

Центр образования цифрового и гуманитарного профилей «Точка роста»
Амурская область Архаринский район
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа села Аркадьевка»

РАССМОТРЕНО

на заседании

педагогического света

МОБУ «СОШ с. Аркадьевка»

Протокол от 30.08.2019 №1

УТВЕРЖДАЮ:

Директор центра образования
цифрового и гуманитарного профилей

«Точка роста»

МОБУ «СОШ с. Аркадьевка»

О.Н. Варкентин

« 01 » сентября 2019 г.

Дополнительная общеразвивающая программа

«Азбука здоровья»

Направление: естественнонаучное

Возраст детей: 11-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Иванова Лариса Васильевна

с. Аркадьевка, 2019

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Необходимость реализации образовательного курса «Азбука здоровья» продиктована многими причинами. Прежде всего – это ухудшение физического и психического здоровья нации. В настоящее время растет число соматических заболеваний. Нервные нагрузки приводят к обострению психических болезней.

Анализ демографической структуры населения России показывает, что дети до 18 лет составляют почти треть населения. 70% учащихся общеобразовательных школ большую часть дня проводят в школе. Именно это время совпадает с чрезвычайно напряженным периодом физиологического роста и развития, морфофункциональных перестроек, когда организм наиболее чувствителен к воздействию как благоприятных, так и неблагоприятных факторов окружающей среды. За последние 10 лет здоровье детей значительно ухудшилось: среди детей младших классов суммарная распространенность функциональных отклонений и хронических заболеваний увеличилась на 92%, а распространенность функциональных отклонений в сочетании с хроническими заболеваниями увеличилась на 76%. Дети последних лет имеют ниже интегральный показатель умственной работоспособности, а число детей, имеющих недостаточный уровень развития школьнообусловленных функций, при поступлении в школу, выросло в 2 раза.

Задачей современной школы является создание активной образовательной среды, в которой будет организована подготовка ученика к самостоятельной жизни, формирование у него культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями и формирование соответствующих навыков.

Данная программа предусматривает получение учениками знаний и навыков, необходимых для создания семейных отношений и воспитания детей, формирование потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными, рационального питания и других способов самосовершенствования.

Программа направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья школьников.

Цель программы: формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

Задачи программы:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку в соответствии с правилами здорового образа жизни, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В результате освоения курса «Азбука здоровья» обучающиеся должны овладеть следующими знаниями, умениями и навыками.

Личностные результаты:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметные результаты:

результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания по основам здорового образа жизни, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.
- Слушать и понимать речь других.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы:

- Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- Социальная адаптация обучающихся, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Умеем ли мы правильно питаться? (1 час)

Гигиена питания.

Основные пищевые вещества, их значение для здоровья. (1 час)

Основные компоненты пищевых продуктов. Связь питания и обмена веществ.

Раздельное питание (1 час)

Национальные кухни разных народов (1 час)

Пищевые риски. Биодобавки (1 час)

Первая помощь при пищевом отравлении.

Продукты, опасные для здоровья (1 час)

Правила хранения продуктов и готовых блюд (1 час)

Режим питания (1 час)

Правила поведения за столом. (1 час)

Представление об основных пищевых веществах, их значении для здоровья. (1 час)

Где чистота, там здоровье! (1 час)

Болезни, передаваемые через пищу (1 час)

Оказание первой помощи (21 час)

Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка. (1 час) Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения. Основные правила оказания первой помощи. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего. Первая помощь при травмах опорно – двигательного аппарата. Первая помощь при черепно – мозговой травме. Первая помощь при травмах в области таза. Первая помощь при ранениях. Первая помощь при травмах. Правила остановки артериального кровотечения. Правила остановки венозного кровотечения. Первая помощь при ампутации конечностей. Первая помощь при травме живота. Первая помощь при повреждении позвоночника. Первая помощь при переломах. Первая помощь при остановке сердца. Проведение ИВЛ способом «изо рта в рот». Проведение ИВЛ способом «изо рта в нос». Удаление инородного тела из верхних дыхательных путей в стоячем положении «пострадавшего». Удаление инородного тела из верхних дыхательных путей в сидячем положении «пострадавшего». Удаление инородного тела из верхних дыхательных путей в лежачем положении «пострадавшего». Оказание первой помощи пострадавшим, находящимся без сознания. Оказание первой помощи пострадавшим, в состоянии комы.

Тематическое планирование

Название темы	Количество часов
Умеем ли мы правильно питаться?	1
Основные пищевые вещества, их значение для здоровья.	1

Раздельное питание	1
Национальные кухни разных народов.	1
Пищевые риски. Биодобавки.	1
Продукты, опасные для здоровья.	1
Правила хранения продуктов и готовых блюд.	1
Режим питания.	1
Правила поведения за столом.	1
Представление об основных пищевых веществах, их значении для здоровья.	1
Где чистота, там здоровье!	1
Болезни, передаваемые через пищу.	
Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка.	1
Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения.	1
Основные правила оказания первой помощи	1
Способы иммобилизации и переноски пострадавшего	1
Первая помощь при травмах опорно – двигательного аппарата	1
Первая помощь при черепно – мозговой травме	1
Первая помощь при травмах в области таза	1
Первая помощь при ранениях	1
Первая помощь при травмах	1
Правила остановки артериального кровотечения	1
Правила остановки венозного кровотечения	1
Первая помощь при ампутации конечностей	1
Первая помощь при травме живота	1
Первая помощь при повреждении позвоночника	1
Первая помощь при переломах	1
Первая помощь при остановке сердца	1
Проведение ИВЛ способом «изо рта в рот»	1
Проведение ИВЛ способом «изо рта в нос»	1
Удаление инородного тела из верхних дыхательных путей в стоячем положении «пострадавшего»	1
Удаление инородного тела из верхних дыхательных путей в сидячем положении «пострадавшего»	1
Удаление инородного тела из верхних дыхательных путей в лежащем положении «пострадавшего»	1
Оказание первой помощи пострадавшим, находящимся без сознания	1
Оказание первой помощи пострадавшим, находящимся в состоянии комы	1

IV.
АЛЕН
ДАРН
О-

К

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения	
			планируемая	фактическая
1	Умеем ли мы правильно питаться?	1		
2	Основные пищевые вещества, их значение для здоровья.	1		
3	Раздельное питание	1		
4	Национальные кухни разных народов.	1		
5	Пищевые риски. Биодобавки.	1		
6	Продукты, опасные для здоровья.			
7	Правила хранения продуктов и готовых блюд.	1		
8	Режим питания.	1		
9	Правила поведения за столом.	1		
10	Представление об основных пищевых веществах, их значении для здоровья.	1		
11	Где чистота, там здоровье!	1		
12	Болезни, передаваемые через пищу.			
13	Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка.	1		
	Оказание первой помощи	22		
14	Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения.	1		
15	Основные правила оказания первой помощи	1		
16	Способы иммобилизации и переноски пострадавшего	1		
17	Первая помощь при травмах опорно – двигательного аппарата	1		

18	Первая помощь при черепно – мозговой травме	1		
19	Первая помощь при травмах в области таза	1		
20	Первая помощь при ранениях	1		
21	Первая помощь при травмах	1		
22	Правила остановки артериального кровотечения	1		
23	Правила остановки венозного кровотечения	1		
24	Первая помощь при ампутации конечностей	1		
25	Первая помощь при травме живота	1		
26	Первая помощь при повреждении позвоночника	1		
27	Первая помощь при переломах	1		
28	Первая помощь при остановке сердца	1		
29	Проведение ИВЛ способом «изо рта в рот»	1		
30	Проведение ИВЛ способом «изо рта в нос»	1		
31	Удаление инородного тела из верхних дыхательных путей в стоячем положении «пострадавшего»	1		
32	Удаление инородного тела из верхних дыхательных путей в сидячем положении «пострадавшего»	1		
33	Удаление инородного тела из верхних дыхательных путей в лежачем положении «пострадавшего»	1		
34	Оказание первой помощи пострадавшим, находящимся без сознания	1		
35	Оказание первой помощи пострадавшим, находящимся в состоянии комы	1		

