

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕВПАТОРИИ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ «ЭКОЛОГО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ
ЦЕНТР
ГОРОДА ЕВПАТОРИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»

ОДОБРЕНО
Педагогическим советом
МБОУ ДОД «Эколого-биологический
центр»
от «22» 08 2024г
Протокол № 03/21

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДОД «Эколого-
биологический центр»
Адаманова И.В.
Приказ от 22. 08. 2024г.
№ 150/01-08

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ»

Направленность - естественнонаучная
Срок реализации программы - 1 год
Вид программы - модифицированная
Уровень - базовый
Возраст учащихся 14-16 лет
Составитель: Куртиева Зейнеб Сейдаметовна,
педагог дополнительного образования

г.Евпатория,
2024г.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	9
1.3. Воспитательный потенциал программы	9
1.4. Содержание программы	10
1.5. Планируемые результаты	14
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1 Календарный учебный график	17
2.2. Условия реализации программы	17
2.3. Формы аттестации	18
2.4. Список литературы	20
Раздел № 3 Приложения	21

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка.

В настоящее время основой разработки дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ является следующая нормативно-правовая база:

– Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);

– Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);

– Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в действующей редакции);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;

– Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утверждённая Указом Президента Российской Федерации от 01.12.2016 г. № 642 (в действующей редакции);

– Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;

– Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (в действующей редакции);

– Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);

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

– Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);

– Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (в действующей редакции);

- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 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 труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
- Постановление Совета министров Республики Крым от 20.07.2023 г. № 510 «Об организации оказания государственных услуг в социальной сфере при формировании государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере на территории Республики Крым»;

– Постановление Совета министров Республики Крым от 17.08.2023 г. № 593 «Об утверждении Порядка формирования государственных социальных заказов на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым, и Формы отчета об исполнении государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым»;

– Постановление Совета министров Республики Крым от 31.08.2023 г. № 639 «О вопросах оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ» в соответствии с социальными сертификатами»;

– Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;

– Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;

– Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных

организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»;

– Письмо Минпросвещения России от 01.06.2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно технологического и культурного развития страны»;

Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Эколого-биологический центр города Евпатории Республики Крым» (МБОУ ДОД «Эколого-биологический центр города Евпатория Республики Крым»).

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука здорового образа жизни для подрастающего поколения» имеет естественнонаучную направленность.

Актуальность программы

На сегодняшний день обстановка общего кризиса социально – экономических отношений, резкое ухудшение здоровья, рост наркомании и алкоголизма, пандемия СПИДа – все это требует неотложных мер, активного формирования у подрастающего поколения установок на ЗОЖ.

По выражению П.Ф.Лесгафта: «Между умственным и физическим развитием человека существует тесная связь... Умственный рост и развитие требуют соответствующего развития физического».

Низка общая культура, слабы традиции ЗОЖ, нет потребности, нет привычки, нет – навыков – эти основы не заложены с детства. Но если мы научим детей с раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только лично, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили « В

здоровом теле – здоровый дух», то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

Что же такое *здоровье*? Согласно определению Всемирной организации здравоохранения: «*Здоровье* – это состояние полного физического, психического, социального благополучия человека, отсутствие болезней, физических дефектов, оптимальный уровень работоспособности при максимальной продолжительности жизни».

Программа разработана для подростков, которые находятся под большой угрозой употребления алкоголя и других наркотических веществ, они нуждаются в более подробной информации о них. Они нуждаются в более сильных побудительных стимулах, чтобы избежать употребления их. Этот возраст считается критическим, им нужна более серьезная информация, навыки повышения самооценки. Ребятам следует прививать сознание принадлежности к социуму, не прибегая к вызывающему поведению.

В этом возрасте молодые люди стремятся быть независимыми. Их обучение протекает наиболее успешно в обстановке, которая позволяет им мыслить критически и принимать решения, основанные на формирующихся нравственных ценностях и убеждениях, на знаниях анатомо – физиологических особенностей организма. Именно в этом возрасте подростки часто остаются без присмотра, считают себя взрослыми, контактируют друг с другом, при этом возрастает опасность привития вредных привычек.

Необходимо убеждать подростков в том, что жизнь может предоставить им много интересного, что нет неразрешимых проблем и безвыходных ситуаций. Вовлекать подростков в волонтерскую деятельность, которая потребует от них выработки положительных качеств, будет способствовать профилактике отклоняющегося поведения.

Образ жизни, состояние экологии, организация питания, наличие вредных привычек, наследственность – все это слагаемые здоровья человека.

Понятие *образ жизни* включает следующие составляющие: рациональное питание, физическую активность, личную гигиену, отношение к вредным привычкам, здоровый психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Новизна предлагаемой программы состоит в следующем:

- Научить принципам и практике здорового образа жизни, воспитать потребность грамотно заботиться о своем здоровье;
- Привлечь к активной деятельности по профилактике правонарушений, по искоренению вредных привычек в подростковой среде, к волонтерскому движению.
- Учитывать психологические, физические и возрастные особенности.

В программе предусмотрено использование межпредметных связей с историей, биологией, экологией, географией.

Отличительной особенностью данной программы есть использование разнообразных методов (объяснительно-иллюстративный, эвристический или частично-поисковый, метод проблемного изложения), форм, приемов обучения.

Каждое занятие, как правило, включает теоретическую часть и практическое выполнение задания (сюда входят моделирование различных ситуаций, пути решения проблемных вопросов и обсуждения).

Педагогическая целесообразность программы Обучающиеся приобретают необходимые для жизни элементарные знания, умения и навыки для формирования активной личности, направленной на самообразование. В процессе занятий, формируется взгляд научного мировоззрения, гуманности, ценности собственного здоровья.

Адресат программы – учащиеся среднего школьного возраста 14-16 лет, интересующиеся биологией человека, здоровьесберегающими технологиями.

Состав группы: разновозрастные группы, с количеством учащихся от 15 до 20 человек в каждой группе с учетом их возрастных особенностей, интересов и способностей.

Объем и срок освоения программы: 14-16 лет, 144 часа/ 4 часа в неделю/

144 часа в год, 72 занятия, по 2 часа два раза в неделю. Режим занятий закреплен в расписании занятий и предусматривает работу во второй половине дня. Срок реализации программы: 1 год.

Формы обучения

Основной формой работы являются учебные занятия. Форма обучения – очная, а также допускается дистанционное обучение (индивидуальные и групповые on-line-консультации и on-line-сессии, дистанционные мастер-классы, ведение группы в социальной сети, подготовка и участие в конкурсах муниципального и республиканского уровня. Возможные формы организации деятельности учащихся на занятии: коллективная, групповая (микро-группы), индивидуальная. Осуществляется индивидуальное сопровождение учащихся в процессе подготовки к конкурсам и акциям.

Занятие по типу может быть: комбинированным, теоретическим, практическим. Возможные формы проведения занятий:

- занятие-лекция;
- занятие-практикум (практическая работа, отработка навыков по заданной теме);
- занятие-защита творческого проекта;
- занятие – коллективное творческое дело (КТД);
- природоохранная акция;
- исследовательский проект;
- практическое выполнение заданий;
- презентация.

Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся в группах и содержат постоянный состав учащихся на протяжении всего срока обучения.

Этапы реализации программы соответствуют годам обучения по освоению содержания программного материала:

Подготовительный этап: первоначальное овладение биологическими и экологическими знаниями, умениями наблюдать, анализировать, проводить сравнения, формирование эмоционально ценностного отношения к здоровью

человека, природе, развитие первичных навыков исследовательской деятельности, накопление информации о процессах и явлениях природы. Первый год обучения

На протяжении всего обучения - *творческий этап*: формирование ключевых компетенций: учебно-организационных, учебно-информационных, учебно-логических, учебно-коммуникативных.

Режим занятий

Занятия в объединении проходят два раза в неделю по 2 часа.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья учащихся через приобщение к здоровому образу жизни.

Основные задачи программы:

Обучающие: Формирование знаний, умений, навыков, позволяющих использовать здоровый образ жизни.

Воспитательные: Воспитание общечеловеческих качеств – сочувствие, ответственность, доброта, любовь к себе и ближнему

Развивающие: Развитие личностного мышления на основании полученных знаний и применение их в конкретных условиях.

Мотивационная задача:

Включение в активную деятельность через участие в школьных, районных, областных и всероссийских мероприятиях.

Социально – педагогические задачи:

Развитие чувства сплоченности в группе;

Создание ситуации успеха для каждого ребенка в группе.

Оздоровительная:

формирование у учащихся культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья через применение здоровые сберегающих технологий на занятиях;

создать условия для формирования у учащихся потребности в сохранении и укреплении собственного здоровья;

управлять своим эмоциональным состоянием при помощи различных видов рукоделия;

способствовать формированию психо-эмоционального состояния детей;

повышение умственной и физической работоспособности детей.

1.3. Воспитательный потенциал программы

Воспитательный компонент это способствование формированию привычки быть здоровым душой и телом, стремлению укрепить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами человеческого бытия. Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели учащиеся привлекаются к участию, в экологических акциях, воспитательных мероприятиях, исследовательских конкурсах.

1.4. Содержание программы Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. Составляющие здорового образа жизни.	6	4	2	Устный опрос/ наблюдение
2.	Влияние климатических факторов на здоровье	18	6	12	Устный опрос/ наблюдение
3.	СПИД причины и профилактика.	8	4	4	Устный опрос/ наблюдение
4.	Алкоголь и организм. Наркотики и организм. Курение и организм.	22	12	10	Промежуточ ный контроль: тестирование (Приложение 2)
5.	Рациональное питание	18	13	5	Устный опрос/ наблюдение
6.	Инфекционные заболевания	24	12	12	
7.	Основы сбалансированного питания	20	14	6	
8.	Влияние консервантов на организм.	6	6	-	Устный опрос/ наблюдение
9.	Влияние современных гаджетов на психоэмоциональное состояние.	6	4	2	Устный опрос/ наблюдение
10.	Интернет, за и против?	10	5	5	

11.	Подведение итогов программы	6	-	6	Конференция (защита проектов)/ итоговая аттестация по итогам освоения программы: тестирование (Приложение 3)
Итого		144	78	66	

Содержание

Раздел 1. Введение. Составляющие здорового образа жизни (6 часов).

Составляющие ЗОЖ. Общее понимание здоровья. Резервы организма. Нравственный аспект здоровья.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия. *Здоровье человека* – это огромное богатство. Образ жизни человека, его поведение и мышление, которые обеспечивают охрану и укрепление здоровья, называется здоровым образом жизни (ЗОЖ). Основными элементами ЗОЖ являются:

1. двигательная активность
2. рациональное питание
3. отказ от вредных привычек
4. умение управлять своим здоровьем.

Теоретическая часть (4 часа): беседа

Практическая часть (2 часа): проведение мониторинга «Ценность здоровья и здорового образа жизни в представлениях учащихся», обработка результатов.

Раздел 2. Влияние климатических факторов на здоровье. (18 часов).

Влияние климатических факторов на здоровье. Влияние температуры, давления, влажности.

Биометеорология – это наука, которая изучает влияние погоды и климата на самочувствие и здоровье человека. Впервые влияние климата на здоровье человека описал в своих работах «отец медицины» Гиппократ: «организмы ведут себя различно в отношении времени года... и болезни протекают различно – хорошо или плохо – в разные времена года, в разных странах и условиях жизни...»

Теоретическая часть (6 часов): беседа

Практическая часть (12 часов): проведение мониторинга

Раздел 3. СПИД причины и профилактика (8 часов).

СПИД. Признаки и пути передачи. Влияние ВИЧ на организм.

СПИД – заболевание, которое человек может приобрести, то есть, надо, что-то сделать, что бы заразиться. Вирус ослабляет иммунную систему, которая защищает организм от инфекции и болезней. Организм не может противостоять сопутствующим инфекциям. Признаки; увеличение лимфатических сосудов,

кашель, усталость, частые поносы, потоотделение, потеря аппетита, веса, непрекращающиеся инфекционные заболевания, саркома Капоши.

Пути передачи: контакт с кровью, контакт с выделениями половых органов, через плаценту матери к плоду, во время родов, при вскармливании грудью.

Теоретическая часть (4 часа): беседа, дискуссия

Практическая часть (4 часа): предварительный тест, презентация

Раздел 4. Алкоголь и организм. Наркотики и организм. Курение и организм. (22 часа).

Алкоголь и организм. История виноделия. Воздействие алкоголя на организм. Стадии алкоголизма. Миф или реальность.

Виноделие зародилось в Египте, когда люди обнаружили, что виноградный сок быстро скисает, но раз перебродив и став вином, долго сохраняется, не портясь. У египтян были проблемы с сильным загрязнением питьевой воды. Позднее, в Римской католической церкви на всей территории Европы вино стало использоваться при совершении таинства святого причастия. Постепенно употребление алкогольных напитков перешло в злоупотребление. В настоящее время алкоголь – это наркотическая проблема № 1. Алкоголь – это непосредственная причина заболеваний печени, нарушения функций головного мозга, язвы желудка, панкреатита и других болезней внутренних органов. Стадии опьянения; 1-приподнятое настроение, 2 – сумасбродное поведение, 3 – замешательство, 4 – потеря самоконтроля, 5 – бессознательное. Стадии алкоголизма; 1 – знакомство с алкоголем, 2 – регулярное употребление, 3 – навязчивая идея, 4 – химическая зависимость. Миф или реальность, факторы риска.

Наркотики, с которых начинается злоупотребление. Влияние наркотиков на организм. Признаки злоупотребления. Решения, которые я принимаю. Как помочь другим. Наркотики и закон.

Наиболее употребляемыми являются кокаин и амфитамины. Они стимулируют центральную нервную систему, вызывают возбуждение, быструю неясную речь, учащенное дыхание, дрожь, потливость, учащение пульса, повышение давления, бессонницу, смерть. Признаки злоупотребления; спиртом, пивом, вином, вдыхание клея, героином, лекарствами, травой, амфитаминами, барбитуратами и т.д. Подростки ищут способы принятия решений и разрешения проблем, которыми можно было бы пользоваться в разных ситуациях. Изучение законов (об употреблении наркотиков, об управлении автомобилем в нетрезвом состоянии и т.д.).

«Курить – здоровью вредить». Последствия и побочные явления курения. Портрет курильщика. В борьбе за чистый воздух. Реклама и антиреклама.

В каждой сигарете содержится около 15 различных известных канцерогенных веществ. Курильщик с нормой «пачка в день» за год вбирает в свои легкие литр смолы. Каждая выкуренная сигарета укорачивает жизнь курильщика на 8 минут. В результате курения может возникнуть как физическая, так и психическая зависимость от никотина. 90% курящих утверждают, что хотели бы бросить курить.

В сигаретах содержится смола, она налипает на легкие. Приводит к появлению пятен на зубах и пальцах. Возникает эмфизема легких и хронические бронхиты. Появляется кашель - курильщика. Сигаретный дым вреден как для курильщика, так

и для некурящих (пассивных курильщиков). Портрет курильщика составляется в результате опроса большого количества курящих подростков по разработанным вопросам. Не всегда реклама сообщает достоверные факты, когда убеждает купить тот или иной товар, необходимо научиться распознавать приемы, особенно при продаже табачных изделий. Выставляют курение в качестве символа взросления, связывают курение с вином и пивом, демонстрируют, что люди курящие сигареты, экстравагантные и интересные, и т.д.

Теоретическая часть (12 часов): беседа

Практическая часть (10 часов): работа в группах с карточками примерных ситуаций, учащиеся учатся принимать альтернативные решения в отношении наркотиков и предвидеть последствия своих решений.

Раздел 5. Рациональное питание (18 часов).

Рациональное питание. Культура питания. Теория аппетита. Составление меню.

Основные правила рационального питания – это полноценная, сбалансированная пища, принимаемая с соблюдением режима питания. Основные питательные вещества, содержащиеся в пище, являются строительным материалом и источником энергии.

Согласно теории аппетита (И. П. Павлов), пища, съеденная с аппетитом, переваривается и усваивается организмом быстрее и приносит большую пользу. Правила питания и вред переедания.

Теоретическая часть (13 часов): беседа, конкурс пословиц и загадок

Практическая часть (5 часов): составление меню на неделю

Раздел 6. Инфекционные заболевания (24 часа).

Инфекционные заболевания. Причины и профилактика.

Заболевания, вызываемые болезнетворными микроорганизмами (бактериями, вирусами, грибами) – называются инфекционными. Пути передачи: грязные руки, воздушно – капельный, при контакте, через воду и продукты питания, от животных и т.д. Профилактика: соблюдения правил личной гигиены, закаливание, профилактические прививки.

Теоретическая часть (12 часов): беседа, просмотр фильма.

Практическая часть (12 часов): обсуждения методов профилактики сезонных ОРЗ.

Раздел 7. Основы сбалансированного питания (20 часов).

Понятие о статусе питания как о показателе здоровья человека. Составные части суточного расхода энергии. Особенности рационов питания: калорийность, содержание основных пищевых веществ у представителей различных видов сорта. Каковы особенности режима питания школьника. Питание как средство повышения работоспособности и восстановления в период инфекционно простудных заболеваний. Особенности питания спортсменов. Особенности питания во время спортивных соревнований. Нутрициология и что она изучает. Витамины. Нутриенты.

Теоретическая часть (14 часов): беседа, выступления.

Практическая часть (6 часов): участие в экологических форумах

Раздел 8. Влияние консервантов на организм (6 часов).

Понятие и основные свойства консервантов, происхождение и область их применения, сущность влияния на организм человека. Разработка предложений по ужесточению контроля за применением консервантов и повышению информированности населения на сегодня. Действие консервантов на продукты питания. Порча продуктов питания. Процессы происходящие в продуктах питания. Регуляторы кислотности. Влияние консервантов на здоровье человека Угрозы консервантов здоровью человека. Требования к безопасности пищевых добавок.

Теоретическая часть (6 часов): беседа, просмотр фильма.

Раздел 9. Влияние современных гаджетов на психоэмоциональное состояние. (6 часа)..

Каков вред гаджетов для детей? Влияние гаджетов на речевое развитие и обучение чтению. Влияние гаджетов на психику малыша. Как гаджеты влияют на социализацию? Как ребенку безопасно пользоваться техникой? Виды зависимости от гаджетов. Как не допустить развития зависимости? Как преодолеть зависимость от гаджетов? Польза гаджетов

Теоретическая часть (4 часа): беседа

Практическая часть (2 часа): результаты участия в тематических конкурсах и акциях

Раздел 10. Интернет за и против (10 часов).

Безопасность детей в сети интернет. Что же нужно объяснить ребенку для того, чтобы избежать неприятных случайностей в Интернете? Защита персональных данных в сети.

Теоретическая часть (5 часов): беседа

Практическая часть (5 часов): наблюдение и эксперимент влияния гаджетов и интернета на психоэмоциональное состояние

Подведение итогов программы (6 часов)

Практическая часть (6 часов): Защита творческих проектов, материал для которых учащиеся копили и систематизировали в течение учебного года. Итоговая аттестация учащихся.

Практическая работа: Презентация творческих проектов.

1.5. Планируемые результаты

Учащиеся должны знать:

- об особенностях влияния вредных привычек на здоровье, особенностях воздействия двигательной активности на организм человека, основах рационального питания, о “полезных” и “вредных” продуктах, о значении режима питания, способах сохранения и укрепления здоровья, о значении физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

Учащиеся должны уметь:

- приводить доказательства (аргументация) взаимосвязи человека и окружающей среды; зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости защиты окружающей среды; соблюдения мер профилактики заболеваний, вызываемых растениями, животными, бактериями, грибами и вирусами;

- выявлять факторы среды, оказывающие негативное воздействие на организмы;
- доказывать наличие взаимовлияний и взаимосвязи между организмами;
- проектировать свою деятельность, выполнять презентации своих проектов;
- проводить научно-практические исследования по изучению живых организмов;
- оценивать влияние природы на человека (его эмоциональное, нравственное состояние и физическое здоровье);
- применять имеющиеся знания в практической деятельности по благоустройству и охране природной среды малой родины;
- уметь работать с литературой и источниками, оформлять исследовательскую работу, создавать презентации, проводить мастер-классы;
- оценивать с эстетической точки зрения объекты живой природы;
- анализировать и давать оценку последствий деятельности человека в природе, влияния факторов риска на здоровье человека.
- знать и соблюдать правила работы в кабинете биологии;
- соблюдать правила работы с биологическими приборами и инструментами.

Учащиеся научатся:

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- строить речевые высказывания в устной форме;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- осуществлять поиск и выделять конкретную информацию с помощью учителя;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье.

Учащиеся получают возможность научиться:

- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь
- включаться в творческую деятельность под руководством учителя;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- задавать вопросы, для организации собственной деятельности.

В результате реализации программы у учащихся будут сформированы УУД:

Предметные результаты:

- учащиеся смогут раскрывать содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание.

- проводить аргументацию зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, нарушения осанки, зрения, слуха, стрессов, инфекционных и простудных заболеваний;

- знать и аргументировать основные правила поведения в природе; основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха;

- влияние факторов риска на здоровье человека;

- описывать и использовать приёмы оказания первой помощи;

- смогут прогнозировать воздействие негативных факторов на организм;

- приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье;

- смогут аргументировать в отношении поступков других людей, наносящих вред своему здоровью.

- смогут обеспечивать уход за телом и жилищем ;

- смогут взаимодействовать в группе (распределение обязанностей);

- смогут находить необходимую информацию на различных видах носителей ;

- смогут презентовать результаты собственной деятельности.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми

- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье

-способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность

- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья.

- формирование умения позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Личностные результаты:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека

- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью.

- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

В результате работы по программе у учащихся должны сформироваться:

- предметные компетенции, направленные на познание или преобразование тех или иных объектов действительности, формирование умений участвовать в коллективной деятельности;

- гражданские, творческие, нравственные, практические, валеологические качества и ценности;

- компетенции осуществлять универсальные действия:
- личностные (самоопределение, смыслообразование, нравственно-этическая ориентация);
- регулятивные (целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция);
- познавательные (общеучебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем);
- коммуникативные (планирование сотрудничества, постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов в неделю	Количество часов в год	Режим занятий (х раз/в неделю по х часов)
1	15.09.2024	25.05.2025	36	4	144	2 раза в неделю по 2 часа

2.2. Условия реализации программы

Для поддержания постоянного интереса учащихся, на занятиях используются видео и фото презентации, схемы, таблицы, игры, книги, учебники, плакаты, что дает возможность детям самим проявлять интерес к изучаемому материалу и расширять свой кругозор.

Тематика занятий строится с учетом интереса учащихся, их возможностей и желаний.

Кадровое обеспечение программы

Разработка и реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Азбука здорового образа жизни для подрастающего поколения» осуществляется педагогом дополнительного образования, имеющим высшее образование и профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, в соответствии с Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», а также постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Формы работы на занятии:

Лекция – устное изложение темы, формирует основные знания учащихся.
 Дискуссия – всестороннее обсуждение, расширяет знания путём обмена

информации, развивает навыки суждения и отстаивания своей точки зрения. Учебная игра – служит для познания нового в виде игры, развивает интерес к предмету.

Практические занятия – проведение этологических наблюдений, опросов, анкетирование, тестирование для исследовательской работы.

Методы воспитания:

- личный пример;
- мотивация;
- стимулирование, похвала;
- поощрения;
- замечания;
- убеждение.

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса: словесные, наглядные, практические, поисковые, анализ, обобщение, работа под руководством педагога, самостоятельная работа и т. д. – познавательные игры, дискуссии, творческие задания, поощрения, методы эмоционального стимулирования и т. д. – творческие задания.

Алгоритм учебного занятия

Занятие, как правило, состоит из трех частей:

1. *Организационный момент*

Приветствие учащихся, создание благоприятного психологического климата, настраивание учащихся на совместную работу.

II. Основная часть

1. Инструктаж по технике безопасности.

2. Изложение нового материала (повторение пройденного материала.)

3. Практическое применение полученных знаний и умений (выполнение практической работы).

4. Физкультминутка;

5. Практическое применение полученных знаний и умений (выполнение практической работы).

III. Заключение

Рефлексия, подведение итогов занятия, анализ работы.

Материально-техническое обеспечение программы: учебный кабинет для учащихся школы в МБОУ «СШ № 18»

Технические средства обучения (оборудование кабинета)

— Аудиторная доска с набором приспособлений для крепления карт и таблиц;

— Мультимедийный проектор;

— Персональный компьютер;

— Флеш-карта;

— Таблица «ЗОЖ».

Экранно-звуковые пособия

— Видеофильмы по программе;

— Аудиозаписи в соответствии с программой;

— Презентации.

2.3. Формы аттестации:

Форма аттестации учащихся: тестовое занятие, проводимая в конце учебного года.

Текущий контроль проводится в течение учебного года на каждом занятии в форме наблюдения. Педагог определяет степень усвоения учащимися учебного материала, выявляет учащихся, отстающих или опережающих обучение, это позволяет педагогу подобрать наиболее эффективные методы и средства обучения.

Промежуточная аттестация учащихся проводится в конце первого полугодия с целью определения усвоения знаний, умений и навыков по программе в форме опроса или тестового занятия.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года по программе с целью определения усвоения знаний, умений и навыков в форме устного опроса или тестового задания, участия в творческих конкурсах.

Формы и способы проверки результата – тестирование, зачёты, защита проектов, опрос. Текущий контроль осуществляется в ходе изучения программы, после прохождения разделов.

Методы отслеживания успешности овладения содержанием программы

Отслеживание результативности образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Азбука здорового образа жизни для подрастающего поколения» осуществляется в процессе педагогического наблюдения, мониторинга, участие в республиканских и муниципальных конкурсах и акциях, через итоги разноплановых контрольных форм работы:

- творческие задания;
- творческие проекты;
- творческие конкурсы;
- тестирования;
- собеседования, устные опросы.

Положительным результатом реализации программы может быть выраженный и устойчивый интерес учащихся к работе с микроскопом, литературой, желание рассказать о своих наблюдениях другим людям.

По итогам прохождения программы осуществляется процедура промежуточной аттестации с целью определения уровня сформированности знаний, умений и навыков учащихся по итогам первого и второго полугодия.

Стартовый контроль проводится в сентябре, промежуточный контроль – в ноябре-декабре, по итогам освоения программы – в апреле-мае. Способами проверки ожидаемых результатов являются: педагогическое наблюдение, теоретический опрос, тестовые задания по разделам, практическое задание, творческая мастерская, мини-проект.

2.4. Список литературы

Литература для учащихся:

1. Здоровье народа - богатство страны Москва «Советская Россия» 1989год
2. Иллюстрированная Мировая История «Греки» Москва «Росмен» 1994год
3. Козлова Т.В., Рябухина Т.А. «Физкультура для всей семьи» Москва «Физкультура и спорт» 1988год
4. Малов В.И. «Детская энциклопедия «Я познаю мир. Спорт»» ООО Фирма «Издательство АСТ» 1999 год
5. Понедельник С.В. «Формирование здорового образа жизни семьи в системе школьного образования» Ростов-на -Дону, 1994год
6. Степанов А.Д., Изуткин Д.А. «Критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирования « Советское здравоохранение. 1981год
7. Школьная энциклопедия «Древний мир» Смоленск «Русич» 2003год

Литература для педагога:

1. «Здоровый образ жизни. Социально-философские и медико-биологические проблемы.» Кишинев 1991год.
2. Куценко Г.И., Новиков Ю.В «Книга о здоровом образе жизни» – Санкт Петербург 1997год
3. Лещинский Л.А. «Берегите здоровье» Москва «Физкультура и спорт» 1995год
4. Лисицын Ю.П., Полунина И.В. «Здоровый образ жизни ребенка» Москва 1984 год
5. Профилактика и лечение гриппа” Р.И. Карпухин, Ленинград, Медицина, Ленинградское отделение 1991г.
6. Расти здоровым; Москва Физкультура и спорт 1993г.
7. “Руководство для среднего медицинского персонала школ”, Москва, издательство “Медицина” 1991г.

Промежуточная аттестация

1. Дайте определение «здоровье» в уставе Всемирной организации здравоохранения:

- а) Состояние полного физического, душевного и социального благополучия. +
- б) Способность организма к выполнению профессиональных функций.
- в) Отсутствие болезни.

2. С какой целью планируют режим дня:

- а) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма
- б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнение в установленные сроки +
- в) с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений

3. Что такое закаливание:

- а) переохлаждение или перегрев организма
- б) выполнение утренней гигиенической гимнастики
- в) повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям +

4. Утренняя гимнастика – это:

- а) важный элемент двигательного режима, где сосредоточен комплекс физических упражнений +
- б) один из методов похудения
- в) метод быстрого просыпания

5. Сколько времени в день можно смотреть телевизор, школьнику:

- а) 5 часов
- б) 6 часов
- в) 1 час +

6. Главная опора человека при движении:

- а) внутренние органы
- б) скелет +
- в) мышцы

7. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

- а) рациональное питание
- б) личная и общественная гигиена
- в) двигательный режим +

8. Что не относится к здоровому образу жизни:

- а) продолжительный отдых +
- б) правильное питание
- в) физические нагрузки

9. Какой фактор не оказывает влияние на здоровье человека:

- а) наследственность
- б) экологическая обстановка
- в) уровень развития науки +

10. Какие продукты не должны присутствовать в рационе здорового человека:

- а) кисломолочные продукты

б) фаст фуд +

в) овощи и фрукты

11. Что должен сделать человек, хорошенько потрудившись:

а) отдохнуть +

б) заняться домашними делами

в) выполнить комплекс упражнений

12. Что не относится к вредным привычкам:

а) курение

б) просмотр мультфильмов +

в) алкоголь

13. Выбери, что не относится к алкоголю:

а) лимонад +

б) вино

в) пиво

14. Найди неверное высказывание:

а) надо сочетать труд и отдых

б) надо чистить обувь и одежду

в) малоподвижный образ жизни полезен +

15. Подумай, к чему приводят вредные привычки:

а) к замедлению роста организма +

б) к уважению окружающих

в) к интересному проведению времени

16. Здоровый образ жизни – это:

а) лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий

б) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья +

в) перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья

17. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает:

а) цианистый водород

б) эфирные масла

в) радиоактивные вещества +

18. Что такое режим дня:

а) порядок выполнения повседневных дел

б) установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых +

в) перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения

19. Что такое рациональное питание:

а) питание, распределенное по времени принятия пищи

б) питание набором определенных продуктов

в) питание с учетом потребностей организма +

20. Назовите питательные вещества имеющие энергетическую ценность:

а) вода, белки, жиры и углеводы

б) белки, жиры, углеводы +

в) белки, жиры, углеводы, минеральные соли

21. Что такое витамины:

- а) Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов. +
- б) Органические химические соединения, являющиеся ферментами.
- в) Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма.

22. Что такое двигательная активность:

- а) занятие физической культурой и спортом
- б) любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие +
- в) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности

23. Что такое личная гигиена:

- а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
- б) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний
- в) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья +

24. Основные двигательные качества:

- а) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения
- б) гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества +
- в) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений

25. Одним из важнейших направлений профилактики, является:

- а) охрана окружающей среды
- б) экологическая безопасность
- в) ЗОЖ +

26. ЗОЖ включает:

- а) охрану окружающей среды
- б) улучшение условий труда
- в) оба варианта верны +
- г) нет верного ответа

27. Принципы способствующие сохранению и укреплению здоровья:

- а) научность
- б) объективность
- в) оба варианта верны +
- г) нет верного ответа

28. Устным методом пропаганды ЗОЖ является:

- а) повседневное общение с окружающими
- б) аудиозаписи
- в) лекция +

29. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека:

- а) индивидуальный образ жизни +
- б) служба здоровья
- в) окружающая среда

30. Для развития мышечной выносливости следует выполнять:

- а) упражнения на тренажерах

- б) упражнения с преодолением веса собственного тела +
- в) упражнения на растягивание мышц

Итоговая аттестация

1. Из перечисленных инфекционной болезнью является:

- 1) флюороз и эндемический зоб
- +2) геморрагическая лихорадка
- 3) хронические респираторные болезни
- 4) цереброваскулярная болезнь

2. Периоды развития инфекционной болезни:

- +1) Инкубационный, начальный, период разгара, период выздоровления
- 2) инкубационный, период разгара, выздоровление
- 3) заражение, период разгара, выздоровление
- 4) начальный, период разгара, выздоровление

3. Для каких инфекционных болезней характерно нарастание и разгар за несколько часов после заражения?

- 1) гепатит всех видов
- 2) тиф и гепатит А
- +3) пищевые токсикоинфекции
- 4) сальмонеллез

4. Эндемические инфекционные болезни:

- 1) характерны для определенной местности и не могут вызвать заражение у жителей других регионов
- 2) распространены повсеместно
- 3) характерны только для одной возрастной группы
- +4) характерны для определенной местности, но могут инициировать эпидемии

5. Врач, заподозривший инфекционную болезнь, обязан:

- 1) провести дезинфекцию
- +2) заполнить "экстренное извещение"
- 3) определить границу очага
- 4) изолировать контактных лиц

6. Особенности инфекционных болезней:

- 1) стремительное нарастание симптомов
- 2) распространение во всех регионах мира
- 3) выработка стойкого, пожизненного иммунитета
- +4) Способность передаваться от заболевшего здоровому и возможность эпидемического распространения

7. Профилактика дизентерии включает:

- +1) Строгое соблюдение технологических правил приготовления, хранения и сроков хранения продуктов
- 2) экстренное введение сыворотки
- 3) экстренная вакцинация
- 4) дегельминтизацию домашних животных

8. Профилактика дифтерии включает в себя:

- 1) вакцинация БЦЖ
- 2) дегельминтизацию домашних животных
- +3) вакцинация АКДС, выявление и изоляция заболевших

4) прием бактериальных препаратов – лактобактерин, бифидумбактерин

9. Какой из перечисленных случаев является примером вертикального пути заражения?

1) развитие энцефалита после укуса клещами

+2) внутриутробное заражение плода вирусами кори

3) заражение вирусом иммунодефицита человека через половой контакт

4) заражение вирусами гепатита В через нестерильные медицинские инструменты

тест 10. В какой группе ответов все указанные болезни могут передаваться водным путем?

1) Холера, ветряная оспа, дифтерия

2) чума, туляремия, сальмонеллез

3) сыпной тиф, малярия, паротит

+4) брюшной тиф и паратиф, вирусный гепатит А, туляремия

11. Для какого заболевания типичны перечисленные симптомы: диарея, рвота, судороги икроножных мышц, обезвоживание?

1) брюшной тиф

2) токсоплазмоз

+3) холера

4) эпидемический паротит

12. Возбудители какой болезни не передаются от животного человеку?

+1) ветряная оспа

2) сальмонеллез

3) ящур

4) токсоплазмоз

13. Для какого заболевания характерны схваткообразные боли в левой половине живота перед дефекацией?

1) холера

2) сальмонеллез

3) дифтерия

+4) дизентерия

14. Центральную и вегетативную нервную систему поражает:

+1) ботулотоксин

2) золотистый стафилококк

3) шигеллы

4) синегнойная палочка

15. При каком заболевании больной не представляет эпидемической опасности для окружающих?

1) дифтерия

2) ветряная оспа

+3) ботулизм

4) корь

16. Какая мера не входит в профилактику ботулизма?

1) правильное хранение, транспортировка и приготовление пищевых продуктов

+2) гельминтизация

3) стерилизация консервированных продуктов

4) санитарно-разъяснительная работа с населением

17. Штаммы каких микроорганизмов могут вызывать пищевые токсикоинфекции?

+1) золотистый стафилококк и синегнойная палочка

2) стрептококк и гонококк

3) вирусы герпеса и гепатита

4) стрептококк и токсоплазмы

18. Инкубационный период пищевых токсикоинфекций;

1) 1-2 суток

2) 3-5 дней

3) до недели

+4) от 30 мин до 24 ч.

19. Характер высыпаний при скарлатине:

1) мелкая, белесоватая, окруженная кольцом покраснения

+2) ярко-розовая мелко точечная сыпь, исчезающая при надавливании

3) сыпь локализуется на лице и волосистой части головы

4) крупные бляшки с более темными краями

20. "Малиновый" язык – симптом, характерный для:

1) дифтерии

2) кори

3) краснухи

+4) скарлатины

Конспект занятия
Тема: Инфекционные болезни

Цель: Доведение до сознания детей того, что здоровье – главная ценность в жизни.

Задачи:

1. Дать понятие учащимся о прививках, их пользе, дать понятие об иммунитете, об инфекционных заболеваниях, о способах борьбы с ними.

2. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

3. Развивать навыки личной гигиены, применять полученные знания в жизни

- дать понятие иммунитета;

- выявить нравственную позицию ребят в отношении к собственному здоровью;

- способствовать положительному отношению детей к привитию от болезней.

Ход занятия:

1. Вступительное слово.

Вот вам телеграмма

От Гиппопотама!

«Приезжайте, доктор,

В Африку скорей

И спасите, доктор,

Наших малышей!».

«Что такое? Неужели

Ваши дети заболели?»

«Да, да, да! У них ангина,

скарлатина, холерина,

Дифтерит, аппендицит,

Малярия и бронхит!

Приходите же скорее,

Добрый доктор Айболит!»

- Что случилось в Африке?

А что такое инфекция?

Что нужно делать, если вы почувствовали недомогание?

От чего можно заболеть?

Инфекционные болезни вызываются болезнетворными микробами, которые представляют собой мельчайшие существа, видимые лишь при очень большом увеличении.

В отличие от полезных или безвредных микроорганизмов существуют болезнетворные микробы – возбудители инфекционных болезней человека, животных. Попав в организм человека, эти микробы, выделяя вредные вещества, вызывают различные заболевания, такие, как, например, грипп.

Грипп вызывают особые вирусы. Эта болезнь так заразна, что одновременно могут заболеть очень многие люди. Такие случаи называют эпидемией гриппа. Вот некоторые **признаки этой болезни**:

Высокая температура.

Сильные боли в мышцах (особенно болят спина и ноги)

Насморк.

Кашель.

Слабость, вялость.

Сильная головная боль, иногда – подташнивание.

2. Игра «Правильный выбор»

(Выбери правильно признаки здорового человека).

Нужно сказать «Здоровый человек - это....человек».

*Красивый сонный энергичный сутулый сильный бледный с
ильный*

*Слабый румяный грустный весёлый вялый бодрый ловкий
смелый*

Если вы заболели гриппом, выполняйте такие **правила**:

*Не вставайте с постели, пока у вас хотя бы три дня не продержится
нормальная температура.*

Принимайте лекарства, назначенные врачом.

*Пейте побольше воды, фруктовых соков и другой жидкости: это поможет
вывести из организма вирусы гриппа и снизить температуру до нормальной.*

- Что может быть щитом от болезней? (Мыло, лекарство, прививки, витамины и т. п.)

Заражению может подвергаться любой человек, но заболевают лишь те, кто не восприимчив к данной инфекции, так как не обладает иммунитетом против неё.

Иммунитет – невосприимчивость к инфекционным заболеваниям. Его можно создать искусственным путём, для чего проводят профилактические прививки.

При прививке в организм вводятся или убитые, или ослабевшие микробы, в результате чего в организме происходит процесс образования защитных антител, подобный тому, который протекает во время болезни. От прививки не заболеешь,

хотя и бывают иногда неприятные ощущения. Зато польза большая – организм приобретает иммунитет, и ему уже не страшна встреча с настоящей инфекцией.

Вот почему так необходимо делать прививки и посещать кабинет врача.

Вы уже знаете, что вредные, болезнетворные микробы, попадая в организм, размножаются, выделяют яды. От них возникают разные болезни. Болезни бывают инфекционные и неинфекционные.

— Как же защитить себя от этих болезней? (Закаляться, вести здоровый образ жизни.)

Бывает, что этого недостаточно. И ученые-медики придумали еще одну защиту от таких болезней.

3. Анализ стихотворения С. Михалкова «Прививка»

Послушайте стихотворение и скажите, чего испугался герой?

- На прививку! Первый класс!

-Вы слышали? Это нас!...

Я прививки не боюсь:

Если надо - уколюсь!

Ну, подумаешь, укол!

Укололи и пошел...

Это только трус боится

На укол идти к врачу.

Лично я при виде шприца

Улыбаюсь и шучу.

Я вхожу одним из первых

В медицинский кабинет.

У меня стальные нервы

Или вовсе нервов нет!

Если только кто бы знал бы,

Что билеты на футбол

Я охотно променял бы ,

На добавочный укол!...

- На прививку! Первый класс!

- Вы слышали? Это нас!...

-Почему я встал у стенки?

- У меня ... дрожат коленки...

-Делали ли вам прививки?

-От каких болезней?

-Как вы думаете, зачем делают прививки? (В результате прививки человек заражается вирусом в безопасной для себя форме, и организм приобретает способность сопротивляться болезни, т.е. иммунитет.)

4. Оздоровительная минутка. (говорит текст, все выполняют действия)

Но, чтобы было все в порядке,
Начнем, конечно, мы с зарядки.
Мы умеем топать, топать
И в ладоши хлопать, хлопать.
Мы умеем потянуться,
Друг на друга оглянуться.
И кругом все повернуться,
И друг другу улыбнуться.
Мы, как зайцы, прыг да скок.
Мы, как мишки, топ, топ, топ.
А потом - шагать, шагать,
Никому не отставать.
Бодрым шагом и с любовью
Мы идем в Страну здоровья.

5.А теперь давайте отгадаем загадки.

Учитель: Отгадайте загадки:

Ты на ветку посмотри –
Витаминов клад!
С твёрдой косточкой внутри
Ягодки висят. **Вишни.**
Был ребёнок –
Не знал пелёнок.
Стал стариком –
Сто пелёнок на нём. **Капуста.**
Вырастал в жару и в слякоть
Этот горький корнеплод.
Хоть заставит нас поплакать,
Но от гриппа он спасёт. **Зелёный лук.**

Жёлтый Антошка
Вертится на ножке.
Где солнце стоит, туда он и глядит. **Подсолнух**

Не просто варят, а в мундире.
Без света, без окошка
В земле растёт ... **Картошка.**

От дождя я не размокла,
Крупна, кругла,
Сладка на вкус.
Узнали вы? Я ... **Свёкла.**

В зелёном садочке
Из жёлтых цветочков
Родились сын и дочка –
Пупырчатые зеленцы.
Кто такие? ... **Огурцы.**

Сорвала я стручок,
Надавила на бочок.
Он раскрылся. Ах! ох!
Покатился ... **Горох.**

Этот терпкий острый зубчик
Бабушка добавит в супчик.
Разложи его повсюду,
Чтобы справиться с простудой. **Чеснок.**

А на крайней грядке
Длинные загадки.
В этой грядке Дед Мороз
Прячет летом красный нос. **Морковка.**

Круглый бок, жёлтый бок,
Сидит на грядке колобок.
Врос в землю крепко.
Что же это?... **Репка.**

Молодцы! Если вы будете, употребляет эти продукты, то никакая инфекция вам не страшна.

-Мы часто говорим о заразных болезнях, В медицине такие болезни называют инфекционными. В переводе с латинского слово инфекция означает заражать, портить. Заразиться можно от больного человека или животного (собаки, кошки). В распространении целого ряда заразных болезней принимают участие кровососущие насекомые: вши, блохи, комары, москиты, слепни, клещи и др.

- Инфекция распространяется микроорганизмами (микробами), которые «живут» в воздухе, воде, пище, земле, на поверхности игрушек и книг.

- Источником заражения может быть кровь больного человека.

- Это может произойти при переливании крови или использовании медицинских инструментов многоразового использования, например одного и того же шприца несколькими людьми или при лечении зубов.

- Замечено, если человек перенес какую-нибудь инфекционную болезнь, он уже ею больше не заболеет. У **организма** появляется невосприимчивость к такой болезни — иммунитет.

6. Игра-соревнование «Кто больше?».

Назовите известные вам инфекционные заболевания и возможные способы заражения ими (ангина, бешенство, ветрянка, грипп, дизентерия, дифтерия, желтуха, коклюш, корь, конъюнктивит, краснуха, менингит, свинка, скарлатина, столбняк, энцефалит).

- Кто из вас болел какой-нибудь из перечисленных болезней?

7. Работа со стихотворением С. Михалкова.

Поднялась температура

Я лежу и не ропщу —

Пью соленую микстуру,

Кислой горло полощу.

Ставят мне на грудь горчичник,

Говорят: «Терпи, отличник!»

После банок на боках

Кожа в синих пятаках. День лежу, второй лежу,

Третий — в школу не хожу.

И друзей не подпускают, —

! Говорят, что заражу.

Как вы думаете, у мальчика инфекционная болезнь, или нет? Почему вы так считаете? Какими строчками можете подтвердить свой ответ?

8. Беседа «Полезно — вредно».

(работа по картинкам). Назовите, что для здоровья полезно, а что вредно? Почему вы так считаете?

Как вы думаете, как занятия физкультурой, закаливания, подвижные игры, походы, прогулки способствуют укреплению здоровья человека.

- Какие способы укрепления своего здоровья используете вы?

9. Просмотр мультипликационного фильма «Про бегемота, который боялся прививки».

10. Итог.

- Что является щитом для многих инфекционных заболеваний?

- Как вы думаете, нужно делать прививки?

Календарно – тематическое планирование

Начало занятий: 15 сентября 2024 года

Окончание занятий: 25 мая 2025 года

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата по расписанию		Форма контроля	Примечание
			По плану	По факту		
Сентябрь						
1	Введение. Составляющие здорового образа жизни.	6			Наблюдение / устный опрос	
1.1	Введение. Инструктаж по ТБ. Правила поведения в кабинете.	2				
1.2	Компоненты оставляющие ЗОЖ	2				
1.3	Здоровье и здоровый образ жизни	2				
Октябрь						
2	Влияние климатических факторов на здоровье	18			Практическое задание Устный опрос	
2.1	Что такое климатические факторы? Влажность, давление, температура.	2				
2.2	Биометеорология или кто такие метеозависимые люди.	2				
2.3	Влияние смены времен года на здоровье человека.	2				
2.4	Последствия изменения климата	2				
2.5	Инфекционные заболевания и климатические условия	2				
	Климатические	2				

2.6	пояса России					
2.7	Влияние климата пустыни на здоровье человека	2				
2.8	Влияние горного климата на здоровье человека	2				
Ноябрь						
2.9	Влияние морского климата на здоровье человека	2				
3	СПИД причины и профилактика (8 часов).	8				
3.1	СПИД и его профилактика среди современной молодежи	2				Наблюдение Устный опрос
3.2	ВИЧ и СПИД. Пути передачи	2				
3.3	Последствия заболевания, влияние на будущее потомство	2				
3.4	Береги здоровье с молодю.	2				
4	Алкоголь и организм. Наркотики и организм. Курение и организм.	22				
4.1	Нравственный аспект здоровья	2				
4.2	Стадии алкоголизма	2				
4.3	История виноделия	2				
4.4	Миф или реальность, факторы риска	2				
Декабрь						
4.5	С чего начинается пьянство?	2				Наблюдение / устный опрос
4.6	Стадии и формы опьянения	2				
4.7	Влияние алкоголя на организм	2				
	Портрет	2				

4.8	курильщика																							
4.9	Действие никотина на организм	2																						
4.10	Острая интоксикация табаком и ее лечение	2																						
4.11	Систематика табакокурения	2																						
5	Рациональное питание	18																						
5.1	Культура питания	2																						
Январь																								
5.2	Рациональное меню. Составление меню	2																						
5.3	БАД в пище	2																						
5.4	Особенности питания для профилактики ожирения	2																						
5.5	Особенности питания подростков	2																						
5.6	Умеренность питания	2																						
5.7	Регулярность и своевременность питания	2																						
5.8	Усилители вкуса безопасность употребления	2																						
Февраль																								
5.9	Стабилизаторы и красители где их можно встретить	2																						
6	Инфекционные заболевания	24																						
6.1	Виды инфекционных заболеваний	2																						
6.2	Инфекционные заболевания и для чего нужны прививки	2																						

Творческое задание
Устный опрос

6.3	Грипп — воздушно-капельная инфекция. Как бороться с гриппом?	2					
6.4	Инфекции и как от них защитить себя и окружающих	2					
6.5	Иммунитет и здоровье	2					
6.6	Опасность лекарств как защитить себя	2					
6.7	Эпидемиология инфекционных заболеваний	2					
Март							
6.8	Грибковые инфекции	2					
6.9	Какие инфекции могут подстергать вас в школе?	2					
6.10	Covid-19 общие сведения	2					
6.11	Календарь прививок	2					
6.12	Детские инфекции	2					
7	Основы сбалансированного питания	20				Творческое задание Устный опрос	
7.1	Нутрициология.	2					
7.2	Макронутриенты и микронутриенты ежедневная дозировка.	2					
7.3	Понятие о статусе питания как о показателе здоровья человека	2					
7.4	Составные части суточного расхода энергии.	2					
Апрель							
7.5	Особенности рационов питания: калорийность,	2					

	содержание основных пищевых веществ.					
7.6	Каковы особенности режима питания школьника.	2				
7.7	Питание как средство повышения работоспособности	2				
7.8	Питание как средство восстановления в период инфекционных заболеваний	2				
7.9	Особенности питания спортсменов	2				
7.10	Особенности питания во время спортивных соревнований	2				
8	Влияние консервантов на организм	6				
8.1	Действие консервантов на продукты питания. Порча продуктов питания.	2				
8.2	Происхождение и область их применения консервантов. Требования к безопасности пищевых добавок.	2				
Май						
8.3	Разработка предложений по ужесточению контроля за применением консервантов и повышению информированности населения	2				
9	Влияние	6				У с т н

	современных гаджетов на психоэмоциональное состояние.					
9.1	Влияние гаджетов на речевое развитие и обучение чтению.	2				
9.2	Гаджеты и социализация. Как преодолеть зависимость от гаджетов ?	2				
9.3	Польза гаджетов	2				
10	Интернет за и против	10				
10.1	Безопасность детей в сети интернет.	2				
10.2	Агрессия в онлайн среде	2				
10.3	Драма детей выросших за интернетом	2				
10.4	Интернет сегодня. Дети родители. Благо или зло?	2				
10.5	Как не стать цифровым рабом	2				
11	Итоговая аттестация учащихся. Презентация творческих проектов	6				Защита проектов Итоговое тестирование (Приложение 3)
	Итого за год	144				

**План воспитательной работы с учащимися объединения
на 2024-2025 учебный год**

Направление воспитательной работы	Мероприятия	Дата проведения мероприятия
Гражданское воспитание	Беседа «Символы России», «Символы Крыма».	Декабрь
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	Беседа на тему «День народного единства».	Ноябрь
	Беседа, посвященная Великой Победы в ВО войне.	Май
Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	Мероприятие посвященное «Новому году»	Декабрь
	Мероприятие посвященное «Дню Российской науки»	Февраль
Физическое воспитание и формирование культуры здоровья	<i>1.Разъяснительные профилактические беседы;</i> По профилактике коронавирусной инфекции	Ежемесячно
	-Беседа по профилактике гриппа	Октябрь
	- О недопущении приобретения и запрете использования открытого огня, пиротехнических изделий и других взрывоопасных предметов	Декабрь
	- Правила безопасного поведения на водоемах в осеннее – зимний период	Декабрь
	Особенности поведения на дорогах в зимнее время. Зимний травматизм	Декабрь
	По профилактике негативных ситуаций во дворе, на улицах, дома, в общественных местах.	Февраль
	Правила безопасного поведения на водоемах в весенний и летний	Март

	периоды.	
	Правила поведения в природе в весеннее – летний период во время активации клещевого вирусного энцефалита	Март
	Профилактика отравлений грибами, ягодами, ядовитыми растениями, а так же предупреждение острых кишечных инфекций.	Апрель
Экологическое воспитание	Мероприятие посвященное «Дню Земли»	Апрель