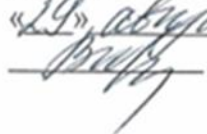


**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 417
Петродворцового района Санкт-Петербурга**
198411 г. Санкт-Петербург, г. Ломоносов, ул. Жоры Антоненко, д.1.

СОГЛАСОВАНО
Заведующий ОДОД
ГБОУ школы № 417
«29» августа 2019
 Т.М. Виролайнен

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

"Познание живых систем"

на 2019-2020 учебный год

Возраст учащихся: 15-17 лет

Год обучения: 1

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.

Занимаясь в объединении «Познание живых систем», учащиеся овладевают сведениями о физическом, психическом и социальном здоровье человека, что позволит укрепить их здоровье, предупредить развитие вредных привычек в условиях неблагоприятного окружения, возродить спортивные и оздоровительные традиции.

Занятия в 2019-2020 учебном году проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Задачи

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.

Образовательные:

- 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.

Ожидаемые 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.

Содержание программы

1. Введенное занятие.

Тема 1. Предмет и методы гигиены.

Теория. Гигиена как профилактическое направление медицины, изучающее влияние факторов природной среды, быта и труда на организм человека с целью охраны его здоровья. Санитария как прикладная часть гигиены. Методы гигиены: анализ факторов внешней среды, физиологические и клинические наблюдения, санитарное обследование. Отрасли гигиены. Связь гигиены с анатомией, физиологией человека и другими науками.

2. История гигиены.

Тема 2. Санитарно-гигиеническая культура древнего мира и средневековья.

Теория. Санитарно-гигиеническая культура Греции и Древнего Рима. Античные философы (Гиппократ, Гален) о здоровом образе жизни. Римские бани, водопровод. Гигиена детства, физическое воспитание.

Санитарно-гигиеническое состояние городов и поселений средневековья. Возникновение ритуальных обрядов. Христианская церковь и её влияние на санитарно-гигиеническую культуру средневековья.

Санитарное состояние населения Европы в период новой истории. Возникновение гигиены как науки. Влияние работ Луи Пастера на развитие гигиенической науки. Гигиенисты XIX в. (Парке, Паттенкофер, Рубнер и др.).

Тема 3. История гигиены в России.

Теория. Санитарная культура Руси XV-XVI вв., её отражение в «Домострое». Санитарное состояние населения Руси XVII-XVIII вв. Ре-формы Петра I. Вклад М. В. Ломоносова в становление гигиенической науки. Гигиена и санитария XIX в.: Н. И. Пирогов, Д. Ф. Доброславин, Ф. Ф. Эрисман. Совершенствование системы здравоохранения в настоящее время.

3. Физическая активность и здоровье.

Тема 4. Отрицательное влияние гиподинамии на здоровье.

Теория. Роль опорнодвигательной системы в физическом и психическом развитии ребёнка. Роль мышечной активности в жизни человека. Необходимость сочетания умственного и физического труда.

Практика. Строение и работа мышц; анализ мышечных движений.

Тема 5. Задачи физического воспитания.

Теория. Физические упражнения, подвижные игры, спорт. Значение и правила выполнения утренней зарядки. Приёмы самоконтроля, выявление нарушений осанки. Приёмы и упражнения, корригирующие осанку. Плоскостопие, его предупреждение и коррекция.

Практика. Выявление плоскостопия и недостатков осанки, корригирующие упражнения.

4. Предупреждение инфекционных заболеваний.

Тема 6. Инфекционные заболевания.

Теория. Микроорганизмы - возбудители болезней. Защитные силы организма. Учение об иммунитете. Понятие об инфекционных заболеваниях. Условия возникновения эпидемий. Стадии инфекционного заболевания: инкубационный и острый периоды, выздоровление.

Тема 7. Профилактика инфекционных заболеваний.

Теория. Профилактика инфекционных заболеваний (ликвидация источников инфекции, пресечение её передачи, повышение устойчивости человека к данной инфекции). Предупредительные прививки. Наиболее часто встречающиеся инфекции в данном регионе, их профилактика. Средства личной гигиены, первая доврачебная помощь, уход за инфекционными больными.

Практика. Приёмы дезинфекции и стерилизации, используемые в домашних условиях.

5. Травматизм и его профилактика.

Тема 8. Травматизм юношей, обусловленный психическими особенностями.

Теория. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы, ожоги, обморожения.

Кровотечения; способы остановки капиллярного, венозного, артериального кровотечений. Повязки, обработка ран.

Тема 9. Первая помощь при травмах.

Практика. Использование кровоостанавливающих и дезинфицирующих средств, наложение шин, теплоизолирующих повязок при обморожениях I и III степени.

Тема 10. Предупреждение травматизма.

Теория. Техника безопасности при работе с инструментами, сельскохозяйственными орудиями, с подвижными механизмами; защитные приспособления.

6. Предупреждение и первая помощь при сердечнососудистых заболеваниях.

Тема 11. Строение и функционирование сердечно-сосудистой системы.

Теория. Особенности сердечно-сосудистой системы юношества. Заболевания сердца и сосудов, их предупреждение. Влияние курения и употребления спиртных напитков на сердечно-сосудистую систему.

Тема 12. Тренировка сердца и сосудов.

Практика. Рассматривание под микроскопом препарата сердечной мышцы.

Измерение частоты пульса и артериального давления до и после физической нагрузки.

Определение скорости кровенаполнения в капиллярах ногтевого ложа; влияние мышечной деятельности на скорость тока крови в венах большого круга кровообращения.

Тема 13. Функциональные сердечно-сосудистые пробы.

Практика. Функциональные сердечнососудистые пробы.

7. Гигиена дыхания.

Тема 14. Особенности функционирования органов дыхания.

Теория. Физиологические тесты и функциональные дыхательные пробы. Понятие о кислородном голоде.

Практика. Дыхательные функциональные пробы: измерение времени максимальной задержки дыхания при глубоком вдохе, при глубоком выдохе, до и после дозированной нагрузки.

Тема 15. Гигиенические основы дыхания.

Теория. Гигиеническая оценка микроклимата помещения. Меры первой помощи при отравлении угарным газом и удушье. Поддержание чистоты в помещении. Развитие голосового аппарата. Мутация голоса. Гигиена голоса. Техника безопасности при работе с ядохимикатами. Вредное влияние курения на органы дыхания.

Практика. Санитарный анализ воздуха в помещении. Изготовление простейших респираторов. Первая помощь при отравлении угарным газом и удушье.

8. Гигиена питания.

Тема 16: Рацион и режим питания.

Теория. Принципы рационального питания. Равновесие между энергией, поступающей с пищей, и расходуемой. Санитарно-гигиенические требования к хранению и употреблению пищевых продуктов. Режим питья. Гигиеническая оценка питьевой воды.

Практика. Санитарная проверка пищевых продуктов.

Санитарная проверка пригодности для питья природной воды.

Тема 17. Заболевания органов пищеварения.

Теория. Пищевые отравления. Меры первой помощи. Гипо- и гипervитаминозы, их предупреждение. Инфекционные, неинфекционные острые и хронические заболевания органов пищеварения; глистные инвазии. Вредное действие наркотиков, алкоголя и курения на органы пищеварения.

Тема 18. Понятие о диетотерапии.

Теория. Диетотерапия как наука о терапевтическом воздействии пищевых продуктов на организм человека. Лечение и профилактика заболеваний методом диетотерапии. Энергетическая ценность и химический состав продуктов. Физические свойства пищи. Перечень разрешённых и рекомендованных пищевых продуктов.

9. Профилактика кожных заболеваний. Закаливание. Гигиена одежды и обуви.

Тема 19. Кожа.

Теория. Функции кожи и причины их нарушения. Уход за кожей. Профилактика аллергических, гнойничковых и грибковых заболеваний, чесотки. Защита кожных покровов в быту и на производстве.

Практика. Определение типа кожи: нормальная, сухая, жирная.

Тема 20. Закаливание. Гигиена.

Теория. Температуранормализация и приёмы закаливания. Механизмы действия природных факторов. Методы и формы закаливающих процедур. Гигиена одежды. Подбор одежды и обуви с учётом погодных условий. Профилактика воздействия на организм опасных для здоровья метеорологических факторов. Закаливание. Первая помощь при солнечных, тепловых ударах, доврачебная помощь при переохлаждении организма.

10. Нервная система и психическое здоровье.

Тема 21. Нервная система.

Теория. Значение нервной системы. Безусловные и условные рефлексы. Понятие о динамическом стереотипе, его роли в повседневной жизни. Навыки и привычки.

Тема 22. Стресс.

Теория. Стресс и фазы его развития: тревога, адаптация, истощение. Предупреждение отрицательных последствий стрессов.

Тема 23. Поведение.

Теория. Выработка навыков и привычек. Понятие об активном и реактивном поведении. Режим дня как проявление реактивного поведения. Гигиена сна. Несостоятельность оккультизма. Вред суеверий.

Тема 24. Психическое здоровье.

Теория. Психическое здоровье: человек в коллективе, межличностные отношения, оценка окружающих и самооценка, соотношение переживаний и конкретных действий. Психогигиена.

11. Предупреждение вредных привычек.

Тема 25. Наркотики и табакокурение.

Теория. Свойства наркотиков. Реакция на наркотики здорового организма. Стадии развития наркомании. Физическая и психическая деградация личности наркомана. Борьба с курением, предупреждение развития пьянства и алкоголизма.

12. Гигиена труда.

Тема 26. Понятие о работоспособности.

Теория. Понятие о работоспособности. Динамика работоспособности: фазы встраивания, наибольшей работоспособности, истощения. Утомление, усталость. Объективные признаки утомления. Причины переутомления. Правильная организация труда.

Тема 27. Особенности учебной деятельности.

Теория. Работоспособность школьника и её поддержание. Развитие наблюдательности. Роль произвольного внимания в учении. Активизация внимания. Развитие памяти, воссоздающего и творческого мышления. Качества ума. Гигиена учебного труда.

Тема 28. Выбор профессии.

Теория. Эмоции и воля в учебном процессе. Понятие мотивации. Темперамент и формирование характера. Способности и одарённость. Выбор профессии.

13. Проектная деятельность

Теория. Постановка целей и задач работы. Рассмотрение вопросов социально-значимого характера проекта. Выбор темы.

Практика. Подготовка индивидуальных и групповых проектов, представление и обсуждение.

14. Итоговые и контрольные занятия

Теория: Подведение итогов. Обобщение пройденного за год материала. Награждение.

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



УТВЕРЖДЕН
Приказом № 90
от « 29 » августа 2019 г.
Директор ГБОУ школы № 417
_____ М.Б. Трофимова

Календарно-тематический план
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

«Познание живых систем»

на 2019-2020 учебный год

для 1 группы 1 года обучения

педагога Кучмук Людмилы Яковлевны

Календарно-тематический план

№ п/п	Дата проведе ния	Тема учебного занятия	Количество часов		
			всего	теори я	Практ ика
1.	2.09	Вводное занятие. Гигиена как профилактическое направление медицины.	2	2	
2.		Методы гигиены. Отрасли гигиены.			
3.	09.09	Санитарно-гигиеническая культура Древнего мира.	2	2	
4.		Санитарно-гигиеническая культура Средневековья. История гигиены России.			
5.	16.09	Роль мышечной активности в жизни человека.	2	2	
6.		Практическая работа. Строение и работа мышц; анализ мышечных движений.			
7.	23.09	Значение физических упражнений, подвижных игр, утренней зарядки.	2	1	1
8.		Практическая работа. Приемы упражнения, корректирующие осанку, плоскостопие, выявление, предупреждение, его коррекция			
9.	30.09	Микроорганизмы-возбудители болезней	2	1	1
10.		Инфекционные заболевания. Стадии заболевания.			
11.	07.10	Профилактика Инфекционных заболеваний.	2	2	
12.		Практическая работа. Приемы дезинфекции и стерилизации, используемые в домашних условиях.			
13.	14.10	Ушибы, растяжения, вывихи, переломы, ожоги, обморожения.	2	1	1
14.		Практическая работа. Первая помощь при капиллярном, венозном и артериальном кровотечениях.			
15.	21.10	Практическая работа.	2		2
16.		Развитие навыков оказания первой помощи при травмах опорно-двигательной системы.			
17.	28.10	Практическая работа. Развитие навыков оказания первой помощи при травмах опорно-двигательной системы.	2	1	1
18.		Травматизм юношей, обусловленный психическими особенностями. Предупреждение травматизма			
19.	11.11	Особенности сердечно-сосудистой системы юношества.	2	2	
20.		Заболевание сердца и сосудов, их предупреждение			
21.	18.11	Практическая работа. Особенности микроскопического строения сердечной мышцы	2	1	1
22.					
23.	25.11	Влияние курения и употребления спиртных напитков на ССС.	2	1	1
24.		Практическая работа. Тренировка сердца и сосудов. Измерение частоты пульса и артериального давления до и после физической нагрузки.			
25.	02.12	Влияние мышечной деятельности на скорость тока	2	1	1

		в венах большого круга кровообращение			
26.		Функциональные С-С пробы. Практическая работа. Определении е скорости кровенаполнения в капиллярах ногтевого ложа			
27.	09.12	Особенности функционирования органов дыхания	2	1	1
28.		Практическая работа. Дыхательные функциональные пробы			
29.	16.12	Практическая работа Санитарный анализ воздуха в помещении.	2	1	1
30.		Меры первой помощи при отравлении угарным газом и удушье.			
31.	23.12	Техника безопасности при работе с ядохимикатами. П.р. Изготовление простейших респираторов.	2	1	1
32.		Гигиена голоса. Развитие голосового аппарата. Мутации.			
33.	30.12	Пищевой рацион и режим питания	2	1	
34.		Санитарно-гигиенические требования к хранению и употреблению пищевых продуктов		1	
35.	13.01	Практическая работа. Санитарная проверка пищевых продуктов	2	1	1
36.		Пищевые отравления. Меры первой помощи.			
37.	20.01	Заболевание органов пищеварения: инфекционное и неинфекционное.	2	2	
38.		Острые и хронические заболевания органов пищеварения; глистные инвазии.			
39.	27.01	Вредное действие наркотиков, алкоголя и курения на органы пищеварения.	2	2	
40.		Гипер и гиповитаминозы, их профилактика			
41.	03.02	Понятие о диетотерапии	2	1	
42.		Лечение и профилактика заболеваний методом диетотерапии		1	
43.	10.02	Энергетическая ценность и химический состав продуктов. Перечень разрешенных и рекомендованных пищевых продуктов и добавок.	2	1	1
44.		Подготовка проектных работ о здоровом питании.			
45.	17.02	Защита проектных работ о здоровом питании	2		2
46.					
47.	24.02	Функции кожи и причины их нарушения. Уход за кожей. Практическая работа «Определение типа кожи»	1		1
48.		Профилактика аллергических и грибковых заболеваний. Чесотки. Защита кожных покровов в быту и на производстве.	1	1	
49.	02.03	Теплорегуляция и приемы закаливания. Методы и формы закаливающих процедур.	1	1	
50.		Гигиена одежды. Первая помощь при солнечных и тепловых ударах, доврачебная помощь при переохлаждении организма.	1	1	
51.	09.03	Значение НС. Понятие о динамическом стереотипе,	2	2	

52.		его роли в повседневной жизни. Навыки и привычки.			
53.	16.03	Стресс, фазы его развития. Предупреждение отрицательных последствий.	1	1	
54.		Понятие об активном и реактивном поведении. Режим дня как проявление реактивного поведения.	1	1	
55.	23.03	Гигиена сна	2	2	
56.		Психическое здоровье человека.			
57.	30.03	Межличностные отношения, оценка окружающих и самооценка, соотношение переживаний и конкретных действий.	2	2	
58.		Поведение.			
59.	06.04	Свойства наркотиков. Реакции на наркотики здорового организма. Стадии развития наркомании.	2	1	1
60.		Борьба с курением, предупреждение развития пьянства и алкоголизма.			
61.	13.04	Подготовка к проектной деятельности «Быть здоровым - модно»	2		2
62.					
63.	20.04	Защита проектных работ «Быть здоровым -модно»	2	1 1	
64.					
65.	2.04	Понятие о работоспособности. Динамика работоспособности: фазы выработки наибольшей работоспособности.	2	2	
66.		Работоспособность школьника и ее поддержание. Развитие наблюдательности			
67.	04.05	Активизация внимания. Развитие памяти, воссоздающего и творческого мышления.	2	1 1	
68.		Утомление, усталость. Признаки утомления. Правильная организация труда.			
69.	11.05	Эмоции и воля в учебном процессе. Понятие мотивации.	2	1	1
70.		Особенности учебной деятельности. Выбор профессии.			
71.	18.05	Защита проектных работ	2	1	1
72.		Обобщение пройденного материала. Подведение итогов работы за год.			
73.		ИТОГО	72	49	23