выводы о том, какие болезни возникают в</p>	<p>Анкета ВИЧ</p> <p>Заполнение бортовых журналов</p>

	<p>организме, если иммунная система повреждена ВИЧ. Сообщается, что созданные в наши дни лекарственные препараты позволяют поддерживать организм инфицированного и значительно продлевают его жизнь, но пока невозможно изгнать вирус из организма полностью. Ученики сравнивают то, что они знали о ВИЧ до рассказа учителя, с тем, что было для них новым.</p> <p>Далее обсуждаются меры, которые бы позволили избежать распространения такого тяжелого заболевания, как ВИЧ-инфекция</p> <p>На следующем этапе занятия предлагается ученикам подумать о том, что может нарушить семейный покой или разрушить семейное счастье (алкоголь, наркотики, отсутствие денег и т. д.). Что такое измена супругов и как к ней относиться?</p>	
VII. Здоровье и природа	<p>Научиться понимать, что есть такие места в природе, где человек чувствует себя наиболее комфортно.</p> <p>Понимать, какие воздействия человека могут изменить эти любимые вами места. Знать, что каждый конкретный человек должен нести ответственность за сохранность любимого им места природы и окружающей среды. В разделе рассматриваются способы мониторинга окружающей среды и способы охраны. Рассматриваются способы очистки воды, воздуха.</p>	<p>Способы очистки воды в домашних условиях</p> <p>Способы уменьшения нитратов в овощах и фруктах</p> <p>Способ очистки воздуха в жилом помещении растениями- эокофилтрами</p>

Методическое обеспечение

1. Методическое пособие Гладышева О.С. Вектор: формирование социально-позитивного поведения у старших подростков. – Н. Новгород: Нижегородский институт развития образования, 2016

2. Таблицы и макеты по анатомии, физиологии, гигиене человека
3. Оборудование биологических микролабораторий

Условия реализации программы

1. Занятия в объединениях могут проводиться по группам, индивидуально или всем составом объединения.
2. Обучение по Программе осуществляется в очной форме.
3. Учебные нагрузки учащихся определяются в соответствии с требованиями СанПиН
4. Срок реализации программы 1 год
5. Формы работы: групповая (15 человек): совместная образовательная деятельность, индивидуальная самостоятельная деятельность.
6. Режим непрерывной образовательной деятельности: 1 раз в неделю, во второй половине дня

Список литературы

Дополнительная литература для учителя

1. Актуальные проблемы биологии. - Сборник статей №1.- сост. Морзунова И.Б. - М., Дрофа, 2010.
2. Ар Эдар Трактат о питании. – М., 2003.
3. «Дополнительная биология. Книга для учителя». Составитель Спиридонова Н.Ю. - М., Дрофа, 2010.
4. Колесов Д. В., Маш Р. Д., Беляев И. Н. Биология. Человек. Методическое пособие / М.: Дрофа, любое издание после 2012 г.
5. Уроки здоровья «Здоровье. Человек». - М., Дрофа, 2009.

Дополнительная литература для обучающихся

1. Акимушкин И.И. Занимательная биология. – М., Просвещение, 2010.
2. Батуев А.С. Загадки и тайны психики. - М., Дрофа, 2010.
3. Биология. Большой справочник для школьников и поступающих в вузы. - М., Дрофа, 2006.

4. Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека. – М., Просвещение, 1983.
5. Каменский А.А. Анатомия, физиология и гигиена человека. Карманный справочник. - М., Дрофа, 2010.
6. Козлова Т.А., Кучменко В.С. Биология в таблицах. 6 – 11 классы. - М., Дрофа, 2006.
7. Тарасов В.В. Темы курса. Иммуитет. История открытий. - М., Дрофа, 2005.

Электронный продукт

Поговорим о здоровье: программа и методические рекомендации по проведению факультативов и классных часов для старших школьников / Нижегород. ин-т развития образования. - Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 2006. - 126 с.

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей программы) «Поговорим о здоровье»

Год	Год обучения		Всего Часов/неделя (учебных)
	сентябрь	октябрь	
1	04.09.20		
1	11.09.20		
1	18.09.20		
1	25.09.20		
1	02.10.20		
1	09.10.20		
1	16.10.20		
1	23.10.20		
1	30.10.20		
1	06.11.20		
1	13.11.20		
1	20.11.20		
1	27.11.20		
1	04.12.20		
1	11.12.20		
1	18.12.20		
1	25.12.20		
1	01.01.21		
1	08.01.21		
1	15.01.21		
1	22.01.21		
1	29.01.21		
1	05.02.21		
1	12.02.21		
1	19.02.21		
1	26.02.21		
1	05.03.21		
1	12.03.21		
1	19.03.21		
1	26.03.21		
1	02.04.21		
1	09.04.21		
1	16.04.21		
1	23.04.21		
1	30.04.21		
1	07.05.21		
1	14.05.20		
1	21.05.21		
36/36			

■ – праздничные и выходные дни

■ – промежуточная аттестация

II – итоговая аттестация