

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Комитет по образованию Санкт-Петербурга**  
**Администрация Курортного района Санкт-Петербурга**  
**ГБОУ гимназия №433 Курортного района Санкт-Петербурга**

**РЕКОМЕНДОВАНО**  
Педагогическим советом  
ГБОУ гимназии № 433  
Курортного района Санкт-Петербурга  
Протокол от 29.08.2023 № 1

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ГБОУ гимназии № 433  
Курортного района Санкт-Петербурга



Е.М.Волкова  
Приказ от 01.09.2023 № 60

**Рабочая программа**  
**внеурочной деятельности**  
**«Красота здоровья человека»**  
**9 класс**

**Учитель:**  
**Ковригина Валентина Семёновна**

**2023 год**

## **Пояснительная записка.**

*Рабочая программа составлена на основании следующих документов:*

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 9;
- Федеральный государственный образовательный стандарт;

На сегодняшний день очевидны проблемы здоровья граждан России. Именно общество в лице образовательных учреждений формирует систему приоритетов и ценностей, определенный стиль жизни, так называемые социально одобряемые нормы поведения. Поэтому если учащийся не очень понимает необходимость сохранения своего здоровья, то задача образовательного учреждения состоит в разъяснении того, что ты сам в состоянии ответить за свое будущее и твоя успешность напрямую зависит от состояния твоего здоровья. Необходимо найти новые формы пропаганды и внедрения ценностей здорового образа жизни, культуры здоровья, выработать новую систему социально-культурных ценностей, в которой здоровье будет одним из основных личностных приоритетов.

Также предлагаемый курс внеурочной деятельности может поддержать и углубить знания по биологии (анатомии человека), валеологии. Он поможет проверить целесообразность выбора профиля дальнейшего обучения и будущей профессии выпускника. Курс проводится в виде лекционно-практических-исследовательских занятий с оформлением содержания занятия в рабочих тетрадях.

В течение всего курса внеурочной деятельности учащиеся работают с дополнительной литературой, оформляют полученные сведения в виде реферативных работ, проектов и т.д. В конце курса проводится конференция, где школьники выступают с докладами по заинтересовавшей их проблеме.

Для профориентации на такие конференции могут приглашаться медицинские работники.

Предусмотрено ознакомление с приёмами оказания доврачебной помощи, повышающие понимание важности выполняемого дела.

Программа имеет прикладное значение – профориентации. Ребята также могут посещать курс с целью получения элементарных знаний об основных вопросах медицины, физиологии и гигиены, о способах сохранения и укрепления здоровья, особенностях влияния вредных привычек и окружающей среды на здоровье человека, навыков оказания первой помощи.

Результатом изучения курса является урок-зачет с элементами практических заданий, где проверяется не только теоретическое знание вопросов, но и практические

навыки, полученные на занятиях курса. Итоги изучения элективного курса можно обсудить на семинарском занятии, либо защитить проект или исследовательскую работу по какой-либо тематике.

**Цель:** Формирование у обучающихся бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих людей, развитие культуры здорового образа жизни и расширение кругозора в области медицины.

**Практические задачи** данной программы:

- обеспечение необходимых условий для личностного развития, повышение мотивации для укрепления своего здоровья;
- адаптация их к жизни в обществе;
- формирование общей культуры, в том числе культуры здорового образа жизни;

**Учебно-воспитательные задачи** следующие:

- сознание и апробация здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе;
- развитие у учащихся причинно-следственных и межпредметных связей в ходе реализации программы;
- формирование у учащихся осознанного выбора здорового образа жизни.
- повышение мотивации к изучению предмета «Анатомия человека»
- Дать обучающимся знания и обучить практическим навыкам оказания первой доврачебной помощи в различных опасных для жизни ситуациях.

В программу введен не только анатомо-физиологический и морфологический материал, но и сведения по экологии человека, растений и животных, о влиянии разнообразных экологических факторов на организм человека, о зависимости процессов жизнедеятельности и здоровья людей от природных и социальных факторов окружающей среды. Практические занятия ориентируют учащихся на активное познание свойств организма человека и развитие умений по уходу за ним.

**Ожидаемые результаты:**

1. Снижение уровня заболеваемости обучающихся.
2. Формирование культуры здорового образа жизни.
3. Осознанный выбор детьми здорового образа жизни.

### **Проверка ожидаемых результатов:**

1. Конкурс для обучающихся на составление собственной программы здоровья.
2. Диагностика в виде тестов, анкет, опроса у данной категории подростков для выявления отношения их к алкоголю и других вредных привычек.
3. Защита мини – проектов «Программа моего здоровья».
4. Оказание первой доврачебной помощи.

**Программа способствует формированию у школьников следующих видов универсальных учебных действий.**

### **Личностные УУД:**

- Самоопределение.
- Смыслообразование.
- Самооценка и личностное самосовершенствование.
- Нравственно-этическая установка на здоровый образ жизни.

### **Регулятивные УУД:**

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя.
- Высказывать свои версии на основе работы с иллюстрацией, работать по предложенному учителем плану.
- Составлять конспект и план ответа по определенной тематике.

### **Познавательные УУД:**

- Делать предварительный отбор источников информации:
- Добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя различные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию, делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Составлять ответы на основе простейших моделей (рисунков, схем, таблиц.)

### **Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и работать в группе в паре.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

### ***Метапредметные:***

- проводить простейшие наблюдения, измерения, опыты;
- ставить учебную задачу под руководством учителя;
- систематизировать и обобщать разные виды информации;
- составлять план выполнения учебной задачи;
- осуществлять самоконтроль и коррекцию деятельности;
- организовывать учебное сотрудничество с одноклассниками в ходе учебной деятельности;
- работать с различными источниками информации.
- устанавливать взаимосвязи здоровья и образа жизни; воздействие природных и социальных факторов на организм человека; влияние факторов окружающей среды на функционирование и развитие систем органов;
- систематизировать основные условия сохранения здоровья; факторы, укрепляющие здоровье в процессе развития человеческого организма;

**Виды деятельности:** организационно – деятельностные игры, викторины, выпуск буклетов, защита проектов, беседы, исследования, лекции.

**Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов** освоения программы внеурочной деятельности происходит путем ведения «Дневника здоровья».

### **Планируемые результаты**

Школьники приобретут знания об основных вопросах медицины, физиологии и гигиены, 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. Осуществляют поиск и выделяет конкретную информацию с помощью учителя. Используют средства профилактики ОРЗ, ОРВИ и др. болезней. Определяют благоприятные факторы, воздействующие на здоровье. Заботится о своем здоровье.

Используют навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе. Оказывают первую медицинскую помощь. Задаёт вопросы, для организации собственной деятельности. Знают основные (самые распространённые) болезни систем органов, клинику и профилактику болезней человека, источники инфекции, профилактические прививки.

## Поурочное планирование программы “Красота здоровья человека”

Тема. Кол-во часов.	№ занятия	Занятия по данной теме	Практические и лабораторные работы экскурсии, видеофильмы, проекты.
Тема № 1.(2 часа) Введение	1-2	Занятие № 1.Понятие здоровья. Продолжительность жизни людей. Календарный и биологический возраст. Занятие № 2. Биологические науки, изучающие организм человека: валеология, геронтология, биометеорология, анатомия, физиология, гигиена и психология человека.	Просмотр видеофильма «Ключи от долголетия»
Тема № 2. ( 4 часа) Окружающая среда и здоровье.	3-4-5-6	Занятие № 1.Почему смена погоды влияет на состояние здоровья человека. Повышение и снижение атмосферного давления. Занятие № 2.Как влияют перепады температуры на состояние здоровья человека. Магнитные бури. Занятие № 3.Проблема загрязнения воздуха. Воздух жилых помещений. Занятие № 4. Вода и здоровье. Основные источники загрязнения воды. Минеральная вода, показания к применению.	Практикум № 1. Составление рекомендаций метеозависимым людям. Практикум № 2. Составление рекомендаций людям, подверженных влиянию магнитных бурь. Лабораторная работа №1. Какие заболевания провоцирует загрязнение воздуха.
Тема № 3. (3 часа) Экстремальные факторы.	7-8-9	Занятие № 1.Влияние перегрузок и невесомости на организм человека. Занятие № 2.Электрические и магнитные поля и их влияние на человека. Занятие № 3. Радиация. Рентгеновское излучение.	Просмотр видеофильма «Человек в космосе»  Просмотр видеофильма «Чем опасна радиация».
Тема №4.Режим дня. ( 2 часа)	10-11	Занятие № 1.Режим дня. Биологические ритмы. Занятие № 2. Роль сна на здоровье человека. Сколько должен спать человек. Нарушение сна.	Практикум № 3.Разработка собственного режима дня с учетом школьных занятий и подготовки Д/З.
Тема № 5.Вредные привычки (3 часа).	12-13	Занятие № 1.Влияние алкоголя и никотина на организм человека и последствия. Алкоголизм. Табакокурение. Электронные сигареты - вредно или нет. Занятие № 2. Наркотики и наркомания. Влияние наркотиков на организм человека в подростковом возрасте.	Просмотр видеофильма «Вредные привычки как разрушители здоровья»

Тема №6. Влияние физкультуры и спорта на организм человека. ( 6 час)	14-15-16-17-18-19	<p>Занятие № 1.Значение физической активности в современном обществе. Укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата и нервной системы.</p> <p>Занятие № 2. Влияние физической активности на укрепление ОДС.</p> <p>Занятие № 3. Влияние физической активности на укрепление кровеносной системы</p> <p>Занятие № 4. Укрепление нервной системы.</p> <p>Занятие № 5. Влияние физической активности на укрепление дыхательной .</p> <p>Занятие №6. Повышение иммунитета и качественные изменения в составе крови.</p>	Практикум № 4. Измерение жизненного объема легких у тренированного и нетренированного человека
Тема № 7. Питание и здоровье. ( 4 часа).	20-21-22	<p>Занятие № 1. Понятие о правильном питании и режиме приема пищи.</p> <p>Занятие № 2. Химический состав пищи. Калорийность.</p> <p>Занятие № 3.Сбалансированное питание – залог здоровья. Роль витаминов в обмене веществ.</p>	<p>Практикум № 5. Составление индивидуального рациона питания.</p> <p>Практикум № 6. Изучение этикеток продуктов питания.</p> <p>Практикум № 7. Расчет калорийности обеда.</p>
Тема № 8. (2 часа) Диагностические процедуры больных	23-24	<p>Занятие № 1. Лечебные и диагностические процедуры</p> <p>Занятие № 3. Клинические анализы и их расшифровка.</p>	<p>Экскурсия в ЦРБ.</p> <p>Клиническая лаборатория.</p> <p>Пригласить фельдшера.</p>
Тема №9. Бактерии, вирусы и человек. (5часов)	25-26-27-28-29	<p>Занятие №1. Общие сведения об инфекциях. Источники заражения и пути их передачи. Сроки инкубационного периода некоторых И.Б. Сроки изоляции больных и средства защиты (пути) лиц, обращающихся с ними.</p> <p>Занятие №2-3. Бактерии, возбудители болезней: скарлатины, коклюша, ангины, пневмонии, чумы, ботулизма, туберкулеза – клиника, лечение и профилактика.</p> <p>Занятие №4. Антибиотики, их влияние на организм человека.</p> <p>Занятие №5. Вирусы, возбудители болезней: краснухи, ветрянки, свинки, гриппа, СПИДа - клиника, лечение и профилактика.</p>	Практикум № 8. Выращивание бактерии- картофельной палочки.
Тема № 10. (3 часа) Уход за больными	30-31-32	Занятие № 1. Уход за больными пожилого возраста и лежачими больными.	Экскурсия в ЦРБ.



		Занятие №2. Уход за инфекционными больными. Занятие №3. Уход за новорожденными детьми.	
Тема №11. (2 часа) Прививки и вакцины.	33-34	Занятие № 1. Активная и пассивная иммунизация. Профилактические прививки. Занятие №2. Виды вакцинации. Как изготавливают вакцины.	Просмотр видеофильма «Вакцина»
Тема №12 Заболевания опорно-двигательной системы.(3 часа)	35-36-37	Занятие № 1. Возрастные изменения в опорно-двигательном аппарате.  Занятие № 2. Клиника и признаки заболевания артроза, радикулита, остеохондроза, сколиоза, плоскостопия.  Занятие №3. Травмы: растяжения, вывихи, переломы и оказание первой помощи.	Практикум №9 «Диагностика плоскостопия и сколиоза».  Практикум №10 «Разработка мер по профилактике сколиоза в школе и дома» Практикум №11. «Наложение шины при переломах»
Тема № 13. Основные болезни сердечно - сосудистой системы. (4 часа)	38-39-40-41	Занятие № 1. Возрастные изменения в сердечно - сосудистой системе, Изменение кровообращения. Занятие № 2. Клиника и признаки заболевания ишемической болезни сердца, гипертонии, гипотонии, атеросклероза. Занятие № 3. Профилактика и лечение инфаркта миокарда, инсульта, анемии. Занятие № 4. Кровотечения, оказание первой помощи.	Практикум №12. Измерение артериального давления.  Практикум №13. Наложение стерильных повязок на голову, грудь, живот, конечности. Практикум №14. Наложение жгута при кровотечениях.
Тема № 14. Дыхательная система (3 часа).	42-43-44	Занятие № 1. Возрастные изменения дыхательной системы. Причины возникновения и признаки заболеваний. Занятие № 2. Клиника и признаки заболевания ринита, ОРЗ, гайморита, горной болезни. Занятие № 3. Клиника и признаки заболевания бронхиальной астмой, пневмонией, раком легких, туберкулезом.	Практикум №15. «Измерение ЖОЛ»  Практикум №16 «Оказание первой помощи при остановке дыхания»
Тема №15 Заболевания пищеварительной системы. (2 часа)	45-46	Занятие № 1. Клиника и профилактика болезней желудочно-кишечного тракта: гастрита, язвы желудка, дисбактериоза, панкреатита, холецистита. Занятие № 2. Симптомы и лечение аппендицита, цирроза печени. Неправильное пищевое поведение – анорексия.	Просмотр видеофильма «Живая еда»

Тема № 16. Лечебное питание больных (3 часа)	47-48-49	Занятие № 1. При язвенных болезнях При болезни печени, ожирении. При гастритах, хирургических больных Занятие №2При детских болезнях. Питание беременных. Аллергических болезнях. Занятие №3. Совместимость и калорийность продуктов питания.	Практикум № 17. Составление диет Расчет калорий в сутки.
Тема №17. Заболевания зубов и гигиена полости рта (2 часа).	50-51	Занятие № 1. Признаки и симптомы кариеса и пульпита, уход за полостью рта. Занятие №2. Зубные инфекции с воспалительным процессом: абсцесс и флегмона.	Просмотр видеофильма «Здоровые зубы- здоровый организм».
Тема №18. Заболевания выделительной системы. (1 час)	52	Занятие № 1. Симптомы и причины развития цистита и почечнокаменной болезни.	Просмотр видеофильма «Искусственная почка»
Тема №19. Распространенные заболевания нервной системы.(3 часа)	53-54-55	Занятие № 1. Возрастные изменения нервной системы. Симптомы и клиника течения амнезии, мигрени, рака головного мозга, комы. Занятие № 2. Признаки эпилепсии, менингита, стресса и депрессии. Занятие № 3. Заболевания, связанные с задержкой психологического развития у детей: ЗПР и олигофрения	
Тема №20. Уход и профилактика болезней кожи. (5 часов)	56-57-58-59- 60	Занятие № 1. Причины, профилактика и симптомы дерматита, герпеса, меланомы, псориаза, грибковых заболеваний. Занятие № 2. Как избавиться от веснушек, бородавок и угрей.Какие проблемы кожи можно решить с помощью масок? Различные виды масок. Занятие № 3. Обморожения и ожоги их классификация. Занятие №4. Уход за кожей. Способствует ли солярий развитию рака кожи. Занятие №5. Какой должна быть подростковая косметика. Уход за ногтями и волосами.	Просмотр видеофильма (советы врача) «Подростковые угри»  Практикум №18. Оказание первой помощи при ожогах и обморожениях.  Практикум №19. Определение типа кожи и подбор крема по уходу за кожей лица.
Тема №21. Болезни зрительного анализатора. (2 часа)	61-62	Занятие №1. Возрастные изменения органов зрения. Особенности развития болезни: катаракта, глаукома, отслоение сетчатки.	Практикум №20. Определение остроты зрения по таблице. Зарядка для глаз.

		Занятие № 2. Причины, профилактика и симптомы близорукости, дальнозоркости, конъюнктивита.	
Тема №22. Болезни слухового анализатора. (1 час)	63	Занятие №1. Возрастные изменения органов слуха. Причины, профилактика и симптомы синусита, отита. серной пробки, тугоухости.	
Тема №23. Наследственные болезни. (1 час)	64	Причины возникновения и симптомы гемофилии, дальтонизма, синдрома Дауна.	
Тема №24. Иммуномодуляторы (1 час)	65	Занятие №1. Современные иммуномодуляторы, можно ли применять без рецепта врача? Занятие №2. Проблемы современной иммунологии, аллергии и генетики.	Исследовательская работа: «Проблемы современной иммунологии, аллергии и генетики».
Тема №25 Народная медицина. (2 часа)	66-67	Занятие №1. Народная медицина сегодня. Лечебные травы и их влияние на организм человека. Занятие №2. Можно ли лечить болезни с помощью массажа, показания для массажа.	Исследовательская работа: «Изучение лечебных свойств некоторых растений и их влияние на организм человека».
Тема №26. (1 час) Итоговое занятие профориентационной направленности.	68	Этика и деонтология в медицине.	

### **Литература: (для учителя)**

1. Росляков Г.Е. “Враги нашего здоровья”. М.: Знание, 1992. – 98с. – (Нар. Унт – т. Факт. Здоровья. № 7).
2. Чуднов В.И. “Берегите тишину”. М., “Медицина”, 1978.
3. Энциклопедия народная медицина. Общие болезни. Т. 1. 2. Раздел 1 “Как вырастить ребенка здоровым?”. – М.:АНС, 1993 – 384 с.
4. Энциклопедия народная медицина. Т.1. “Авитаминозы – простуда”. – М.: АНС, 1992 – 400с.
5. Ресурсы Интернета.
6. Электронные и энциклопедические справочники.
7. Основы медицинских знаний. Е.Е. Тен. Москва. Издательство «Мастерство» 2002 год.
8. Основы медицинских знаний. Семейная академия. Р.В. Овчарова. Вопросы и ответы. Москва. «Просвещение». Учебная литература.1996 год
9. Основы медицинских знаний учащихся. Пробный учебник для средних учебных заведений, под редакцией М.И. Гоголева. Москва. «Просвещение» 1991год.

### **Литература: (для детей)**

1. Соколов Ю.Е. “Книга знаний для детей”. – М.: ООО “Издательство Астрель”, 2001 – 320с.
2. Жербин Е.А. “Река жизни”. – М.; Знание, 1990 – 224с. –
3. Энциклопедия для детей. Том 18. Человек 4.2. “Архитектура души”. М.; Аванта +, 2002. – 640с.
4. Детская энциклопедия. Т. 18. Человек. «Аванта +» Москва, 2002 год.