

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа № 417  
Петродворцового района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА  
Решением педагогического Совета  
Протокол № 7  
От «29» августа 2019 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 90  
от «29» августа 2019г.  
директор ГБОУ школы № 417  
М.Б. Трофимова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

**«Познание живых систем»**

Возраст учащихся: 15-17 лет

Срок реализации: 1 год

**РАЗРАБОТЧИК:**

**Кучмук Людмила Яковлевна,  
педагог дополнительного образования**

## Пояснительная записка

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна и в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть, предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки. Весьма существенным фактором “школьного нездоровья” является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Поэтому одной из основополагающих задач является формирование у учащихся устойчивого положительного отношения к здоровому образу жизни.

Программы «Познание живых систем» имеет **естественнонаучную направленность**, уровень освоения - общекультурный.

### Актуальность программы

Программа предоставляет учащимся сведения о физическом, психическом и социальном здоровье человека, не рассматриваемые в школьной программе по биологии. Получение ими знаний в этой области позволит укрепить их здоровье, предупредить развитие вредных привычек в условиях неблагоприятного окружения, возродить спортивные и оздоровительные традиции как условие укрепления нравственных устоев семьи.

Программа позволит ребятам понять причину многих заболеваний, заставит их задуматься о своём здоровье и его сохранении, позволит ориентироваться в выборе профессии согласно жизненным ресурсам своего организма.

### Адресат программы:

Программа предназначена для учащихся 15-17 лет, желающих заниматься в объединении, интересующихся сохранением своего здоровья и здоровья окружающих. Набор в группы свободный, без ограничений.

**Цель программы:** расширение и углубление знаний в области современных достижений гигиены и санитарии, формирование навыков здорового образа жизни.

### Задачи программы:

#### Развивающие:

- развитие интереса к современным достижениям биологической науки в области гигиены и санитарии;
- развитие способности к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;
- развитие навыков познавательной, учебно – исследовательской, проектной деятельности.

#### Воспитательные:

- воспитание у ребят осознанного отношения к своему здоровью;
- воспитание навыков соблюдения правил личной гигиены.

#### Обучающие:

- научить применять полученные гигиенические знания в жизни и практической деятельности;
- использовать полученные знания для обеспечения безопасности жизнедеятельности и охраны здоровья школьников;
- формирование навыков правильного питания, дыхания, закаливания.

## **Условия реализации программы:**

### **Условия набора и формирования групп.**

При формировании групп принимаются учащиеся 15-17 лет, заинтересованные в изучении системы здорового образа жизни. Набор в группы свободный, без ограничений. Количество учащихся в группе составляет 15 человек. В процессе обучения может быть осуществлен добор учащихся на основании возраста по результатам собеседования.

### **Особенности организации образовательного процесса**

#### **Объем и срок реализации программы**

Даная программа рассчитана на 1 год обучения, всего 72 часа.

Занятия проводятся два раза в неделю по 1 часу.

#### **Формы организации деятельности учащихся на занятии.**

Основными формами организации учебного процесса являются индивидуальная, коллективная групповая, сформированная с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

#### **Формы проведения занятий:**

Лекция, практическая работа, семинар, круглый стол, защита проектов.

#### **Методы обучения:**

объяснительный; иллюстративный; проблемный; частичнопоисковый; исследовательский

## **Планируемые результаты**

### **Личностные результаты**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- осознавать и распространять информацию о необходимости ведения здорового образа жизни;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- уметь оценивать ситуацию на основе общечеловеческих и российских ценностей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметные результаты**

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- формулировать цепочки правил;
- представлять информацию в различных формах: текст, таблица, схема, план, презентация;
- овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;
- способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих;
- уметь организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- овладение составляющими проектной деятельности, включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, делать выводы и заключения, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;
- умение анализировать и оценивать информацию и результаты собственного труда;
- умение адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей

позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию.

- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- умение организовывать самостоятельную деятельность, деятельность в группе и выступать в роли участника, организатора.

### **Предметные результаты**

#### **знать:**

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- влияние режима питания на здоровье;
- правила оказания первой помощи;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

#### **уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- использовать средства профилактики ОРВИ, клещевого энцефалита;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- оказывать первую медицинскую помощь при отравлении, укусах насекомых, клещей, змей;
- находить выход из стрессовых ситуаций.

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введенное занятие Предмет и методы гигиены.	2	2		Входной контроль
2	История гигиены.	3	3		Текущий контроль
3	Физическая активность и здоровье.	4	2	2	Текущий контроль Практическая работа
4	Предупреждение инфекционных заболеваний.	4	3	1	Текущий контроль
5	Травматизм и его профилактика.	6	3	3	Текущий контроль Практическая работа
6	Первая помощь при сердечнососудистых заболеваниях.	7	3	4	Текущий контроль
7	Гигиена дыхания.	6	3	3	Промежуточный контроль Практическая работа
8	Гигиена питания.	11	9	2	Текущий контроль Практическая работа, проектная работа
9	Профилактика кожных заболеваний. Закаливание. Гигиена одежды и обуви.	5	4	1	Текущий контроль Практическая работа
10	Нервная система и психическое здоровье.	7	7		Текущий контроль
11	Предупреждение вредных привычек.	2	2		Текущий контроль проектная работа
12	Гигиена труда.	7	7		Текущий контроль
13	Проектная деятельность	7		7	Текущий контроль
14	Контрольные и итоговые занятия	1	1		Итоговый контроль.
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>49</b>	<b>23</b>	

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01.09	25.05	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу