

Управление образования администрации Березовского городского округа
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей №17»

Принята на заседании
педагогического совета
от «01» сентября 2022 г.
протокол № _1_



Утверждаю:

Директор МБОУ «Лицей №17»

А.А. Соколова А.А.Соколова

«01» сентября 2022 г.

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

Возраст учащихся: 11-15 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Андрянова Н.В.,

учитель биологии

МБОУ «Лицей №17»

г. Березовский, 2022

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Человек и его здоровье» является модифицированной, имеет естественнонаучную направленность, стартовый уровень.

Программа реализуется в рамках модели «Диалог наук» мероприятия по созданию новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей регионального проекта, обеспечивающего достижение целей, показателей и результата Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Направленность программы естественнонаучная, так как направлена на формирование научного мировоззрения, освоение методов научного познания мира, упорядочивание объектов окружающего мира через логическое пространство, развитие исследовательских способностей в области естественных наук.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Разработка программы регулируется документами:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изм. и доп., вступ.в силу с 01.09.2021);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изм. и доп. от 30.09.2020);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

– Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Приказ Министерства просвещения РФ от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, организующими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального обучения, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

– Устав ОУ.

В немалой степени неблагополучия здоровья школьников зависит от недостаточного уровня валеологической грамотности учащихся и их родителей. Большинство образовательных учреждений в своей практической работе не уделяют должного внимания вопросам здоровьесбережения, или проводят бессистемные мероприятия, не имеющие необходимого научного обоснования.

Программа «Человек и его здоровье» даёт возможность расширить знания учащихся по гигиене, санитарии, сохранению и укреплению здоровья. Сочетание теоретического курса и практических работ обеспечивает широкие возможности в выборе методов работы, что будет способствовать творческому и интеллектуальному развитию детей. Программа включает в себя не только вопросы физического, но и духовного здоровья. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров. Программа направлена на актуализацию потребности в самопознании,

самосовершенствовании, саморазвитии и побуждению к формированию своего здоровья собственными силами.

Актуальность программы

Программа направлена на формирование здорового образа жизни детей, адаптации в окружающей среде, расширении и углублении знаний обучающихся о приёмах сохранения здоровья, преодолении зависимости вредных привычек. Курс помогает сформировать необходимость в здоровом образе жизни - правильном питании, режиме дня, сохранении физического и психического здоровья, поскольку все это может стать причиной развития таких заболеваний среди подростков, как ожирение, сахарный диабет, язва и гастрит, сердечно - сосудистые заболевания, анорексия, почечная недостаточность, психические расстройства, обусловленные перестройкой пубертатного периода и началом половой жизни. Программа учитывает возрастные особенности и опирается на наиболее значимые аргументы здорового образа жизни подростков, помогая в социальной адаптации.

Педагогическая целесообразность программы

Программа позволяет ориентироваться на интересы обучающихся, позволяет решать важные учебные задачи, углубляя, расширяя и систематизируя знания; помогает понять, что здоровье человека - это достояние всего общества и необходимо бережно относиться как к своему здоровью, так и здоровью окружающих, что здоровье напрямую зависят от факторов окружающей среды.

Отличительная особенность программы

Программа отличается от других программ тем, что она сочетает в себе валеологическую и экологическую составляющую. Основной идеей программы является концепция личностно-ориентированного подхода к обучению, при этом акцент делается на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Адресат программы: Учащиеся в возрасте от 11 до 15 лет.

Формы организации образовательного процесса: Групповая. Группы формируются из ребят, обучающихся лица, на основе поданного заявления. Группа состоит из 10-15 человек.

Объём программы: 34 часа.

Срок реализации программы: 9 месяцев.

Режим занятий: Общее количество часов в неделю – 1 час. Занятия проводятся 1 раза в неделю по 1 часу.

Форма обучения: очная.

Основная форма организации обучения: Традиционное учебное занятие.

Цель программы:

Формирование у обучающихся представлений об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих, а так же основ критического мышления по отношению к знаниям, навыкам и практическим действиям, направленных на сохранение психического, физического, нравственного здоровья.

Задачи программы:

обучающие:

-сформировать представления о положительных и отрицательных факторах воздействия на организм человека, понимание сущности здорового образа жизни;

-способствовать формированию основ ценностного отношения к здоровью и его укреплению;

-формировать представление об особенностях формирования личности в семье и обществе;

-сформировать представление о рациональной организации режима учебной деятельности, отдыха, научить анализировать и контролировать свой режим дня;

-расширить понимание взаимосвязи проблем здоровья человека и негативных

последствий деградации природной среды; социальных последствиях деградации духовной среды, формирование экологической культуры.

развивающие:

-развивать у подростков чувство ответственности за экологические состояние окружающей среды, навыки бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;

-развивать умение использовать теоретические знания в жизни и навыков оказания первой медицинской помощи;

-развивать умение проводить наблюдение, сравнивать, анализировать, делать выводы;

-развивать любознательность, творческий потенциал обучающихся в подготовке рефератов, сообщений, выполнении практических и исследовательских работ.

воспитательные:

-воспитывать у подростков потребность к ведению здорового образа жизни и отказе в образе жизни и поведении, наносящим вред, как своему здоровью, так и здоровью окружающих;

-воспитывать волевые качества в стремлении достижений поставленных целей, направленных на укрепление своего здоровья;

-воспитывать экологическую культуру и бережное отношение ко всему живому как главной ценности на Земле, стремлении жить в гармонии с собой и людьми в окружающем мире.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план программы. 5-8 классы

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Здоровье человека.	3	1,5	1,5	Беседа
2.	Организм человека.	3	1	2	Беседа, опрос
3.	Внутренняя среда организма.	3	1	2	Практическая работа
4.	Экология и здоровье.	3	1	2	Беседа, опрос
5.	Опорно-двигательная система	3	1	2	Опрос, наблюдение
6.	Оказание первой доврачебной помощи. Виды травм. Виды ран.	3	1	2	Беседа, опрос
7.	Утопление. Удушье. Виды удушья.	3	1	2	Опрос
8.	Электротравма. Обмороки.	3	1	2	Наблюдение
9.	Ожоги и обморожение. Аптечка экстренной помощи.	3	1	2	Беседа
10.	Питание и здоровый образ жизни	3	1	2	Беседа, опрос, наблюдение
11.	Обмен веществ и энергии	3	1	2	Беседа, тест
12.	Итоговое занятие: «Резервы нашего организма»	1	0,5	0,5	Практическая работа
	Итого:	34	12	22	

Содержание программы

Тема: Здоровье человека (3 ч.)

Теория: Введение. Вводная диагностика. Знакомство обучающихся с содержанием программы, с предметом изучения. Инструктаж по технике безопасности. Отравление ядовитыми веществами. Виды отравлений. Тепловой удар. Солнечный удар. Рассказ учителя. Работа с таблицами, схемами. Просмотр видеофильма «Что делать при тепловом и солнечном ударе?»»

Практика: Работа с таблицами, схемами. Разработка и проведение социологического опроса обучающихся о здоровье. Игра «Сто к одному»; Игра «Светофор здоровья»; Игра «Кто больше знает?»; Упражнения корригирующей гимнастики.

Формы контроля: Беседа.

Тема: Организм человека (3ч.)

Наука об организме человека. Место человека в живой природе. Клетка: строение, химический состав и жизнедеятельность. Ткани. Системы органов в организме. Уровни организации организма. Нервная и гуморальная регуляция.

Практика: Изучение клеток человека на готовых микропрепаратах.

Формы контроля. Беседа, опрос.

Тема: Внутренняя среда организма.(3ч.)

Внутренняя среда организма. Значение крови и ее состав. Группы крови. Резус-фактор. Иммуитет. Тканевая совместимость и переливание крови. Донорство. Строение и работа сердца. Круги кровообращения. Движение крови по сосудам. Регуляция работы сердца и кровеносных сосудов. Лимфа. Лимфообращение. Предупреждение заболеваний сердца и сосудов.

Просмотр видеофильмов о донорстве.

Практика:

Проведение инструментальных анализов и функциональных проб. Оценка пульса, измерение артериального давления, оценка степени тренированности испытуемого.

Формы контроля: Практическая работа.

Тема: Экология и здоровье (3ч.)

Теория: Как окружающая среда влияет на здоровье человека. Что нужно делать, чтобы сохранить экологию здоровья. Химические загрязнения среды и здоровье человека. Биологические загрязнения среды и болезни человека. Влияние звуков на человека. Проблемы адаптации человека к окружающей среде. Миграционные процессы человека и связанные с ними проблемы демографии.

Практика: Дидактическая игра «Я - доктор». Практическая работа «Проблемы природопользования». Тестирование «Экология человека».

Формы контроля: Опрос

Тема: Опорно-двигательная система (3 ч.)

Теория: Значение питания для организма. Гигиена питания: режим, правила поведения во время еды. Полезные продукты: овощи, фрукты, ягоды. Просмотр видеофильма «Как правильно питаться»

Практика: Составление рациона питания. Рассмотрение иллюстраций. Игра «Мое любимое блюдо». Игра «Светофор здоровья». Разгадывание кроссвордов. Рассмотрение таблиц «Фрукты», «Овощи», «Ягоды». Разгадывание загадок.

Формы контроля: Анкета.

Тема: Оказание первой доврачебной помощи. Виды травм. Виды ран. (3 ч.)

Теория: Виды травм. Виды ран. Правила оказания первой медицинской помощи. Как правильно сделать перевязку? Виды перевязочных материалов. Способы транспортировки пострадавшего.

Практика: Работа с таблицами, схемами, презентациями. Практическая работа: Как правильно сделать перевязку? Первая помощь при травмах. Первая помощь при ранениях. Первая помощь при утоплении. Способы транспортировки пострадавшего.

Формы контроля: Практическая работа. Наблюдение.

Тема: Утопление. Удушье. Виды удушья. (3 ч.)

Теория: Утопление. Удушье. Виды удушья. Как помочь при удушье? Чем опасны укусы насекомых? Наше сердце. Могу ли я оказать помощь при сердечной недостаточности? Правила оказания первой медицинской помощи.

Практика: Работа с таблицами, схемами, презентациями. Практическая работа: Как помочь при удушье? Искусственное дыхание. Способы транспортировки пострадавшего.

Формы контроля: Практическая работа. Наблюдение.

Тема: Электротравма. Обмороки. (3 ч.)

Теория: Электротравма. Чем она опасна? Обмороки. Виды отравления. Правила оказания первой медицинской помощи.

Практика: Работа с таблицами, схемами, презентациями. Практическая работа: Первая помощь при электротравме. Как помочь при обмороке. Первая помощь при отравлении.

Формы контроля: Практическая работа. Наблюдение.

Тема: Ожоги и обморожение. Аптечка экстренной помощи. (3ч.)

Теория: Ожоги и обморожение. Аптечка экстренной помощи. Зачем нужна зелёнка? Опасность в нашем доме. Как вести себя на улице. Что мы знаем о собаках, кошках и грызунах? Правила оказания первой медицинской помощи.

Практика: Работа с таблицами, схемами, презентациями. Практическая работа:

Первая помощь при ожогах. Первая помощь при обморожении. Игра «Юный знаток медицины».

Формы контроля: Практическая работа. Наблюдение. Итоговое анкетирование.

Тема: Питание и здоровый образ жизни. (3ч.)

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:

Качественное определение белков, жиров, углеводов в пищевых продуктах.

Формы контроля: практическая работа.

Тема: Обмен веществ и энергии (3ч.).

Обменные процессы в организме. Терморегуляция. Нормы питания. Витамины. Основные гиповитаминозы. Рациональное питание. Режим питания. Питание в культурах народов мира.

Демонстрация таблиц суточных рационов для разного возраста и различных режимов труда, таблиц содержания различных витаминов в разных пищевых продуктах.

Практическая часть:

Составление дневного рациона питания с учётом энергетических затрат. Качественное определение витамина С в яблочном соке йодометрическим методом.

Форма контроля: Практическая работа. Итоговое тестирование.

Тема: Итоговое занятие «Резервы нашего организма» (1ч.)

Ознакомление обучающихся со следующими понятиями: гигиенический режим труда и отдыха, планирование физической и умственной нагрузки, ритмы жизнедеятельности человека. Формирование навыков работы с информацией;

Практическая часть. Творческая работа «Как работает мой организм».

Формы контроля. Защита творческой работы.

Ожидаемые результаты

Требования к результатам освоения учебного курса "Человек и его здоровье" определяются ключевыми задачами программы, которые отражают индивидуальные, общественные потребности и включают в себя предметные, личностные и метапредметные результаты освоения курса.

Предметные:

учащиеся будут:

- объяснять некоторые наблюдаемые процессы в своем организме;
- называть основные правила здорового образа жизни, факторы, сохраняющие и разрушающие здоровье;
- объяснять благотворное влияние на организм физкультуры и спорта;
- использовать знания психологии о типах темперамента, эмоциях, воле для эффективного общения.
- выявлять причины нарушения осанки и развития плоскостопия;
- оказывать первую помощь при травмах;
- применять знания для рационального составления режима дня, правил рационального питания, гигиены;
- называть симптомы распространенных заболеваний;
- объяснять роль основных функций организма (питание, выделение, дыхание) в обеспечении нормальной жизнедеятельности организма.

Личностные:

учащиеся будут:

- понимать значимость обучения, правильного и осознанного выбора будущей профессии;
- уметь вырабатывать собственные ответы на жизненные вопросы с учетом многообразия типов мировоззрения, общественных, культурных традиций, религиозных мировоззрений, которые ставит личный жизненный опыт;
- уметь слушать, вести диалог, эмоционально- положительно относиться к окружающим людям, учиться выбирать стиль поведения, обеспечивающий безопасность жизни и здоровья себя и окружающих;
- учиться уметь противостоять ситуациям, провоцирующим на поступки, которые могут угрожать жизни и здоровью;
- умение реализовывать обучающимися теоретические знания на практике;
- понимание ценности здорового образа жизни и отказа от вредных привычек;

-умение признавать право другого человека на собственное мнение, а так же умение отстаивать свою точку зрения.

Метапредметные (формирование универсальных учебных действий):

Регулятивные УУД

- самостоятельно формулировать проблему в ходе учебной деятельности;
- выдвигать различные варианты решения проблемы, выбирать из предложенных решений проблем нужные средства для достижения цели;
- составлять порядок (схему) решения проблемы (исследовательская работа, написание рефератов, составление проектов);
- использовать для решения проблем основные и дополнительные средства обучения;
- планировать свою образовательную деятельность;
- пользоваться критериями оценок и самооценок, исходя из целей, задач, давать оценку результатам своей работы;
- самостоятельно находить и осознавать причины достижения результата, либо находить способы разрешения неуспешного решения проблемы;
- давать оценку личностным качествам, чертам характера, уметь определять направления своего развития.

Познавательные УУД

- строить логическое рассуждение с установлением причинно-следственных связей;
- анализировать, сравнивать, обобщать понятия в ходе изучения учебного материала;
- предоставлять полученную информацию в виде конспектов, рефератов, таблиц, графиков, диаграмм;
- преобразовывать информацию из одного вида в другой и выбирать оптимальную форму предоставления информации для себя и окружающих;
- понимать позицию другого человека, различая точку зрения, аргументы, теории, гипотезы в речи оппонента, используя приемы слушания и различные виды чтения;

-соблюдать правила информационной безопасности, уметь использовать различные технологии (компьютерные и коммуникационные) для достижения поставленных целей.

Коммуникативные УУД

-самостоятельно организовывать учебное взаимодействие для определения целей, задач, распределения функций участников, способов сотрудничества;

-отстаивать свою точку зрения, приводя доказательства;

-уметь перефразировать свою мысль, с полнотой и точностью выражать мысли в соответствии с условиями коммуникации;

-понимать точку зрения другого человека, управление поведением оппонента-умение договариваться с людьми иных позиций;

-выявление, распознавание конфликта, поиск способов разрешения конфликтов и их реализация.

Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный учебный график:

Срок обучения – 9 месяцев;

Количество учебных недель – 34;

Количество учебных часов – 34;

Режим занятий – 1 раз в неделю по 1 часу;

Даты начала и окончания учебных периодов – с 01 сентября по 31 мая.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Место проведения занятий: *Учебный кабинет* – просторный, хорошо проветриваемый и хорошо освещённый и соответствующий нормам СанПиН.

Оборудование, приобретённое по программе новые места «Успех каждого ребёнка»:

№ 1 Ученические парты – 8 шт.

№ 2 Ученические стулья – 16 шт.

№ 3 Ноутбук – 1 шт.

№ 4 Интерактивная плазменная панель – 1шт.

№ 5 Тренажёр - манекен «Алексей» - 1шт.

№ 6 Тренажёр – манекен «Максим» - 1шт.

№ 7 Муляжи внутренних органов – 6 шт.

№ 8 Образцы ранений – 1 набор (25шт).

№ 9 Сменные фоллии для звукового электронного пособия – 10шт.

№ 10 Звуковое электронное пособие – 1шт.

№ 11 Интерактивное пособие «Анатомия человека»

Кадровое обеспечение – учитель, внутренний совместитель.

Формы аттестации / контроля

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

- входной контроль;
- текущий контроль;
- итоговый контроль.

Возможно использование следующих методов отслеживания результативности:

-педагогическое наблюдение /педагогический анализ выполнения обучающимися диагностических заданий, результатов тестирования, защиты проектов, рефератов, исследовательских работ, активности обучающихся на занятиях/;

-педагогический мониторинг /мониторинг образовательной деятельности обучающихся, ведение педагогического дневника, тестирование, оформление листов индивидуального образовательного маршрута, диагностика личностного роста, оформление фотоотчётов/.

Методы выявления результатов воспитания:

Методах контроля и управления образовательным процессом:

- тестирование;

- анализ;
- беседа;
- практические и экспериментальные занятия;
- социометрия (диагностика эмоциональных связей);
- наблюдение;
- тестирование;
- анкетирование.

Оценочные материалы

Пакет диагностических методик представлен в приложении №1 к программе. Материалы к диагностическим методикам входят в методическое обеспечение программы и расположены в диагностическом инструментарии в отдельной папке, которая является неотъемлемой составляющей программы.

Методическое обеспечение

Известно, что успешность любого обучения напрямую зависит от разнообразия методов и приёмов, применяемых педагогом.

Поэтому содержание данной программы предусматривает:

- *словесные методы* (объяснение, рассказ, беседа, диалог, чтение);
- *метода наблюдения* (запись наблюдений, зарисовки, рисунки, просмотр видеоматериалов);
- *наглядных методов* (картины, рисунки, плакаты, фотографии, таблицы, схемы, чертежи):
- *демонстрационные материалы*, оформление «Уголка здоровья»; создание папки – передвижки для детей по вопросам здоровьесбережения;
- *практических методов* обучения;
- *репродуктивных*;
- *объяснительно – иллюстративных*;
- *методов формирования умений и навыков по применению знаний на практике*;

- *методов проверки и оценки знаний*, умений и навыков, а также метод проблемного изложения учебного материала (эвристическая беседа, постановка проблемных вопросов, создание проблемных ситуаций);
- *метод игры* – один из эффективных видов деятельности для младших школьников (игры дидактические, развивающие, познавательные, подвижные, на развитие внимания, памяти, глазомера, ролевые и деловые игры).

Для детей этого возраста доступна работа над индивидуально – групповыми мини – проектами по тематике сохранения здоровья.

Учебный процесс по данной программе строится на взаимосвязи деятельности педагога и ребенка. Для повышения эффективности образовательного процесса при проведении занятий используются такие современные образовательные *педагогические технологии*, как:

- технология личностно-ориентированные обучения;
- технология обучения в сотрудничестве;

Успешная реализация программы невозможна без использования информационных технологий. В ходе занятий наиболее часто используются специальные технические информационные средства – презентации. К наиболее эффективным формам представления материала, следует отнести мультимедийные презентации. Данная форма позволяет представить учебный материал как систему ярких опорных образов, наполненных исчерпывающей структурированной информацией. В этом случае задействуются различные каналы восприятия учащихся, что позволяет заложить информацию не только в фактическом, но и в ассоциативном виде в память учащихся.

Отработке учебных навыков способствуют тренинговые технологии, которые в отличие от привычного повторения подразумевают целенаправленные, систематические действия по отработке одного или нескольких видов учебной деятельности.

Методика проведения занятий

Основными принципами программы являются - принцип сознательности и активности в обучении, принципы гуманизации, дифференциации, экологизации и связи обучения с практикой.

Специфика предполагаемой деятельности обучающихся обусловлена тем, что теоретические знания подкрепляются практическими занятиями. Практические занятия по программе связаны с использованием современных образовательных технологий, физкультурно-оздоровительных мероприятий и здоровьесберегающих технологий. Практические задания способствуют умению применять полученные теоретические знания на практике, например, в умении оказать первую медицинскую помощь при травмах, отравлении, некоторых видах заболеваний.

Практические занятия проходят в разных формах - индивидуальных, в форме практических работ, экскурсий, семинаров, интернет-проектов. В процессе и по окончании изучения курса, у обучающихся вырабатываются понятия и навыки познания своей личности, возможностей своего характера, способности воспроизводить нужную информацию о наследственности и здоровье, противостоять вредным привычкам, стрессовым ситуациям, умении правильно вести себя в той или иной ситуации, оказывать первую помощь.

Методическое сопровождение программы

Применяемые методы обучения:

объяснительно-иллюстративные (лекции, беседы, работа с иллюстрационным и статистическим материалом),

репродуктивные (тестовые задания, задания по алгоритму, воспроизведение изученного теоретического материала),

проблемного изложения (проблемное изложение, создание проблемной ситуации, эвристическая беседа),

исследовательские (доклады, сообщение, составление кроссвордов, наблюдения).

Формы и методы работы

Занятия включают в себя следующие формы организации деятельности:

фронтальная - все одновременно выполняют общую для всех работу, обсуждают, сравнивают, обобщают результаты (семинары, экскурсии, урок-викторина, интегрированные уроки, познавательные игры;

групповая - создание групп по 3-6 человек для решения конкретных учебных задач (практические работы, лабораторные работы, семинарские и зачетные работы)

индивидуальная - каждый получает задание для самостоятельного выполнения, специально подобранное для конкретного обучающегося в соответствии с его подготовкой и учебными возможностями (тестирование, творческая работа, анкетирование, исследовательская работа, проект)

Вместе с активными формами и методами обучения используются и традиционные формы образовательной деятельности. Все используемые формы и методы обучения направлены на стимулирование и активизацию познавательного интереса обучающихся, формирование творческих умений и навыков.

Алгоритм учебного занятия

Структура отдельного занятия может включать три составные части: теоретическую, практическую часть, элементы воспитательной работы.

Модель учебного занятия любого типа можно представить в виде последовательности следующих этапов: организационного, проверочного, подготовительного, основного, контрольного, итогового, рефлексивного, информационного. Основанием для выделения этапов может служить процесс усвоения знаний, который строится как смена видов деятельности учащихся: восприятие – осмысление – запоминание – применение – обобщение – систематизация.

Список литературы

1. Баранова С.В. Вредные привычки. Избавление от зависимостей/ С.В. Баранова.-М.: Феникс, 2007.- 192с.
2. Батуев Л.С., Соколова Л.В., Левитин М.Г. Человек. Основы физиологии и психологии: учебник для 9 классов общеобразовательных учреждений. М.: Дрофа, 2000.- 220 с.
3. Воздействие на организм человека опасных и вредных экологических факторов. Метрологические аспекты. В 2 томах. Том 2. Книга 1. - М.: ПАИМС, 1997. - 512 с.
4. Ерофеева Людмила. Возлюби свои привычки / Людмила Ерофеева. - М.: Центрполиграф, 2009. - 192 с.
5. Зайцева Е.Ю. Биология. "Организм человека и его здоровье" / Е.Ю. Зайцева. - М.: Астрель, 2012. - 375 с.
6. Исаева Е. Л. Здоровый человек и его окружение. Шпаргалки / Е.Л. Исаева. - М.: Феникс, 2015. - 128 с.
7. Кругляк Лев. Алкоголизм. Мысли, избавляющие от вредных привычек. Естественное очищение (комплект из 3 книг) / Лев Кругляк , Георгий Сытин , РудигерДальке. - М.: ИГ "Весь", 2014. - 672 с.
8. Крюкова, Д. А. Здоровый человек и его окружение. Учебное пособие / Д.А. Крюкова, Л.А. Лысак, О.В. Фурса. - М.: Феникс, 2014. - 480 с.
9. Пучко Людмила. Жизнь и здоровье человека в вопросах и ответах Многомерной медицины / Людмила Пучко. М.: Машиностроение,2013.-504 с.
10. Резникова, В. З. Биология. Человек и его здоровье. Общие биологические закономерности. Тематический контроль. Рабочая тетрадь (+ приложение) / В.З. Резникова, А.Н. Мягкова. - Москва: РГГУ, 2013. - 208 с.
11. Шапиро Я.С., Панина Г.Н. Микробиология 10-11 классы; учебное пособие. М.: Вентана-Граф, 2008.- 272 с.

Литература для учителя:

1. Агаджанян Н.А. и др., Основы физиологии человека, 2-е изд., исправленное.-М.: РУДН, 2001.-408с.
2. Билич Г.Л., Крыжановский В.А. Биология. Полный курс. В 3-х томах. Том 1. Анатомия. Оникс. 2009. 864 с, ил.
3. Волков С.Р. Здоровый человек и его окружение / С.Р. Волков. - М.: Медицина, 2015. - 128 с.
4. Дружинин В.Н., Психология общих способностей. 3-е изд.- СПб.: Питер, 2008. – 368 с.: ил.
5. Казин Э. М. Биология. Основы индивидуального здоровья человека / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н. А. Литвинова.- М.: Владос,2016.- 192 с.
6. Кожин, А. А. Здоровый человек и его окружение / А.А. Кожин, В.Р. Кучма, О.В. Сивочалова.- М.: Academia, 2013.- 400 с.
7. Козлов В.И., Цехмистренко Т.А. Анатомия центральной нервной системы. М.: "Мир", "Аст", 2003.- 210 с.
8. Мушкамбаров Н. Н., Кузнецов С. Л., Молекулярная биология, Изд. Медицинское информационное агенство, 2007.- 220 с.
9. Павлов В. И. Вселенская Чистота Сознания и здоровье Человека. Исцеление с помощью мыслеформ / В.И. Павлов. - М.: Золотое Сечение, 2014. - 316 с.
10. Пехов А.П. Биология с основами экологии: Учебник. 7-е изд., стер. – СПб.: Изд-во «Лань», 2007.- 688 с.
11. Поленов Б. В. Защита жизни и здоровья человека в XXI веке. Восемь основных источников опасности для человечества: моногр. / Б.В. Поленов. - М.: Группа ИДТ, 2014. - 720 с.
12. Семенова Надежда. Здоровье здорового человека. Практическая экология XXI века / Надежда Семенова - М.: Диля, 2014. - 128 с.
13. Тейлор Д., Грин Н., Стаут У. Биология: в 3 т. 3-е изд. - М.: Мир, 2004. Том 1 – 454 с. Том 2 - 436 с. Том 3- 451 с.

14. Теплов Б. М. Способности и одарённость. / Психология индивидуальных различий. Тексты. М.: изд-во Моск. Ун-та, 1982,- 136с.
15. Ушакова Д.В. Психология одаренности: от теории к практике – М.:ПЕР СЭ, 2000.- 350 с.
16. Физиология человека: В 3-х томах. Пер. с англ. Под ред. Р. Шмидта и Г. Тевса. – 3-е изд. – М.: Изд-во «Мир», 2005. Том 1 – 323 с., Том 2 – 314 с., Том 3 – 228 с.
17. Хвыля-Олинтер, Андрей Духовная безопасность и духовное здоровье человека, семьи, общества / Андрей Хвыля-Олинтер. - Москва: Гостехиздат, 2012. - 764 с.
18. Шадриков В.Д. Способности, одаренность, талант / Развитие и диагностика способностей. Отв. ред. В.Н. Дружинин, В.Д. Шадриков.- М.: Наука, 1991.

КОНТРОЛЬНО – ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

1. Входная диагностика

Методика для выявления уровня знаний о ЗОЖ Ю.В. Науменко используется для оценки уровня знаний детей о здоровом образе жизни. Методика содержит 7 вопросов и нескольких вариантов ответов, один из которых должен выбрать ребенок:

1. Что, по-твоему, означает «здоровый образ жизни»?

а) нужно заниматься спортом (3);

б) нужно закаляться (3);

в) есть фрукты, овощи (2);

г) нужно не болеть (1);

д) быть здоровым (0).

2. Что ты знаешь о своем здоровье?

а) мое здоровье: отличное (3);

б) не очень хорошее: часто болит голова (2);

в) удовлетворительное (1).

3. Перечисли болезни, которые тебя часто беспокоят.

а) ничего не беспокоит (3);

б) постоянно болею (1);

в) простуда (2).

4. Часто ли ты пропускаешь занятия по болезни?

а) пропусков нет (3);

б) пропуски каждый месяц (1);

в) пропуски каждую неделю (0).

5. Делаешь ли ты утром физическую зарядку?

а) нет (0);

б) да (3);

в) иногда (1).

6. Как ты занимаешься на уроках физкультуры?

- а) с полной отдачей (3);
- б) лишь бы не ругали (2);
- в) без желания (1).

7. Чувствуешь ли усталость после уроков?

- а) очень устаю (0);
- б) всегда (1);
- в) иногда (2);
- д) не очень устаю (3).

Разброс баллов возможен от 3 до 21.

При этом условно можно выделить уровни знаний о ЗОЖ:

- 16 – 21 баллов – высокий уровень;
- 10 – 15 – средний уровень;
- 3 – 9 – низкий уровень.

2. Итоговый контроль

Шкала оценки

Параметры	Критерии	Степень выраженности качества (оценивается педагогом в процессе наблюдения за учебно-практической деятельностью ребенка и ее результатами)	Баллы
Мотивация	Выраженность интереса к занятиям	Интерес практически не обнаруживается	1
		Интерес возникает лишь к новому материалу	2
		Интерес возникает к новому материалу, но не к способам решения	3
		Устойчивый учебно-познавательный интерес, но он не выходит за пределы изучаемого материала	4
		Проявляет постоянный интерес и творческое отношение к предмету, стремится получить дополнительную информацию	5
Самооценка	Самооценка деятельности на занятиях	Ученик не умеет, не пытается и не испытывает потребности в оценке своих действий – ни самостоятельной, ни по просьбе учителя	1
		Приступая к решению новой задачи, пытается оценить свои возможности относительно ее	2

		решения, однако при этом учитывает лишь то, знает он ее или нет, а не возможность изменения известных ему способов действия	
		Может с помощью учителя оценить свои возможности в решении задачи, учитывая изменения известных ему способов действий	3
		Может самостоятельно оценить свои возможности в решении задачи, учитывая изменения известных способов действия	4
Нравственно-этические установки	Ориентация на общепринятые моральные нормы и их выполнение в поведении	Часто нарушает общепринятые нормы и правила поведения	1
		Допускает нарушения общепринятых норм правил поведения	2
		Недостаточно осознает правила и нормы поведения, но в основном их выполняет	3
		Осознает моральные нормы и правила поведения в социуме, но иногда частично их нарушает	4
		Всегда следует общепринятым нормам и правилам поведения, осознанно их принимает	5
Познавательная сфера	Уровень развития познавательной активности, самостоятельности	Уровень активности, самостоятельности ребенка низкий, при выполнении заданий требуется постоянная внешняя стимуляция, любознательность не проявляется	1
		Ребенок недостаточно активен и самостоятелен, но при выполнении заданий требуется внешняя стимуляция, круг интересующих вопросов довольно узок	2
		Ребенок любознателен, активен, задания выполняет с интересом, самостоятельно, не нуждаясь в дополнительных внешних стимулах, находит новые способы решения заданий	3
Регулятивная сфера	Произвольность деятельности	Деятельность хаотична, не продуманна, прерывает деятельность из-за возникающих трудностей, стимулирующая и организующая помощь малоэффективна	1
		Удерживает цель деятельности, намечает план, выбирает адекватные средства, проверяет результат, однако в процессе деятельности часто	2

		отвлекается, трудности преодолевает только при психологической поддержке	
		Ребенок удерживает цель деятельности, намечает ее план, выбирает адекватные средства, проверяет результат, сам преодолевает трудности в работе, доводит дело до конца	3
	Уровень развития контроля	Ученик не контролирует учебные действия, не замечает допущенных ошибок	1
		Контроль носит случайный произвольный характер; заметив ошибку, ученик не может обосновать своих действий	2
		Ученик осознает правило контроля, но затрудняется одновременно выполнять учебные действия и контролировать их	3
		При выполнении действия ученик ориентируется на правило контроля и успешно использует его в процессе решения задач, почти не допуская ошибок	4
		Самостоятельно обнаруживает ошибки, вызванные не соответствием усвоенного способа действия и условий задачи, и вносит коррективы	5
Коммуникативная сфера	Способность к сотрудничеству	В совместной деятельности не пытается договориться, не может прийти к согласию, настаивает на своем, конфликтует или игнорирует других	1
		Способен к сотрудничеству, но не всегда умеет аргументировать свою позицию и слушать партнера	2
		Способен к взаимодействию и сотрудничеству (групповая и парная работа; дискуссии; коллективное решение учебных задач)	3
		Проявляет эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества; ориентируется на партнера по общению, умеет слушать собеседника, совместно планировать, договариваться и распределять функции в ходе выполнения задания, осуществлять взаимопомощь	4

Тест-анкета для самооценки факторов риска ухудшения здоровья.

Самооценка школьниками показателей своего здоровья позволяет получить более объективную картину состояния человека и активизировать интерес учащихся к здоровому образу жизни

(Заполняется самостоятельно. Для младших школьников возможно проставление баллов во время проведения беседы.)

Инструкция: на вопросы 1–10 варианты ответа – **да** или **нет**.

1. Я часто сижу сгорбившись или лежу с искривленной спиной.
2. Я ношу портфель, сумку (часто тяжелую), а не ранец.
3. У меня есть привычка сутулиться.
4. Я чувствую, что мало (недостаточно) двигаюсь.
5. Я не занимаюсь оздоровительной гимнастикой (физзарядка, участие в спортивных секциях, плавание).
6. Я занимаюсь тяжелой атлетикой (поднятием тяжестей).
7. Я питаюсь нерегулярно, «кое-как».
8. Нередко я читаю при плохом освещении лежа.
9. Я беспечно, беззаботно отношусь к своему здоровью.
10. Бывает, я курю.

Внимание! Далее надо выбрать один из вариантов ответа на вопрос.

11. Помогает ли тебе школа заботиться о своем здоровье?

- а) Да;
- б) нет; в) затрудняюсь ответить.

12. Помогают ли тебе занятия в школе создать дома полезный для здоровья образ жизни?

- а) Да;
- б) нет; в) затрудняюсь ответить.

13. Какие наиболее типичные для тебя состояния на уроках?

- а) Безразличие;
- б) заинтересованность;
- в) усталость, утомление;

г) сосредоточенность; д) волнение, беспокойство; е) что-то другое.

14. Как, по твоему мнению, влияют учителя на твое здоровье?

а) Заботятся о моем здоровье;

б) наносят здоровью вред методами своего преподавания;

в) подают хороший пример; г) подают плохой пример; д) учат, как беречь здоровье; е) им безразлично мое здоровье.

15. Как вся обстановка в школе влияет, по твоему мнению, на твое здоровье?

а) Не оказывает заметного влияния; б) плохо влияет;

в) хорошо влияет;

г) затрудняюсь ответить.

Обработка результатов. По вопросам 1–10 по одному баллу начисляется за ответ «нет».

По вопросам 11–12 один балл начисляется за ответ **б**.

По вопросу 13 один балл начисляется за ответы, **а, в, д**.

По вопросу 14 один балл начисляется за ответы **б, г, е**.

По вопросу 15 один балл за **б, г**.

Интерпретация результатов. Благополучный результат при итоговой сумме – не более 6 баллов. «Зона риска» – при наборе более 12 баллов.

Тест диагностика «Что мы знаем о здоровье»

1. Как называется особая чувствительность к некоторым веществам?

а) инфекция

б) эпидемия

в) аллергия

2. Как не передаются кишечных заболеваний?

а) по воздуху

б) с пищей

в) с грязными руками

3. Что вредит здоровью?

а) игры на свежем воздухе

б) малоподвижный образ жизни

в) плавание, катание на лыжах

4. Что не вредит здоровью?

а) курение

б) закаливание

в) спиртное

5. Как передаются возбудители инфекционных заболеваний?

а) по воздуху

б) с пищей

в) с водой

6. Какое заболевание не относится к инфекционным?

а) грипп

б) дизентерия

в) ветрянка

7. Какое вещество разрушает организм и, в конце концов, убивает человека?

а) никотин

б) алкоголь

в) наркотики

8. Что не поможет организму стать сильнее?

а) занятие спортом

б) закаливание

в) вкусная пища

9. Какое питание нельзя назвать здоровым?

а) регулярное

б) без спешки

в) однообразное.

