

Управление образования администрации  
Амурского муниципального района  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Детский эколого-биологический центр «Натуралист»

**Принята на заседании**  
педагогического совета  
Протокол № \_\_\_\_\_  
От « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_

**Утверждаю:**  
И.о. директора МБУ ДО  
ДЭБЦ «Натуралист»  
\_\_\_\_\_ В.А. Иванов

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа естественнонаучной направленности

**«Секреты здоровья и красоты»**

**Возраст учащихся: 12-16 лет**  
**Срок реализации: 2 года**

**Автор- составитель:**  
Кузьмина Надежда Васильевна, педагог  
дополнительного образования

Амурск, 2016г

### Информационная карта программы

|    |  |  |
|----|--|--|
| 1  | Ведомственная принадлежность                     | Управление образования администрации Амурского муниципального района.  |
| 2  | Наименование учреждения                          | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детский эколого-биологический центр «Натуралист»  |
| 3  | Дата образования и организационно-правовая форма | <p>Год создания – 1977, как станция юных натуралистов. В связи с реорганизацией станции юных натуралистов переименован в 1999 г. в детский эколого-биологический центр. На основании Свидетельства о регистрации изменений и дополнений в учредительские документы юридического лица №27/00177788815 от 29.11.2011 переименован в Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей эколого-биологический центр.</p> <p>Муниципальное бюджетное образовательное учреждение детский эколого-биологический центр «Натуралист» осуществляет свою деятельность в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, Уставом МБОУ ДОД ДЭБЦ «Натуралист» и нормативно-организационной документацией.</p> |
| 4  | Адрес учреждения                                 | 682640 г. Амурск Хабаровский край, пр. Строителей 35   |
| 5  | ФИО ПДО  | Кузьмина Надежда Васильевна  |
| 6  | Образование                                      | Высшее, педагогическое   |
| 7  | Место работы                                     | МБУ ДО ДЭБЦ «Натуралист»<br>г. Амурск Хабаровский край, пр. Строителей 35  |
| 8  | Должность  | педагог дополнительного образования  |
| 9  | Педагогический стаж                              | 41 год   |
| 10 | Контактные телефоны                              | рабочий телефон 8(42-142)22322   |
| 11 | Полное название образовательной программы        | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Секреты здоровья и красоты»  |
| 12 | Специализация программы                          | Биология, экология   |
| 13 | Модификация программы                            | Модифицированная   |

*Секреты здоровья и красоты. ДЭБЦ «Натуралист»*

|    |                              |   |
|----|------------------------------|---|
| 14 | Цель программы               | Формирование здорового образа жизни, целостного отношения к своему здоровью. Изучить и проанализировать факторы риска окружающей среды. Ознакомиться с показателями здоровья и заболеваемостью населения, как основным индикатором эпидемиологического благополучия территории.   |
| 15 | Задачи программы             | - Воспитывать у учащихся потребность быть здоровыми;<br>-Сформировать конкретные привычки здорового образа жизни;<br>-Показать зависимость красоты от здоровья;<br>-Выработать необходимые навыки природоохранной деятельности через теоретические знания и практические занятия, исследовательскую и проектную деятельность.   |
| 16 | Срок реализации              | 2 года  |
| 17 | Место проведения             | МБУ ДО ДЭБЦ «Натуралист»  |
| 18 | Возраст участников (класс)   | 13-16 лет (7-9 классы)  |
| 19 | Контингент уч-ся             | учащиеся школ г. Амурска  |
| 20 | Краткое содержание программы | <p>Программа дополняет и расширяет школьный курс биологии «Организм человека», дает необходимые знания по вопросам валеологии, ориентирует на выбор здорового образа жизни. В программе предусмотрены вопросы полового воспитания и профилактики заболеваний, передающихся половым путем, что особенно актуально по причине увеличения распространения многих опасных болезней, (в том числе неизлечимых), у молодого поколения. Вскрывает региональные экологические проблемы и обучает выработыванию путей преодоления их.</p> <p>Программы предусматривает формирование учебных умений и навыков, развитие личностных качеств старшеклассников, учит делать самостоятельные выводы и умозаключения.</p> <p>Значительное место в данном курсе занимает организация практической деятельности обучающихся, тестирование старшеклассников, что способствует самоанализу образа жизни обучающегося, мобилизуя его на здоровый образ жизни.</p> |
| 21 | История                      | Программа разработана в 2012 году   |

|    |   |   |
|----|---|---|
|    | осуществления реализации программы                            |   |
| 22 | Прогнозирование возможных (ожидаемых) позитивных результатов. | <p>Учащиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-особенности своего организма;</li> <li>-факторы, влияющие на здоровье человека;</li> <li>-значение здорового образа жизни;</li> <li>-последствия неразборчивых половых связей;</li> <li>-последствия употребления алкоголя, табака, наркотиков;</li> <li>-экологическое состояние и мониторинг окружающей среды.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-проводить опыты, исследования, измерения;</li> <li>-использовать правила гигиены;</li> <li>-оказывать первую доврачебную помощь;</li> <li>-работать с дополнительной литературой;</li> <li>-выполнять презентации по соответствующей тематике и уметь донести ее до «кружковцев»</li> <li>-осуществлять проектную и исследовательскую работу по изучаемому материалу;</li> <li>-добиваться призовых мест во всех видах кружковой деятельности.</li> </ul> |
| 23 | Прогнозирование возможных негативных результатов.             | Скованность выступления перед публикой при защите своих проектов, исследований, самопрезентаций.  |
| 24 | Прогнозирование коррекции возможных негативных результатов    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Обучение самообладанию, самоконтролю, самоанализу своих видов деятельности.</li> <li>2.Тренировочные мероприятия по защите разного рода видов деятельности в малых и больших группах.</li> <li>3.Поощрение всех достижений обучающихся.</li> </ol>   |



## **Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»**

### **Пояснительная записка**

**Направленность:** естественно – научная.

**Актуальность** программы заключается в том, что она дополняет школьный курс биологии «Организм человека», дает необходимые знания по вопросам валеологии, ориентирует на выбор здорового образа жизни. В программе предусмотрены вопросы полового воспитания и профилактики заболеваний, передающихся половым путем, что особенно актуально по причине увеличения распространения многих опасных болезней, (в том числе неизлечимых), у молодого поколения. Вскрывает региональные экологические проблемы и обучает выработыванию путей преодоления их.

**Отличительные особенности программы:** создание благоприятных условий для формирования потребностей у учащихся к здоровому образу жизни.

**Новизна программы:** заключается в том, что она предусматривает не только формирование учебных умений и навыков, но и развитие личностных качеств старшеклассников, учит делать самостоятельные выводы и умозаключения. Программа развивает индивидуальные способности каждого учащегося и умение работать в группах.

Значительное место в данном курсе занимает организация практической деятельности обучающихся, тестирование старшеклассников, что способствует самоанализу образа жизни старшеклассника, мобилизуя его на здоровый образ жизни. Кроме того, включен региональный компонент, который не рассматривается в школьной программе. В программе предусматривает исследовательскую и проектную деятельность.

**Адресат программы:** принимаются все желающие мальчики и девочки в возрасте от 12 до 16 лет, проявляющие интерес к содержанию программы кружковой деятельности, на второй год обучения - на основании результатов тестирования, собеседования.

**Объем программы:** 72 часа в год.

**Формы организации образовательного процесса:** индивидуальные, групповые.

**Виды занятий:** лекции, практические и семинарские занятия, лабораторные работы, круглые столы, мастер-классы, деловые и ролевые игры, выполнение самостоятельной работы, проектная и исследовательская деятельность, тренинги.

**Срок освоения программы:** 2 года, по 72ч. в год

**Режим занятий** – по 2 часа в неделю в течение учебного года с 1 сентября по 25 мая.

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы «Секреты здоровья и красоты»:**

Создание условий для формирования у учащихся потребностей здорового образа жизни, целостного отношения к своему здоровью.

**Задачи объединения:**

**Обучающие задачи:**

- ✓ продолжить развивать познавательный интерес к содержанию изучаемого материала, овладеть новыми знаниями, умениями, навыками, компетенциями;

выявить зависимость красоты и здоровья от алкоголя и курения, познакомятся с необходимостью природоохранной деятельности через теоретические знания и практические навыки;

- ✓ Изучить и проанализировать факторы риска окружающей среды.
- ✓ Ознакомиться с показателями здоровья и заболеваемостью населения, как основным индикатором эпидемиологического благополучия территории.

**Развивающие задачи:**

- ✓ продолжить развитие творческих способностей, внимания, памяти, мышления, воображения, речи и волевых качеств;
- ✓ выработать необходимые навыки природоохранной деятельности через теоретические знания и практические занятия

**Воспитательные задачи:**

- ✓ создать условия для формирования ключевых компетентностей, таких, как воспитание в себе потребности быть здоровым и успешным, таким, какие требуются современному обществу.

**Содержание программы**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

| №   | Наименование разделов                 | Общее кол-во час | теория | практика |
|-----|---------------------------------------|------------------|--------|----------|
| 1.  | Введение                              | 2                | 1      | 1        |
| 2.  | «Приятного аппетита!»                 | 14               | 7      | 7        |
| 3.  | «О покрове и остове»                  | 18               | 9      | 9        |
| 4.  | «Жалобы органов чувств»               | 4                | 2      | 2        |
| 5.  | «Будь здоров!»                        | 12               | 6      | 6        |
| 6.  | «Опасная тропа»                       | 6                | 3      | 3        |
| 7.  | Опасные болезни                       | 4                | 2      | 2        |
| 8.  | Внутривидовая дифференциация человека | 4                | 2      | 2        |
| 9.  | Человек и окружающая среда            | 6                | 2      | 4        |
| 10. | Итоговое занятие                      | 2                | -      | 2        |
|     | Итого:                                | 72               | 34     | 38       |

| № занятия  | Название раздела, темы  | Количество учебных часов |          |          | Формы контроля                     |             |
|------------|---|--------------------------|----------|----------|------------------------------------|-------------|
|            |   | всего                    | теория   | практика |                                    |             |
| <b>1-2</b> | <b>1. Введение в программу</b>  | <b>2</b>                 | <b>1</b> | <b>1</b> |                                    | <b>дата</b> |
| 1          | Входная диагностика. Вводный инструктаж. Предмет изучения валеологии- человек.  | 1                        | 1        | -        | тестирование                       |             |
| 2          | Задачи валеологии как науки. Исторические предпосылки возникновения валеологии.   | 1                        | -        | 1        | опрос<br>проект о значении науки   |             |
| <b>3-9</b> | <b>2. Приятного аппетита</b>  | <b>14</b>                | <b>7</b> | <b>7</b> |                                    |             |
| 3          | Рациональное питание. Типы и источники питательных веществ. Йодная недостаточность - плохое самочувствие Заболевания щитовидной железы. | 2                        | 1        | 1        | тестирование                       |             |
| 4          | Маркировка продуктов питания. Питание и возраст. Стили питания. Идеальный вес. Избыточный вес. Вес тела и диета.                        | 2                        | 1        | 1        | защита<br>исследовательской работы |             |
| 5          | Баланс питательных веществ. Адекватное (правильное) питание. Загадки холестерина. Ожирение, его причины и механизм развития             | 2                        | 1        | 1        | зачет                              |             |



*Секреты здоровья и красоты. ДЭБЦ «Натуралист»*

|              |   |           |          |          |   |  |
|--------------|---|-----------|----------|----------|---|--|
| 6            | Профилактика ожирения и его лечение.<br>Профилактика избыточной массы тела. Совместимость продуктов питания   | 2         | 1        | 1        | конкурс творческих работ (меню на неделю) |  |
| 7            | Проблемы питания. Еда со всего мира. Коварные нитраты. Пищевые отравления.  | 2         | 1        | 1        | интерактивная игра                        |  |
| 8            | Вегетарианский способ питания. За и против. Голодание. За и против.<br>Система питания - целостный научный подход.<br>Качество питания и состояние здоровья.<br>Метаболизм (обмен веществ).<br>Неправильное питание | 2         | 1        | 1        | собеседование                             |  |
| 9            | Химические факторы риска.<br>Микробиологические факторы риска.<br>Зоонозы. Пищевые токсические инфекции.<br>Заболевания, связанные с питанием.<br>Чего следует избегать.  | 2         | 1        | 1        | кроссворд, собеседование                  |  |
| <b>10-18</b> | <b>3.0 покрове и остове</b>   | <b>18</b> | <b>9</b> | <b>9</b> |   |  |
| 10           | Кожа и ее производные   | 2         | 1        | 1        | работа по таблицам                        |  |
| 11           | Гигиена тела на каждый день. Кожа. Сальные и потовые железы.  | 2         | 1        | 1        |   |  |
| 12           | Веснушки. Угри.   | 2         | 1        | 1        |   |  |

*Секреты здоровья и красоты. ДЭБЦ «Натуралист»*

|              |   |           |          |          |   |  |
|--------------|---|-----------|----------|----------|---|--|
|              | Перхоть. Косметика.<br>Макияж   |           |          |          |   |  |
| 13           | Анатомия строения<br>кожи в период<br>полового созревания.  | 2         | 1        | 1        | собеседование                             |  |
| 14           | Правильный уход за<br>волосами.<br>Особенности<br>состояния волос в<br>подростковом и<br>юношеском возрасте | 2         | 1        | 1        | защита проекта                            |  |
| 15           | Себорея, угри -<br>комедоны, угри-<br>просянки, угревая<br>сыпь, водяной лишай.                             | 2         | 1        | 1        | тестирование                              |  |
| 16           | Кожные заболевания.<br>Чесотка. Педикулез.<br>Герпес  | 2         | 1        | 1        | взаимоконтроль                            |  |
| 17           | Профилактика<br>плоскостопия.   | 2         | 1        | 1        | защита реферата                           |  |
| 18           | Профилактика<br>сколиоза,<br>остеохондроза и др.<br>заболеваний скелета.                                    | 2         | 1        | 1        | самоконтроль<br>промежуточный<br>контроль |  |
| <b>19-20</b> | <b>4.Жалобы органов<br/>чувств</b>  | <b>4</b>  | <b>2</b> | <b>2</b> |   |  |
| 19           | Орган зрения.<br>Профилактика<br>заболеваний органа<br>зрения.<br>Близорукость.<br>Дальнозоркость.          | 2         | 1        | 1        | опрос по<br>индивидуальным<br>карточкам   |  |
| 20           | Орган слуха.<br>Профилактика<br>заболеваний.<br>Вредность шумового<br>загрязнения                           | 2         | 1        | 1        | тестирование                              |  |
| <b>21-26</b> | <b>5.Будь здоров!</b>   | <b>12</b> | <b>6</b> | <b>6</b> |   |  |
| 21           | Состояние здоровья.<br>Норма здоровья.<br>Качество и резервы  | 2         | 1        | 1        | собеседование                             |  |

*Секреты здоровья и красоты. ДЭБЦ «Натуралист»*

|              |  |          |          |          |                    |  |
|--------------|--|----------|----------|----------|--------------------|--|
|              | здоровья. Понятие о болезни и мерах профилактики   |          |          |          |                    |  |
| 22           | УФ излучение - возможные опасности и меры профилактики.  | 2        | 1        | 1        | зачет              |  |
| 23           | Значение воды в организме человека   | 2        | 1        | 1        |                    |  |
| 24           | Химические и биологические факторы среды, воздействующие на организм человека  | 2        | 1        | 1        | тестирование       |  |
| 25           | Закаливание организма: факторы, правила. Природная аптека.   | 2        | 1        | 1        | защита презентации |  |
| 26           | Самомассаж. Аутотренинг. Физические упражнения   | 2        | 1        | 1        | защита реферата    |  |
| <b>27-29</b> | <b>6.Опасная тропа</b>   | <b>6</b> | <b>3</b> | <b>3</b> |                    |  |
| 27           | Курение и здоровье. Сокращение жизни курильщика. Курение и женщины. Пассивное курение. Способы профилактики курения. | 2        | 1        | 1        | собеседование      |  |
| 28           | Алкоголь и здоровье. Злоупотребление алкоголем. Алкоголь и семейные отношения. Алкоголь и молодежь.                  | 2        | 1        | 1        | тестирование       |  |
| 29           | Наркомания. Профилактика. Депрессанты и стимулирующие препараты. Токсикомания. Профилактика. «Нецензурная брань».    | 2        | 1        | 1        | защита презентаций |  |

|              |  |          |          |          |                               |  |
|--------------|--|----------|----------|----------|-------------------------------|--|
|              | Торговля людьми - международная проблема   |          |          |          |                               |  |
| <b>30-31</b> | <b>7.Опасные болезни</b>   | <b>4</b> | <b>2</b> | <b>2</b> |                               |  |
| 30           | Заболевания, передаваемые половым путем (ЗППП):<br>венерические болезни, сифилис, гонорея, трихомониаз, генитальный герпес, хламидиоз и др.<br>Общие симптомы ЗППП.<br>Последствия болезней, передаваемые половым путем.<br>Вред самолечения.<br>Роль личной гигиены в профилактике ЗППП | 2        | 1        | 1        | конкурс на лучшую презентацию |  |
| 31           | СПИД, его возникновение.<br>Группы риска по СПИДу. Пути передачи ВИЧ-инфекции.<br>Профилактика СПИДа. 1декабря-Всемирный день борьбы со СПИДом.<br>Система выявления СПИДа в нашей стране  | 2        | 1        | 1        | интерактивная игра            |  |
| <b>32</b>    | <b>8.Внутривидовая дифференциация человека</b>   | <b>2</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | собеседование                 |  |
| <b>33-35</b> | <b>9.Человек и окружающая среда</b>  | <b>6</b> | <b>4</b> | <b>2</b> | кроссворд                     |  |
| 33           | Особенности восприятия человеком окружающей среды.   | 2        | 1        | 1        | тестирование                  |  |

|               |   |           |           |           |                             |  |
|---------------|---|-----------|-----------|-----------|-----------------------------|--|
|               | Абиотические факторы и здоровье человека.   |           |           |           |                             |  |
| 34            | Вода и здоровье человека.<br>Почва и здоровье человека.<br>Воздух и здоровье человека.                                  | 2         | 1         | 1         | защита презентаций          |  |
| 35            | Биологические факторы и их влияние на человека.<br>Человек и культура.<br>Реакция человека на факторы окружающей среды. | 2         | 1         | 1         | олимпиада                   |  |
| 36            | <b>10.Итоговое занятие</b>  | 2         | -         | 2         | тестирование, собеседование |  |
| <b>Итого:</b> |   | <b>72</b> | <b>34</b> | <b>38</b> |                             |  |

### **Раздел 1. Введение в программу – 2 ч**

#### **Тема 1 «Входная диагностика. Вводный инструктаж» -2 ч**

Предмет изучения валеологии- человек.

**Теория (1ч)** презентация программы, основные понятия курса: валеология, значение науки для человека, правила ПДД.

**Практика (1ч)** тестирование, обсуждение, игра по ПДД.

**Тема 2** Задачи валеологии как науки. Исторические предпосылки возникновения валеологии

**Теория (1)** Задачи валеологии как науки. Исторические предпосылки возникновения валеологии.

**Практика(1)** Составление и защита проекта о значении науки.

### **Раздел 2 «Приятного аппетита»-14ч**

**Тема** Рациональное питание. Типы и источники питательных веществ. Йодная недостаточность - плохое самочувствие Заболевания щитовидной железы.

**Теория (7 ч)** Рациональное питание. Проблемы питания. Пищевые отравления. Качество питания и состояние здоровья.

**Практика (7ч)** Анализ пищевых продуктов.

Определение обеспеченности организма человека витаминами и микроэлементами.

Первая помощь при пищевых отравлениях.

Чтение маркировок продуктов питания.

Разработка мероприятий и рекомендаций по профилактике избыточной массы тела.

### **Раздел 3 «О покрове и остовете»- 18ч**

**Теория (7ч)** Кожа. Строение кожи. Гигиена кожи. Кожные заболевания. Профилактика заболеваний.

**Практика:(7ч)** Определение типа кожи Определение состояния кожи Уход за кожей. Пропорции телосложения Правильная осанка. Сохранение правильной осанки. Оценка гибкости тела. Упражнения на гибкость тела. Определение наличия плоскостопия. Упражнения на предупреждение плоскостопия.

### **Раздел 4 «Жалобы органов чувств» - 4ч**

**Теория (2)** Орган зрения. Орган слуха. Профилактика заболеваний.

**Практика(2)** Определение остроты зрения. Определение остроты слуха Функциональное состояние вестибулярного аппарата. Упражнение для глаз. Составление правил по гигиене зрения и слуха.

### **Раздел 5 «Будь здоров!» - 12ч**

**Теория (6)** Состояние здоровья. Качество и резервы здоровья. Профилактика заболеваний. Закаливание. Лечение природой.

**Практика (6)** Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. Аутогенная тренировка. Техника самомассажа. Определение лекарственных растений. Составление элементов утренней зарядки. Закаливающие процедуры и их значение.

### **Раздел 6. «Опасная тропа»- 6ч**

**Теория (3)** курение, алкоголь, наркомания. Влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек. Нецензурная брань.

**Практика (3)** Анкетирование «Курение и здоровье». «Так почему мы курим?» Изучение устойчивости витамина. Влияние никотина на ферменты слюны. Составление презентаций на заданные темы. Защита презентаций. Конкурс. Тренинги.

### **Раздел 7 «Опасные болезни» - 4ч**

**Теория (2ч)** Заболевания, передаваемые половым путем. Последствия. Профилактика заболеваний. Вред самолечения.

**Практика (2ч)** Роль семьи в современном обществе. Семейные конфликты - как их избежать. Счастье человека. Заболевания, передаваемые половым путем.

Личная гигиена. Разработка сценария о СПИДе. Безопасный секс. Агитбригада по школам с материалом о СПИДе. Составление плакатов по пропаганде против СПИДа.

### **Раздел 8. «Внутривидовая дифференциация человека» - 2ч**

**Теория (1)** Расы человека. Доказательства единства биологического вида человека.

**Практика (1)** Составление презентаций на заданную тему. Конкурс. Защита презентаций.

### **Раздел 9 «Человек и окружающая среда» - 6ч**

**Теория (4ч)** Восприятие человеком окружающей среды. Биотические и абиотические факторы воздействия на человека. Изменение окружающей среды под воздействием человека. Природоохранная деятельность.

**Практика (2ч)** Защита презентаций по теме «Вода и здоровье человека», интерактивная игра « Экология окружающей среды». Исследовательская работа «Изучение качества водопроводной воды в г. Амурске»

### **Раздел 10. «Итоговое занятие»- 2ч.**

Анализ программы. Обсуждение. Коррекция. Внесение рациональных тем кружковцами на следующий год обучения. Тестирование по результатам усвоения программы.

### **Планируемые результаты**

| <b>К концу первого года обучения учащийся:</b>  | <b>К концу первого обучения у учащегося:</b>   |
|---|--|
| — будет знать причины различных заболеваний человека и меры по профилактике данных заболеваний; особенности своего организма; факторы, влияющие на здоровье человека, значение здорового образа жизни, последствия неразборчивых половых связей; последствия употребления алкоголя, табака, наркотиков экологическое состояние и мониторинг окружающей среды; | — будет сформирован устойчивая потребность вести здоровый образ жизни;<br>— будут воспитаны морально-волевые и нравственные качества;<br>— будет развита устойчивая потребность к самообразованию;<br>— будет сформирована активная жизненная позиция;<br>— будут развиты творческие способности: участие во всех мероприятиях, проводимых внутри учебного заведения, городских, районных, краевых, всероссийских и международных с применением полученных знаний, умений и навыков в кружковой деятельности.<br>— будет воспитано уважение к нормам |

|   |                            |
|---|----------------------------|
| <p>— будет уметь применять полученные знания на практике, проводить опыты, исследования, измерения, использовать правила гигиены; оказывать первую доврачебную помощь; работать с дополнительной литературой; выполнять презентации по соответствующей тематике и уметь донести ее до «кружковцев».</p> <p>— будет иметь представление о болезнях, передающихся половым путем и других опасных заболеваниях и мерах профилактики;</p> <p>— будет стремиться к здоровому образу жизни;</p> <p>— будет обучен навыкам здорового образа жизни;</p> <p>— овладеет понятиями: валеология, экология, и др</p> <p>— получит навыки работы с микроскопом, выполнения исследовательских и проектных работ;</p> <p>— расширит представления о причинах загрязнения окружающей среды и влиянии ухудшения экологии на здоровье человека;</p> <p>— научится делать презентации по различным темам и представлять их на защиту.</p> | <p>коллективной жизни.</p> |
|---|----------------------------|

### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

| <b>№</b> | <b>Наименование разделов</b>             | <b>Общ. к-во час</b> | <b>Теор.</b> | <b>Пр</b> |
|----------|--|----------------------|--------------|-----------|
| 1.       | Введение. Наука валеология.              | 2                    | 1            | 1         |
| 2.       | Валеологический анализ факторов здоровья | 8                    | 4            | 4         |



*Секреты здоровья и красоты. ДЭБЦ «Натуралист»*

|    |   |           |           |           |
|----|---|-----------|-----------|-----------|
| 3. | Образ жизни и здоровье                        | 8         | 4         | 4         |
| 4. | Экология и здоровье человека                  | 26        | 13        | 13        |
| 5. | Влияние экологии региона на здоровье человека | 14        | 8         | 6         |
| 6. | Эпидемии при экологических катастрофах        | 3         | 2         | 1         |
| 7. | Экскурсии                                     | 4         | -         | 4         |
| 8. | Итоговое занятие                              | 2         | -         | 2         |
|    | <b>Итого:</b>                                 | <b>72</b> | <b>34</b> | <b>38</b> |

| № занятий  | Название раздела, темы  | Количество учебных часов |          |          | Формы контроля               |
|------------|---|--------------------------|----------|----------|------------------------------|
|            |   | всего                    | теория   | практика |                              |
| <b>1</b>   | <b>1. Введение в программу.</b>   | <b>2</b>                 | <b>1</b> | <b>1</b> |                              |
| 1          | Входная диагностика Наука валеология. Основные понятия науки<br>Понятие о здоровье, болезни, состоянии предболезни. | 1                        | 1        | -        | тестирование                 |
| 1          | Понятие о здоровье, болезни, состоянии предболезни.   | 1                        | -        | 1        | зачет                        |
| <b>2-5</b> | <b>2. Валеологический анализ факторов здоровья</b>  | <b>8</b>                 | <b>4</b> | <b>4</b> | опрос                        |
| 2          | Здоровый образ жизни и его обеспечение  | 2                        |          |          | реферат                      |
| 3          | Организм как совокупность систем и функций, связей со средой.   | 2                        | -        | 1        |                              |
| 4          | Адаптивно - защитные механизмы организма  | 2                        | 1        | 1        | собеседование                |
| 5          | Медицинские, социальные и   | 2                        | 1        | 1        | текущий смотр знаний, умений |

*Секреты здоровья и красоты. ДЭБЦ «Натуралист»*

|              |  |           |           |           |                                  |
|--------------|--|-----------|-----------|-----------|----------------------------------|
|              | психологические аспекты полового воспитания.                                       |           |           |           | и навыков                        |
| <b>6-9</b>   | <b>3. Образ жизни и здоровье</b>   | <b>8</b>  | 4         | 4         |                                  |
| 6-7          | Проблемы потребления ПАФ в молодежной среде  | 4         | 2         | 2         | собеседование                    |
| 8-9          | Психологические основы здоровья.   | 4         | 2         | 2         | реферат                          |
| <b>10-22</b> | <b>4. Экология и здоровье человека</b>   | <b>26</b> | <b>13</b> | <b>13</b> |                                  |
| 10-11        | Экология квартиры, дома и здоровье человека.                                       | 4         | 2         | 2         | защита презентаций               |
| 12-13        | Инфекционные болезни.<br>Пути передачи.<br>Профилактика.<br>Способы борьбы с ними. | 4         | 2         | 2         | реферат                          |
| 14-15        | Влияние воздуха, воды, еды, строительных материалов на здоровье человека.          | 4         | 2         | 2         | кроссворд                        |
| 16-17        | Воздействие загрязнения окружающей среды на здоровье человека.                     | 4         | 2         | 2         | урок- игра                       |
| 18           | Современная экологическая ситуация в Хабаровском крае.                             | 2         | 1         | 1         | зачет                            |
| 19           | Питьевая вода и проблемы водоснабжения, как фактор риска экологической ситуации    | 2         | 1         | 1         | реферат                          |
| 20           | Содержание тяжелых металлов в окружающей среде                                     | 2         | 1         | 1         | экологическая интерактивная игра |
| 21           | Социально -  | 2         | 1         | 1         | собеседование                    |

|              |   |           |          |          |  |
|--------------|---|-----------|----------|----------|--|
|              | демографическая характеристика населения, миграция, уровень жизни и их влияние на вспышки эпидемий. |           |          |          |  |
| 22           | Клещевой энцефалит. Профилактика.   | 2         | 1        | 1        | тестирование                             |
| <b>23-29</b> | <b>5.Влияние региона на здоровье человека</b>   | <b>14</b> | <b>8</b> | <b>6</b> |  |
| 23           | Здоровье населения Амурского района и его связь с экологическим состоянием города Амуурска.         | 2         | 1        | 1        | собеседование                            |
| 24-25        | Основные химические вещества, влияющие на здоровье человека.  | 4         | 2        | 2        | экологическая интерактивная игра         |
| 26-27        | Тяжелые металлы и стойкие органические растворители. Диоксиды.                                      | 4         | 2        | 2        | Составление презентаций, защита, конкурс |
| 28           | Экологическая обусловленность состояния иммунной системы.   | 2         | 1        | 1        |  |
| 29           | Профилактика и лечение экологически обусловленных заболеваний.                                      | 2         | 1        | 1        | тестирование                             |
| <b>30-32</b> | <b>6.Эпидемии при экологических катастрофах</b>   | <b>3</b>  | <b>2</b> | <b>1</b> |  |
| 31           | Эколого-эпидемиологические последствия наводнений, землетрясений,                                   | 2         | 1        | 1        | презентация, защита                      |

|               |   |           |           |          |                             |
|---------------|---|-----------|-----------|----------|-----------------------------|
|               | цунами, селей.  |           |           |          |                             |
| 32            | История развития экологической эпидемиологии в России и за рубежом. | 1         | 1         | -        | реферат, собеседование      |
| <b>33-34</b>  | <b>7.Экскурсии</b>  | <b>4</b>  | <b>-</b>  | <b>4</b> |                             |
| <b>35</b>     | <b>8.Итоговое занятие</b>   | <b>2</b>  | <b>-</b>  | <b>2</b> | тестирование, собеседование |
| <b>Итого:</b> | <b>72</b>   | <b>34</b> | <b>38</b> |          |                             |

### Планируемые результаты

| <b>К концу второго года обучения учащийся:</b>   | <b>К концу второго обучения у учащегося:</b>  |
|--|---|
| <p>— будет знать причинно – следственные связи здоровья и образа жизни; здоровья и экологической обстановки территории проживания и планеты в целом:</p> <p>- продолжит умение применять полученные знания на практике, проводить опыты, исследования, измерения,</p> <p>— расширит представления о причинах загрязнения окружающей среды и влиянии ухудшения экологии на здоровье человека;</p> <p>— продолжит составлять презентации по различным темам и представлять их на защиту.</p> | <p>— будет сформирована устойчивая потребность вести здоровый образ жизни и пропагандировать его среди сверстников и учащихся младшего и среднего звена;</p> <p>— продолжится устойчивая потребность к самообразованию;</p> <p>— будет сформирована активная жизненная позиция;</p> <p>— будут развиты творческие способности: участие во всех мероприятиях, проводимых внутри учебного заведения, городских, районных, краевых, всероссийских и международных с применением полученных знаний, умений и навыков в кружковой деятельности.</p> <p>— будет воспитано уважение к нормам коллективной жизни.</p> |

## **Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **Календарный учебный план-график**

начало учебного года: 15. 09.2016 г.

окончание учебного года: 30.05 2017 г.

начало учебных занятий: 15.09.2016 г.

|           | 1 полугодие       | Итого   | Зимние праздники     | 2 полугодие         | Итого   | Аттестация         | Летние каникулы | Всего в год |
|-----------|-------------------|---------|----------------------|---------------------|---------|--------------------|-----------------|-------------|
| 1 год об. | 01.09.-31.12.2016 | 17 нед. | 01.01.-10.01.2016г.  | 11.01.-25.05.2017г. | 19 нед. | 1.05. - 25.05.2016 | 01.06.-31.08.   | 36 нед.     |
| 2 год об. | 01.09.-31.12.2015 | 17 нед. | 01.01.-11.01.2017г.. | 12.01.-30.05.2017г. | 19 нед. | 1.05. - 25.05.2017 | 01.06.-31.08.   | 36 нед.     |

### Условия реализации программы

**материально-техническое обеспечение** – занятия проходят в оборудованном кабинете с соответствующей мебелью, с наличием компьютеров, методической литературы, перечнем презентаций и интерактивных игр в количестве более 60, таблиц, карточек с заданиями и др. Для занятий используется Музей Приамурья с богатым выставочным материалом флоры и фауны, «живой уголок», оборудованный кабинет для проведения лабораторных и исследовательских работ.

Для проведения занятий по данной программе также необходимо использовать определенные средства обучения:

- 1.Таблицы, брошюры и плакаты по здоровому образу жизни.
- 2.Методички с указанием хода практических работ.
- 3.Коврики для физических упражнений.
- 4.Канцелярские принадлежности.
- 5.Таблицы с изображением строения тела человека.
- 6.Раздаточный материал по характеристике заболеваний.
- 7.Картотека презентаций по разделам и темам.
8. Микроскопы и компьютеры на каждого учащегося

### Перечень необходимого оборудования:

| № | Наименование оборудования          | Кол-во на 1 группу учащихся |
|---|------------------------------------|-----------------------------|
| 1 | Бумага белая, формат А4 (упаковка) | 2                           |
| 2 | Канцелярский набор                 | 16                          |
| 3 | Ножницы (шт)                       | 8                           |
| 4 | Ватман                             | 9                           |
| 5 | Сантиметровая лента                | 3                           |
| 6 | Тоннометр                          | 1                           |
| 7 | Секундомер                         | 1                           |
| 8 | Муляж скелета человека             | 1                           |
| 9 | Картон белый (упаковка)            | 1                           |

|    |                   |    |
|----|-------------------|----|
| 10 | Набор фломастеров | 5  |
| 11 | Мяч резиновый     | 3  |
| 12 | Скакалки          | 8  |
| 13 | Мяч футбольный    | 1  |
| 14 | Набор кеглей      | 1  |
| 15 | Ноутбук           | 1  |
| 16 | Проектор          | 1  |
| 17 | Экран             | 1  |
| 18 | Ученические столы | 8  |
| 19 | Стулья            | 16 |

**информационное обеспечение** – аудио-, видео-, фото-, интернет источники; презентации, методические пособия, литература.

**Кадровое обеспечение:** программу может реализовать педагог дополнительного образования по специальности биолог, эколог.

### **Формы аттестации**

Зачет, защита творческих, исследовательских и проектных работ, контрольная работа, научно-практическая конференция, олимпиада, конкурс.

### **Оценочные материалы**

В данном разделе отражается перечень (пакет) диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов.

### **Методические материалы**

**особенности организации образовательного процесса** – очно, очно-заочно, заочно, дистанционно, в условиях сетевого взаимодействия и др.;

**методы обучения** (словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский проблемный; игровой, дискуссионный, проектный, метод психологической активизации творчества, рефлексия, квесты, метод кейсов, тренинги, диспуты и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.);

**формы организации образовательного процесса:** индивидуально-групповая и групповая;

**формы организации учебного занятия** - беседа, диспут, защита проектов, игра, Брейн - ринг, КВН, конкурс, конференция, круглый стол, лабораторное занятие, лекция, мастер-класс, «мозговой штурм», наблюдение, олимпиада,

открытое занятие, поход, практическое занятие, презентация, ринг, семинар, соревнование, тренинг, экскурсия, экзамен, экспедиция, эксперимент.

**педагогические технологии** - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология программированного обучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология дистанционного обучения, технология исследовательской деятельности, технология проектной деятельности, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, технология портфолио, технология педагогической мастерской, технология решения изобретательских задач, здоровьесберегающая технология, технология-дебаты,

**алгоритм учебного занятия** последовательности следующие **этапы:** организационный, проверочный, подготовительный, основной, контрольный, рефлексивный (самоанализ), итоговой, информационный.

**Дидактические материалы** – раздаточные материалы, инструкционные, технологические карты, задания, упражнения, презентации, интерактивные игры.

### **Список используемой литературы.**

1. Программы факультативных курсов «Физиология человека», «Основы гигиены и санитарии».
2. Экология и здоровье. Учебно-методическое пособие.
3. Здоровье человека и экология Хабаровского края. Хабаровск : Приамурские ведомости, 2004.
4. Методические рекомендации для проведения занятий с подростками и молодежью по профилактике поведенческих болезней. - Хабаровск, 2004.
5. Козлова С.И. Наследственные синдромы и медико-генетическое консультирование. - М: Медицина, 1990.
6. Колосков А.В. Игры в экологическом воспитании детей. // Биология в школе. - 1997. - № 5.
7. Малютина И. Интерактивные игры. Воспитание школьников. 2005. - № 1.
8. Марасанов Г. И. Социально-психологический тренинг. М., 2001.
9. Петрусинский В.В. Игры. Обучение, тренинг, досуг. – М.: 1994.
10. Сгибнева Е. П. Классные часы в 10-11 классах. Ростов - на-Дону, 2004.
11. Трошихина Е. Г. Тренинг развития жизненных целей. СПб., 2003.