

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Весьегонская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
от «28» августа 2025 г.,
протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБОУ «Весьегонская СОШ»
_____ Ю.А.Ковалец
Приказ №37 от «29» августа 2025 г.

«Человек и его здоровье»

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
естественнонаучной направленности

базовый уровень
для обучающихся 14-15 лет
объем программы — 36 часов
Срок реализации: 1 год

г. Весьегонск, 2025

Пояснительная записка

Современное дополнительное образование ориентировано на формирование познавательного интереса, развитие исследовательских навыков и освоение обучающимися основ естественнонаучных знаний. Программа «Человек и его здоровье» направлена на развитие у подростков 14-15 лет наблюдательности, любознательности и понимания работы организма человека. Она соответствует Концепции развития дополнительного образования детей в Российской Федерации, ориентируясь на комплексный подход к изучению окружающего мира.

Программа закладывает фундамент для дальнейшего изучения естественных наук, таких как биология, экология, химия развивая у обучающихся базовые представления о явлениях, связанных со здоровьем человека и законах окружающего мира.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Полное название	Дополнительная общеразвивающая программа «Человек и его здоровье»
Автор программы	Полубенцева Елена Викторовна
Дата создания	2025 г.
Направленность	естественнонаучная
Уровень программы	базовый
Вид программы	модифицированная
Адресат программы	Для обучающихся 14-15 лет. При приеме в группу для занятий по Программе специальный отбор обучающихся не проводится.
Язык обучения	русский
Объём часов программы	36 часов, из них: -26 ч. теоретические занятия; -10 ч. практические занятия.
Срок реализации	1 год
Режим занятий	Занятия проводятся 1 академически час в неделю. В случае организации экскурсий продолжительность занятия может быть увеличена в зависимости от целей и задач мероприятия. Рекомендуемая наполняемость группы 12-15 человек.

Цели и задачи программы	Цель: формирование и развитие у учащихся интеллектуальных и практических умений в области анатомии, гигиены и оказания доврачебной помощи, направленных на сохранение психического, физического, нравственного здоровья, профилактическая и волонтерская работа в школе. Задачи: Образовательные (обучающие) - развивать познавательный интерес к предмету биология, приобретать определенные знания, умения, навыки в области гигиены и медицины; формировать теоретические знания, характерные для данного вида деятельности. -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 последствий деградации духовной среды, формирование экологической культуры. Развивающие – направлены на развитие познавательного интереса, способностей и задатков ребенка; - 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.
---------------------------------------	---

Актуальность программы

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. Профессиональная ориентация молодежи на этапе школьного обучения является важнейшей составной частью системы современного образования. Программа формирует активную жизненную позицию обучающихся, реализует потребности общества в решении проблем сохранения здоровья.

Содержание программы имеет особенности, обусловленные, задачами развития, обучения и воспитания учащихся, социальными требованиями к уровню развития их личностных и познавательных качеств, психологическими возрастными особенностями учащихся.

Программа определяет пути формирования системы знаний, умений и способов деятельности, развития, воспитания и социализации учащихся.

Программа содействует сохранению единого образовательного пространства.

Здоровый образ жизни молодого поколения является залогом здоровья нации в целом.

Педагогическая целесообразность

Программа «Человек и его здоровье» отвечает современным требованиям образования и возрастным особенностям обучающихся 14-15 лет, обеспечивая целостное представление о строении тела человека, внешних и внутренних факторов, влияющих на здоровье человека. Педагогическая целесообразность программы заключается в следующих аспектах:

1. Соответствие возрастным особенностям обучающихся.

Обучающиеся 14-15 лет активно изучают анатомию и физиологию человека, обладают высокой познавательной активностью и стремятся к практическому освоению знаний. Программа строится на доступных и увлекательных формах работы: наблюдениях и измерениях, экспериментах, что соответствует естественным интересам обучающихся и способствует эффективному обучению.

2. Формирование целостной картины мира.

Программа помогает детям увидеть взаимосвязь жизненных процессов в теле человека, влияние общества, расширяет их представления о мире, развивает логическое и системное мышление.

3. Развитие экологической культуры и ответственного отношения к самому человеку.

В условиях современных экологических вызовов важно формировать у обучающихся осознанное отношение к здоровому образу жизни. Программа учит понимать ценность человека и его здоровья, , заботиться о состоянии здоровья, что закладывает основы ЗОЖ и личной ответственности за сохранение своего здоровья и окружающих.

4. Использование деятельностного подхода.

Программа включает практические занятия, которые способствуют активному вовлечению обучающихся в образовательный процесс.

5. Проблемное обучение и мозговой штурм.

Программа включает практические занятия, которые способствуют быстрым и точным действиям при оказании первой доврачебной помощи.

Отличительные особенности программы «Человек и его здоровье»

1. Интеграция знаний из разных областей.

Программа объединяет элементы биологии, физиологии, гигиены, что позволяет детям 14-15 лет увидеть взаимосвязь между процессами, происходящими в организме человека. Такой междисциплинарный подход способствует более полному и глубокому пониманию строения человека.

2. Практическая направленность.

Программа фокусируется на активности обучающихся через практические занятия по оказанию первой медицинской помощи. Это помогает закрепить теоретические знания, развить критическое мышление и познавательную активность.

3. Формирование экологического сознания и ответственного отношения к своему здоровью.

Программа направлена на воспитание у обучающихся здорового образа жизни. Задания и проекты направлены на осознание важности охраны здоровья, заботы о нем, правильного безопасного поведения.

5. Использование активных и игровых методов обучения.

Обучение включает в себя игровые элементы, что делает процесс познания увлекательным и доступным для обучающихся. В программе используются как

подвижные игры, так и дидактические игры и моделирование ситуаций. Это помогает развивать коммуникативные и социальные навыки обучающихся.

6. Акцент на самостоятельное исследование и наблюдения.

Программа поощряет самостоятельные исследования, наблюдения за здоровьем и анализ данных. Обучающиеся учат ставить вопросы, выдвигать гипотезы, экспериментировать, что способствует развитию навыков самостоятельного научного поиска и критического мышления.

7. Интерактивность и вовлеченность.

Работа в группах и обсуждения позволяют развивать у обучающихся навыки коллективной работы, умение делиться множеством идей, а также позволяют строить более активное участие каждого в процессе обучения.

8. Гибкость программы.

Программа адаптируется под различные условия обучения: в зависимости от особенностей группы, природных условий или имеющихся ресурсов. Это позволяет эффективно реализовывать её в различных образовательных контекстах и с учетом разнообразных интересов обучающихся.

9. Практическое применение знаний.

Программа способствует тому, чтобы знания, полученные обучающимися, можно было применять в реальной жизни.

Эти особенности программы «Человек и его здоровье» делают её уникальной, позволяя детям не только получить знания о здоровье человека, но и активно участвовать в её изучении, формируя ответственный и осознанный подход к ЗОЖ.

Педагогические принципы программы «Человек и его здоровье»

1. Принцип практико-ориентированности.

Большая часть занятий включает практическую деятельность: эксперименты, наблюдения, оказание первой помощи, что помогает детям применять знания в реальной жизни.

2. Принцип активности и самостоятельности.

Обучающиеся не только получают знания, но и активно участвуют в их добывании: исследуют, задают вопросы, делают выводы, проводят опыты, работают.

Методы обучения по программе «Человек и его здоровье»

1. Метод наблюдения.

Обучающиеся активно наблюдают за педагогом и его действиями, при оказании помощи. Это помогает развить у них внимание и способность замечать важные детали, которые часто остаются незамеченными.

2. Метод экспериментирования.

В программе используются различные эксперименты, которые дают детям возможность самостоятельно проверять гипотезы, наблюдать за результатами своих действий.

3. Метод игры.

Игровая форма обучения активизирует обучающихся, делает процесс познания увлекательным и доступным.

4. Метод проектов.

В рамках Программы обучающиеся могут работать над различными проектами, например, создать мини-сад или проект по охране природы. Это помогает развить у обучающихся умение работать в команде, планировать свою деятельность и представлять результаты в виде творческих работ.

5. Метод творческих заданий.

Обучающиеся выполняют различные творческие задания. Это развивает их креативность, воображение и способность представлять и интерпретировать.

6. Метод обсуждения и рефлексии.

Важным элементом является обсуждение того, что обучающиеся узнали, как они могут применить эти знания в своей жизни, какие выводы сделали из проведенных наблюдений и экспериментов. Рефлексия помогает лучше усваивать материал и закреплять полученные знания.

7. Метод проблемного обучения.

Задаются вопросы и проблемы, которые обучающиеся должны решить сами с помощью изучаемого материала. Это стимулирует активное мышление, развитие аналитических способностей и умение работать с информацией.

8. Метод наглядности.

Используются различные визуальные материалы: презентации, картины, схемы, модели, натуральные объекты. Визуальные элементы помогают детям лучше понять и усвоить учебный материал.

Эти методы позволяют обеспечить активное, заинтересованное и осознанное участие обучающихся в учебном процессе, развивать их умения и навыки через практическую и творческую деятельность.

Ожидаемые результаты

Обучающиеся смогут узнать: свои права при обращении в лечебное учреждение; наиболее распространенные заболевания, инфекции, их клиническая картина и профилактика; хронические заболевания: причины возникновения, клиническая картина; влияние наркотических средств (никотин, алкоголь, наркотики) на все системы организма и психику человека; основные правила гигиены; значение питательных веществ, витаминов и минеральных веществ; что такое рациональное питание; влияние отравляющих веществ на организм человека; о влиянии ближайшего окружения: домашних условий, социума на организм человека; заболевания, передающиеся половым путем; об организации поведения и психики человека; лекарственные растения и грибы, их применение, сбор, хранение; основные знания о Красном Кресте, его истории и донорство; влиянии окружающей среды на здоровье человека; мерах по улучшению качества окружающей среды.

Научатся на практике: оказать первую помощь при травмах, отравлениях и ранениях; приготовить и использовать элементарные антисептические средства; составить рацион питания; ухаживать за больным.

Овладеют: навыками находить информацию о организме человека и его здоровье в научно-популярной литературе, биологических словарях, справочниках, интернет ресурсе, анализировать и оценивать ее, переводить из одной формы в другую; навыкам приемы оказания первой помощи при отравлении ядовитыми грибами, ядовитыми растениями, укусах животных; уходом за больным на дому; навыкам работы в группе сверстников при решении познавательных задач связанных с изучением особенностей строения организма человека, планировать совместную деятельность, учитывать мнение окружающих и адекватно оценивать собственный вклад в деятельность группы.

Формы контроля результативности образовательного процесса

- Наблюдение за изменениями в развитии обучающихся.
- Анализ активности и вовлеченности обучающихся в занятия.

Определение результативности Программы:

Формы оценки результатов соответствуют возрасту обучающихся, педагог проводит зачет, по изученному материалу как теоритический так и практический. Такой подход к оценке результативности позволит педагогу объективно анализировать динамику развития обучающихся и при необходимости корректировать программу для достижения лучших результатов.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Метод обучения, форма организации деятельност и, контроль
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Оснащение санитарного поста Санитарный пост. Его цели и оснащение.	1	0,5	0,5	Беседа. Практическое занятие. Зачет.
1.1	Раздел 2. Оказание первой медицинской помощи.	14	8	5	Беседа. Практическое занятие. Зачет.
2.1	Асептика и антисептика. Перевязочный материал.	1			Беседа. Практическое занятие.
2.2	Виды ран и кровотечения.	1	0,5	0,5	Лекция. Беседа. Практическое занятие.
2.3	Наложение повязок.	2	1	1	Беседа. Практическое занятие.
2.4	Ушибы, растяжение связок, вывихи. Первая помощь при них.	1	0,5	0,5	Беседа. Практическое занятие.
2.5	Виды переломов.	1	1		Беседа. Практическое занятие.
2.6	Первая помощь при переломах.	1		1	Беседа. Практическое занятие.

2.7	Ожоги. Первая помощь при ожогах.	1	0,5	0,5	Беседа. Практическое занятие.
2.8	Отморожение. Первая помощь при отморожениях.	1	0,5	0,5	Беседа. Практическое занятие.
2.9	Поражение электричеством. Первая помощь.	1	0,5	0,5	Беседа. Практическое занятие.
2.10	Обморок, солнечный удар, отравление угарным газом. Укус змеи. Утомление. Пищевое отравление. Первая помощь при них.	1	1		Беседа. Практическое занятие.
2.11	Инфекционные заболевания и профилактика.	1	1		Беседа.
2.12	Зоонозные заболевания.	1	1		Беседа.
2.13	Первая помощь и профилактика зоонозных заболеваний.	1	0,5	0,5	Беседа. Практическое занятие.
	Раздел 3. Уход за больными на дому Режим больного и особенности ухода.	1	0,5	0,5	Беседа. Практическое занятие.
	Раздел 4. Личная и общественная гигиена	11	11		зачёт
4.1	Здоровье и спорт. Закаливание.	1	1		Беседа.
4.2	Нарушение осанки. Плоскостопие. Профилактика.	1	1		Беседа.
4.3	Здоровье и курение, алкоголь, токсикомания.	1	1		Беседа.
4.4	Режим дня, питание. Его значение.	1	1		Беседа.
4.5	Гигиенические требования по уходу за жильем.	1	1		Беседа.
4.6	Роль белков, жиров, углеводов и витаминов.	1	1		Беседа.
4.7	Аскаридоз, энтеробиоз. Профилактика.	1	1		Беседа.

4.8	Бешенство. Сыпной тиф. Профилактика.	1	1		Беседа.
4.9	СПИД (синдром приобретенного иммунно дефицита)	1	1		Беседа.
4.10	Наркомания	1	1		Беседа.
4.11	Личная гигиена.	1	1		Беседа.
	Раздел 5. Лекарственные растения.	5	3,5	1,5	Беседа. Практическое занятие.
5.1	Лекарственные растения.	2	1	1	Беседа. Практическое занятие.
5.2	Грибы.	1	0,5	0,5	Беседа. Практическое занятие.
5.3	Правила сбора и сушки.	1	1		Беседа.
5.4	Настойки. Отвары. Настои. Способы их приготовления.	1	1		Беседа.
	Раздел 6. История Российского общества Красного Креста	3	3		Беседа.
6.1	Организация «Красный крест»	1	1		Беседа.
6.2	Донорство.	1	1		Беседа.
	Здоровый образ жизни.	1	1		Беседа.
	Итоговое занятие.	1	0,5	0,5	Зачет
	Всего	36	26	10	

Содержание Программы

№	Наименование тем	Всего часов	Краткое описание содержания
---	------------------	-------------	-----------------------------

1	Раздел 1. Оснащение санитарного поста Санитарный пост. Его цели и оснащение.	1	Аптечка санитарного поста, ее содержание и назначение. <u>Практические работы:</u> Комплектование санитарной сумки
2	Раздел 2. Оказание первой медицинской помощи.	14	Травма. Виды травм. Цели, порядок и время оказания первой медицинской помощи. Средства оказания первой медицинской помощи. Асептика и антисептика. Виды перевязочного материала. Повязка и перевязка. Виды повязок. Правила наложения повязок. Раны, их виды и признаки. Осложнения при ранениях. Травматический шок. Кровотечения, виды, признаки, способы остановки. Переломы, признаки. Правила наложения шин. <u>Практические работы:</u> Открытый перелом нижней трети правого бедра с артериальным кровотечением. Ранение мягких тканей правого бедра. Открытый перелом костей правой голени. Проникающее ранение брюшной полости с кровотечением и ранением кишечника. Ушибы и ссадины груди и передней брюшной стенки. Проникающее ранение грудной клетки справа. Закрытый перелом правого плеча. Открытый перелом 2-3 пястных костей правой кисти. Ушибы и ссадины правой половины лица. Ожог 2 степени левой голени и стопы. Электрический ожог правой стопы 4 степени. Ожог 1-2 степени тыльной поверхности правой кисти.
3	Раздел 3. Уход за больными на дому Режим больного и особенности ухода.	1	Наблюдение за дыханием, пульсом. Уход за лихорадящими больными. Постановка согревающих компрессов. Уход за инфекционными больными. Уход за кожей. Постановка горчичников, банок. Ингаляции. Смена постельного белья. <u>Практические работы:</u> Умение накормить и напоить больного. Смена постельного и нательного белья. Постановка согревающих компрессов, банок, горчичников, грелок, холодных компрессов.
4	Раздел 4. Личная и общественная гигиена	11	Гигиена, основные понятия. Занятия физической культурой и спортом. Закаливание. Гигиена зубов. Вредные привычки и их влияние на организм. Режим дня. Гигиена одежды и обуви. Сбалансированное питание. Витамины. Иммуитет. Личная гигиена во время лыжных соревнований. Понятие об инфекционных болезнях. Воздушно-капельные инфекции. Аскаридоз и энтеробиоз. Кишечные инфекции. Уборка жилого помещения. Клещевой энцефалит. Бешенство. ВИЧ-инфекция. Туляремия. Сыпной

			тиф.
5	Раздел 5. Лекарственные растения. Грибы	5	Знание лекарственных растений, их свойств. Как приготовить настои, настойки, отвары, как их применять. Грибы съедобные и несъедобные, их токсические и лекарственные свойства. Оказание первой медицинской помощи при отравлении.
6	Раздел 6. История Российского общества Красного Креста	3	Цели и задачи Красного Креста, история образования и деятельность. Донорство. Яркие фамилии в истории Красного Креста в Российской Федерации. Символика и значение. Современная деятельность организации.
7	Итоговое занятие.	1	Подведение итогов и планирование деятельности на будущее

Методическое обеспечение Программы

Общие требования безопасности к проведению занятий по дополнительному образованию

- Перед каждым занятием педагог проводит инструктаж по безопасному поведению.
- В процессе занятий обучающиеся должны находиться под постоянным наблюдением взрослого.
- Используемые материалы и оборудование должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и быть безопасными для обучающихся.

Электронные ресурсы

Литература по оказанию первой медицинской помощи.

<http://pervaya-pomoshh.net/literatura-po-okazaniyu-pervoj-meditsinskoj-pomoshhi/>

Анатомия человека - атлас <http://www.anatomcom.ru/>

Список литературы

Биология. Справочник Т.Л. Богданова, Е.А.Солодова, Москва “АСТ-ПРЕСС” 2011 г.
Колесов, Беляев, Маш: Биология. 8 класс. Человек. Учебник.

Нормативно-правовое обеспечение:

1. ФЗ РФ «Об образовании в РФ» от 29.12.12г. № 273-ФЗ;
2. Приказ Министерства просвещения России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022г. № 629;
3. Концепция развития дополнительного образования обучающихся до 2030 г. Распоряжение от 31.03.2022г. № 678-р;

4. Письмо Минобрнауки России «О примерных требованиях к программам дополнительного образования обучающихся № 06-1844 от 11.12.2006г.;
5. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» Постановление Главного государственного врача РФ от 28.01.2021г.;
6. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления обучающихся и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28, действующие до 1 января 2027 года.;
7. Приказ Министерства образования Тверской области от 23.09.2022 № 939/ПК "Об утверждении Регламента проведения независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ в Тверской области".