

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №229
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ - ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

Протокол № 11 от 28.06.2022г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 463 от 28.06.2022г.

Директор ГБОУ средней школы
№229

Н.А.Петрова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Мое здоровье»

возраст учащихся: 14 - 17 лет

срок реализации: 1 год

Разработчик:

Лисенко Евгения Анатольевна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка:

Дополнительная общеобразовательная программа разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
- СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 41)
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Министерством просвещения РФ от 09.11.2018 № 196).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р).
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию (утверждено распоряжением Комитета по образованию от 01.03.2017 №617-р)

Направленность и уровень освоения:

Дополнительная общеобразовательная программа «Мое здоровье», относится к естественнонаучной направленности.

Уровень освоения программы: общекультурный 1 год

Актуальность программы:

Программа отвечает социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей учащихся и родителей с учетом анализа социальных проблем, педагогического опыта и детского или родительского спроса. А также в соответствии с государственной политикой в области дополнительного образования базируется на концепции «Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017гг» и «Стратегии развития систем образования Санкт-Петербурга 2011-2020гг».

Программа разработана в интересах и в соответствии с запросами современных учащихся с учетом требований родителей, ориентирована на обучение и получение знаний и опыта в области естественнонаучных дисциплин. Групповые занятия помогают учащемуся быстрее справиться со своими комплексами, проблемами общения, способствуют раскрытию скрытых возможностей учащегося и демонстрации своих способностей и полученных умений. Проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых учащихся, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма.

Курс кружка «Мое здоровье» расширяет сведения о физическом, психическом и социальном здоровье человека, рассматриваемые в школьной программе по биологии и экологии.

Отличительные особенности: Программа предусматривает отражение современных задач, стоящих перед биологической наукой, решение которых направлено на сохранение окружающей среды, живой природы и здоровья человека. Особое внимание уделено развитию экологической и валеологической культуры учащихся. Широкое применение

информационных технологий позволит расширить и обогатить представление о здоровье человека, медицине, экологии.

Содержание программы позволяет расширить знания учащихся по биологии и экологии, а также углубленно изучить влияние на здоровье человека отрицательных факторов, например курение, употребление алкоголя, различные широкие связи человека с окружающей средой (положительное и отрицательное влияние).

Адресат программы:

Программа адресована учащимся от 14 - 17 лет, желающим получить знания и навыки в этой области, что позволит укрепить их здоровье, предупредить развитие вредных привычек в условиях неблагоприятного окружения, возродить спортивные и оздоровительные традиции как условие укрепления нравственных устоев семьи и школы. Предлагаемый курс носит обучающий, развивающий и социальный характер. Он является необходимым, для учащихся средней ступени, так как позволит учащимся раскрыть причину многих заболеваний, заставит их задуматься о своём здоровье и его сохранении. Учащийся будет ориентироваться на выбор профессии согласно жизненным ресурсам своего организма.

Цель и задачи программы:

Цель программы:

Программа направлена на формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Достижение поставленной цели осуществляется посредством решения следующих групп **задач:**

Обучающие:

- Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.
- Обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний.
- Расширить гигиенические знания и навыки учащихся.
- Обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у учащихся для нормального развития и профилактики умственного утомления.
- Обучить учащихся приёмам по предупреждению детского травматизма.

Развивающие:

- Развивать у учащихся умения по самообразованию и расширению кругозора.
- Научить учащихся делать сообщения, работать над проектами, участвовать и проводить праздники и беседы.
- Выработать потребность в соблюдении санитарно-гигиенических правил, которые способствуют сохранению здоровья каждого человека.
- Развивать коммуникативную культуру учащихся.

Воспитательные:

- Воспитывать необходимость желания вести здоровый образ жизни.
- Воспитывать любовь к родному краю.
- Привить навыки правильного поведения в условиях городской среды и за городом.

Условия реализации программы:

Условия набора учащихся в коллектив: принимаются все желающие.

Условия формирования групп: разновозрастные, допускается дополнительный набор.

Количество учащихся в группе:

1 год – 16 человек;

Программа допускает повторное обучение по личному желанию учащихся.

Условия дополнительного добора на обучение:

В течение года допускается дополнительный набор на основании собеседования и с обязательной разработкой индивидуального маршрута по прохождению пропущенных тем.

Реализация дополнительной общеобразовательной программы осуществляется круглогодично («образование без каникул»), поскольку в летний период в ее рамках осуществляется: *самостоятельная* творческая деятельность учащихся, выполнение заданий по пройденному материалу.

Кадровое обеспечение программы:

Педагог дополнительного образования.

Материально-техническое обеспечение программы:

Характеристика помещения

- помещением для занятий является кабинет биологии.

Помещение для проведения занятий светлое, соответствует санитарно – гигиеническим требованиям. До начала занятий и после их окончания необходимо осуществлять сквозное проветривание помещения. В процессе обучения учащиеся и педагог должны строго соблюдать правила техники безопасности труда.

Необходимые ТСО: медиаустановка, электронные диски с презентациями предоставляется организацией.

Необходимые материалы: набор лабораторного оборудования, микроскопы, микропрепараты, таблицы по биологии, раздаточный материал по темам, тематические карточки, тесты, энциклопедии, дополнительная литература по биологии

Особенности организации образовательного процесса

Программа позволяет воспитать гармоничного, всесторонне развитого человека. Организация образовательного процесса при реализации данной программы, отвечает потребностям современных учащихся во всестороннем развитии и формировании здоровой личности.

Выбранные **формы занятий**, такие как: беседа, практикум, праздник, игра и другие – позволяют максимально отработать практические навыки, усвоить теоретический материал и выработать навыки публичных выступлений.

В ходе изучения программы используются различные **методы:** лекции, рассказ, объяснения, диспуты, ролевые и деловые игры, практические работы, демонстрации, праздники, викторины

При реализации программы используются следующие **педагогические технологии:**

- здоровьесберегающие
- личностно-ориентированные,
- дифференцированного обучения,

- социально-коммуникативные,
- игрового обучения,
- критического мышления.
- технология группового и коллективного взаимодействия

Планируемые результаты

Предметные результаты,

- научить приёмам профилактики простудных заболеваний;
- сформировать навыки самоорганизации;
- освоить основные правила здорового образа жизни;
- обучить правилам гигиены

Метапредметные результаты:

- определение общей цели и путей её достижения;
- использование различных способов поиска информации,
- сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации;
- определение общей цели и путей её достижения;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Личностные результаты:

- овладение навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни,
- наличие мотивации к творческому труду, работе на результат,
- бережному отношению к природе и собственному здоровью

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГОДА ОБУЧЕНИЯ

| № | Раздел, тема | Количество часов | | | Формы контроля |
|----|---|------------------|----------|-------|---|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1. | Вводное занятие. Организация работы, тематика занятий. | 2 | | 2 | |
| 2. | Знание своего тела | 2 | 2 | 4 | беседа тестирование |
| 3. | Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний | 4 | 14 | 18 | тестирование беседа сообщения |
| 4 | Питание и здоровье | 4 | 16 | 20 | доклад работа в мини - группах |
| 5 | Культура потребления | 4 | 8 | 12 | тестирование работа в мини - группах |
| 6 | Предупреждение употребления психоактивных веществ | 4 | 12 | 16 | тестирование доклад беседа |
| | Итого часов: | 20 | 52 | 72 | |

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| <u>Год обучения</u> | <u>Дата начала обучения по программе</u> | <u>Дата окончания обучения по программе</u> | <u>Всего учебных недель</u> | <u>Количество учебных часов</u> | <u>Режим занятий</u> |
|---------------------|--|---|-----------------------------|---------------------------------|-----------------------------|
| 1 год | 01.09.2022 | 25.05.2023 | 36 недель | 72 | 1 раз в неделю по 2 часа |

Оценочные и методические материалы (УМК):

Педагогические технологии обучения:

- лично-ориентированные,
- дифференцированного обучения,
- социально-коммуникативные,
- игрового обучения,
- критического мышления.

Методы и методики обучения:

- лекции,
- беседы,
- диспуты,
- ролевые и деловые игры,
- практические работы,
- праздники.

Дидактические материалы:

Таблицы
Раздаточный материал
Карточки, тесты, задания
Книги, учебники, дополнительная литература, энциклопедии
Медиаустановка
Разработанные презентации по темам
Лабораторное оборудование

Информационные источники:

Для педагога:

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие. - М.: ОСМА-ПРЕСС Инвест, 2003
3. Безруких М.М. Разговор о правильном питании./ Под ред. М.М.Безруких - М.: Олма Медиа Групп, 2008.
4. Борисова Н.В., Федорова Н.В. Об отношении педагогов к здоровье сберегающим технологиям// Народная школа. – 2004. – №1.
5. Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.
6. Жигулев А.М. Русские народные пословицы и поговорки./Под ред. А.М. Жигулева – Удмуртия, 2000г.
7. Касаткин В.Н. Междисциплинарная программа «Здоровье» для средних образовательных учреждений/ Разработана группой авторов под руководством д.м.н. Касаткина В.Н. Утверждена Минобразованием России, Минздравом России, президентами РАО, РАМН.
8. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья./ Под ред. А.К. Лаптева - М., 2002 г.
9. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004

10. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы. – М., ВАКО, 2007.
11. Обухова Л. А., Лемяскина Н. А. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья./ Под ред. Л. А. Обухова, Н. А. Лемяскина. – М.: ВАКО, 2005г.
12. Павлова М.А. Формирование здорового образа жизни у младших школьников./ Под ред. М.А.Павловой – Волгоград: Учитель, 2009.
13. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы./ Под ред. Н.К. Смирнова – М.: АРКТИ, 2003
14. Шатохина Л.Ф. Обучение здоровью: Методические рекомендации по организации учебного процесса./ Под ред. Л.Ф. Шатохиной – М.: Полимед, – 2005 г.

Для обучающихся и родителей:

1. Безруких М.М. Разговор о правильном питании./ Под ред. М.М.Безруких - М.: Олма Медиа Групп, 2008.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие. - М.: ОСМА-ПРЕСС Инвест, 2003
3. Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.
4. Жигулев А.М. Русские народные пословицы и поговорки./Под ред. А.М. Жигулева – Удмуртия, 2000г.
5. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья./ Под ред. А.К. Лаптева - М., 2002 г.
6. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004

Интернет-ресурсы:

1. Сайт «1 сентября. Биология» www.bio.1september.ru
2. Сайт «Биология» www.bio.nature.ru
3. Сайт «Природа» www.km.ru/educftion
4. Сайт «Все об экологии» www.ecocommunity.ru

Система контроля результативности:

В начале каждого учебного года проводится начальная диагностика. Для отслеживания результативности в течении года используется метод педагогического наблюдения; в конце полугодия проводятся тестирования, на их основе осуществляется педагогический анализ для определения результатов обучения.

Как система оценки результатов (эффективности) освоения учащимися программы объединения используется мониторинг, который представлен различными критериями и показателями.

Выбор критериев и показателей зависит от цели, поставленной в программе объединения (например: создание условий для развития творческого потенциала учащихся; формирование интереса к предмету биологии, устойчивому профессиональному интересу и т.п.) В соответствии с этим критерии могут быть следующими:

- приобретенные в данной предметной области знания;
- приобретенные умения и навыки;

- сформированность личностных особенностей (качеств) учащихся для индивидуальной и коллективной работы;
- наличие интереса к предмету (виду деятельности), желание продолжить обучение.

В зависимости от целей и задач мониторинг может выполнять различные функции:

- ориентирующую,
- диагностическую,
- обучающую,
- воспитательную,
- развивающую.

По видам диагностика может быть **входящей, текущей, итоговой**.

Входящая диагностика проводится в самые первые дни занятий, ее цель – выявить уровень подготовки учащихся, их интересы, способности, возможности.

Текущая диагностика поможет определить степень усвоения учащимися учебного материала (раздела, темы программы).

Итоговая диагностика проводится для определения предполагаемых результатов по программе, для совершенствования педагогом программы объединения по интересам, методов и приемов обучения.

Подведение итогов реализации программы: Итоги реализации программы дополнительного образования проводятся в форме открытых занятий для друзей, одноклассников, родителей; (в форме выставок, презентаций, конкурсов творческих работ, рисунков, проектов).

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №229
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ - ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

Протокол № 11 от 28 06 2022г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 15 от 28 06 2022
г.

Директор ГБОУ средней школы
№229

Н.А.Петрова



Рабочая программа

«Мое здоровье»

возраст учащихся: 14 – 17 лет

срок реализации: 1 год

Разработчик:

Лисенко Евгения Анатольевна,

педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2022

Задачи года обучения

Обучающие

- Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.
- Обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний.
- Расширить гигиенические знания и навыки учащихся.
- Обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.
- Обучить учащихся приёмам по предупреждению детского травматизма.

Развивающие

- Развивать у детей умения по самообразованию и расширению кругозора.
- Научить детей делать сообщения, работать над проектами, участвовать и проводить праздники и беседы.
- Выработать потребность в соблюдении санитарно-гигиенических правил, которые способствуют сохранению здоровья каждого человека.
- Развивать коммуникативную культуру учащихся.

Воспитательные

- Воспитывать необходимость желания вести здоровый образ жизни.
- Воспитывать любовь к родному краю.
- Привить навыки правильного поведения в условиях городской среды и за городом.

Ожидаемые результаты года обучения

Предметные результаты

- научиться приёмам профилактики простудных заболеваний;
- формирование навыков самоорганизации;
- освоение основных правил здорового образа жизни;
- научиться правилам гигиены
- знакомство с гигиеной человека

Личностные результаты

- овладение навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни,
- наличие мотивации к творческому труду, работе на результат,
- бережному отношению к природе и собственному здоровью
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни,
- наличие мотивации к творческому труду, работе на результат

Особенности года обучения

Учащийся за период обучения должен научиться работать в группе, понять, что такое коллективная ответственность, проявить умение трудиться, подчиняться общим интересам.

Календарно-тематическое планирование:

| № п/п | Планируемая дата проведения | Фактическая дата проведения | Тема занятия | Корректиров ка |
|------------------|--|--|---|---------------------------|
| 1 | 05.09 – 10.09 | | Организация работы кружка. Инструктаж по ТБ | |
| 2 | 05.09 – 10.09 | | Организация работы кружка. Инструктаж по ТБ | |
| 3 | 12.09 – 17.09 | | Рост и развитие человека | |
| 4 | 12.09 – 17.09 | | Рост и развитие человека | |
| 5 | 19.09 – 24.09 | | Органы человека, их функции. Практическое занятие | |
| 6 | 19.09 – 24.09 | | Органы человека, их функции. Практическое занятие | |
| 7 | 26.09 – 01.10 | | Здоровье и болезнь | |
| 8 | 26.09 – 01.10 | | Здоровье и болезнь | |
| 9 | 03.10 – 08.10 | | «Язык» тела Практическое занятие | |
| 10 | 03.10 – 08.10 | | «Язык» тела Практическое занятие | |
| 11 | 10.10 – 15.10 | | Работоспособность человека | |
| 12 | 10.10 – 15.10 | | Работоспособность человека | |
| 13 | 17.10 – 22.10 | | Функции кожи. Гигиена кожи, одежды, обуви Практическое занятие | |
| 14 | 17.10 – 22.10 | | Функции кожи. Гигиена кожи, одежды, обуви Практическое занятие | |
| 15 | 24.10 – 29.10 | | Режим дня. Практическое занятие | |
| 16 | 24.10 – 29.10 | | Режим дня. Практическое занятие | |
| 17 | 31.10 – 06.11 | | Признаки утомления. Практическое занятие | |
| 18 | 31.10 – 06.11 | | Признаки утомления. Практическое занятие | |
| 19 | 07.11 – 12.11 | | Сон – эффективный отдых. Практическое занятие | |
| 20 | 07.11 – 12.11 | | Сон – эффективный отдых. Практическое занятие | |

| | | | | |
|----|---------------|--|--|--|
| 21 | 14.11 – 19.11 | | Гигиена органов зрения Практическое занятие | |
| 22 | 14.11 – 19.11 | | Гигиена органов зрения Практическое занятие | |
| 23 | 21.11 – 26.11 | | Взаимодействие человека с микромиром | |
| 24 | 21.11 – 26.11 | | Взаимодействие человека с микромиром | |
| 25 | 28.11 – 03.12 | | Представления об инфекционных заболеваниях Практическое занятие | |
| 26 | 28.11 – 03.12 | | Представления об инфекционных заболеваниях Практическое занятие | |
| 27 | 05.12 – 10.12 | | Пассивная защита от болезней Практическое занятие | |
| 28 | 05.12 – 10.12 | | Пассивная защита от болезней Практическое занятие | |
| 29 | 12.12 – 17.12 | | Основные пищевые вещества, их значение | |
| 30 | 12.12 – 17.12 | | Основные пищевые вещества, их значение | |
| 31 | 19.12 – 24.12 | | Как происходит пищеварение. Практическое занятие | |
| 32 | 19.12 – 24.12 | | Как происходит пищеварение. Практическое занятие | |
| 33 | 09.01 – 14.01 | | Режим питания. Практическое занятие | |
| 34 | 09.01 – 14.01 | | Режим питания. Практическое занятие | |
| 35 | 16.01 – 21.01 | | Важнейшие пищевые источники | |
| 36 | 16.01 – 21.01 | | Важнейшие пищевые источники | |
| 37 | 23.01 – 28.01 | | Непереносимость отдельных продуктов и блюд. Практическое занятие | |
| 38 | 23.01 – 28.01 | | Непереносимость отдельных продуктов и блюд. Практическое занятие | |
| 39 | 30.01 – 04.02 | | Традиции приема пищи в разных странах. Практическое занятие | |
| 40 | 30.01 – 04.02 | | Традиции приема пищи в разных странах. Практическое занятие | |
| 41 | 06.02 – 11.02 | | Обработка пищевых продуктов. Практическое занятие | |

| | | | | |
|----|---------------|--|---|--|
| 42 | 06.02 – 11.02 | | Обработка пищевых продуктов. Практическое занятие | |
| 43 | 13.02 – 18.02 | | Хранение пищевых продуктов. Практическое занятие | |
| 44 | 13.02 – 18.02 | | Хранение пищевых продуктов. Практическое занятие | |
| 45 | 20.02 – 25.02 | | Правила поведения за столом. Практическое занятие | |
| 46 | 20.02 – 25.02 | | Правила поведения за столом. Практическое занятие | |
| 47 | 27.02 – 04.03 | | Правила ухода за посудой. Практическое занятие | |
| 48 | 27.02 – 04.03 | | Правила ухода за посудой. Практическое занятие | |
| 49 | 06.03 – 11.03 | | Поликлиника и вызов врача на дом. | |
| 50 | 06.03 – 11.03 | | Поликлиника и вызов врача на дом. | |
| 51 | 13.03 – 18.03 | | Служба «03», неотложная помощь, служба спасения. Практическое занятие | |
| 52 | 13.03 – 18.03 | | Служба «03», неотложная помощь, служба спасения. Практическое занятие | |
| 53 | 20.03 – 25.03 | | Посещение врача. Практическое занятие | |
| 54 | 20.03 – 25.03 | | Посещение врача. Практическое занятие | |
| 55 | 27.03 – 02.04 | | Больница, показания для госпитализации Практическое занятие | |
| 56 | 27.03 – 02.04 | | Больница, показания для госпитализации Практическое занятие | |
| 57 | 03.04 – 08.04 | | Польза и вред медикаментов | |
| 58 | 03.04 – 08.04 | | Польза и вред медикаментов | |
| 59 | 10.04 – 15.04 | | Осторожное обращение с лекарствами дома Практическое занятие | |
| 60 | 10.04 – 15.04 | | Осторожное обращение с лекарствами дома Практическое занятие | |
| 61 | 17.04 – 22.04 | | Общее представление о психоактивных веществах. | |
| 62 | 17.04 – 22.04 | | Общее представление о психоактивных веществах. | |
| 63 | 24.04 – 29.04 | | Вред табачного дыма. Практическое занятие | |

| | | | | |
|----|---------------|--|---|--|
| 64 | 24.04 – 29.04 | | Вред табачного дыма. Практическое занятие | |
| 65 | 01.05 – 06.05 | | Что такое алкоголь и чем опасно его употребление. Практическое занятие | |
| 66 | 01.05 – 06.05 | | Что такое алкоголь и чем опасно его употребление. Практическое занятие | |
| 67 | 08.05 – 13.05 | | Почему люди употребляют психоактивные вещества. | |
| 68 | 08.05 – 13.05 | | Почему люди употребляют психоактивные вещества. | |
| 69 | 15.05 – 20.05 | | Поведение с людьми, употребляющими психоактивные вещества Практическое занятие | |
| 70 | 15.05 – 20.05 | | Поведение с людьми, употребляющими психоактивные вещества Практическое занятие | |
| 71 | 22.05 – 25.05 | | Заключительное занятие. Подведение итогов года. | |
| 72 | 22.05 – 25.05 | | Заключительное занятие. Подведение итогов года. | |

Содержание обучения:

Занятие 1 – 2. Вводное занятие

Теория: Знакомство с тематикой занятий, целями и организацией работы. Проведение инструктажа по технике безопасности при работе в кружке.

Занятие 3 – 10. Знание своего тела

Теория: Рост и развитие человека. Периодизация развития. Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам.

Практика: Части тела, их функциональное предназначение. Внутренние органы; предназначение. «Язык» тела.

Занятие 11 – 28. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний

Теория: Периоды изменения работоспособности. Микромир: микробы, простейшие, грибки, вирусы. Взаимодействие человека с микромиром. «Хорошие» и «Плохие» микробы. Представление об активной защите - иммунитете.

Практика: Кожа и её придатки (ногти, волосы). Функциональное предназначение. Уход за кожей, волосами и ногтями. Выбор одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и индивидуальными особенностями. Режим дня. Субъективные и объективные признаки утомления. Активный и пассивный отдых. Сон как наиболее эффективный отдых. Гигиена органов зрения, факторы, приводящие к утомлению. Представление об инфекционных заболеваниях. Способы «пассивной» защиты от болезни: мытьё рук, ношение маски, одноразовые шприцы и т. д

Занятие 29 – 48. Питание и здоровье

Теория: Представление об основных пищевых веществах, их значение для здоровья; важнейшие пищевые источники.

Практика: Как происходит пищеварение. Режим питания. Непереносимость отдельных продуктов и блюд. Традиции приёма пищи в разных странах. Правила поведения за столом. Обработка пищевых продуктов перед употреблением. Хранение пищевых продуктов. Правила ухода за посудой.

Занятие 49 – 61. Культура потребления

Теория: Поликлиника и вызов врача на дом. Польза и вред медикаментов

Практика: Служба «03», неотложная помощь, спасения. Посещение врача. Больница, показания для госпитализации. Осторожное обращение с лекарствами, которые хранятся дома.

Занятие 62 – 70. Предупреждение употребления психоактивных веществ

Теория: Общее представление о психоактивных веществах. Почему люди употребляют психоактивные вещества.

Практика: Вред табачного дыма. Что такое алкоголь и чем опасное его употребление. Поведение с людьми, употребляющими психоактивные вещества.

Занятие 71 – 72. Заключительное занятие

Теория: Подведение итогов года. Итоговое диагностирование.