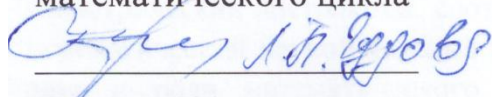


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Донецкой Народной Республики
Отдел образования администрации Новоазовского района
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «НОВОАЗОВСКАЯ ШКОЛА №3»
АДМИНИСТРАЦИИ НОВОАЗОВСКОГО РАЙОНА

РАССМОТРЕНО

на МО учителей
естественно-
математического цикла



Протокол №1 от « ___ »
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы



А.П.Павлюк

Приказ № ___ от « ___ »
августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Валеология»

8-9 класс, базовый уровень

Срок реализации: 2 года

Составитель программы
учитель биологии
Гудова Людмила Павловна

Новоазовск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Валеология» составлена в соответствии с нормативными документами:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 N 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 N N 64101);
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобрена решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 1/22 от 18.03.2022;
- Письмо Минобрнауки РФ от 24 ноября 2011 № МД-1552/03 «Об оснащении общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. N 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. N 254 Об утверждении Федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

ООП основного общего образования, с одной стороны, обеспечивает преемственность с начальным общим образованием, (с другой стороны, предполагает качественную реализацию программы, опираясь на возрастные особенности подросткового возраста, который включает в себя возрастной период с 11 до 15 лет.

Комплексные медицинские осмотры, проведенные в последние годы показывают, что большинство современных школьников имеют хронические заболевания, причем сохраняется тенденция роста этих показателей. Лишь 2-5 % из общего числа обследуемых детей являются здоровыми. В уставе Всемирной Организации Здравоохранения здоровье определяется как «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только как отсутствие болезней или физических дефектов». В период школьного обучения формируется модель поведения, которая далее будет определять уровень, продолжительность жизни и состояние здоровья человека, поэтому задумываться об уважительном отношении к своей личности, своему организму и своему здоровью нужно начинать с детства. Легче предотвратить заболевание, чем его потом лечить. Для этого нужны определенные знания, навыки, умения и личностные установки.

Данная программа является всесторонней, переходя от информационных методов к образовательным. Данная программа является своевременной и необходимой.

Цель программы: Формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся на ступени основного общего образования как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы.

Задачи образовательные:

- Информировать учащихся о факторах, влияющих на здоровье человека, о реакции организма человека на действие этих факторов и способах поддержания здоровья. - Способствовать формированию у учащихся целостного представления о здоровом образе жизни.

- Формировать у учащихся мотивацию к здоровому образу жизни и необходимости ведения профилактической работы в современном обществе.

- Воспитывать навыки здорового образа жизни и формирование ценностного отношения к своему здоровью.

- Формировать основы теоретических знаний и практических умений, относящихся к физическим возможностям человека и его здоровью.

- Формировать изменение ценностного отношения к вредным привычкам и формирование личной ответственности за свое поведение.

- Формировать обучение умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения.

- Формировать развитие способностей и навыков высокоэффективного поведения и стратегий в преодолении психологических кризисных ситуаций.

Задачи воспитательные:

- Приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

- Воспитывать чувство товарищества, чувство личной ответственности.

- Формировать гражданскую позицию, патриотизм.

Категория учащихся, для которой Программа актуальна – школьники 8-9 класс;

Формы и режим занятий: групповые, индивидуальные, работа малыми группами;

Срок реализации Программы 2 года, общее количество часов в 8 классе – 35 часов, в 9 классе – 35 часов.

Основные направления:

- Спортивно-оздоровительная деятельность.
- Профилактика заболеваний у учащихся.
- Профилактика вредных привычек.
- Работа по пропаганде здорового образа жизни.

Концептуальные положения программы:

Здоровье – главная жизненная ценность. Забота о здоровье необходима и больному, и здоровому человеку.

Валеологический подход. Трехединный принцип валеологии: формирование, сохранение и укрепление здоровья индивида на основе использования всех позитивных факторов.

Принцип здорового образа жизни – соблюдение санитарно-гигиенического режима.

Педагогизация окружающей среды: организация целесообразного здоровьесберегающего пространства.

Принцип природосообразности: учет и использование физиологических возможностей организма ребенка в соответствии с возрастным развитием, дифференцированный и индивидуальный подход к ребенку.

Разнообразие методов и средств физического воспитания.

Принцип саморегуляции; «чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные».

Ожидаемый результат

- Подготовка школьников к самореализации в обществе в качестве полноценных граждан, способных оказывать позитивное влияние на социально-экономическую и общественно-политическую ситуацию в городе.
- Сознательное отношение личности к своему здоровью и здоровому образу жизни, отказ от вредных привычек.

- Наличие у обучающихся основ теоретических знаний и практических умений, относящихся к физическим возможностям человека и его здоровью.

- Повышение общей культуры в направлении сохранения и развития физического здоровья., уровня общей физической активности.

Учебный (тематический) план 8 класс

Учебный (тематический) план					
№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1.	Понятие о здоровье и здоровом образе жизни.	3	3		
2.	Гигиена – основа сохранения здоровья.	6	6	3	
3.	Основа здоровья – физическая культура, двигательная активность, закаливание.	10	9	2	
4.	Основы рационального питания.	7	7	2	
5.	Иммунитет и здоровье.	8	8	1	
6.	Итоговое занятие.	1			1
	Итого	35	33	8	1

Содержание учебного (тематического) плана

Раздел 1. Понятие о здоровье и здоровом образе жизни (3 часа).

Теория (3 ч.). Введение. Сущность здоровья. Компоненты здоровья и их взаимосвязь. Факторы, укрепляющие и ослабляющие здоровье. Народные традиции формирования здорового образа жизни.

Раздел 2. Гигиена - основа сохранения здоровья (6 часов).

Теория (6 ч.). Понятия: «гигиена», «санитария». Чистота тела – главное условие здоровья и первое правило личной гигиены. Основные гигиенические правила ухода за различными частями тела. Основные гигиенические правила ухода за одеждой, обувью. Заболевание кожных покровов при несоблюдении личной гигиены и меры профилактики. Типы кожи и рациональное использование современных косметических средств. Народные обряды в гигиеническом аспекте.

Практика (3 ч.). «Составление основных правил ухода за зубами». «Составление основных правил ухода за обувью». «Определение типов кожи».

Раздел 3. Основа здоровья — физическая культура, двигательная активность, закаливание (10 часов).

Теория (9 ч.). Виды двигательной активности (утренняя зарядка, физкультминутка, физкульт пауза, спортивные соревнования), их влияние на организм. Гиподинамия. Гипокинезия. Вредное влияние гиподинамии на развитие систем органов человека. Меры профилактики гиподинамии. Осанка и разные виды ее нарушений. Плоскостопие и его предупреждение. Упражнения по исправлению плоскостопия. Активный отдых, его разновидности. Закаливание и его влияние на организм человека. Основные правила закаливания. Понятие о работоспособности. Динамика работоспособности (суточная, недельная, годовая). Плавание. Основные правила купания в открытых водоемах. Поддержание высокой работоспособности на уроках. Режим дня. Подвижные народные игры.

Практика (2 ч.) «Составление комплекса индивидуальных физических упражнений». «Составление режима дня».

Раздел 4. Основы рационального питания (7 часов).

Теория (7 ч). Сущность и значение питания. Основные питательные вещества. Рациональное питание. Принципы правильного питания. Вода как компонент пищи, ее значение. Водно-солевой баланс. Значение белков, жиров, углеводов для организма человека. Витамины и минеральные вещества. Гипо- и авитаминозы, их предупреждение. Сохранение витаминов в продуктах питания. Пищевые добавки. Предупреждение пищевых отравлений и оказание первой помощи при них. Санитарно-гигиенические требования к приготовлению пищи.

Практика (2 ч.). «Составление пищевого рациона». «Умение «читать» этикетки на продуктах питания».

Раздел 5. Иммуитет и здоровье (8 часов).

Теория (8 ч.). Иммуитет. Основные виды иммуитета. Неспецифический и специфический иммуитет. Формирование специфического иммуитета. Профилактические прививки. Методы усиления неспецифического (врожденного) иммуитета. Аллергия - Признаки аллергии. Аллергический шок и его профилактика. Иммунодефицит. Понятие ВИЧ/СПИД/ИППП. ВИЧ: пути заражения и способы защиты. Противодействие стигме и дискриминации ВИЧ-положительных. Поддержка ЛЖВ.

Практика (1 ч.). «Составление календаря профилактических прививок, полученных с рождения».

Раздел 6. Итоговое занятие (1 час).

Теория (1 ч.). Здоровье сгубишь – нового не купишь.

Валеология

№ п/п	Тема урока	Кол. час			Дата		ЭОР	Прим.
		всего	теория	практ	план	факт		
Раздел 1. Понятие о здоровье и здоровом образе жизни (2 часа).								
1	Введение. Сущность здоровья. Компоненты здоровья и их взаимосвязь.		1			01.09		
2	Факторы, укрепляющие и ослабляющие здоровье. Народные традиции формирования здорового образа жизни.		1			08.09		
Раздел 2. Гигиена - основа сохранения здоровья (8 часов).								
3	Понятия: «гигиена», «санитария». Чистота тела – главное условие здоровья и первое правило личной гигиены. Основные гигиенические правила ухода за различными частями тела		1			15.09		
4	Основные гигиенические правила ухода за одеждой, обувью.		1			22.09		
5	Заболевание кожных покровов при несоблюдении личной гигиены и меры профилактики.		1			29.09		
6	Типы кожи и рациональное использование современных косметических средств		1			06.10		
7	Народные обряды в гигиеническом аспекте.		1			13.10		
8	«Составление основных правил ухода за зубами».			1		20.10		
9	«Составление основных правил ухода за обувью».			1		27.10		
10	«Определение типов кожи».			1		10.11		
Раздел 3. Основа здоровья — физическая культура, двигательная активность, закаливание (10 часов).								

11	Виды двигательной активности (утренняя зарядка, физкультминутка, физкульт пауза, спортивные соревнования), их влияние на организм.		1		17.11			
12	Гиподинамия. Гипокинезия. Вредное влияние гиподинамии на развитие систем органов человека. Меры профилактики гиподинамии.		1		24.11			
13	Осанка и разные виды ее нарушений. Плоскостопие и его предупреждение. Упражнения по исправлению плоскостопия.		1		01.12			
14	Активный отдых, его разновидности. Закаливание и его влияние на организм человека. Основные правила закаливания.		1		08.12			
15	Понятие о работоспособности. Динамика работоспособности (суточная, недельная, годовая).		1		15.12			
16	Плавание. Основные правила купания в открытых водоемах.		1		22.12			
17	Поддержание высокой работоспособности на уроках. Режим дня.		1		29.12			
18	Подвижные народные и. игры		1		12.01			
19	«Составление комплекса индивидуальных физических упражнений».			1	19.01			
20	«Составление режима дня».			1	26.01			
Раздел 4. Основы рационального питания (9 часов).								
21	Сущность и значение питания. Основные питательные вещества.		1		02.02			
22	Рациональное питание. Принципы правильного питания.		1		09.02			

23	Вода как компонент пищи, ее значение. Водно-солевой баланс.		1		16.02			
24	Значение белков, жиров, углеводов для организма человека.		1		01.03			
25	Витамины и минеральные вещества. Гипо- и авитаминозы, их предупреждение. Сохранение витаминов в продуктах питания. Пищевые добавки.		1		15.03			
26	Предупреждение пищевых отравлений и оказание первой помощи при них.		1		22.03			
27	Санитарно-гигиенические требования к приготовлению пищи.		1		05.04			
28	«Составление пищевого рациона».			1	12.04			
29	«Умение «читать» этикетки на продуктах питания».			1	12.04			
Раздел 5. Иммуитет и здоровье (5часов).								
30	Иммуитет. Основные виды иммуитета. Неспецифический и специфический иммуитет.		1		19.04			
31	Формирование специфического иммуитета. Профилактические прививки. Методы усиления неспецифического (врожденного) иммуитета.		1		26.04			
32	Аллергия. Признаки аллергии. Аллергический шок и его профилактика.		1		03.05			
33	Иммунодефицит. Понятие ВИЧ/СПИД/ИППП. ВИЧ: пути заражения и способы защиты. Противодействие стигме и дискриминации ВИЧ-положительных. Поддержка ЛЖВ.		1		10.05			
34	«Составление календаря профилактических прививок, полученных с рождения».			1	17.05			

Раздел 6. Итоговое занятие (1 час).								
35	Теория (1 ч.). Здоровье сгубишь – нового не купишь.		1			24.05		

ЛИТЕРАТУРА:

Основная:

1. Губенко И.Я., Шевченко О.Т., Бразолей Л.П., Апшай В.Г. Медсестринский уход за пациентом. —К.: Здоровье, 2000.
2. Губенко И.Я., Шевченко О.Т., Бразолей Л.П., Апшай В.Г. Медсестринский процесс: Основы сестринского дела и клинического медсестринства. — К.: Здоровье, 2001. — 208с.
3. Инфекционный контроль в медицинских учреждениях: Учебн. пособие, 2003. — 44 с.
4. Матвеев В.Ф. Основы медицинской психологии, этики и деонтологии: Учеб. пособие. – 2е изд., перераб. и доп. — М.: Медицина, 1989. — 176 с.
5. Москаленко В.Ф., Попов М.В. Биоэтика: философско- методологические и социально-медицинские проблемы. - Винница: Новаякнига, 2005. — 218 с.
6. Назар П.С., Виленский Ю.Г., Грандо О.А. Основы медицинской этики. — К.: Здоровье, —344 с.
7. Основы общей и медицинской психологии / Под ред. И.С. Витенко, О.С. Чабана. Укрмедкнига, 2003. — 344 с.
8. Остапенко А.Л. Этика и деонтология среднего медицинскогороботника. — Л.: Медицина, 1985. — 144 с.
9. Пасемко Н.В., Лемке М.О., Мазур П.Е. Основы сестринского дела: Учебник. Укрмедкнига, 2002. — 544 с.
10. Психология кризисных состояний: Учебн. пособие / О.Т. Шевченко. —К.: Здоровье, 2005. — 120 с.

Дополнительная:

1. Грабова А. Психология общения медсестры и пациента // Медицинская сестра. — 2005. — № 1, — С. 30—31.
2. Губенко И. Я. Оценка пациентами работы медицинских сестер // — № 12, —С. 31.
3. Кодекс профессиональной этики Международного совета медсестер (1973) // Семейный врач+. 2004. — Май. — С. 4.
4. Куличенко В. Биоэтика / В. Куличенко С. Пустовит // Медицинская сестра. — 2006. — № 1, —С.17—19.
5. Нечерда В. Биомедицинская этика - наука о воспитании человечества // Медицинская сестра. — 2005. — № 1, — С. 27—29.
6. Пыриг Л. Социоэтика та билетика // Ваше здоровье. — 2006. № 30. — С. 6.
7. Порохняк И. Общение медицинской сестры с пациентами: вопросы коммуникации // Медицинская сестра. — 2005. — № 1. — С. 34—35.
8. Поцюрко Р.И. Некоторые морально-этические, деонтологические и психологические аспекты деятельности медицинской сестры // Медсестринство. — 2003. — № 2. — С. 26.—27.

9. Чернецова Н.А. Изучаем законы общения: (медсестра и больной) //Сестринское дело. — 2006. — №1. — С. 2.

