

Отдел образования администрации Жердевского района Тамбовской области  
Бурнакский филиал  
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Жердевская средняя общеобразовательная школа № 2»

Рассмотрена и рекомендована  
И утверждено методическим  
Советом школы  
Протокол №1  
От 25.08.2023г.



Утверждаю:  
Заведующий  
Бурнакским филиалом  
*М.А. Комбарова* М.А. Комбарова  
Приказ № 310  
От 25.08.2023г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
Естественно — научной направленности

«Здоровье школьника»

(стартовый)

Возраст обучающихся: 14-16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор составитель:  
Шукшина Светлана Михайловна  
педагог дополнительного образования

с. Бурнак 2023 г.

## Информационная карта программы

1	<b>Образовательное учреждение</b>	Бурнакский филиал Муниципального Бюджетного Общеобразовательного учреждения «Жердевская СОШ №2»
2	<b>Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа естественнонаучной направленности «Здоровье школьника»
3	<b>Ф.И.О. автора, должность</b>	Составитель: Шукшина Светлана Михайловна Педагог дополнительного образования
4	<b>Нормативная база</b>	<p>Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»</p> <p>Письмо Министерства образования и науки РФ от 28 августа 2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях»</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.).</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20 Санитарно- эпидеологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрирован 18.12. 2020№61573)</p> <p>Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения МБОУ «Жердевская средняя общеобразовательная школа №2»</p>
5	<b>Область применения</b>	Дополнительное образование детей
6	<b>Направленность</b>	Естественнонаучная

7	<b>Вид программы</b>	Общеразвивающая
8	<b>Уровень программы</b>	Стартовый
9	<b>Возраст учащихся</b>	14-16 лет
10	<b>Продолжительность обучения</b>	1год
11	<b>Рецензенты и авторы отзывов</b>	
12	<b>Заключение экспертного совета</b>	

## **БЛОК 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММ**

### **Пояснительная записка.**

Здоровье – наивысшая ценность каждого человека и бесценное достояние общества. Именно поэтому очень важна пропаганда здорового образа жизни в каждом учебном учреждении!

Укрепление и творение здоровья должно стать потребностью и обязанностью каждого человека. А здоровье наших школьников это общественное здоровье через 10-30 лет.

Современный учебный процесс направлен не столько на достижение результатов в области предметных знаний, сколько на личностный рост ребенка. Образование - необходимый, если не самый важный элемент социально-культурного и экономического развития страны. Но перед современной системой образования стоят задачи, обеспечивающие социальное развитие личности: сохранение физического, психического и нравственного здоровья подрастающего поколения. Дети сегодня - это наше общество завтра. Только здоровая нация способна создать высокоразвитое, счастливое общество. Будет ли это общество здоровым - об этом необходимо думать уже сегодня. Детский и подростковый возраст является для человека основополагающим и определяющим всю дальнейшую жизнь. В этот период закладываются все структурно-функциональные элементы и ценностные ориентации, определяющие направление формирования личностных качеств.

Формированию здорового образа жизни школьников может способствовать реализация программы дополнительного образования « Школьник и его здоровье», так как укрепление здорового образа жизни возможно только на пути воспитания и пропаганды.

**Новизна программы.**

Данная программа даёт возможность каждому обучающемуся получить навыки в области укрепления здоровья, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни. В связи с этим, программа способствует развитию научного кругозора, углублению естественнонаучных знаний, поддержанию познавательного интереса, овладению практическими навыками. Расширены методы и организационные формы реализации предлагаемого материала по формированию здорового образа жизни.

### **Актуальность**

Здоровье детей является приоритетным направлением деятельности всего общества. Однако в последнее время наблюдается снижение человеческих ресурсов, ухудшается качество питания, увеличивается число хронических заболеваний. Исследования учёных показали, что только 30 % детей, приходящих в первый класс, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. Ухудшение здоровья детей прослеживается от начала обучения в школе к его концу. Частично причины ухудшения здоровья лежат в семье и социуме, а определённая часть зависит от обучения в школе. Основная задача, стоящая перед педагогами — организовать учебно-воспитательный процесс, так чтобы обучение в школе не наносило ущерба здоровью школьников. Программа нацелена на расширение знаний учащихся в области медицины, психологии, физиологии, гигиены, санитарии, экологии и некоторых социальных вопросов, направленных на повышение адаптационных возможностей человека в современном обществе. Главная задача состоит в том, чтобы обучить детей здоровому образу жизни. Программа направлена на актуализацию потребности в самопознании, самосовершенствовании, саморазвитии и побуждению к формированию своего здоровья собственными силами. Программа формирует активную жизненную позицию обучающихся, реализует потребности общества в решении проблем сохранения здоровья. Здоровый образ жизни молодого поколения является залогом здоровья нации в целом.

## **Педагогическая целесообразность.**

Программа позволяет ориентироваться на интересы обучающихся, позволяет решать важные учебные задачи, углубляя, расширяя и систематизируя знания; помогает понять, что здоровье человека -это достояние всего общества и необходимо бережно относиться как к своему здоровью, так и здоровью окружающих, что здоровье напрямую зависят от факторов окружающей среды. В процессе и по окончании изучения курса, у обучающихся вырабатываются понятия и навыки познания своей личности, возможностей своего характера, способности воспроизводить нужную информацию о наследственности и здоровье, противостоять вредным привычкам, стрессовым ситуациям, умении правильно вести себя в той или иной ситуации, оказывать первую помощь.

**Отличительными особенностями данной дополнительной общеобразовательной** программы является то, что содержание курса направлено на формирование универсальных учебных действий, обеспечивающих развитие познавательных и коммуникативных качеств личности. Обучающиеся могут включаться в исследовательскую деятельность, используя материальную базу кабинета химии и биологии «Точка роста». Они приобретают навыки наблюдения, выполнения эксперимента, записи итогов эксперимента в виде графиков, таблиц, диаграмм. Учатся делать выводы, ставить проблему и искать пути ее решения, защищать свою точку зрения и т. д. Большое внимание в процессе занятий уделяется обучению проведения опытнической работы, работы с микроскопом; постановке целей и задач, а также формулированию выводов и анализ проделанной работы, умению работать над своим исследовательским проектом.

## **Адресат программы**

Программа адресована учащимся в возрасте 14-16 лет.

**Условия набора учащихся.** Для обучения принимаются все желающие без исключения.

**Количество обучающихся** - 10.

Состав группы постоянный.

**Объем и срок выполнения программы.**

Программа рассчитана на один год обучения. Общее количество учебных часов – 76, (34 учебных недель). Периодичность занятий – 2 раз в неделю по 45 минут.

**Форма обучения** – очная.

**Формы и режим занятий.** Занятия проводятся на базе образовательного учреждения Бурнакский филиал МБОУ «Жердевская СОШ№2». Два раза в неделю по 45 мин.

Занятия включают в себя следующие **формы организации деятельности:**

- 1) фронтальная, все одновременно выполняют общую для всех работу, обсуждают, сравнивают, обобщают результаты (семинары, экскурсии, урок-викторина, интегрированные уроки, познавательные игры )
- 2) групповая, создание групп по 3-6 человек для решения конкретных учебных задач (практические работы, лабораторные работы, семинарские и зачетные работы)
- 3) индивидуальная, каждый получает задание для самостоятельного выполнения, специально подобранное для конкретного обучающегося в соответствии с его подготовкой и учебными возможностями (тестирование, творческая работа, анкетирование, исследовательская работа, проект)

Вместе с активными формами и методами обучения используются и традиционные формы образовательной деятельности.

Все используемые формы и методы обучения направлены на стимулирование и активизацию познавательного интереса обучающихся, формирование творческих умений и навыков.

## **Методы:**

- 1.Словесно-иллюстративные методы: рассказ, беседа, дискуссия, работа с биологической литературой.
2. Репродуктивные методы: воспроизведение полученных знаний во время выступлений.
- 3.Частично-поисковые методы (при систематизации коллекционного материала).
- 4 Исследовательские методы (при работе с микроскопом). Проектная деятельность.
5. Виртуальные экскурсии.

## **Направленность программы.**

Естественнонаучная. Направлена на формирование научного мировоззрения, освоение методов научного познания мира, упорядочивание объектов окружающего мира через логическое пространство, развитие исследовательских способностей в области естественных наук.

## **1.2.ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы** – формирование знаний, способствующих поддержанию здорового и безопасного образа жизни и использование полученных знаний на практике. **обучающие:**

### **Задачи программы:**

- сформировать представления о положительных и отрицательных факторах воздействия на организм человека, понимание сущности здорового образа жизни;
- способствовать формированию основ ценностного отношения к здоровью и его укреплению;



-углубить знания об инфекционных, иммунных и генетических заболеваниях, ЗПП, о нарушениях работы нервной системы; об особенностях формирования личности в семье и обществе;

- сформировать представление о рациональной организации режима учебной деятельности, отдыха, научить анализировать и контролировать свой режим дня;

- расширить понимание взаимосвязи проблем здоровья человека и негативных последствий деградации природной среды; социальных последствиях деградации духовной среды, формирование экологической культуры.

***развивающие:***

-развивать у подростков чувство ответственности за экологические состояние окружающей среды, навыки бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;

- развивать умения использовать теоретические знания в жизни и навыков оказания первой медицинской помощи;

-развивать умение проводить наблюдение, сравнивать, анализировать, делать выводы;

-развивать любознательность, творческий потенциал обучающихся в подготовке рефератов, сообщений, выполнении практических и исследовательских работ.

***воспитательные:***

-воспитывать у подростков потребность к ведению здорового образа жизни и отказе в образе жизни и поведении, наносящим вред, как своему здоровью, так и здоровью окружающих;

- воспитывать волевые качества в стремлении достижений поставленных целей, направленных на укрепление своего здоровья;

-воспитывать экологическую культуру и бережное отношение ко всему живому как главной ценности на Земле, стремлении жить в гармонии с собой и людьми в окружающем мире.

## Учебный план

№	Название темы	теория	практика	всего	Формы аттестации/контроля
1	Введение. Правила техники безопасности.	1	-	1	Беседа.
2	Окружающая среда и организм человека.	3	2	5	Устный опрос.
3	Азбука здоровья.	17	6	23	Устный опрос, проверка практических заданий.
4	Вредные привычки. Заболевания, связанные с вредными привычками.	6	4	10	Устный опрос, проверка практический заданий
5	Рациональное питание, как часть здорового образа жизни.	10	10	20	Устный опрос, проверка практических заданий
5	Косметика в жизни школьника.	6	1	7	Устный опрос, проверка практических заданий.
6	Лекарства и здоровье школьника	4	2	6	Устный опрос, проверка практических заданий.
	Итого	47	25	72	

### 1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## **Введение.**

Знакомство с режимом работы, правилами техники безопасности занятий в кабинете, во время экскурсий, при проведении мероприятий

## **Тема 1.Окружающая среда и здоровье человека. (5 часов)**

### *Теория.*

Антропогенное влияние на среду обитания и здоровье человека. Понятие окружающей среды. Взаимосвязь среды и организма. Современное состояние окружающей среды. Экологические последствия деятельности человека. Виды экологических проблем. Экологические абиотические факторы и их воздействие на организм человека. Примеры негативного воздействия на организм.

Пути решения экологических проблем. Заболевания, связанные с загрязнением воздуха- бронхиты, астма, аллергические дерматиты, сердечно- сосудистые заболевания, симптомы, первая помощь.

Правила безопасного поведения дома, в школе, в общественных местах, у водоемов. Соблюдение правил пожарной и дорожной безопасности.

Гигиена кожи, одежды, обуви. Свет, мой зеркальце, скажи... – советы по уходу за кожей, волосами, ногтями.

### *Практика.*

- 1.Решение теста.
- 2.Решение ситуативных задач.
- 3.Изготовление поделок из бросового материала.

## **Тема 2. Азбука здоровья. (25 часа)**

### *Теория.*

Здоровый образ жизни как специфическая форма целесообразной активности человека – деятельность, направленная на сохранение, укрепление и улучшение его здоровья. Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни,

увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. Изменчивость поведения, связанная с различной экспрессивностью признаков. Типы представлений воображения. Агглютинация. Акцентирование. Типизация. Типы воображения. Внимание. Переключение и распределение внимания. Пути совершенствования внимания. Внешнее и внутреннее внимание. Классификация внимания на основе волевой регуляции - произвольное, непроизвольное, послепроизвольное. Причины возникновения тех или иных видов внимание.

Степень изменчивости поведения человека в аналогичных ситуациях. Генетическая изменчивость, которая может влиять на поведение человека. Место и роль общения в жизни человека. Средства общения- язык, интонация, мимика, жесты. Функции и структура общения. Предмет общения. Потребности в общении. Классификация общения.

Здоровый образ жизни предстает как специфическая форма целесообразной активности человека – деятельность, направленная на сохранение, укрепление и улучшение его здоровья.

*Практика.*

1. Знакомство с видами исследовательских работ, планом, этапами, оформлением. Выбор предмета или объекта исследования.
2. Как правильно выполнять домашние задания
3. Влияние темперамента на выбор профессии
4. Сон и сновидения.
5. Музыка – враг или друг.
6. Компьютер в жизни школьника.

**Тема 3. Вредные привычки. Заболевания, связанные с вредными привычками. (10час.)**

### *Теория.*

Понятие вредных привычек. Основные группы вредных привычек. Курение-миф и реальность. Влияние курения на организм человека-анемия, сердечно-сосудистые заболевания, ухудшение памяти, внимания, сбои в работе пищеварительной системе. Влияние на будущее потомство.

Химическая зависимость. Социальные болезни. Семья и здоровье. Алкоголь и его влияние на организм. Пивной алкоголизм и его влияние на организм школьника. Наркотики. Виды наркотиков. Влияние на организм. Токсикомания. Общая характеристика ВИЧ и СПИД, пути передачи. ВИЧ-инфекция, стадии. СПИД и причина его возникновения. Основные формы и методы профилактики ВИЧ-инфекции- профилактика передачи половым путем, при переливании крови, профилактика передачи от матери к ребенку. Здоровый образ жизни. Факторы, сохраняющие здоровье.

### *Практика.*

1. Создание анкет.
2. Анкетирование школьников на наличие вредных привычек.
3. Презентация «Алкоголю скажем: Нет!»
4. Презентация «Курить – здоровью вредить»
5. Презентация «Пивной алкоголизм».

## **Тема 4. Рациональное питание, как часть здорового образа жизни. (20 часа).**

### *Теория.*

Питание обеспечивает важнейшую функцию организма человека, поставляя ему энергию, необходимую для покрытия затрат на процессы жизнедеятельности. Пища – источник образования ферментов, гормонов и других регуляторов обмена веществ в организме. Взаимосвязь здоровья и питания. Фрукты и овощи – источник витаминов и микроэлементов. Содержание питательных веществ в овощах и фруктах. Последствия

недостатка овощей и фруктов. Простые и сложные углеводы. Сладкое - не значит полезное. Клетчатка, пектиновые вещества, крахмал. Белки и их значение для роста и развития организма. Жиры и их значение для роста и развития организма. Хронические заболевания пищеварительной системы - гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, заболевания желчевыделительной системы. Симптомы заболеваний и их профилактика. Отравления некачественными продуктами, ядовитыми грибами, растениями. Нормы питания. Гигиена питания. Культура питания. Теория рационального сбалансированного питания. Энергетическая ценность. Диеты. Примеси, загрязняющие пищу. Нитраты, нитриты, пестициды, соли металлов. Микробные пищевые отравления. Кишечная палочка, сальмонеллез, ботулизм. Токсичные вещества. Продукты – аллергены. Виды памяти, способы улучшения памяти. Распознавание с помощью тестов видов памяти.

#### *Практика.*

1. Исследовательская работа «Витамины».
2. Игра «Полезно – вредно».
3. Конкурс рисунков «Витамины - наши друзья и помощники».
4. Викторина «Фрукты - овощи».
5. Решение заданий №26 в ОГЭ по биологии.
6. Практическая работа «Определение нитратов в пищевых продуктах»
7. Проект «Приятного аппетита».

### **Тема5. Косметика в жизни школьника. (7 часа)**

#### *Теория.*

Строение кожи человека. Функции кожи. Основные типы кожи. Правила ухода за разными типами кожи. Кожные заболевания, вызванные микроорганизмами. Причины заболевания. Стафилококковые,

стрептококковые, туберкулезные и смешанные заболевания. Симптомы, первая помощь.

Гормональная перестройка организма. Подростковая косметика. Виды косметических средств по уходу за кожей в подростковом возрасте. Опасные и полезные вещества в косметических средствах. Полезные добавки в косметике. Последствия неправильного использования косметики.

*Практика.*

1. Опасные и полезные вещества в косметических средствах.

## **Тема 6. Лекарства и здоровье школьника. (6 часов)**

*Теория.*

Домашняя аптечка. Условия хранения препаратов домашней аптечки. Необходимые препараты. Сроки хранения препаратов. Аптечка первой помощи. Группировка лекарств по возрасту. Лекарственные растения на службе человека.

Лекарственные растения Тамбовской области.

*Практика.*

Экскурсия на тему « Растения вокруг нас»

### **1.4 РЕЗУЛЬТАТ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

При изучении курса «Здоровье школьника» у учащихся будут сформированы личностные, предметные и метапредметные результаты.

***Личностные результаты направлены:***

- формирование ценностного отношения к своему здоровью; активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа



жизни, целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;

-формирование навыков практической оценки экологического состояния окружающей среды и организма человека в целом.

### ***Предметные результаты:***

В результате реализации программы внеурочной деятельности обучающиеся должны:

- знать факторы, отрицательно влияющие на организм человека, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;

- воспитать в себе ценностное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;

-сформировать культуру поведения в окружающей среде,

- уметь соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;

- уметь оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;

- уметь организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития, вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их.

### **Метапредметные результаты.**

- выработать бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уметь самостоятельно составлять и определять план и цели деятельности;
- понимать значение физической культуры как явления культуры для, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать активно занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- извлекать необходимую информацию из учебника и дополнительных источников знаний об особенностях строения организма, обсуждать полученные сведения, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- уметь с достаточной четкостью выражать свои мысли; проводить опросы; проводить самооценку; осуществлять презентацию результатов и публичные выступления;
- регулировать учебную деятельность, направленную на познание закономерностей человеческого организма;
- осваивать правила и нормы социокультурного взаимодействия со сверстниками в классе.

## **Блок II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1 Календарно-учебный график.**

Количество учебных недель – 34

Количество учебных дней – 72.

Учебный период – сентябрь- май.

Приложение 1. Календарно – тематическое планирование.

## **2.2 Условия реализации программы.**

### **Методическое обеспечение.**

Для реализации данной программы используется кабинет химии и биологии в школе.

### **Технические средства:**

- Прибор электропроводности.
- Цифровая ученическая лаборатория «Архимед»
- Весы электронные учебные 200 г;
- Микроскоп: цифровой или оптический с увеличением от 80 X;
- Набор для изготовления микропрепаратов;
- Микропрепараты (набор);
- Соединительные провода, программное обеспечение, методические указания;

### **Натуральные объекты**

#### ***Гербарии***

Основные группы растений

#### ***Коллекции***

Голосеменные растения

Семена и плоды

#### ***Комплекты микропрепаратов***

Комплект для проведения лабораторных опытов.

- Штатив лабораторный химический:
- Набор чашек Петри:
- Набор инструментов препаровальных:
- Ложка для сжигания веществ:
- Ступка фарфоровая с пестиком:
- Набор банок, склянок, флаконов для хранения твердых реактивов;
- Набор приборок (ПХ-14, ПХ-16);
- Прибор для получения газов;
- Спиртовка и горючее для неё;
- Фильтровальная бумага (50 шт.);
- Колба коническая;
- Палочка стеклянная (с резиновым наконечником);
- Чашечка для выпаривания (выпарительная чашечка);
- Мерный цилиндр (пластиковый);
- Воронка стеклянная (малая);
- Стакан стеклянный (100 мл)

### **2.3 Формы аттестации.**

Для проверки знаний учащихся применяются следующие формы аттестации: наблюдение, викторина, эксперимент, тестирование, тематические сообщения учащихся, защита проектно- исследовательской работы.

### **2.4 Оценочные материалы.**

К оценочным материалам общеразвивающей программы «Здоровье школьника» относятся:

- практические работы;
- готовые работы (рефераты, доклады и т.д.);
- материалы тестирования;
- исследовательские работы;
- презентации.

## **2.5. Методические материалы.**

Технологии.

- технология развивающего обучения.
- технология индивидуального обучения.
- здоровьесберегательная технология.

Формы и методы обучения.

- словесные (лекция, беседа, рассказ);
- наглядные (метод иллюстраций и метод демонстраций);
- практический (практические работы, викторины).
- занятия экскурсии.
- исследовательский.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности учащихся:

- объяснительно-иллюстративный;
- репродуктивный;
- частично-поисковый

### **Список литературы для учителя.**

1. Аленов М. Энциклопедия живописи. М., 2004.
2. Асатиани В. С. Химия нашего организма. М., 1969. 300 с.
- 3.Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология.М., 2002. 414 с.
- 4.Огуреева Г. Н. Краткий атлас-справочник грибника и ягодника. М.:

Издательство АСТ, 2001. 220 с.

5. Люк Э., Ягер М. Консерванты в пищевой промышленности. СПб, 1998. 260 с.

6. Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни. М.; 2001. 330 с.

7. Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000. 350 с.

8. Похлебкин В. В. Из истории русской кулинарной культуры. М., 2004.

9. Студеникин М. Я. Книга о здоровье детей. М., 1986. 287 с.

10. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. 400 с

11. Рубинштейн Л.И. Микроорганизмы – биологические индикаторы. М., Просвещ. – 2002. 48 с.

12. Журнал «Медицина в России»13. Виламо Х. Косметическая химия. ПЕР.СФИН. М.:1990г.

М.: Химия, 1988

14. Семенова Надежда. Здоровье здорового человека. Практическая экология XXI века / Надежда Семенова - М.: Диля, 2014. - 128 с.

15. Баранова С.В. Вредные привычки. Избавление от зависимостей/ С.В. Баранова.-М.: Феникс, 2007.- 192с.

16. Батуев Л.С., Соколова Л.В., Левитин М.Г. Человек. Основы физиологии и психологии: учебник для 9 классов общеобразовательных учреждений. М.: Дрофа, 2000.- 220 с.

17. Воздействие на организм человека опасных и вредных экологических факторов. Метрологические аспекты. В 2 томах. Том 2. Книга 1. - М.: ПАИМС, 1997. - 512 с.

18. Кругляк Лев. Алкоголизм. Мысли, избавляющие от вредных привычек. Естественное очищение (комплект из 3 книг) / Лев Кругляк , Георгий Сытин , Рудигер Дальке. - М.: ИГ "Весь", 2014. - 672 с.

**Литература для детей.**

1. Волчек Н.М. Современная энциклопедия для девочек / Н.М. Волчек. – М.: «Современный литератор», 1999. – с.125
2. Шатилов М.Ю. Детская косметика: за и против / М.Ю. Шатилов // Электронное пособие. М.: Современная школа, 2014. –с .48, 129.
3. Войцеховская А.Л. Вольфензон И.И. Химия для вас. Косметика сегодня. Химия -1988г.
4. Волчек Н.М. Современная энциклопедия для девочек. Мн.: «Современный литератор», 1999.
5. Савельева О.Ю. Уход за ногтями и кожей рук. М-РИПОЛ, классик 2024.
6. Казин Э. М. Биология. Основы индивидуального здоровья человека / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н. А. Литвинова.- М.: Владос, 2016.- 192 с.
7. Шадриков В.Д. Способности, одаренность, талант / Развитие и диагностика способностей. Отв. ред. В.Н. Дружинин, В.Д. Шадриков.- М.: Наука, 1991.
8. Теплов Б. М. Способности и одарённость. / Психология индивидуальных различий. Тексты. М.: изд-во Моск. Ун-та, 1982,- 136с

### **Интернет-ресурсы**

1. Сайт Российского общеобразовательного Портал <http://www.school.edu.ru> (обмен педагогическим опытом, практические рекомендации).
2. Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов. - Режим доступа: <http://school-материалы и словари на сайте «Кирилл и Мефодий»>. - Режим доступа: <http://enc-dic.com/efremova/Aptechka-1940.html>
3. [https://globallab.org/ru/project/inquiry/domashnjaja\\_aptechka.ru.html#.Vr-SqrhDIU](https://globallab.org/ru/project/inquiry/domashnjaja_aptechka.ru.html#.Vr-SqrhDIU)
4. <http://supermams.ru/dekorativnaya-kosmetika-dlya-devochek.htm>

5. <http://luxcosmetics.com/istoriya.html>
6. <http://5000.net.ua/articles/istoriya-poyavleniya-kosmetiki-/>
7. <http://www.macroevolution.narod.ru> Проект Есосом: всё об экологии
8. <http://www.anatomcom.ru/> Анатомия человека - атлас
9. <http://www.anatomus.ru/> Анатомия человека в иллюстрациях



### Календарно – тематическое планирование.

№	Дата	Тема занятия	Содержание занятия	Виды учебной деятельности	Использование лабораторного и цифрового оборудования центра «Точка роста»
		<b>Введение. (1 час)</b>			
1		Вводное занятие.	Знакомство с режимом работы, правилами техники безопасности занятий в кабинете, во время экскурсий, при проведении мероприятий.	Учатся выражать своё отношение к своему здоровью с помощью интеллектуальных и творческих способностей различными средствами. Анкетирование "Что мы знаем о здоровье человека".	Компьютер, мультимедийный проектор.
		<b>Тема 1.Окружающая среда и здоровье человека. (5 часов)</b>			
2		Понятие о среде. Факторы среды	Антропогенное влияние на среду обитания и здоровье человека. Понятие окружающей среды. Взаимосвязь среды и организма.	Выполняют профилактические тесты, решают ситуативные задачи.	Компьютер, мультимедийный проектор. Тесты. Ситуативные задачи.
3		Экологические последствия появления человека на земле.	Современное состояние окружающей среды. Экологические последствия деятельности человека. Виды экологических проблем. Пути решения экологических проблем.	Выполняют профилактические тесты, решают ситуативные задачи.	Компьютер, мультимедийный проектор. Тесты.

4		Проблема мусора. Организация выставки поделок из бросового материала. Практическая работа.	Современное состояние окружающей среды. Экологические последствия деятельности человека.	Смотрят видеофильм «Музей мусора в Калуге». Готовят поделки из бросового материала.	Видеофильм «Музей мусора в Калуге». Компьютер, мультимедийный проектор
5		Личная безопасность школьника	Правила безопасного поведения дома, в школе, в общественных местах, у водоемов. Соблюдение правил пожарной и дорожной безопасности.	Прослушивают рассказ учителя. Прослушивают и анализируют выступления своих товарищей.	Компьютер, мультимедийный проектор. Тесты. Просмотр тематических фильмов.
6		Мой внешний вид – залог здоровья.	Гигиена кожи, одежды, обуви. «Свет, мой зеркальце, скажи...» – советы по уходу за кожей, волосами, ногтями.	Подготавливают выступления. Прослушивают и анализируют выступлений своих товарищей.	Демонстрация видео фильма.
<b>Тема 2. Азбука здоровья. (23 часа)</b>					
7		Понятие о здоровье. От чего оно зависит?	Беседа « Береги здоровье смолоду!» Сказка о микробах. В теоретической части: в ходе беседы высказывают свое мнение, находят ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии. Оздоровительная минутка.	Учатся выражать своё отношение к своему здоровью с помощью интеллектуальных и творческих способностей различными средствами. Рассматривают препараты микробов через цифровой микроскоп.	Цифровой микроскоп, компьютер, проектор.
8		Здоровье и домашние задания. Переутомление и утомление.	Создание памятки школьника «Как правильно выполнять домашние задания». Как правильно выполнять домашние задания. Чередование	Работают с научно - популярной литературой; электронными ресурсами. Отбирают и сравнивают	Литература по теме. Компьютер. Интернет.

			умственного труда и отдыха.	материала по нескольким источникам. Выполняют практическое задание памятка «Как правильно выполнять домашние задания».	
9		Исследовательская и проектная деятельность.	Знакомство с видами исследовательских работ, планом, этапами, оформлением. Выбор предмета или объекта исследования.	Работают на компьютерах в программе	Работа с научнопопулярной литературой; электронными ресурсами.
10		Исследовательская и проектная деятельность.	Знакомство с видами исследовательских работ, планом, этапами, оформлением. Беседа о плагиате.	Поиск темы индивидуального исследовательского проекта. Учатся создавать презентации.	Компьютер. Интернет. Отбор и сравнение материала по нескольким источникам.
11		Создание презентаций.	Выбор предмета или объекта исследования. Создание презентаций.	Создают индивидуальные презентации на свободную тему. Выпуск санитарного бюллетеня о здоровом образе жизни.	Компьютер, мультимедийный проектор. Презентации на компьютерах.
12		Личность. Задатки личности. Талант, развитие способностей.	Беседа «Кто я такой?» Разговор о задатках и развитии личности. Презентация «Человек - личность».	Тест «Человек индивид, индивидуальность, личность» Подготавливают рассказ о талантливых личностях в разных сферах деятельности. Создают мини –презентации .	Компьютер, мультимедийный проектор, наблюдение.
13		Темперамент и характер.	Беседа о настроении человека. От настроения человека зависит, как он будет, учиться трудиться, общаться с окружающими.	Упражнение «Азбука волшебных слов». Беседа о чувствах (переживаниях, которые человек испытывает в разных ситуациях). Игра «Покажи, какие чувства переживают сказочные	Компьютер, мультимедийный проектор

				герои». Рассказывают о чувствах и настроении, учатся различать их и описывать.	
14		Исследовательская работа «Влияние темперамента на выбор профессии».	Сообщения учащихся по теме «Влияние темперамента на выбор профессии»	Готовят план исследовательской работы.	Интернет, компьютер, проектор.
15		Поведение и психика. Исследовательская работа	Беседа о том, что поведение и поступки человека зависят от: биологических и психологических особенностей организма, условий жизни. От способов взаимодействия человека с окружающими людьми. О том, что такое психика человека.	Заполняют таблицу «Психическая деятельность человека»	Интернет, компьютер, проектор.
16		Как настроение? Чувства.	Беседа об умении координировать свои усилия с усилиями других, договариваться и приходить к общему решению, оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить общий язык и общие интересы.	Сообщения учащихся по теме. Заполнение таблиц «Положительные качества», «Вежливые слова» (работа в парах). Подготовка презентации.	Компьютер, мультимедийный проектор
17		Режим дня. Активный отдых.	Беседа о необходимости режима дня. Узнают о режиме дня и его влиянии на здоровье. Чередование труда и отдыха Правильная организация режима дня — залог здоровья.	Работают в парах - составляют режим дня. Практическое занятие - составление режима дня школьника . Преобразовывают информацию из одной формы в другую (составление плана, таблицы, схемы).	Компьютер, мультимедийный проектор
18		Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	Беседа «На зарядку – становись!». Приобретают первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня	Составляют комплекс упражнений для утренней зарядки. Работа в парах. Демонстрируют свой комплекс упражнений.	Компьютер, мультимедийный проектор

19		Влияние погоды на здоровье. Как уберечь себя от простудных заболеваний	Причины заболеваний ОРВИ и гриппом, пути передачи вируса, признаки заболевания, меры. Закаливание в домашних условиях. Правила закаливания организма, правила обтирания. Правила соблюдения личной гигиены во время физических занятий.	Прослушивают рассказа учителя и выступления своих товарищей. Просматривают тематические видео.	Сообщения учащихся. Компьютер, мультимедийный проектор
20		Подвижные игры на свежем воздухе. Активный отдых.	Играют на свежем воздухе, учатся распределять роли. Учатся оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Приобретают первичные навыки и умения по организации и проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня	Снаряжение для проведения подвижных игр.
21		Здоровый сон. Исследовательская работа «Сон и сновидения».	Беседа «Стадии сна». Функции сна, лучшее время для сна. Правила засыпания и здорового сна.	Готовят план исследовательской работы. «Сон и сновидения».	Компьютер, мультимедийный проектор.
22		Строение глаза. Глазные болезни.	Просматривают презентацию «Строение и работа органа зрения». Рассматривают строение глаза, называют факторы, отрицательно влияющие на здоровье глаз, делают выводы в результате совместной работы всей группы.	Разучивание упражнений гимнастики для глаз. Работа в группах. Составляют памятку «Как сохранить зрение?».	Компьютер, мультимедийный проектор. Презентация.
23		Строение слухового анализатора.	Рассматривают строение слухового анализатора, называют факторы, отрицательно влияющие на слух, делают выводы в результате совместной работы всей группы.	Просматривают презентацию «Строение и работа органа слуха». Работа в группах. Составление памятки «Как сохранить слух».	Компьютер, мультимедийный проектор.
24		Как сохранить слух до старости? Исследовательский проект «Музыка – враг или друг?».	Знакомство с разными музыкальными жанрами. Беседа о вреде громкой музыки. Актуализируют свои знания из жизни о	Прослушивают произведения разных музыкальных жанров. Оценивают, составляют и высказывают свои	Компьютер, мультимедийный проектор.

			значении слуха в жизни человека.	индивидуальные мнения.	
25		Влияние осанки на здоровье школьника. Работа над осанкой. Нарушение осанки и как его избежать.	Беседа «Нарушения в осанке, от чего это бывает, как сохранить осанку». Разучивание физических упражнений для сохранения осанки. Ставят познавательную задачу выяснить, что такое осанка и для чего нужно над ней работать. Целебная сила движений (упражнения для снятия напряжения с мышц).	Сравнивают иллюстрации, оценивают красоту телосложения и осанки, сравнивают их с эталонными образцами. Учатся выполнять упражнения для профилактики нарушения осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза.	Спортивные снаряды. Компьютер, мультимедийный проектор.
26		Компьютер в жизни школьника. Исследовательский проект.	Беседа «Воздействие компьютерных технологий на человечество». Компьютерная зависимость школьников.	Разрабатывают и создают исследовательский проект.	Компьютер, мультимедийный проектор
27		Закаливание и его влияние на организм.	Обтирание, обливание. Правила закаливания. Шесть признаков закаленного и здорового человека. Конкурс рисунков «Если хочешь быть здоров - закаляйся!»	Знакомятся с правилами закаливания. Оформляют рисунки, обсуждают их.	Спортивные снаряды.
28		Стрессоустойчивость. Исследовательская работа «Стресс в жизни школьника».	Беседа о влиянии стресса на организм человека. Стрессовые ситуации могут привести к негативным влияниям на все аспекты человеческой жизни: духовную, эмоциональную, физическую и социальную, что приводит к ухудшению здоровья человека.	Выводят рекомендации и способы борьбы и преодоления стресса. Акция «Стресс не пройдет!»	Компьютер, мультимедийный проектор
29		Итоговое занятие. День здоровья. Игровая программа «Все дело в спорте	Занятие на свежем воздухе или в спортзале. Спортивные старты. Учатся выражать своё отношение к своему здоровью с помощью	Участвуют в спортивных стартах, учатся работать в команде, поддерживать друг друга. Осваивают навыки	Спортивные снаряды.

			интеллектуальных и творческих способностей различными средствами.	организации и проведения подвижных игр. Совместно с учителем и другими учениками дают эмоциональную оценку деятельности класса на занятии.	
		<b>Тема 3. Вредные привычки. Заболевания связанные с вредными привычками. (10 час.)</b>			
30		Можно ли изменить свои привычки? Анализ акет.	Беседа. ««Счастливое или ужасное завтра». Анкетирование школьников на наличие вредных привычек.	Создают анкеты, проводят анкетирование. Учатся рецензировать анкеты, составлять диаграммы, делать выводы.	Анкеты. Компьютер.
31		Вредные привычки школьников методы их устранения.	Беседа - тренинг «Привычки и сила воли»	Выполняют тест «В чем ценность здорового образа жизни?»	Презентация. Тест.
32		Курение и его влияние на организм школьника.	Беседа о вреде курения. Это одна из самых распространенных вредных привычек. Специалисты все чаще относят эту привычку к наркомании. Курильщики вдыхают в легкие продукты горения и насыщают организм целым набором ядовитых веществ.	Рассматривают картинки, характеризующие изменения органов дыхания у курильщиков. Составляют памятку о вреде курения.	Компьютер. Проектор. Презентация.
33		Алкоголь и его влияние на организм. Дискуссия «Алкоголю скажем: Нет!»	Беседа «Алкоголизм – это болезнь». При алкоголизме нарушается работа не только организма человека, но и происходят психологические процессы, ведущие к необратимой деградации личности	Распространение буклетов «Алкоголь-разрушитель здоровья». Участие в дискуссии. Создают презентации.	Проектор. Компьютер. Презентация
34		Пивной алкоголизм.	Беседа о вреде пивного алкоголизма. Влияние пива на здоровье школьника.	Участие в дискуссии.	Проектор. Компьютер. Презентация

35	Наркотики. Виды наркотиков. Влияние на организм.	<i>Виды наркотиков. Влияние наркотиков на здоровье школьника.</i>	Распространение буклетов «Осторожно, наркотики!» Создают презентации.	Компьютер. Проектор Презентация
36	Токсикомания	Виды токсикомании. Влияние токсикомании на организм школьника.	Создают презентации. Приобретают навыки публичных выступлений.	Компьютер. Проектор Презентация
37	СПИД - синдром незащитности.	Организация дискуссии со старшеклассниками «ВИЧ: знать, чтобы жить»	Участие в викторине. Выпуск стенгазеты.	Компьютер. Проектор. Видео.
38	Здоровый образ жизни. Факторы, сохраняющие здоровье.	Беседа «Здоровый образ жизни и его составляющие». «Береги себя!» видеолекторий для учащихся	Выпуск стенгазеты.	Компьютер. Проектор. Презентация
39	Подготовка к проведению Недели химии и биологии.	Составление план Недели.	Обсуждают и утверждают мероприятия.	Компьютер.
<b>Тема 4. Рациональное питание, как часть здорового образа жизни. ( 20 часа )</b>				
40	Пища. Питательные вещества. Обмен веществ в разном возрасте.	Беседа «Щи да каша, пища наша».	Изучают состав питательных веществ, в привычном рационе.	Компьютер. Проектор. Презентация
41	Режим питания подростков. Предупреждение гиповитаминозов у детей.	Беседа о важности режима питания.	Знакомятся с работой пищеварительных желез и последствиями неправильного питания.	Компьютер. Проектор. Видео.
42	Простые и сложные углеводы. Клетчатка, пектиновые вещества, крахмал.	Беседа «Значение углеводов в организме».	Изучают значение углеводов в детском питании.	Компьютер. Проектор. Видео.
43	Белки и их значение для роста и развития организма.	Беседа о превращении белков пищи в белки для строительства и роста организма.	Изучают значение белков в детском питании.	Компьютер. Проектор. Видео.
44	Жиры и их значение для роста	Беседа о превращении жиров пищи в	Изучают значение	Компьютер.



		и развития организма.	энергию, необходимую для развития и роста организма.	жиров в детском питании.	Проектор. Видео.
45		Витамины.	Знакомство с разнообразием витаминов и влиянии их на организм школьника.	Игра поле чудес «Овощи и фрукты – витаминные продукты. Оформление плаката «Витаминная страна»	Лекция.
46		Каждому овощу свое время.	Беседа о значении овощей в рационе школьника.	Изучают химический состав веществ, которые входят в состав овощей. Играют «Полезно – вредно»	Компьютер. Проектор. Видео.
47		Исследовательская работа «Витамины»	Составления плана исследовательской работы.	Учатся составлять план, искать нужный научный материал. Конкурс рисунков «Витамины - наши друзья и помощники».	Лекция.
48		Овощи, ягоды, фрукты. Значение витаминов	Беседа «О пользе витаминных продуктов».	Участвуют в викторине.	Викторина. Презентация.
49		Гипо- и авитаминозы, их предупреждение.	Беседа о том, к чему приводит избыток или недостаток витаминов в пище. школьника.	Просматривают видео. Учатся делать выводы.	Компьютер. Проектор. Видео.
50		Заболевания желудочно – кишечного тракта.	Беседа «Профилактика заболеваний пищеварительного тракта».	Делают вывод, что профилактика заболеваний пищеварительного тракта приводит к здоровью всего организма в целом.	Презентация. Компьютер. Проектор
51		Первая помощь при отравлениях. Отравления некачественными продуктами, ядовитыми грибами, растениями.	Первая помощь при пищевых отравлениях. Профилактика отравлений. Беседа, работа с дидактическим материалом	Работают с научнопопулярной литературой; электронными ресурсами. Наблюдают за демонстрациями учителя. Просматривают учебнопознавательных фильмов.	Компьютер. Проектор. Видео.

52		Нормы питания. Гигиена питания. Культура питания.			Компьютер. Проектор
53		Теория рационального сбалансированного питания.	Сбалансированность витаминов и минеральных веществ в питании как одно из условий рационального питания и повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.	Знакомятся с теорией сбалансированного питания. Делают вывод о своем питании.	Презентация. Компьютер. Проектор
55		Энергетическая ценность. Диеты.	Беседа об энергетической ценности продуктов.	Знакомятся с таблицами энергетической ценности продуктов. Энергозатратами организма при физических нагрузках. Калорийности продуктов.	Компьютер. Проектор. Таблицы.
54-56		Знакомство с заданиями №26 в ОГЭ по биологии.	Решение заданий №26 в ОГЭ по биологии.	Учатся решать задания.	Тесты.
57		Примеси, загрязняющие пищу. Нитраты, нитриты, пестициды, соли металлов.	Беседа о вредных веществах, содержащихся в пищевых продуктах.	Выполняют практическую работу. «Определение нитратов в пищевых продуктах»	Реактивы для опыта.
58		Хранение и упаковка продуктов питания.	Беседа о том, что всегда надо смотреть этикетки на продуктах и уметь их читать.	Рассматривают этикетки на упаковках продуктов. Учатся читать этикетки.	Упаковки от продуктов.
59		Итоговое занятие.	Работа с тестами.	Выполняют тестирование. Дискутируют поле выполнения заданий.	Тесты.
		<b>Тема4. Косметика в жизни школьника. ( 7часа)</b>			
60-61		Строение кожи человека.	Беседа «Строение кожи человека»	Изучают строение кожи.	Презентация. Компьютер. Проектор
62-		Подростковая косметика.	Беседа «Влияние косметики на	Дискутируют по поводу	Компьютер.

63-64	Виды косметических средств по уходу за кожей в подростковом возрасте.	здоровье школьника»	применения и использования косметики в подростковом возрасте. Знакомятся с лечебной и декоративной косметикой.	Проектор. Видео. Упаковки от различных косметических средств
65	Опасные и полезные вещества в косметических средствах Практическая работа.	Беседа о вредных веществах, содержащихся в косметике. Полезные добавки в косметике. Последствия неправильного использования косметики.	Читают этикетки на косметических средствах.	Компьютер. Проектор. Упаковки от различных косметических средств.
66	Правила использования косметических средств.	Беседа о правильном использовании косметических средств.	Знакомятся с	
<b>Тема 6. Лекарства и здоровье школьника ( 6 час)</b>				
67	Домашняя аптечка.	Беседа «Детям нельзя!»	Знакомятся с содержанием домашней аптечки и направленным использованием лекарственных препаратов.	Компьютер. Проектор. Видео.
68	Лекарственные растения на службе человека.	Рассказ учителя о лекарственных растениях и их использовании. Почему некоторые ядовитые растения являются лекарственными?	Прослушивают и анализируют выступления своих товарищей Наблюдают за демонстрациями учителя. Изучают правила заготовки лекарственного сырья.	Компьютер. Проектор. Видео. Наблюдение
69	Лекарственные растения Тамбовской области.	Какими лечебными свойствами обладают лекарственные растения?	Работают с дидактическим материалом. Просматривают тематические фильмы	Компьютер. Проектор. Видео. Гербарий и живые представители лекарственных растений.
70-71	Экскурсия « Растения вокруг нас»	Знакомство с растениями	Учатся различать и узнавать растения, которые растут вокруг.	Природные объекты.

72		Подведение итогов.			
----	--	--------------------	--	--	--

Отдел образования администрации Жердевского района Тамбовской области  
Бурнакский филиал  
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Жердевская средняя общеобразовательная школа № 2»

Рассмотрена и рекомендована  
И утверждено методическим  
Советом школы  
Протокол №1  
От 25.08.2023г.



Утверждаю:  
Заведующий  
Бурнакским филиалом  
М.А. Комбарова  
Приказ № 310  
От 25.08.2023г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
Естественно — научной направленности

(адаптированная)

«Здоровье школьника»

(стартовый)

Возраст обучающихся: 14-16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор составитель:  
Шукшина Светлана Михайловна  
педагог дополнительного образования

с. Бурнак 2023 г.

## Информационная карта программы

1	<b>Образовательное учреждение</b>	Бурнаковский филиал Муниципального Бюджетного Общеобразовательного учреждения «Жердевская СОШ №2»
2	<b>Полное название программы</b>	Дополнительная адаптированная общеобразовательная общеразвивающая программа естественнонаучной направленности «Здоровье школьника»
3	<b>Ф.И.О. автора, должность</b>	Составитель: Шукшина Светлана Михайловна Педагог дополнительного образования
4	<b>Нормативная база</b>	<p>Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»</p> <p>Письмо Министерства образования и науки РФ от 28 августа 2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях»</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.).</p> <p>Письмо Минобрнауки РФ от 18.04.2008 и АФ – 150/06 «О создании условий для получения образования детьми с ОВЗ .</p> <p>Письмо Минобрнауки РФ от 27.06.2003 № 28-51-513/16 «Методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению обучающегося в УВП в условиях модернизации образования»;</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г №28 «Обутверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20 Санитарно- эпидеологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»</p>

		(зарегистрирован 18.12. 2020№61573) Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения МБОУ «Жердевская средняя общеобразовательная школа №2»
5	<b>Область применения</b>	Дополнительное образование детей
6	<b>Направленность</b>	Естественнонаучная
7	<b>Вид программы</b>	Общеразвивающая
8	<b>Уровень программы</b>	Стартовый
9	<b>Возраст учащихся</b>	14-16 лет
10	<b>Продолжительность обучения</b>	1год
11	<b>Рецензенты и авторы отзывов</b>	
12	<b>Заключение экспертного совета</b>	

## **БЛОК 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММ**

### **Пояснительная записка.**

Дополнительная адаптированная программа "Здоровье школьника" (далее программа) представляет собой комплекс знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психического, социального здоровья школьников. Которая способствует познавательному и эмоциональному развитию ребенка и достижению планируемых результатов.

Здоровье – наивысшая ценность каждого человека и бесценное достояние общества. Именно поэтому очень важна пропаганда здорового образа жизни в каждом учебном учреждении!

Укрепление и творение здоровья должно стать потребностью и обязанностью каждого человека. А здоровье наших школьников это общественное здоровье через 10-30 лет.

Современный учебный процесс направлен не столько на достижение результатов в области предметных знаний, сколько на личностный рост ребенка. Образование - необходимый, если не самый важный элемент социально-культурного и экономического развития страны. Но перед современной системой образования стоят задачи, обеспечивающие социальное развитие личности: сохранение физического, психического и нравственного здоровья подрастающего поколения. Дети сегодня - это наше общество завтра. Только здоровая нация способна создать высокоразвитое, счастливое общество. Будет ли это общество здоровым - об этом необходимо думать уже сегодня. Детский и подростковый возраст является для человека основополагающим и определяющим всю дальнейшую жизнь. В этот период закладываются все структурно-функциональные элементы и ценностные ориентации, определяющие направление формирования личностных качеств.



Формированию здорового образа жизни школьников может способствовать реализация программы дополнительного образования «Школьник и его здоровье», так как укрепление здорового образа жизни возможно только на пути воспитания и пропаганды.

### **Новизна программы.**

**Новизна** данной рабочей программы определена ФГОС НОО для детей с ОВЗ

**Актуальность** Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья подрастающего поколения. Актуальность данной программы возрастает в связи с тем, что вследствие ограниченности сенсорной системы и недостатка информации о предметах и явлениях окружающего мира, слабовидящие дети имеют свои специфические особенности, обусловленные своеобразным ходом физического и психического развития и социально-психологической адаптации к условиям современной жизни. Как считает Н.К. Радина, учащиеся, изолированные от широкого общества из-за физического дефекта, не развиваются в соответствии с культурными моделями, присущими данному обществу. При этом к культурно-депривированным детям обществом будут предъявляться тождественные требования (как и ко всем остальным).

В связи с этим огромное значение имеет целенаправленная комплексная воспитательная работа, направленная на всестороннее и полное развития ребенка с ОВЗ по зрению с учетом их возрастных, типологических и индивидуальных особенностей, а также особых образовательных потребностей.

Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни. На развитие и состояние здоровья детей оказывают влияние ряд факторов. Одни из них укрепляют здоровье, другие его ухудшают (факторы риска). Таким

образом, основным фактором, формирующим здоровье обучающегося с нарушением зрения, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья, в особенности зрения. Нарушение здоровья, ухудшение зрения приводит к трудностям в обучении. В связи с этим перед школой стоят сразу две задачи:

- сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья, состояние нарушенного зрения с которым ребёнок приходит в образовательное учреждение;
- воспитать у него ценностное отношение к собственному здоровью, остаточному зрению

### **Педагогическая целесообразность.**

Программа позволяет ориентироваться на интересы обучающихся, позволяет решать важные учебные задачи, углубляя, расширяя и систематизируя знания; помогает понять, что здоровье человека - это достояние всего общества и необходимо бережно относиться как к своему здоровью, так и здоровью окружающих, что здоровье напрямую зависят от факторов окружающей среды. В процессе и по окончании изучения курса, у обучающихся вырабатываются понятия и навыки познания своей личности, возможностей своего характера, способности воспроизводить нужную информацию о наследственности и здоровье, противостоять вредным привычкам, стрессовым ситуациям, умению правильно вести себя в той или иной ситуации, оказывать первую помощь.

### **Отличительными особенностями программы являются:**

1. Определение видов организации деятельности учащихся, направленных на достижение личностных, метапредметных результатов освоения программы, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС.

2. В основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты.

3.Ценностные ориентации организации деятельности предполагают уровневую оценку в достижении планируемых результатов.

4.Достижения планируемых результатов отслеживаются в рамках внутренней системы оценки: педагогом, администрацией.

### **Адресат программы**

Программа адресована учащимся с ОВЗ в возрасте 14-16 лет.

**Условия набора учащихся** в учебное объединение: принимаются только с согласия родителей (законных представителей)

**Количество обучающихся** Нормы наполнения групп – 1-5 человек.

### **Объем и срок выполнения программы.**

Программа рассчитана на один год обучения. Общее количество учебных часов – 76, (34 учебных недель). Периодичность занятий – 2 раз в неделю по 45 минут.

**Форма обучения** – очная.

**Формы и режим занятий.** Занятия проводятся на базе образовательного учреждения Бурнакский филиал МБОУ «Жердевская СОШ№2». Два раза в неделю по 45 мин.

Занятия включают в себя следующие **формы организации деятельности:**

1) фронтальная, все одновременно выполняют общую для всех работу, обсуждают, сравнивают, обобщают результаты (семинары, экскурсии, урок-викторина, интегрированные уроки, познавательные игры )

2) групповая, создание групп по 3-6 человек для решения конкретных учебных задач (практические работы, лабораторные работы, семинарские и зачетные работы)

3) индивидуальная, каждый получает задание для самостоятельного выполнения, специально подобранное для конкретного обучающегося в соответствии с его подготовкой и учебными возможностями (тестирование, творческая работа, анкетирование, исследовательская работа, проект)

Вместе с активными формами и методами обучения используются и традиционные формы образовательной деятельности.

Все используемые формы и методы обучения направлены на стимулирование и активизацию познавательного интереса обучающихся, формирование творческих умений и навыков.

#### **Методы:**

- 1.Словесно-иллюстративные методы: рассказ, беседа, дискуссия, работа с биологической литературой.
2. Репродуктивные методы: воспроизведение полученных знаний во время выступлений.
- 3.Частично-поисковые методы (при систематизации коллекционного материала).
- 4 Исследовательские методы (при работе с микроскопом). Проектная деятельность.
5. Виртуальные экскурсии.

#### **Направленность программы.**

Естественнонаучная. Направлена на формирование научного мировоззрения, освоение методов научного познания мира, упорядочивание объектов окружающего мира через логическое пространство, развитие исследовательских способностей в области естественных наук.

## **1.2.ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

Цель: способствовать формированию мотивации детей к здоровому образу жизни и их ответственного поведения по сохранению и укреплению своего здоровья.

Задачи программы:

1. Формирование у детей мотивации к здоровому образу жизни.
2. Развивать физические способности с ОВЗ.
3. Профилактика и преодоление вредных привычек у детей.
4. Развитие у детей лидерских качеств и умений самостоятельно работать со сверстниками по продвижению ЗОЖ.

Критерии эффективности и способы проверки

Задачи	Критерии	Показател и	Способы проверки
1. Формирование навыков ответственного, бережного отношения к своему здоровью, мотивации к здоровому образу жизни.	Знание, понимание основных видов спортивной деятельности, ведущие к здоровому образу жизни. Взаимодействие ученика с педагогом. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности в повседневной жизни.	Умение применять различные формы зож в повседневной жизни, умение выделять компоненты здоровья и устанавливать связь между ними.	Опросник и анкеты

2.Развивать физические способности детей с ОВЗ.	Сформированные умения и навыки в подвижных и развивающих играх.	Умение применять различные навыки, знания в повседневной жизни.	Наблюдение, диагностика.
3.Профилактика и преодоление вредных привычек у детей.	Знание, понимание понятий «здоровый образ жизни», «вредные привычки», их влияние на качество жизни, источники здоровья. Познакомить с влиянием «вредных привычек» на органы человека, на основные системы жизнеобеспечения организма человека.	Умение различать, определять вредные привычки от полезных, умение передавать отрицательное воздействие вредных привычек.	Индивидуальные и групповые беседы, практические задания, анализ творческих работ.
4. Развитие у детей лидерских качеств и умений самостоятельно работать со сверстниками по продвижению ЗОЖ.	Положительное эмоциональное реагирование на спортивные ценности по ЗОЖ.	Стремление принимать участие в спортивных мероприятиях, занятиях	Рейтинг участия в мероприятиях направленных на здоровый образ жизни.

направлен  
ных на  
здоровый  
образ  
жизни,  
развитие  
эмоционал  
ьно-  
чувственн  
ой сферы  
воспитанн  
иков.

## Учебный план

№	Название темы	теория	практика	всего	Формы аттестации/контроля
1	Введение. Правила техники безопасности.	1	-	1	Беседа.

2	Окружающая среда и организм человека.	3	2	5	Устный опрос.
3	Азбука здоровья.	17	6	23	Устный опрос, проверка практических заданий.
4	Вредные привычки. Заболевания, связанные с вредными привычками.	6	4	10	Устный опрос, проверка практический заданий
5	Рациональное питание, как часть здорового образа жизни.	10	10	20	Устный опрос, проверка практических заданий
5	Косметика в жизни школьника.	6	1	7	Устный опрос, проверка практических заданий.
6	Лекарства и здоровье школьника	4	2	6	Устный опрос, проверка практических заданий.
	Итого	47	25	72	

### 1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ



## **Введение.**

Знакомство с режимом работы, правилами техники безопасности занятий в кабинете, во время экскурсий, при проведении мероприятий

## **Тема 1. Окружающая среда и здоровье человека. (5 часов)**

### *Теория.*

Антропогенное влияние на среду обитания и здоровье человека. Понятие окружающей среды. Взаимосвязь среды и организма. Современное состояние окружающей среды. Экологические последствия деятельности человека. Виды экологических проблем. Экологические абиотические факторы и их воздействие на организм человека. Примеры негативного воздействия на организм.

Пути решения экологических проблем. Заболевания, связанные с загрязнением воздуха- бронхиты, астма, аллергические дерматиты, сердечно- сосудистые заболевания, симптомы, первая помощь.

Правила безопасного поведения дома, в школе, в общественных местах, у водоемов. Соблюдение правил пожарной и дорожной безопасности.

Гигиена кожи, одежды, обуви. Свет, мой зеркальце, скажи... – советы по уходу за кожей, волосами, ногтями.

### *Практика.*

1. Решение теста.

2. Решение ситуативных задач.

3. Изготовление поделок из бросового материала.

## **Тема 2. Азбука здоровья. (25 часа)**

### *Теория.*

Здоровый образ жизни как специфическая форма целесообразной активности человека – деятельность, направленная на сохранение, укрепление и улучшение его здоровья. Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на

организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. Изменчивость поведения, связанная с различной экспрессивностью признаков. Типы представлений воображения. Агглютинация. Акцентирование. Типизация. Типы воображения. Внимание. Переключение и распределение внимания. Пути совершенствования внимания. Внешнее и внутреннее внимание. Классификация внимания на основе волевой регуляции - произвольное, непроизвольное, послепроизвольное. Причины возникновения тех или иных видов внимания.

Степень изменчивости поведения человека в аналогичных ситуациях. Генетическая изменчивость, которая может влиять на поведение человека. Место и роль общения в жизни человека. Средства общения- язык, интонация, мимика, жесты. Функции и структура общения. Предмет общения. Потребности в общении. Классификация общения.

Здоровый образ жизни предстает как специфическая форма целесообразной активности человека – деятельность, направленная на сохранение, укрепление и улучшение его здоровья.

*Практика.*

7. Знакомство с видами исследовательских работ, планом, этапами, оформлением. Выбор предмета или объекта исследования.
8. Как правильно выполнять домашние задания
9. Влияние темперамента на выбор профессии
10. Сон и сновидения.
11. Музыка – враг или друг.
12. Компьютер в жизни школьника.

### **Тема 3. Вредные привычки. Заболевания, связанные с вредными привычками. (10час.)**

#### *Теория.*

Понятие вредных привычек. Основные группы вредных привычек. Курение-миф и реальность. Влияние курения на организм человека-анемия, сердечно-сосудистые заболевания, ухудшение памяти, внимания, сбои в работе пищеварительной системе. Влияние на будущее потомство.

Химическая зависимость. Социальные болезни. Семья и здоровье. Алкоголь и его влияние на организм. Пивной алкоголизм и его влияние на организм школьника. Наркотики. Виды наркотиков. Влияние на организм. Токсикомания. Общая характеристика ВИЧ и СПИД, пути передачи. ВИЧ-инфекция, стадии. СПИД и причина его возникновения. Основные формы и методы профилактики ВИЧ-инфекции- профилактика передачи половым путем, при переливании крови, профилактика передачи от матери к ребенку. Здоровый образ жизни. Факторы, сохраняющие здоровье.

#### *Практика.*

3. Создание анкет.
4. Анкетирование школьников на наличие вредных привычек.
  3. Презентация «Алкоголю скажем: Нет!»
  4. Презентация «Курить – здоровью вредить»
  5. Презентация «Пивной алкоголизм».

### **Тема 4. Рациональное питание, как часть здорового образа жизни. (20 часа).**

#### *Теория.*

Питание обеспечивает важнейшую функцию организма человека, поставляя ему энергию, необходимую для покрытия затрат на процессы жизнедеятельности. Пища – источник образования ферментов, гормонов и других регуляторов обмена веществ в организме. Взаимосвязь здоровья и

питания. Фрукты и овощи – источник витаминов и микроэлементов. Содержание питательных веществ в овощах и фруктах. Последствия недостатка овощей и фруктов. Простые и сложные углеводы. Сладкое - не значит полезное. Клетчатка, пектиновые вещества, крахмал. Белки и их значение для роста и развития организма. Жиры и их значение для роста и развития организма. Хронические заболевания пищеварительной системы - гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, заболевания желчевыделительной системы. Симптомы заболеваний и их профилактика. Отравления некачественными продуктами, ядовитыми грибами, растениями. Нормы питания. Гигиена питания. Культура питания. Теория рационального сбалансированного питания. Энергетическая ценность. Диеты. Примеси, загрязняющие пищу. Нитраты, нитриты, пестициды, соли металлов. Микробные пищевые отравления. Кишечная палочка, сальмонеллез, ботулизм. Токсичные вещества. Продукты – аллергены. Виды памяти, способы улучшения памяти. Распознавание с помощью тестов видов памяти.

#### *Практика.*

8. Исследовательская работа «Витамины».
9. Игра «Полезно – вредно».
10. Конкурс рисунков «Витамины - наши друзья и помощники».
11. Викторина «Фрукты - овощи».
12. Решение заданий №26 в ОГЭ по биологии.
13. Практическая работа «Определение нитратов в пищевых продуктах»
14. Проект «Приятного аппетита».

#### **Тема5. Косметика в жизни школьника. (7 часа)**

##### *Теория.*

Строение кожи человека. Функции кожи. Основные типы кожи. Правила ухода за разными типами кожи. Кожные заболевания, вызванные

микроорганизмами. Причины заболевания. Стафилококковые, стрептококковые, туберкулезные и смешанные заболевания. Симптомы, первая помощь.

Гормональная перестройка организма. Подростковая косметика. Виды косметических средств по уходу за кожей в подростковом возрасте. Опасные и полезные вещества в косметических средствах. Полезные добавки в косметике. Последствия неправильного использования косметики.

*Практика.*

2. Опасные и полезные вещества в косметических средствах.

### **Тема 6. Лекарства и здоровье школьника. (6 часов)**

*Теория.*

Домашняя аптечка. Условия хранения препаратов домашней аптечки. Необходимые препараты. Сроки хранения препаратов. Аптечка первой помощи. Группировка лекарств по возрасту. Лекарственные растения на службе человека.

Лекарственные растения Тамбовской области.

*Практика.*

Экскурсия на тему « Растения вокруг нас»

### **1.4 РЕЗУЛЬТАТ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

При изучении курса «Здоровье школьника» у учащихся будут сформированы личностные, предметные и метапредметные результаты.

***Личностные результаты направлены:***

- формирование ценностного отношения к своему здоровью; активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа

жизни, целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;

- формирование навыков практической оценки экологического состояния окружающей среды и организма человека в целом.

***Предметные результаты:***

В результате реализации программы внеурочной деятельности обучающиеся должны:

- знать факторы, отрицательно влияющие на организм человека, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;

- воспитать в себе ценностное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;

- сформировать культуру поведения в окружающей среде,

- уметь соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;

- уметь оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;

- уметь организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития, вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их.

***Метапредметные результаты.***

- выработать бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уметь самостоятельно составлять и определять план и цели деятельности;

- понимать значение физической культуры как явления культуры для, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать активно занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- извлекать необходимую информацию из учебника и дополнительных источников знаний об особенностях строения организма, обсуждать полученные сведения, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- уметь с достаточной четкостью выражать свои мысли; проводить опросы; проводить самооценку; осуществлять презентацию результатов и публичные выступления;
- регулировать учебную деятельность, направленную на познание закономерностей человеческого организма;
- осваивать правила и нормы социокультурного взаимодействия со сверстниками в классе.

## **Блок II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1 Календарно-учебный график.**

Количество учебных недель – 34

Количество учебных дней – 72.

Учебный период – сентябрь- май.

Приложение 1. Календарно – тематическое планирование.

## **2.2 Условия реализации программы.**

### **Методическое обеспечение.**

Для реализации данной программы используется кабинет химии и биологии в школе.

### **Технические средства:**

- Прибор электропроводности.
- Цифровая ученическая лаборатория «Архимед»
- Весы электронные учебные 200 г;
- Микроскоп: цифровой или оптический с увеличением от 80 X;
- Набор для изготовления микропрепаратов;
- Микропрепараты (набор);
- Соединительные провода, программное обеспечение, методические указания;

### **Натуральные объекты**

#### ***Гербарии***

Основные группы растений

#### ***Коллекции***

Голосеменные растения

Семена и плоды

#### ***Комплекты микропрепаратов***

Комплект для проведения лабораторных опытов.

- Штатив лабораторный химический:
- Набор чашек Петри:
- Набор инструментов препаровальных:
- Ложка для сжигания веществ:
- Ступка фарфоровая с пестиком:
- Набор банок, склянок, флаконов для хранения твердых реактивов;



- Набор приборок (ПХ-14, ПХ-16);
- Прибор для получения газов;
- Спиртовка и горючее для неё;
- Фильтровальная бумага (50 шт.);
- Колба коническая;
- Палочка стеклянная (с резиновым наконечником);
- Чашечка для выпаривания (выпарительная чашечка);
- Мерный цилиндр (пластиковый);
- Воронка стеклянная (малая);
- Стакан стеклянный (100 мл)

### **2.3 Формы аттестации.**

Для проверки знаний учащихся применяются следующие формы аттестации: наблюдение, викторина, эксперимент, тестирование, тематические сообщения учащихся, защита проектно- исследовательской работы.

### **2.4 Оценочные материалы.**

К оценочным материалам общеразвивающей программы «Здоровье школьника» относятся:

- практические работы;
- готовые работы (рефераты, доклады и т.д.);
- материалы тестирования;
- исследовательские работы;
- презентации.

### **2.5. Методические материалы.**

Технологии.

- технология развивающего обучения.
- технология индивидуального обучения.

-здоровьесберегательная технология.

Формы и методы обучения.

- словесные (лекция, беседа, рассказ);
- наглядные (метод иллюстраций и метод демонстраций);
- практический (практические работы, викторины).
- занятия экскурсии.
- исследовательский.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности учащихся:

- объяснительно-иллюстративный;
- репродуктивный;
- частично-поисковый

### **Список литературы для учителя.**

3. Аленов М. Энциклопедия живописи. М., 2004.
4. Асатиани В. С. Химия нашего организма. М., 1969. 300 с.
- 3.Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология.М., 2002. 414 с.
- 4.Огуреева Г. Н. Краткий атлас-справочник грибника и ягодника. М.: Издательство АСТ, 2001. 220 с.
5. Люк Э., Ягер М. Консерванты в пищевой промышленности. СПб, 1998. 260 с.
6. Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни. М., 2001. 330 с.
- 7.Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов. , М., 2000. 350 с.

8. Похлебкин В. В. Из истории русской кулинарной культуры. М., 2004.
9. Студеникин М. Я. Книга о здоровье детей. М., 1986. 287 с.
10. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. 400 с
11. Рубинштейн Л.И. Микроорганизмы – биологические индикаторы. М., Просвещ. – 2002. 48 с.
12. Журнал «Медицина в России»13. Виламо Х. Косметическая химия. ПЕР.СФИН. М.:1990г.  
М.: Химия, 1988
14. Семенова Надежда. Здоровье здорового человека. Практическая экология XXI века / Надежда Семенова - М.: Диля, 2014. - 128 с.
15. Баранова С.В. Вредные привычки. Избавление от зависимостей/ С.В. Баранова.-М.: Феникс, 2007.- 192с.
16. Батуев Л.С., Соколова Л.В., Левитин М.Г. Человек. Основы физиологии и психологии: учебник для 9 классов общеобразовательных учреждений. М.: Дрофа, 2000.- 220 с.
17. Воздействие на организм человека опасных и вредных экологических факторов. Метрологические аспекты. В 2 томах. Том 2. Книга 1. - М.: ПАИМС, 1997. - 512 с.
18. Кругляк Лев. Алкоголизм. Мысли, избавляющие от вредных привычек. Естественное очищение (комплект из 3 книг) / Лев Кругляк , Георгий Сытин , Рудигер Дальке. - М.: ИГ "Весь", 2014. - 672 с.

### **Литература для детей.**

1. Волчек Н.М. Современная энциклопедия для девочек / Н.М. Волчек. – М.: «Современный литератор», 1999. – с.125
2. Шатилов М.Ю. Детская косметика: за и против / М.Ю. Шатилов // Электронное пособие. М.: Современная школа, 2014. –с .48, 129.
3. Войцеховская А.Л. Вольфензон И.И. Химия для вас. Косметика сегодня. Химия -1988г.

4. Волчек Н.М. Современная энциклопедия для девочек. Мн.: «Современный литератор», 1999.
5. Савельева О.Ю. Уход за ногтями и кожей рук. М-РИПОЛ, классик 2024.
6. Казин Э. М. Биология. Основы индивидуального здоровья человека / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н. А. Литвинова.- М.: Владос, 2016.- 192 с.
7. Шадриков В.Д. Способности, одаренность, талант / Развитие и диагностика способностей. Отв. ред. В.Н. Дружинин, В.Д. Шадриков.- М.: Наука, 1991.
8. Теплов Б. М. Способности и одарённость. / Психология индивидуальных различий. Тексты. М.: изд-во Моск. Ун-та, 1982,- 136с

### **Интернет-ресурсы**

1. Сайт Российского общеобразовательного Портал <http://www.school.edu.ru> (обмен педагогическим опытом, практические рекомендации).
2. Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов. - Режим доступа: <http://school-материалы и словари на сайте «Кирилл и Мефодий»>. - Режим доступа: <http://enc-dic.com/efremova/Aptechka-1940.html>
3. [https://globallab.org/ru/project/inquiry/domashnjaja\\_aptechka.ru.html#.Vr-SqrhDIU](https://globallab.org/ru/project/inquiry/domashnjaja_aptechka.ru.html#.Vr-SqrhDIU)
4. <http://supermams.ru/dekorativnaya-kosmetika-dlya-devochek.htm>
5. <http://luxcosmetics.com/istoriya.html>
6. <http://5000.net.ua/articles/istoriya-poyavleniya-kosmetiki-/>
7. <http://www.macroevolution.narod.ru> Проект Есосом: всё об экологии
8. <http://www.anatomcom.ru/> Анатомия человека - атлас
9. <http://www.anatomus.ru/> Анатомия человека в иллюстрациях

### Календарно – тематическое планирование.

№	Дата	Тема занятия	Содержание занятия	Виды учебной деятельности	Использование лабораторного и цифрового оборудования центра «Точка роста»
		<b>Введение. (1 час)</b>			
1		Вводное занятие.	Знакомство с режимом работы, правилами техники безопасности занятий в кабинете, во время экскурсий, при проведении мероприятий.	Учатся выражать своё отношение к своему здоровью с помощью интеллектуальных и творческих способностей различными средствами. Анкетирование "Что мы знаем о здоровье человека".	Компьютер, мультимедийный проектор.
		<b>Тема 1.Окружающая среда и здоровье человека. (5 часов)</b>			
2		Понятие о среде. Факторы среды	Антропогенное влияние на среду обитания и здоровье человека. Понятие окружающей среды. Взаимосвязь среды и организма.	Выполняют профилактические тесты, решают ситуативные задачи.	Компьютер, мультимедийный проектор. Тесты. Ситуативные задачи.
3		Экологические последствия появления человека на земле.	Современное состояние окружающей среды. Экологические последствия деятельности человека. Виды экологических проблем. Пути решения экологических проблем.	Выполняют профилактические тесты, решают ситуативные задачи.	Компьютер, мультимедийный проектор. Тесты.

4		Проблема мусора. Организация выставки поделок из бросового материала. Практическая работа.	Современное состояние окружающей среды. Экологические последствия деятельности человека.	Смотрят видеофильм «Музей мусора в Калуге». Готовят поделки из бросового материала.	Видеофильм «Музей мусора в Калуге». Компьютер, мультимедийный проектор
5		Личная безопасность школьника	Правила безопасного поведения дома, в школе, в общественных местах, у водоемов. Соблюдение правил пожарной и дорожной безопасности.	Прослушивают рассказ учителя. Прослушивают и анализируют выступления своих товарищей.	Компьютер, мультимедийный проектор. Тесты. Просмотр тематических фильмов.
6		Мой внешний вид – залог здоровья.	Гигиена кожи, одежды, обуви. «Свет, мой зеркальце, скажи...» – советы по уходу за кожей, волосами, ногтями.	Подготавливают выступления. Прослушивают и анализируют выступления своих товарищей.	Демонстрация видео фильма.
		<b>Тема 2. Азбука здоровья. (23 часа)</b>			
7		Понятие о здоровье. От чего оно зависит?	Беседа « Береги здоровье смолоду!» Сказка о микробах. В теоретической части: в ходе беседы высказывают свое мнение, находят ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии. Оздоровительная минутка.	Учатся выражать своё отношение к своему здоровью с помощью интеллектуальных и творческих способностей различными средствами. Рассматривают препараты микробов через цифровой микроскоп.	Цифровой микроскоп, компьютер, проектор.
8		Здоровье и домашние задания. Переутомление и утомление.	Создание памятки школьника «Как правильно выполнять домашние задания». Как правильно выполнять домашние задания. Чередование	Работают с научно - популярной литературой; электронными ресурсами. Отбирают и сравнивают	Литература по теме. Компьютер. Интернет.

			умственного труда и отдыха.	материала по нескольким источникам. Выполняют практическое задание памятка «Как правильно выполнять домашние задания».	
9		Исследовательская и проектная деятельность.	Знакомство с видами исследовательских работ, планом, этапами, оформлением. Выбор предмета или объекта исследования.	Работают на компьютерах в программе	Работа с научнопопулярной литературой; электронными ресурсами.
10		Исследовательская и проектная деятельность.	Знакомство с видами исследовательских работ, планом, этапами, оформлением. Беседа о плагиате.	Поиск темы индивидуального исследовательского проекта. Учатся создавать презентации.	Компьютер. Интернет. Отбор и сравнение материала по нескольким источникам.
11		Создание презентаций.	Выбор предмета или объекта исследования. Создание презентаций.	Создают индивидуальные презентации на свободную тему. Выпуск санитарного бюллетеня о здоровом образе жизни.	Компьютер, мультимедийный проектор. Презентации на компьютерах.
12		Личность. Задатки личности. Талант, развитие способностей.	Беседа «Кто я такой?» Разговор о задатках и развитии личности. Презентация «Человек - личность».	Тест «Человек индивид, индивидуальность, личность» Подготавливают рассказ о талантливых личностях в разных сферах деятельности. Создают мини –презентации .	Компьютер, мультимедийный проектор, наблюдение.
13		Темперамент и характер.	Беседа о настроении человека. От настроения человека зависит, как он будет, учиться трудиться, общаться с окружающими.	Упражнение «Азбука волшебных слов». Беседа о чувствах (переживаниях, которые человек испытывает в разных ситуациях). Игра «Покажи, какие чувства переживают сказочные	Компьютер, мультимедийный проектор

				герои». Рассказывают о чувствах и настроении, учатся различать их и описывать.	
14		Исследовательская работа «Влияние темперамента на выбор профессии».	Сообщения учащихся по теме «Влияние темперамента на выбор профессии»	Готовят план исследовательской работы.	Интернет, компьютер, проектор.
15		Поведение и психика. Исследовательская работа	Беседа о том, что поведение и поступки человека зависят от: биологических и психологических особенностей организма, условий жизни. От способов взаимодействия человека с окружающими людьми. О том, что такое психика человека.	Заполняют таблицу «Психическая деятельность человека»	Интернет, компьютер, проектор.
16		Как настроение? Чувства.	Беседа об умении координировать свои усилия с усилиями других, договариваться и приходить к общему решению, оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить общий язык и общие интересы.	Сообщения учащихся по теме. Заполнение таблиц «Положительные качества», «Вежливые слова» (работа в парах). Подготовка презентации.	Компьютер, мультимедийный проектор
17		Режим дня. Активный отдых.	Беседа о необходимости режима дня. Узнают о режиме дня и его влиянии на здоровье. Чередование труда и отдыха Правильная организация режима дня — залог здоровья.	Работают в парах - составляют режим дня. Практическое занятие - составление режима дня школьника . Преобразовывают информацию из одной формы в другую (составление плана, таблицы, схемы).	Компьютер, мультимедийный проектор
18		Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	Беседа «На зарядку – становись!». Приобретают первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня	Составляют комплекс упражнений для утренней зарядки. Работа в парах. Демонстрируют свой комплекс упражнений.	Компьютер, мультимедийный проектор



19		Влияние погоды на здоровье. Как уберечь себя от простудных заболеваний	Причины заболеваний ОРВИ и гриппом, пути передачи вируса, признаки заболевания, меры. Закаливание в домашних условиях. Правила закаливания организма, правила обтирания. Правила соблюдения личной гигиены во время физических занятий.	Прослушивают рассказы учителя и выступления своих товарищей. Просматривают тематические видео.	Сообщения учащихся. Компьютер, мультимедийный проектор
20		Подвижные игры на свежем воздухе. Активный отдых.	Играют на свежем воздухе, учатся распределять роли. Учатся оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Приобретают первичные навыки и умения по организации и проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня	Снаряжение для проведения подвижных игр.
21		Здоровый сон. Исследовательская работа «Сон и сновидения».	Беседа «Стадии сна». Функции сна, лучшее время для сна. Правила засыпания и здорового сна.	Готовят план исследовательской работы. «Сон и сновидения».	Компьютер, мультимедийный проектор.
22		Строение глаза. Глазные болезни.	Просматривают презентацию «Строение и работа органа зрения». Рассматривают строение глаза, называют факторы, отрицательно влияющие на здоровье глаз, делают выводы в результате совместной работы всей группы.	Разучивание упражнений гимнастики для глаз. Работа в группах. Составляют памятку «Как сохранить зрение?».	Компьютер, мультимедийный проектор. Презентация.
23		Строение слухового анализатора.	Рассматривают строение слухового анализатора, называют факторы, отрицательно влияющие на слух, делают выводы в результате совместной работы всей группы.	Просматривают презентацию «Строение и работа органа слуха». Работа в группах. Составление памятки «Как сохранить слух».	Компьютер, мультимедийный проектор.
24		Как сохранить слух до старости? Исследовательский проект «Музыка – враг или друг?».	Знакомство с разными музыкальными жанрами. Беседа о вреде громкой музыки. Актуализируют свои знания из жизни о	Прослушивают произведения разных музыкальных жанров. Оценивают, составляют и высказывают свои	Компьютер, мультимедийный проектор.

			значении слуха в жизни человека.	индивидуальные мнения.	
25		Влияние осанки на здоровье школьника. Работа над осанкой. Нарушение осанки и как его избежать.	Беседа «Нарушения в осанке, от чего это бывает, как сохранить осанку». Разучивание физических упражнений для сохранения осанки. Ставят познавательную задачу выяснить, что такое осанка и для чего нужно над ней работать. Целебная сила движений (упражнения для снятия напряжения с мышц).	Сравнивают иллюстрации, оценивают красоту телосложения и осанки, сравнивают их с эталонными образцами. Учатся выполнять упражнения для профилактики нарушения осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза.	Спортивные снаряды. Компьютер, мультимедийный проектор.
26		Компьютер в жизни школьника. Исследовательский проект.	Беседа «Воздействие компьютерных технологий на человечество». Компьютерная зависимость школьников.	Разрабатывают и создают исследовательский проект.	Компьютер, мультимедийный проектор
27		Закаливание и его влияние на организм.	Обтирание, обливание. Правила закаливания. Шесть признаков закаленного и здорового человека. Конкурс рисунков «Если хочешь быть здоров - закаляйся!»	Знакомятся с правилами закаливания. Оформляют рисунки, обсуждают их.	Спортивные снаряды.
28		Стрессоустойчивость. Исследовательская работа «Стресс в жизни школьника».	Беседа о влиянии стресса на организм человека. Стрессовые ситуации могут привести к негативным влияниям на все аспекты человеческой жизни: духовную, эмоциональную, физическую и социальную, что приводит к ухудшению здоровья человека.	Выводят рекомендации и способы борьбы и преодоления стресса. Акция «Стресс не пройдет!»	Компьютер, мультимедийный проектор
29		Итоговое занятие. День здоровья. Игровая программа «Все дело в спорте	Занятие на свежем воздухе или в спортзале. Спортивные старты. Учатся выражать своё отношение к своему здоровью с помощью	Участвуют в спортивных стартах, учатся работать в команде, поддерживать друг друга. Осваивают навыки	Спортивные снаряды.

			интеллектуальных и творческих способностей различными средствами.	организации и проведения подвижных игр. Совместно с учителем и другими учениками дают эмоциональную оценку деятельности класса на занятии.	
		<b>Тема 3. Вредные привычки. Заболевания связанные с вредными привычками. (10 час.)</b>			
30		Можно ли изменить свои привычки? Анализ акет.	Беседа. ««Счастливое или ужасное завтра».  Анкетирование школьников на наличие вредных привычек.	Создают анкеты, проводят анкетирование. Учатся рецензировать анкеты, составлять диаграммы, делать выводы.	Анкеты. Компьютер.
31		Вредные привычки школьников методы их устранения.	Беседа - тренинг «Привычки и сила воли»	Выполняют тест «В чем ценность здорового образа жизни?»	Презентация. Тест.
32		Курение и его влияние на организм школьника.	Беседа о вреде курения. Это одна из самых распространенных вредных привычек. Специалисты все чаще относят эту привычку к наркомании. Курильщики вдыхают в легкие продукты горения и насыщают организм целым набором ядовитых веществ.	Рассматривают картинки, характеризующие изменения органов дыхания у курильщиков. Составляют памятку о вреде курения.	Компьютер. Проектор. Презентация.
33		Алкоголь и его влияние на организм. Дискуссия «Алкоголю скажем: Нет!»	Беседа «Алкоголизм – это болезнь». При алкоголизме нарушается работа не только организма человека, но и происходят психологические процессы, ведущие к необратимой деградации личности	Распространение буклетов «Алкоголь-разрушитель здоровья». Участие в дискуссии. Создают презентации.	Проектор. Компьютер. Презентация
34		Пивной алкоголизм.	Беседа о вреде пивного алкоголизма. Влияние пива на здоровье школьника.	Участие в дискуссии.	Проектор. Компьютер. Презентация

35		Наркотики. Виды наркотиков. Влияние на организм.	<i>Виды наркотиков. Влияние наркотиков на здоровье школьника.</i>	Распространение буклетов «Осторожно, наркотики!» Создают презентации.	Компьютер. Проектор Презентация
36		Токсикомания	Виды токсикомании. Влияние токсикомании на организм школьника.	Создают презентации. Приобретают навыки публичных выступлений.	Компьютер. Проектор Презентация
37		СПИД - синдром незащитности.	Организация дискуссии со старшеклассниками «ВИЧ: знать, чтобы жить»	Участие в викторине. Выпуск стенгазеты.	Компьютер. Проектор. Видео.
38		Здоровый образ жизни. Факторы, сохраняющие здоровье.	Беседа «Здоровый образ жизни и его составляющие». «Береги себя!» видеолекторий для учащихся	Выпуск стенгазеты.	Компьютер. Проектор. Презентация
39		Подготовка к проведению Недели химии и биологии.	Составление план Недели.	Обсуждают и утверждают мероприятия.	Компьютер.
		<b>Тема 4. Рациональное питание, как часть здорового образа жизни. ( 20 часа )</b>			
40		Пища. Питательные вещества. Обмен веществ в разном возрасте.	Беседа «Щи да каша, пища наша».	Изучают состав питательных веществ, в привычном рационе.	Компьютер. Проектор. Презентация
41		Режим питания подростков. Предупреждение гиповитаминозов у детей.	Беседа о важности режима питания.	Знакомятся с работой пищеварительных желез и последствиями неправильного питания.	Компьютер. Проектор. Видео.
42		Простые и сложные углеводы. Клетчатка, пектиновые вещества, крахмал.	Беседа «Значение углеводов в организме».	Изучают значение углеводов в детском питании.	Компьютер. Проектор. Видео.
43		Белки и их значение для роста и развития организма.	Беседа о превращении белков пищи в белки для строительства и роста организма.	Изучают значение белков в детском питании.	Компьютер. Проектор. Видео.
44		Жиры и их значение для роста	Беседа о превращении жиров пищи в	Изучают значение	Компьютер.

		и развития организма.	энергию, необходимую для развития и роста организма.	жиров в детском питании.	Проектор. Видео.
45		Витамины.	Знакомство с разнообразием витаминов и влиянии их на организм школьника.	Игра поле чудес «Овощи и фрукты – витаминные продукты. Оформление плаката «Витаминная страна»	Лекция.
46		Каждому овощу свое время.	Беседа о значении овощей в рационе школьника.	Изучают химический состав веществ, которые входят в состав овощей. Играют «Полезно – вредно»	Компьютер. Проектор. Видео.
47		Исследовательская работа «Витамины»	Составления плана исследовательской работы.	Учатся составлять план, искать нужный научный материал. Конкурс рисунков «Витамины - наши друзья и помощники».	Лекция.
48		Овощи, ягоды, фрукты. Значение витаминов	Беседа «О пользе витаминных продуктов».	Участвуют в викторине.	Викторина. Презентация.
49		Гипо- и авитаминозы, их предупреждение.	Беседа о том, к чему приводит избыток или недостаток витаминов в пище. школьника.	Просматривают видео. Учатся делать выводы.	Компьютер. Проектор. Видео.
50		Заболевания желудочно – кишечного тракта.	Беседа «Профилактика заболеваний пищеварительного тракта».	Делают вывод, что профилактика заболеваний пищеварительного тракта приводит к здоровью всего организма в целом.	Презентация. Компьютер. Проектор
51		Первая помощь при отравлениях. Отравления некачественными продуктами, ядовитыми грибами, растениями.	Первая помощь при пищевых отравлениях. Профилактика отравлений. Беседа, работа с дидактическим материалом	Работают с научнопопулярной литературой; электронными ресурсами. Наблюдают за демонстрациями учителя. Просматривают учебнопознавательных фильмов.	Компьютер. Проектор. Видео.

52		Нормы питания. Гигиена питания. Культура питания.			Компьютер. Проектор
53		Теория рационального сбалансированного питания.	Сбалансированность витаминов и минеральных веществ в питании как одно из условий рационального питания и повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.	Знакомятся с теорией сбалансированного питания. Делают вывод о своем питании.	Презентация. Компьютер. Проектор
55		Энергетическая ценность. Диеты.	Беседа об энергетической ценности продуктов.	Знакомятся с таблицами энергетической ценности продуктов. Энергозатратами организма при физических нагрузках. Калорийности продуктов.	Компьютер. Проектор. Таблицы.
54-56		Знакомство с заданиями №26 в ОГЭ по биологии.	Решение заданий №26 в ОГЭ по биологии.	Учатся решать задания.	Тесты.
57		Примеси, загрязняющие пищу. Нитраты, нитриты, пестициды, соли металлов.	Беседа о вредных веществах, содержащихся в пищевых продуктах.	Выполняют практическую работу. «Определение нитратов в пищевых продуктах»	Реактивы для опыта.
58		Хранение и упаковка продуктов питания.	Беседа о том, что всегда надо смотреть этикетки на продуктах и уметь их читать.	Рассматривают этикетки на упаковках продуктов. Учатся читать этикетки.	Упаковки от продуктов.
59		Итоговое занятие.	Работа с тестами.	Выполняют тестирование. Дискутируют поле выполнения заданий.	Тесты.
		<b>Тема4. Косметика в жизни школьника. ( 7часа)</b>			
60-61		Строение кожи человека.	Беседа «Строение кожи человека»	Изучают строение кожи.	Презентация. Компьютер. Проектор
62-		Подростковая косметика.	Беседа «Влияние косметики на	Дискутируют по поводу	Компьютер.

63-64	Виды косметических средств по уходу за кожей в подростковом возрасте.	здоровье школьника»	применения и использования косметики в подростковом возрасте. Знакомятся с лечебной и декоративной косметикой.	Проектор. Видео. Упаковки от различных косметических средств
65	Опасные и полезные вещества в косметических средствах Практическая работа.	Беседа о вредных веществах, содержащихся в косметике. Полезные добавки в косметике. Последствия неправильного использования косметики.	Читают этикетки на косметических средствах.	Компьютер. Проектор. Упаковки от различных косметических средств.
66	Правила использования косметических средств.	Беседа о правильном использовании косметических средств.	Знакомятся с	
<b>Тема 6. Лекарства и здоровье школьника ( 6 час)</b>				
67	Домашняя аптечка.	Беседа «Детям нельзя!»	Знакомятся с содержанием домашней аптечки и направленным использованием лекарственных препаратов.	Компьютер. Проектор. Видео.
68	Лекарственные растения на службе человека.	Рассказ учителя о лекарственных растениях и их использовании. Почему некоторые ядовитые растения являются лекарственными?	Прослушивают и анализируют выступления своих товарищей Наблюдают за демонстрациями учителя. Изучают правила заготовки лекарственного сырья.	Компьютер. Проектор. Видео. Наблюдение
69	Лекарственные растения Тамбовской области.	Какими лечебными свойствами обладают лекарственные растения?	Работают с дидактическим материалом. Просматривают тематические фильмы	Компьютер. Проектор. Видео. Гербарий и живые представители лекарственных растений.
70-71	Экскурсия « Растения вокруг нас»	Знакомство с растениями	Учатся различать и узнавать растения, которые растут вокруг.	Природные объекты.

72		Подведение итогов.			
----	--	--------------------	--	--	--



