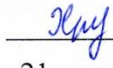



**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Красненская средняя общеобразовательная школа
имени М.И. Светличной»**

«Рассмотрено» на заседании МО Протокол № <u>8</u> от <u>«20» июня 2018 г</u>	«Согласовано» Заместитель директора МОУ «Красненская СОШ имени М.И. Светличной»  И.Н. Хрипкова <u>«21» августа 2018 г</u>	«Рассмотрено» На заседании педагогического совета Протокол №1 от <u>«31» августа 2018 г</u>	«Утверждаю» Директор МОУ «Красненская СОШ имени М.И. Светличной»  Н.М. Переверзева Приказ № <u>244</u> от <u>«31» августа 2018 г</u>
---	--	---	--



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
среднего общего образования
«Валеология — как быть здоровым»
для 11 класса**

Составитель:
Глотова Оксана Александровна
учитель химии и биологии

2018 год

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Освоение обучающимися программы «Валеология — как быть здоровым» направлено на достижение комплекса результатов в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта.

Личностные универсальные учебные действия:

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к творческой деятельности;
- интерес к новому содержанию и новым способам познания;
- способность к самооценке на основе критериев успешности;
- ориентация на понимание причин успеха в творческой деятельности, в том числе самоанализа, самоконтроля;
- условия к участию в биологических соревнованиях различного уровня.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне понимания необходимости творческой деятельности, как одного из средств самовыражения в социальной жизни; выраженной познавательной мотивации;
- устойчивого интереса к новым способам познания;
- адекватного понимания причин успешности (неуспешности) творческой деятельности;

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия;
- планировать свои действия;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль;
- вносить коррективы в действия на основе их оценки и учета сделанных ошибок;

Обучающийся получит возможность научиться:

- проявлять познавательную инициативу;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в незнакомом материале; преобразовывать практическую задачу в познавательную; самостоятельно находить варианты решения творческой задачи.

Познавательные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- научности (предоставляются только научно доказанные факты, явления, результаты, последствия);
- систематичности и непрерывности валеологического образования;
- единства анатомических, физиологических, психологических начал в формировании здорового образа жизни учащихся;
- формирования ответственного отношения к своему здоровью как к общественному достоянию, высшей социальной ценности;
- целенаправленной, наступательной борьбы с курением, употреблением наркотических и токсических веществ, разъяснения их вреда для здоровья растущего организма;
- формирования у учащихся стойких мотиваций к ведению здорового образа жизни и учета нравственно-духовных ценностей;
- учета возрастных особенностей школьников.

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации в соответствии с исследовательской задачей с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;

- использованию методов и приёмов биологической деятельности в основном учебном процессе и повседневной жизни.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- допускать существование различных точек зрения;
- учитывать разные мнения;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться, приходить к общему решению;
- соблюдать корректность в высказываниях и задавать вопросы по существу;

Обучающийся получит возможность научиться:

- учитывать разные мнения и обосновывать свою позицию;
- с учетом целей коммуникации достаточно полно и точно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- владеть монологической и диалогической формой речи.
- осуществлять взаимный контроль и оказывать партнерам в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

Оценка планируемых результатов освоения программы

Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей проходит через входящий, промежуточный и итоговый контроли, участие в предметных олимпиадах.

Входящий контроль включает в себя анкетирование, позволяющее сформировать необходимые сведения об уровне подготовки ребенка, об основных интересах, увлечениях.

Промежуточный контроль проводится в середине года, позволяет отследить уровень полученных знаний (урок-зачёт).

Итоговый контроль включает в себя конференцию «Трудно ли быть здоровым?»

Ожидаемые результаты

Применение программы «Валеология — как быть здоровым» направлено на:

- получение опыта творческой и исследовательской деятельности;
- помощь учащимся выработать индивидуальный стиль здорового образа жизни с учётом профессиональной ориентации и подготовки к будущей семейной жизни;
- анализ эффективности социально-педагогических методов диагностики, прогноза, профилактики и реабилитации с точки зрения показателей психического и физического здоровья, успешности обучения и профессионального самоопределения;
- формирование метапредметных умений.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

Содержание программы «Валеология — как быть здоровым»

1. Современная валеология и ее основоположники (2 часа).

Понятие о здоровье. Определение здоровья, данное Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ). Ученые- валеологи (И.И. Брехман, В.П.Казначеев, М.Н.Амосов и др.) Интегрированный подход к управлению здоровьем. Критерии здоровья. Классификация состояния здоровья. Здоровье - духовная ценность общества. Основные жизненные ценности: *терминальные* (активная жизненная позиция, здоровье, интересная работа, красота природы, искусства и т.д.) и *инструментальные* (воспитанность, самоконтроль, твердая воля, жизнерадостность). "Кодекс здоровья" (систематизированный свод ос новых правил ЗОЖ).

2.Организм человека (4 часа).

Система органов кровообращения. Сердце. Работа сердца. Коэффициент полезного действия (КПД) сердечной мышцы. Регуляция сердечной деятельности. Минутный объем кровообращения, частота сердечных сокращений, артериальное давление. Распространенные сердечно- сосудистые заболевания и их профилактика. Система органов кровообращения. Профилактика сердечно- сосудистых заболеваний в НСО

Строение и функция органов дыхания. Значение вдыхаемого воздуха для организма. Состав вдыхаемого воздуха. Роль углекислоты в организме. Норма дыхательных движений в 1 минуту. Газообмен. Способы тренировки системы дыхания и дыхательного центра. Кислород, его благотворное воздействие на организм. Фитонциды воздуха.

Органы, ответственные за выведение из организма шлаков и вредных веществ. Факторы, нарушающие функцию почек. Профилактические меры.

3.Личная и общественная гигиена (1 час).

Болезни, связанные с нарушением личной и общественной гигиены. Правила ухода за кожей. Косметические средства и их рациональное использование. Гигиенические требования и правильное содержание нательного, постельного белья, обуви и одежды. Соблюдение требований к использованию средств бытовой химии.

4.Физическая культура, двигательная активность, закаливание - основа здоровья (2 часа).

Основные формы физических оздоровительных занятий. Функциональные возможности организма. Понятие о резервных возможностях организма. Физиологические механизмы увеличения адаптивных возможностей организма. Основные принципы адаптирующих, закаливающих мероприятий. Специальные закаливающие воздействия. Воздушные ванны. Адаптация к свету. Самоконтроль при закаливании. Формирование потребности в физическом самосовершенствовании.

5.Рациональное питание (3 часа).

Основные правила питания. Группы питательных веществ, их значение для жизнедеятельности человека. Обеспечение организма основными видами питательных веществ и их соотношение. Роль белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, клетчатки, волокон для организма человека. Их содержание в продуктах. Общая калорийность суточного пищевого рациона и ее распределение в течение дня. Количество принимаемых калорий в зависимости от вида занятости. Характеристика вегетарианства и сыроедения, другие теории питания. Понятие о рафинированных продуктах и их влияние на организм. Поддержание оптимальной массы тела. Последствия неправильного питания. Валеологические правила приема пищи. Моторика желудка. Роль толстого и тонкого кишечника. Меры профилактики желудочно-кишечных заболеваний.

6.Профилактика травматизма и отравлений (2 часа).

Служба ЧС и ее роль при чрезвычайных ситуациях.

Правила поведения в различных жизненных экстремальных ситуациях (эпидемии, сель, землетрясения, аварии, пожары и синдром длительного давления т.д.) Порядок действий. Аптечка первой помощи. Отравление химическими веществами. Радиационное поражение. Гипоксия, ее причины и последствия.

7.Вредные привычки (3 часа).

Алкоголизм — болезнь, характеризующаяся пристрастием человека к употреблению алкоголя. Начальная, критическая и хроническая фазы алкоголизма. Формирование зависимости организма от алкоголя. Распад личности. Психомоторная заторможенность. Цирроз печени. Алкогольный бред. Алкогольный психоз.

Способы и методы борьбы с алкоголизмом.

Наркомания и токсикомания. Формирование противостояния к болезненным пристрастиям. Социальная опасность и ее разрушительное действие на организм человека. Преступные действия, провоцируемые алкоголем и наркотиками. Вредные вещества и законодательство. Урон, наносимый семье в результате употребления наркотиков. Абстинентный синдром (ломка). Наркотическая зависимость. Телефон доверия.

8.Инфекционные заболевания (4 часа).

Гельминтозы: аскаридоз, энтеробиоз, описторхоз, трихинеллез, эхинококкоз и др. Переносчики гельминтозов — больной человек, животные, насекомые. Первые признаки заболевания: повышение температуры, озноб, рвота. Пути заражения: контактно-бытовой, пищевой, воздушно-капельный, водный. Изоляция и дезинфекция. Меры профилактики глистных инвазий. Инфекционные заболевания жителей НСО. Эпидемии.

Причины, пути и способы передачи особо опасных инфекционных заболеваний. Меры предупреждения и распространения заболеваний. Природные очаги. Членистоногие (клещи) и дикие позвоночные животные (крысы и др.) — переносчики инфекций, вызывающих заражение людей. Понятие об эпидемии и пандемии: оспа, холера, чума, тиф, грипп и др. Защита организма от инфекционных болезней. Виды иммунитета.

9.Нравственно-половое воспитание (3 часа).

Валеологические аспекты репродуктивного здоровья. Гигиена пола. Зачатие, беременность, развитие плода (эмбриона). Связь плода с внешним миром. Влияние вредных факторов на организм будущего ребенка. Гены - биологическая наследственная система. Хромосомы ДНК как наследственный компонент. Последствия нарушения в генетическом аппарате ребенка. Влияние вредных факторов на развитие плода (радиация, химические соединения, лекарственные препараты и др.)- Разрушающее действие токсических компонентов табачного дыма, алкогольных напитков и токсических веществ на плод при беременности. Меры профилактики вредного влияния на развитие плода. Перинатальная охрана плода и матери.

10.Народные традиции (2 часа).

Народные традиции формирования здорового образа жизни. Народные традиции НСО.

Обычай, обряды, праздники, посты, игры, соревнования, ритуалы различных народов, сохраняющие здоровье. Народные обряды в гигиеническом аспекте. Обычай как средство сохранения чистоплотности и предупреждения заболеваний. Обычай взаимной вежливости, почитания старших, гостеприимства, взаимопомощи как форма и метод формирования гармонически развитой здоровой личности. Формирование здорового образа жизни.

11.Профилактика онкологических заболеваний (1 час).

Понятие и общие сведения о раке. Причины его возникновения. Доброкачественные и злокачественные опухоли, их различия. Пред раковые заболевания, их санация. Основные факторы, способствующие заболеванию раком. Локализация рака. Способы и методы профилактики. Ранняя диагностика — успех лечения. Маммография, проф.осмотры как способы ранней диагностики рака.

12.Лекарство и здоровье (1 час).

Лекарственная аллергия. Лекарственная зависимость. Лекарственная болезнь. Синдром побочного действия лекарственных препаратов. Лекарственная устойчивость микроорганизмов. О вреде самолечения. Лекарство и здоровье. Лекарственные растения НСО.

13. Психозэмоциональное здоровье (2 часа).

Психическое благополучие как составная часть здоровья человека. Умение управлять своим психическим состоянием. Психические расстройства: психозы, неврозы. Основные типы характера, психодиагностика. Гипноз и предвидение. Формирование самообладания и адекватной реакции на раздражители. Правила общения.

14. Конфликт и здоровье (2 час).

Конфликтная личность. Управление конфликтом. Пути разрешения конфликта. Школьное посредничество. Польза сотрудничества в конфликтных ситуациях. Десять заповедей посредничества.

15. Окружающая среда и здоровье (1 часа).

Окружающая среда и здоровье в НСО. Адаптация человека к различным природно-климатическим условиям. Суточные биологические ритмы человека. Пути индивидуальной профилактики и защиты от излучения. Основные источники радона (почва, бетон, кирпич, шлак, зольная пыль). Критерии радиј-чувствительности человека. Защита от радиации.

Лучевые болезни, их профилактика. Радиопротекторы — вещества, оказывающие радиозащитное действие. Измерение дозиметром радиационной пораженной местности.

16. СПИД и ИППП (1 час).

Государственная программа по борьбе со СПИДом. СПИД. Профилактика СПИДа. Эпидемия СПИДа - угроза безопасности страны и жителям.

Источники заражения, пути передачи СПИДа, ВИЧ-инфекции. Группы риска и их роль в распространении инфекции. СПИД и наркотики. СПИД и общество. Виды дискриминации инфицированных СПИД. Пути предупреждения ВИЧ / СПИДа. Последствия ВИЧ / СПИДа. Данные о распространении СПИДа.

В ходе реализации образовательной программы внеурочной деятельности используются следующие формы занятий:

- а) беседы;
- б) занятия-исследования;
- в) практические занятия;
- г) комбинированные занятия.

На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности: индивидуальная, фронтальная, коллективное творчество.

Структура занятий:

На уроках используются такие формы занятий как:

- практические работы и лабораторные опыты;
- учебные исследования;
- тренинги;
- консультации;
- выполнение различных видов деятельности: биологические диктанты, выполнение тестов, биологических задач;
- беседа.

Содержание курса предусматривает, использованием дополнительного материала, а также практическими занятиями, направленными на укрепление здоровья обучающихся. Курс предусматривает работу обучающихся с дополнительной литературой, способствует совершенствованию навыков самостоятельной деятельности.

Изучение этого курса поможет проверить целесообразность выбора профиля дальнейшего обучения и выбора профессии. Курс опирается на знания и умения, полученные учащимися при изучении анатомии. Заболеваемость инфекционными болезнями в последние годы остаётся на высоком уровне и заметна тенденция к её росту, чему способствует низкий социальный уровень общества, ухудшение экологической обстановки, иногда недоступность приобретения медикаментов и антибиотиков.

Программа имеет исключительно просветительскую цель, и надеюсь, что занятия по данному курсу помогут обучающимся познакомиться с наиболее часто встречающимися инфекционными болезнями и по возможности предупредить их.

3. Тематическое планирование.

№	Раздел программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	<i>1. Современная валеология и её основоположники</i>	2		
1.1	Понятие о здоровье. Определение здоровья.	1	1	
1.2	Критерии здоровья. Основные жизненные ценности.	1		1
	<i>2. Организм человека</i>	4		
2.1	Система органов кровообращения. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний в НСО	1	1	
2.2	Строение и функции органов дыхания. Профилактика органов дыхания.	1	1	
2.3	Система кровеносная. Профилактика.	1		1
2.4	Органы, ответственные за выведение из организма шлаков и вредных веществ.	1		1
	<i>3. Личная и общественная гигиена</i>	1		
3.1	Личная и общественная гигиена.	1	1	
	<i>4. Физическая культура, двигательная активность, закаливание – основа здоровья</i>	2		
4.1	Физическая культура и двигательная активность.	1	1	
4.2	Закаливание – основа здоровья.	1		1
	<i>5. Рациональное питание</i>	3		
5.1	Питание, правила питания.	1	1	
5.2	Питательные вещества. Витамины.	1		1
5.3	Меры профилактики желудочно-кишечных заболеваний.	1		1
	<i>6. Профилактика травматизма и отравлений</i>	2		
6.1	Травматизм, виды травматизма.	1	1	
6.2	Отравления, профилактика отравлений.	1		1
	<i>7. Вредные привычки</i>	3		
7.1	Вредные привычки.	1	1	
7.2	Урок-зачёт.	1	1	
7.3	Вредные привычки. (наркомания)	1	1	
	<i>8. Инфекционные заболевания</i>	4		
8.1	Гельминтозы, переносчики гельминтозов..	1	1	
8.2	Инфекционные заболевания жителей НСО. Эпидемии.	1	1	
8.3	Членистоногие и дикие позвоночные животные вредители.	1		1
8.4	Защита организма от инфекционных болезней. Иммунитет.	1		1
	<i>9. Нравственно-половое воспитание молодёжи</i>	3		
9.1	Валеологические аспекты репродуктивного здоровья молодёжи.	1	1	
9.2	Гигиена пола. Планирование семьи. (девочки)	1		1
9.3	Гигиена пола. Планирование семьи. (мальчики)	1		1
	<i>10. Народные традиции</i>	2		
10.1	Народные традиции НСО.	1		1
10.2	Семейные ценности	1		1
	<i>11. Профилактика онкологических заболеваний</i>	1		

11.1	Профилактика онкологических заболеваний.	1	1	
	12.Лекарство и здоровье	1		
12.1	Лекарство и здоровье. Лекарственные растения НСО.	1		1
	13.Психоэмоциональное здоровье	2		
13.1	Психическое благополучие как составная часть здоровья.	1	1	
13.2	Правила общения. Профилактика стресса.	1		1
	14.Конфликт и здоровье	2		
14.1	Конфликт и здоровье.	1	1	
14.2	Решение конфликтов	1		1
	15.Окружающая среда и здоровье	1		
15.1	Окружающая среда и здоровье в НСО.	1		1
	16.СПИД и ИППП	1		
16.1	СПИД и ИППП. Итоговый урок.	1	1	
	Всего	34	17	17