

Муниципальное казённое образовательное учреждение
дополнительного образования детей
Богородский Центр детского творчества

Утверждена:

на методическом совете № 2 от 20.05.2020 г

Директор Богородского ЦДТ  И.Г. Небогатикова



Дополнительная общеразвивающая программа
эколого - биологической направленности объединения

« Колесо здоровья »

Программа рассчитана на обучающихся II степени.

Срок реализации: 1 учебный год.

Педагог дополнительного образования
Небогатикова Ирина Георгиевна

п. Богородское,
2020 г.

Пояснительная записка

Здоровье – главная ценность в жизни любого человека. В последнее время в практику школ очень широко внедряются здоровьесберегающие технологии, направленные на поддержание здоровья детей и направляющие их на ведение здорового образа жизни

Здоровый образ жизни определяется следующими существенными признаками: духовное оздоровление, психологическое оздоровление, физическое оздоровление, социально-экономическая безопасность окружающей среды. Вести здоровый образ жизни – это значит самосовершенствоваться духовно, психологически, физически и улучшать социально-экономические условия жизни.

Программа призвана дополнить и углубить знания учащихся по биологии в области анатомии, физиологии и гигиены человека. Обучение школьников опирается на полученные ими ранее знания в курсах биологии, валеологии и экологии.

Программа курса рассчитана на 34 часа для учащихся 9 класса. Основная цель курса – ориентировать детей на здоровый образ жизни.

Для решения данной цели поставлены задачи:

- Информировать учащихся о факторах, влияющих на здоровье человека, о реакции организма человека на действие этих факторов и способах поддержания здоровья;
- Способствовать формированию у учащихся целостного представления о здоровом образе жизни;
- Сформировать у учащихся мотивацию к здоровому образу жизни и необходимости ведения профилактической работы в современном обществе;
- Воспитание навыков здорового образа жизни и формирование ценностного отношения к своему здоровью.
- Оказать помощь в освоении широкого спектра теоретических представлений из таких областей научных знаний как биология, медицина, психофизиология, психология, социология;

При изучении каждого раздела курса предусмотрены практические работы. Они ориентированы на формирование умений: оценивать, прогнозировать, объяснять, описывать, определять влияние каких-либо факторов на здоровье человека. Система практических работ позволяет согласовывать, имеющиеся у ученика бытовые представления, и излагаемое ему научное содержание проблем.

Тем самым практические работы программы ведут к достижению результатов обучения, каким и является привитие навыков сохранения и укрепление здоровья.

Программу и справочный материал, приводимый в ней можно рекомендовать при подготовке к экзаменам и для формирования высокого

образовательного уровня, необходимого при обучении в учебных заведениях биологических и медицинских профилей.

Предметным комиссиям предоставляется право вносить предложения по изменению объема и порядка изложения отдельных тем.

Реализация программы направлена на формирование у детей ценностного, ответственного отношения к своему здоровью, готовности соблюдать законы здорового образа жизни; усвоение и следование социально ценным поведенческим нормам, развитие коммуникативных навыков, обеспечивающих эффективную социальную адаптацию; формирование умения регулировать свое поведение, прогнозировать последствия своих действий, также связана с формированием представлений о негативном воздействии отрицательных факторов, влияющих на физическое и психическое здоровье человека и его социальное благополучие. При реализации учебной программы предусмотрены разные методы подачи учебного материала, различные формы учебной деятельности учащихся.

Срок реализации программы – 1 год. Недельная нагрузка – 1 час.
Занятия проводятся 1 раз в неделю. Курс рассчитан на 34 часа.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Требования к подготовке учащихся по курсу должны быть открытыми для учащихся и их родителей. Они будут озвучены учителем и вывешены в уголке «Основные требования к знаниям и умениям». Учащиеся и их родители могут ориентироваться на них в процессе подготовки домашнего задания.

Учащиеся должны знать:

- основные приемы по определению уровня здоровья;
- основные факторы, влияющие на состояние здоровья;
- основные способы сохранения и укрепления здоровья;
- методы преодоления психологического дискомфорта.

Учащиеся должны уметь:

- применять усвоенные ранее знания в повседневной жизни, в новой ситуации;
- объяснять действия факторов среды на человека;
- обосновать вред курения, алкоголя и наркотических веществ;
- уметь анализировать свой собственный валеологический взгляд на окружающую среду;
- уметь находить выходы из различных жизненных ситуаций.

Подведение итогов освоения программы осуществляется по результатам:

1. Участия в мероприятиях экологической, химической направленности.
2. выполнения практических работ.

3. Выполнения и защиты творческих работ, докладов и сообщений.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Введение – 1 ч.

- I. Место человека в органическом мире – 1 ч.
 - II. Факторы, влияющие на здоровье человека – 10 ч.
 - II. Встречают по одежке... – 3 ч.
 - III. Правильное питание – залог здоровья! – 4 ч.
 - IV. Мой дом – моя крепость! – 2 ч.
 - V. Суд над вредными привычками! – 4 ч.
 - VI. Познай самого себя – 3 ч.
 - VII. Природа и человек – 3 ч.
 - VIII. Хочешь хорошо работать – хорошо отдыхай! – 2 ч.
- Заключение – 1ч.

Содержание курса

Введение

Актуальность данного курса. Сроки проведения курсов. Формы работы. Основы проектной деятельности. Нацеливание учащихся на темы проектных работ. Выбор тем проектных работ.

Практическая работа:

Место человека в органическом мире

Место человека в системе живой природы. Вопросы происхождения человека от животных, доказательства происхождения человека от обезьян.

Факторы, влияющие на здоровье человека

Биологические и социальные основы охраны здоровья человека. Ознакомление с понятийным аппаратом, понятие ЗОЖ, выделение факторов и их воздействия на организм человека,

Практическая работа: Определение своего образа жизни

Исследование мнений учащихся школы о понятии «здоровом образе жизни». Определение своего типа адаптации

Встречают по одежке...

Что надевать? – стили одежды, осознанность выбора стиля одежды в зависимости от ситуации;

Из какого материала выбирать одежду? – виды тканей их свойства и особенности и назначение, гигиена одежды;

Как выбирать одежду? – одежда для отдыха, учебы, занятия спортом, спец./работ, одежда для дома.

Практическая работа: Изучение свойств волокон тканей Исследование и анализ своей повседневной одежды.

Правильное питание – залог хорошего здоровья!

Для чего едим? – Пища и ее состав, и энергетическая ценность. Роль питательных веществ.

Как едим? – вегетарианская пища, раздельное питание, смешанное питание, сыроедение их вред и польза;

Сколько едим? – нормы питания;

Когда едим? – режим питания;

Практическая работа: составление режима и рациона питания и его оценка.

Мой дом – моя крепость...

Где строить? – выбор места для строительства с учетом природных и социальных факторов;

Из чего строить? – строительные материалы их экологические характеристики;

Как обустроить? – вопросы интерьера: внутреннего и внешнего.

Практическая работа: Комплексная оценка своего жилья по данным параметрам.

Комплексная оценка здания школы.

Суд над вредными привычками – деловая игра.

Вред наркотических веществ, алкоголя, никотина и др. Пропаганда ЗОЖ. Выяснение степени зависимости от вредных привычек.

Познание самого себя...

Мой внутренний мир – типы нервной деятельности, сопротивляемость организма различным заболеваниям в зависимости от типа темперамента.

Мое общение с друзьями – степень коммуникативности; взаимодействие людей с разными типами темперамента, понятие - верные друзья, социометрия;

Мои способности – память, внимание, мышление и т.д.

Практическая работа: Определение типа темперамента, видов памяти, внимания, мышления.

Человек и природа

Экологические факторы и их влияние на здоровье организма – абиотические, биотические и антропогенные. Возможные пути решения некоторых экологических проблем.

Практическая работа: Определение экологических проблем своей местности, причины их возникновения и возможные пути решения.

Хочешь хорошо работать – хорошо отдыхай!

Гигиена труда и отдыха. Режимы дня в будничные и выходные дни. Положительные и отрицательные влияния абиотических факторов среды. Первая помощь при переломах, кровотечениях. Первая помощь при перегревах и переохлаждениях.

Практическая работа: Составление режима дня – выходного и будничного. Оказание первой доврачебной помощи.

Итоговое занятие.

Исследование «Оценка состояния моего здоровья».

Защита проектных работ.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Форма проведения занятий: комбинированное, практическое, беседа.

Приемы и методы: беседа, демонстрация, объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, исследовательский, творческая работа.

Форма контроля и подведение итогов: наблюдение, защита творческих работ, подготовка сообщений.

Литература для педагога

1. Батурина Г.И., Кузина Т.Ф. Введение в педагогическую профессию: – М.: Издательский центр «Академия», – 1998. – 176 с.
2. Дубровинская Н.В., Фарбер Д.А., Безруких М.М. Психобиология ребенка. – М.: Гуманит. изд. центр «Владос», 2000 – 144
3. Лебедева Н.Т. Формирование здорового стиля жизни школьника. – Мн.: Нар. Асвета, 1996. – 144 с
4. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. – М.: Издательский центр «Академия», . – 320 с.
5. Марьясис В.В. Берегите себя от болезней.- Москва, 1992г.,- с.112.
6. Обучение детей с учетом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей. – М. ТЦ «Сфера», 2000 г. – 128 с.
7. Сиротюк А.Л. Экологические преступления.- Комментарий к Уголовному Кодексу Российской Федерации, Изд. "ИНФРА*М-НОРМА", Москва, 1996г.,- с.586.
8. "Ты и Я". Изд.: Молодая гвардия. Отв. редактор Капцова Л.В., Москва, 1989г. - с.365.

Литература для учащихся

1. Криксунов Е.А. Экология. Учебник. – Москва: Дрофа, 1995г.- 240 с