

Амурская область Шимановский район с. Петруши
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Петрушинская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Овсиенко Овсиенко

Приказ № 33

от «29» мая 2020 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Человек и его здоровье»

Возраст обучающихся: 15-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Направленность программы: естественнонаучная

Уровень программы: базовый

Автор: Алямкина Надежда Ивановна
Педагог дополнительного образования

с. Петруши

2020 г.

Пояснительная записка

Актуальность программы

Выбор профессии часто определяет весь жизненный путь человека. Очень важно предостеречь школьника от возможных ошибок, оказать помощь в выборе дела по душе. Этому способствует профессиональная ориентация. Необходимо с первых дней обучения в школе приобщать детей к постоянному поиску и выбору своего пути. Дополнительное образование способствует развитию интересов и профориентационных устремлений школьника.

Хорошо продуманная базисная основа выбранной профессии позволит детям правильно сделать свой выбор. Пройдя предпрофильную и профильную подготовку, получив хорошее образование по специальности, постоянно совершенствуя свои знания и мастерство, можно добиться значительных успехов в профессии.

Программа деятельности объединения дополнительного образования «Человек и его здоровье» имеет профориентационную направленность и предназначена для обучающихся 9-11 классов, ориентированных на биологические специальности в рамках предпрофильной и профильной подготовки.

Новизна

Программа дает представление обучающимся о строении собственного организма, понимание им особенностей работы органов и тканей, знакомство с природой и механизмами развития различных заболеваний. Учебный модуль предоставляет возможность обучающимся обратить внимание на проблемы здоровья современного человека, недопустимость самолечения, необходимость активного образа жизни. При работе используются разнообразные средства (компьютерная техника и оборудование, лабораторное оборудование, различные экспонаты, тренажеры, модели, медицинские материалы и др.).

Цель: помочь обучающимся в обоснованном выборе профиля дальнейшего обучения, в уточнении особенностей профиля и способствовать приобщению к здоровому образу жизни на основе формирования анатом-биологических, физиологических, психологических понятий и навыков.

Задачи курса:

Образовательные: создать у учащихся, интересующихся анатомией, гигиеной, физиологией, здоровьем, углубленную систему знаний;

сформировать навыки принятия позитивных для здоровья решений; раскрыть закономерности, имеющие общебиологический характер.

Развивающие: развитие интереса к проблеме здоровья человека, к проблемам физиологии, гигиены, медицины, здоровья и биологии в целом; познакомить с методами научного исследования при изучении физиологии.

Воспитательные: воспитание ответственного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни. Способствовать профориентационной работе с учащимися.

Главным в содержании курса является исследовательская деятельность. Она включает в себя такие элементы, как наблюдение, измерение, экспериментирование, математическая обработка данных, анализ информационных источников, предполагается также использование коммуникативных умений (сотрудничество при работе в группе, культура ведения дискуссии, презентация результатов). Другая особенность курса – его интегрированность и междисциплинарность.

Педагогическая целесообразность программы заключается в развитии биологического знания обучающихся, их воспитания на основе изучения фундаментальных основ анатомии и физиологии человека, связи между заболеваниями и образом жизни, состоянием окружающей среды, значением в современном мире. Сочетание теоретического курса и практических работ обеспечивает широкие возможности в выборе методов работы, что будет способствовать творческому и интеллектуальному развитию детей.

Прогнозируемый результат:

В процессе освоения программы формируются:

Личностные компетенции:

- 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.

Метапредметные компетенции:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности;
- 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.

Ожидаемые результаты:

- формирование у школьников стойких убеждений в необходимости осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью и его охране;
- приобретение теоретических знаний, развитие практических умений и навыков в оценке состояния здоровья человека;
- ознакомление с основами медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи;
- профессиональная ориентация обучающихся, проявивших интерес к медицине.

В процессе обучения учащиеся овладеют умениями и навыками:

- Постигать основы методов диагностики заболеваний;
- Оказывать первую доврачебную помощь;
- Выполнять физиологические и медицинские измерения;
- Наблюдать и описывать результаты своих наблюдений;
- Обсуждать результаты экспериментов и участвовать в дискуссии;
- Противостоять манипулированию сознанием индивида со стороны СМИ (критическое отношение к рекламе);
- Описывать микропрепараты;
- Формулировать выводы.

Направленность программы: естественнонаучная

Уровень программы: базовый

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся

Программа предназначена для детей старшего возраста (9-11 классы). В этом возрасте ученики уже имеют общие знания о здоровье человека и готовы углубить, расширить их, освоить основные правила, которым

необходимо следовать для поддержания здоровья, участвовать в практических и лабораторных занятиях, выполнять проектные работы.

Срок, объем и режим освоения программы:

Программа курса рассчитана на 162 ч. (4,5 ч. в неделю)

Срок реализации: 1 год

Формы занятий

Тренинги, семинар, экскурсии, презентация результатов исследования, выполнение практических и творческих работ.

Особенности организации образовательного процесса:

Группа формируется из разновозрастных детей (до 15 чел.), имеющих различные базовые знания и умения. Содержание тематического плана может корректироваться. Психологическая и тренинговая содержательная учебного плана корректируется в зависимости от личных качеств учащихся, так как программа призвана помочь в развитии необходимых профессиональных качеств.

Освоение программы проходит в форме теоретических и практических занятий:

В теоретическую часть входит: изучение особенностей строения и функционирования организма человека, освоение правил здорового образа жизни, механизма, причин и профилактики различных заболеваний с использованием различного оборудования, а также с использованием образовательных программ информационно-коммуникационных технологий.

Практическая часть: выполнение исследований, опытов, экспериментов, оказание первой доврачебной медицинской помощи, выполнение гигиенических правил.

Занятия строятся с учётом индивидуальных возрастных, психологических, физиологических особенностей детей.

Формы контроля знаний и умений: текущий контроль уровня усвоения материала осуществляется на каждом уроке по результатам выполнения практических заданий в традиционной или тестовой форме.

Мониторинг результатов обучения и критерии оценки обучающихся

Основа - три группы показателей:

- Теоретическая подготовка и основные общеучебные компетенции (фиксация приобретенных ребенком в процессе освоения учебного модуля предметные и общеучебные знания, умения, навыки);
- Практическая подготовка (освоение способов решения проблем творческого и поискового характера; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия; определять наиболее эффективные способы достижения результата; формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установления аналогий и причинно-следственных связей);
- Достижения воспитанников (выражающиеся в изменении личностных качеств ребенка под влиянием занятий в объединении, работающем по учебному модулю «Человек и его здоровье»).

Критерии оценки результативности

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

Формы определения результативности детей по программе:

наблюдение, тестирования, творческие работы; самостоятельные работы репродуктивного характера; отчетные выставки; вопросники; защиты творческих работ, проектов, исследовательских работ; конференции; фестивали; олимпиады.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Лабораторный практикум	Формы контроля (аттестации)	Средства обучения
	Введение	10			

1	Общее строение организма	20	<p>«Работа с микроскопами» (устройство, правила работы)</p> <p>«Рассматривание микропрепаратов клеток, тканей, органов человека»</p> <p>«Измерение физических параметров человека»</p> <p>«Измерение температуры человека»</p> <p>«Самооценка состояния здоровья по результатам исследований»</p>	<p>Наблюдение</p> <p>Тестирование</p> <p>Исследовательские работы</p>	<p>Набор микропрепаратов «Анатомия и физиология»</p> <p>Микроскопы</p> <p>Лупы</p> <p>Интерактивный экспонат «Витрувианский человек»</p> <p>Интерактивное пособие «Человек, строение тела человека»</p> <p>Термометры</p>
2	Опорно-двигательный аппарат	20	<p>«Определение степени гибкости позвоночника, правильности осанки, наличия плоскостопия, координации движения быстроты реакции»</p> <p>«Оказание первой доврачебной помощи при повреждениях ОДА»</p> <p>«Приемы массажа»</p>	<p>Практикум</p> <p>Тестирование</p> <p>Наблюдение</p> <p>Исследование</p> <p>Творческие работы</p>	<p>Модель локтевого сустава</p> <p>Интерактивный экспонат: «Физиологическая мощность»</p> <p>«Время реакции (24 кнопки)»</p> <p>Стенд «Физиология»</p> <p>Набор лангеток</p> <p>Аптечка первой помощи</p> <p>универсальная</p> <p>Массажный стол</p>

3	Дыхательная система	22	«Строение органов дыхания» «Определение состояния пострадавшего. Первая помощь при остановке дыхания» «Определение ЖЕЛ»	Практикум Тестирование Наблюдение Исследование	Модель гортани в разрезе, модель носа в разрезе Тренажер-манекен «Максим» Тренажер для эвакуации «Алекс» Стенд «Физиология»
4	Сердечно-сосудистая система	26	«Подсчет пульса» «Определение артериального давления» «Приемы остановки кровотечений»	Практикум Тестирование Наблюдение Исследование	Модель сердца Стенд «Физиология» Тонометры (манометры) Электрофизиология Аптечка первой помощи универсальная Тренажер для внутривенных инъекций (рука)
5	Пищеварительная система	10	«Строение желудка» «Действие желудочного сока на белки»	Практикум Тестирование Наблюдение Исследование	Модель желудка в разрезе
6	Выделительная система	10	«Изучение строения почки» «Исследование анализа мочи»	Практикум Тестирование Наблюдение Исследование	Модель почки в разрезе
7	Органы чувств.	24	«Распознавание знакомых веществ с помощью обоняния» «Обнаружение слепого пятна сетчатки глаза» «Измерение остроты слуха речью» «Исследования вкусовых ощущений человека»	Практикум Тестирование Наблюдение Исследование	Набор «Органы чувств» Модель носа в разрезе Анатомическая модель глаза Анатомическая модель уха

8	Исследовательская и проектная деятельность	20	Выполнение исследовательских и проектных работ по выбору обучающихся. Представление и защита проектов.	Исследовательские работы Проектная работа Конференции Отчетная выставка	
		162 ч.			

Содержание программы

Введение

Науки (анатомия, физиология, гигиена, психология). Методы (наблюдение, исследование, эксперимент, лабораторный анализ, микроскопирование, описание).

1. Общее строение организма человека:

Конституция человека (рост, масса, вес). Расположение внутренних органов. Температура тела. Клетки, ткани, органы.

2. Опорно-двигательный аппарат:

Пассивная часть ОДА Скелет: отделы, типы соединений, виды костей, связки, сухожилия, мениски. Скелет туловища, черепа конечностей.

Активная часть ОДА Мышцы: виды, форма, функции. Работа и сила мышц, мышечный тонус, утомление, работы Сеченова. Значение физических упражнений в формировании ОДА. Развитие мышц. Заболевания ОДА, их профилактика. Меры доврачебной помощи при повреждении ОДА.

3. Дыхательная система:

Строение, функции дыхательной системы человека. Жизненная емкость легких. Спирография. Нарушения работы дыхательной системы, первая помощь при остановке дыхания. Сердечно-легочная реанимация. Профилактика нарушений ОДА.

4. Сердечно-сосудистая система:

Строение, работа сердца и её регуляция. Кровеносные сосуды: артерии, вены, капилляры. Круги кровообращения: малый, большой. Движение крови по сосудам. Пульс. Давление в кровеносных сосудах. Лимфатическая система и лимфообращение. Нарушения сердечно-сосудистой системы и первая помощь. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.

5. Пищеварительная система:

Строение и функции органов пищеварительного тракта, пищеварительных желез. Пищеварение в ротовой полости. Зубы и их заболевания.

Пищеварение в желудке. Пищеварение в кишечнике. Заболевания пищеварительной системы, их профилактика.

6. Выделительная система:

Строение и функции выделительной системы. Механизм работы почек. Мочеобразование. Заболевания выделительной системы, их профилактика.

7. Органы чувств:

Строение органов чувств (зрения, обоняния, слуха, вкуса). Особенности их функционирования. Профилактика.

8. Исследовательская и проектная деятельность.

Календарный учебный график

Количество учебных недель	36
Дата начала и окончания учебного года	с 15.09.2020 по 15.05. 2021
Сроки промежуточной аттестации	с 15.12.2020 – 28.12.2020
Сроки итоговой аттестации	с 25.04.2021-14.05.2021

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы необходимо наличие:

отдельного помещения (класса с посадочными местами и столами) и соответствующая необходимая мебель (шкаф для приборов лабораторный, шкаф для коллекций и дидактических материалов

лабораторного оборудования для проведения практических работ, лабораторных работ

компьютерной техники (компьютеры, ноутбуки, планшеты) для работы с электронными учебными пособиями, оформления и презентации результатов исследования; мультимедийный проектор, звуковые колонки, интерактивная панель; принтер (многофункциональное устройство), программные продукты

точка беспроводного доступа в интернет (Wi-Fi)

видеокамера, фотоаппарат, лазерная указка-презентатор

оборудование для лабораторных занятий

микроскопы: световой, цифровой USB- микроскоп, стереоскопический (бинокуляр)

лупа лабораторная

учебное оборудование

оборудование для практических и лабораторных занятий

медицинские расходные материалы

аптечка первой помощи универсальная, штатные носилочные средства, комплект необходимых средств для оказания неотложной помощи.

Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимо:

- Наличие учебного кабинета
- Компьютерное обеспечение
- Наглядный, демонстрационный и др. материал

Список литературы

Для педагога:

1. Артюнина Г.П. «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»
Издательство: "Академический проект", 2009.
2. Бубнов В.Г. и Бубнова Н.В. «Основы медицинских знаний». Издательство:
Астрель, 2005.
3. Реймерс Н.Ф. Основные биологические понятия и термины: Кн. для
учителя. – М.: Просвещение, 2009.
4. Рохлов В.С., Сивоглазов В.И. Практикум по анатомии и физиологии
человека. – М.: Академия, 2008.
5. Самусев Р.П. Атлас анатомии человека. – М.: ООО «Издательский дом
«ОНИКС 21 век», 2012.

Для обучающихся:

1. Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и
гигиене человека. - М.: «Просвещение», 2013
2. Самусев Р.П. Атлас анатомии человека. – М.: ООО «Издательский дом
«ОНИКС 21 век», 2012.
3. Справочник школьника «Валеология». - Ростов-на-Дону:
Баропресс, 2014.
4. Ротенберг Р., Расти здоровым: Детская энциклопедия здоровья (пер. с
англ.) - М.: Физкультура и спорт, 2016.

Для родителей:

1. Попов С.В. «Валеология в школе и дома» (о физическом благополучии
школьников). - С.-Пб. - Союз, 2017

Электронные сетевые ресурсы:

<http://www.biology.asvu.ru> – электронная энциклопедия по биологии
(цитология, гистология)

<http://www.medicinform.net/human/anatomy> – анатомия человека

<http://www.ebio.ru> – электронная биологическая энциклопедия (раздел:
человек и его здоровье)

<http://med.claw.ru> – Медицинская энциклопедия. Анатомический атлас