

**Отдел по образованию администрации
Жирновского муниципального района Волгоградской
области**

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа с углубленным изучением отдельных предметов города Жирновска»
Жирновского муниципального района Волгоградской области**

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 27.08.2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа естественнонаучной направленности**

«Мое здоровье в моих руках»

Возраста обучающихся: 11-18 лет

Срок реализации: 2 года

**Автор-составитель: Прокопенко Валентина Васильевна,
учитель технологии.**

г. Жирновск,

2024

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ОБНОВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Реквизиты ЛНА, зарегистрировав-шего изменения	№ модуля (раздела), пункта, подпункта			Дата внесения изменений	Всего листов в документе	Подпись ответственного за внесение изменения
	Измененного	Нового	Изъятото			
Приказ ОО № 90 от 30.08.2024г.	Раздел 1 п.1.1. Пояснительная записка			15.08.2024г.		Васюткина Н.В.
	п.1.3. Содержание программы			15.08.2024г.		
	Раздел 2 п. 2.1. Календарный учебный график на 2024-2025 уч.г.			15.08.2024г.		
	п. 2.3. Формы контроля			15.08.2024г.		
	п. 2.4. Оценочные материалы			15.08.2024г.		
	п.2.5. Методические материалы Воспитательный компонент			18.08.2024г.		
	п.2.6. Список литературы			18.08.2024г.		

Содержание

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»	
1.1. Пояснительная записка	4-6
1.2. Цель и задачи программы	6-8
1.3. Содержание программы	9-22
1.4. Планируемые результаты	22-27
Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	
2.1. Календарный учебный график	27
2.2. Условия реализации программы	27-29
2.3. Формы контроля	29-30
2.4. Оценочные материалы	31-33
2.5. Методические материалы	34-37
2.6. Список литературы	38-39
Приложения:	
<i>Приложение 1. «Лепестковая диагностика для оценивания уровня развития личностных качеств обучающихся».</i>	
<i>Приложение 2. «Дневник педагогических наблюдений».</i>	
<i>Приложение 3. «Карта учета творческих достижений».</i>	
<i>Приложение 4. «Информационная карта результативности освоения программы».</i>	
<i>Приложение 5. «Анкета опроса потребителей образовательных услуг».</i>	
<i>Приложение 6. «Анкетирование «Что мы знаем о своем здоровье»».</i>	
<i>Приложение 7. «Тестирование «Что мы знаем о хронических заболеваниях»».</i>	
<i>Приложение 8. «Тест «Что ты знаешь о табакокурении».</i>	
<i>Приложение 9. «Анкета «Что мы знаем о курении?».</i>	
<i>Приложение 10. «Тест «Отношение к алкоголю».</i>	
<i>Приложение 11. «Тест «Культура общения».</i>	

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Направленность дополнительной **общеобразовательной** **общеразвивающей программы «Мое здоровье в моих руках»** - естественнонаучная, поскольку она ориентирована на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся как компонента базовой культуры личности, актуализацию потребности в самопознании, самосовершенствовании, саморазвитии и побуждению к формированию своего здоровья собственными силами.

Актуальность программы. В настоящее время наблюдается дефицит внимания к детям и подросткам со стороны взрослых, предъявляются огромные и все возрастающие требования к детской психике и организму. Программа призвана дать обучающимся основы знаний, умений и навыков по вопросам анатомии, физиологии и личной гигиены, профилактики заболеваний и несчастных случаев, выработать навыки оказания доврачебной (немедицинской) помощи при острых и хронических заболеваниях, травмах различного генеза. В игровой форме разбираются различные клинические случаи, вырабатывается умение ясно и просто формулировать, и высказывать свои мысли.

Педагогическая целесообразность программы заключается в создании развивающей среды для формирования ответственного отношения к собственному здоровью, положительной мотивации, выработки своего индивидуального способа поведения, позволяющего сохранить здоровье в современных условиях жизни, дальнейшей профориентации и социализации в обществе определяет целесообразность применения следующих активных методов и приемов: исследование, сравнение, игровые моменты. В целом программа может вызывать повышенный интерес к изучаемому предмету и профессиям, связанным с биологией и медициной, занятия по данной программе помогут определиться в выборе профессии.

Отличительные особенности программы. Настоящая программа составлена на основе программ Драгомилова А.Г., Маша Р.Д. «Биология. Человек» (2012 г.); Бубнова В.Г. и Бубновой Н.В. «Основы медицинских знаний» (2005 г.) и Артюниной Г.П. «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» (2009 г.), рекомендованных Министерством образования Российской Федерации для профильных классов и успешно реализуемой в организациях дополнительного образования. В отличие от программ, которые легли в ее основу, в данной программе уделяется большое внимание вопросам личной гигиены и здорового образа жизни, применяются современные педагогические технологии: игровая, диалогового обучения, личностного ориентированного обучения, репродуктивная и на элементарном уровне – учебно-исследовательская.

Отличительные особенности данной программы второго года обучения заключается в том, что она сочетает в себе валеологическую и экологическую составляющие.

Адресат программы: учащиеся от 11 до 18 лет. Набор детей в группы осуществляется в начале учебного года. Чтобы программа была результативной,

обязательно должны учитываться особенности данного возраста обучающихся.

Юношеский возраст считается одним из важнейших этапов становления и развития личности. В возрасте от 13 до 17 лет происходит формирование самосознания, что является главным итогом переходного возраста, по мнению советского психолога Л.С. Выготского. Растет уровень самостоятельности, социальной активности. По его мнению в основе развивающего обучения лежит идея о том, что "психические функции образуются в результате взаимодействия человека с социальной средой". Освоение механизмов мышления и культуры поведения происходит через деятельность (познавательная, практическая, ценностно-ориентированная и др) Так как в развитии личности велика роль социальных и педагогических факторов, то обучение должно быть организовано так, чтобы происходило стимулирование развития личности, включения механизмов осознания своей деятельности с развитием внутренней мотивации. Развитие интеллекта в этом возрасте тесно связано с развитием творческих способностей, проявлении инициативы. Задача учителя состоит в том, чтобы распознать интерес, творческую направленность и попытаться развить ее в нужном направлении для достижения тех или иных умений и навыков.

Количество обучающихся в группе: от 15 до 20 человек.

Уровень программы, объем и сроки реализации.

Данная программа рассчитана **на 2 года обучения** с общим объемом – **72 часа**. Программа реализуется в реестре бюджетных программ в течение 9 месяцев (с сентября по май).

1-2-й год обучения - 36 часов.

Уровень программы:

1-й год – ознакомительный;

2-й год – базовый.

Форма обучения – очная. Программа «Мое здоровье в моих руках» реализуется в очной форме с учащимися МКОУ «СШ с углублённым изучением отдельных предметов города Жирновска» на базе кабинета биологии в рамках проекта «Создание новых мест в дополнительном образовании» в Жирновском муниципальном районе.

Режим занятий: 1 раз по 1 часу в неделю (36 недель, 36 часов с сентября по май). Продолжительность учебного занятия – 45 минут (1 академический час). Перерыв между занятиями 10 минут в соответствии с СанПиНом 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Особенности организации образовательного процесса. Специфика предполагаемой деятельности обучающихся обусловлена тем, что теоретические знания подкрепляются практическими занятиями с использованием современных образовательных технологий, физкультурно-оздоровительных мероприятий и здоровье сберегающих технологий. Практические задания способствуют умению применять полученные теоретические знания на практике, например, в умении оказать первую медицинскую помощь при травмах, отравлении, некоторых видах заболеваний.

Виды занятий: практические занятия проходят в разных формах: индивидуальные, практические работы, экскурсии, семинары, интернет- проекты.

В отборе содержания и ее структуре, а именно, спиральная последовательность освоения содержания, акцентирование наиболее важных идей, логика прохождения программы.

При разработке программы за основу взяты такие методы, как стимулирование и мотивация обучения, методы организации и осуществления учебных действий, чередование которых способствует достижению главных целей и задач программы.

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

- фронтальная (все одновременно выполняют общую для всех работу, обсуждают, сравнивают, обобщают результаты: экскурсии, урок-викторина, интегрированные занятия, познавательные игры);
- групповая (создание групп по 3-6 человек для решения конкретных учебных задач: практические работы, лабораторные работы, семинарские и зачетные работы);
- 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).

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

Особенность реализации программы заложена в отборе содержания и ее структуре, а именно, спиральная последовательность освоения содержания, акцентирование наиболее важных идей, логика прохождения программы.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы: формирование у обучающихся ценностей здорового образа жизни и правильных представлений о здоровье и функциях человеческого организма.

Задача первого года обучения:

Образовательные (предметные) задачи:

- познакомить с понятием «здоровье», факторами, формирующими и разрушающими здоровье;
- сформировать представление о воздействии главных экологических факторов на организм человека (солнце, воздух, вода, бытовые отходы);
- познакомить со строением скелета и функциями скелетных мышц;
- познакомить с классификацией травм, способами оказания первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, заболеваниях опорно-двигательного аппарата;
- сформировать представление о внутренней среде человека и ее компонентах (кровь, лимфа, тканевая жидкость), ее значением в гомеостазе;
- познакомить с дыхательной системой человека и ее функциями;
- создать представление о значении пищи для роста и развития организма;

- познакомить со строением и свойствах кожи, гигиеной кожи;
- сформировать представление об органах чувств, заболеваниях и их профилактике.
- разучить упражнения на формирование и коррекцию осанки;
- научить применять способы оказания первой помощи при остановках сердца;
- научить применять способы оказания первой помощи при остановки дыхания;
- учить проводить самодиагностику дыхательной системы;
- учить определять ЖЕЛ;
- научить применять способы оценки функционального состояния системы дыхания;
- учить определять обеспеченность организма человека витаминами и микроэлементами;
- учить составлять рацион питания;
- научить определять типы кожи на различных участках лица; приемам ухода за собственным телом (кожей, волосами, ногтями);
- учить определять остроту зрения, слуха, обоняния;
- разучить комплекс упражнений для глаз;
- учить способам оказания первой помощи при ранениях, кровотечениях, отравлениях;
- учить проводить простейшие исследования, оформлять исследовательский проект и проводить защиту.

Личностные задачи:

- сформировать положительную мотивацию на оздоровление, укрепление собственного здоровья, на ведение здорового образа жизни;
- воспитывать потребность в ведении здорового образа жизни;
- воспитывать экологическую ответственность;
- воспитывать трудолюбие, стремление добиваться поставленной цели в укреплении своего здоровья.

Метапредметные задачи:

- воспитывать самостоятельность в приобретении знаний, умений и навыков;
- развивать чувство ответственности за состояние природной среды, навыки бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
- сформировать умение сравнивать, анализировать, делать выводы;
- сформировать умение проводить самостоятельные наблюдения;
- развивать познавательную активность, творческие способности, любознательность;
- сформировать коммуникативные навыки.

Задачи второго года обучения:

Образовательные (предметные):

- сформировать представления о положительных и отрицательных факторах воздействия на организм человека;
- углубить знания об инфекционных, иммунных и генетических заболеваниях, ЗПП, о нарушениях работы нервной системы; об особенностях формирования

личности в семье и обществе;

- познакомить с гигиеной своего тела, физиологических особенностях организма подростка, о профилактике заболеваний, передающихся половым путем;
- сформировать представление о рациональной организации режима учебной деятельности, отдыха;
- расширить понимание взаимосвязи проблем здоровья человека и негативных последствий деградации природной среды;
- совершенствовать способы оказания первой медицинской помощи;
- научить анализировать и контролировать свой режим дня;
- научить использовать свой творческий потенциал в подготовке рефератов, сообщений, выполнении практических и исследовательских работ.

Личностные задачи:

- сформировать умение выбирать стиль поведения, обеспечивающий безопасность жизни и здоровья для себя и окружающих;
- сформировать умение противостоять ситуациям, провоцирующим на поступки, которые могут угрожать жизни и здоровью.

Метапредметные:

- сформировать умение проводить наблюдение, сравнивать, анализировать, делать выводы;
- формировать умение слушать, вести диалог;
- сформировать умение толерантно относиться к окружающим и умение разрешать конфликтные ситуации.

1.3. Содержание программы

Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля (аттестации)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в образовательную программу. Здоровье человека.	2	1	1	Видеоурок. Обсуждение фильма.
2.	Экология и здоровье.	3	1	2	Анкетирование «Что такое ЗОЖ?»
3.	Опорно-двигательная система.	4	1	3	Решение кроссвордов «Скелет». Тест «Твой двигательный режим»
4.	Сердечно-сосудистая система.	4	1	3	Решение кроссвордов «Кровообращение». Тест «Тренированность сердца».
5.	Дыхательная система.	3	1	2	Итоговое занятие «Путешествие в мир дыхания»
6.	Дыхание - объективный показатель самоконтроля.	2	-	2	Практическая работа «Жизненная ёмкость лёгких»
7.	Питание и жизнь.	3	1	2	Рецепты любимых блюд.
8.	Кожные покровы. Органы выделения.	4	1	3	Практическая работа
9.	Органы чувств.	3	1	2	Практическая работа
10.	Оказание первой помощи.	6	-	6	Практическая работа
11.	Промежуточная аттестация.	2	-	2	Итоговое занятие. Защита проектов.
	ИТОГО:	36	9	27	

Содержание учебного плана 1-го года обучения.

Раздел 1. Введение в образовательную программу. (2 часа)

Теория. Что такое здоровье? Факторы, формирующие здоровье? Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Факторы, разрушающие здоровье. Вредные привычки, курение, алкоголизм, наркомания, токсикомания.

ДОТ: видеоролик «Азбука здоровья» <https://goo.su/3r7BXc>

видео «Влияние наркотиков на здоровье человека»

<https://www.youtube.com/watch?v=3JXMNryXxqM>

видео «О влиянии табака на умственное развитие» <http://zdorovie29.ru/urok-zdorovya-o->

vliyanii-tabaka-na-umstvennoe-razvitiie/

видеоролик «Вредные привычки» https://www.youtube.com/watch?v=9STOaUpRt_U&t=55s

мультфильм «Опасное погружение»

<https://www.youtube.com/watch?v=6YG16RBrQB0&t=20s>

Формы контроля: опрос.

Раздел 2. Экология и здоровье. (3 часа)

Теория. Загрязнение окружающей среды.

Практика. Воздействие главных экологических факторов на организм человека (солнце, воздух, вода).

Бытовые экологические загрязнители и борьба с ними. Бытовые облучения.

ДОТ: видео «Возможные опасности и опасные ситуации дома» <https://goo.su/gjBu5U5>

видео «Общее понятие опасности и чрезвычайной ситуации» <https://goo.su/nWpGWC6>

Формы контроля: анкетирование «Что такое ЗОЖ?».

Раздел 3. Опорно-двигательная система. (4 часа)

Теория. Скелет. Связки и хрящи. Строение и функции скелетных мышц.

Практика. Неотложные состояния в медицине. Травма. Классификация травм. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах.

Профилактика нарушений и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Формирование правильной осанки. Разучивание упражнений на коррекцию осанки.

ДОТ: видео «Структура тела человека» <https://goo.su/tbB2yK>

фильм «Строение тела человека» <https://goo.su/MjVK>

видеоролик «Опорно-двигательная система»

https://www.youtube.com/watch?v=3jzX_YCx2gw&t=79s

<https://www.youtube.com/watch?v=rMKmQB1X6mk&t=78s>

фильм «Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах и переломах»

<https://www.youtube.com/watch?v=QOzsGIQ4hYo>

Формы контроля: решение кроссвордов «Скелет», тест «Твой двигательный режим».

Раздел 4. Сердечно-сосудистая система. (4 часа)

Теория. Внутренняя среда человека и ее компоненты (кровь, лимфа, тканевая жидкость), ее значение в гомеостазе. Иммуитет.

Практика. Форменные элементы крови. Резус-фактор. Переливание крови.

Работа сердца. Кровообращение. Частота сердечных сокращений. Пульс. Давление крови. Гипертония, гипотония. Заболевания сердца и их профилактика. Первая помощь при остановках сердца.

ДОТ: фильм «Сердечно-сосудистая система»

<https://rutube.ru/video/ea3b2b102f28df96e2c6d8e40f5f7650/>

фильм «Микробы под микроскопом» <https://www.youtube.com/watch?v=lSaGusb104o&t=7s>

фильм «Сердце и сосуды» <https://www.youtube.com/watch?v=XcadrWdkUEA&t=141s>

Игры: «Состав крови», «Борьба с микробами», «Циркуляция воздуха в крови»,

«Выведение вредных веществ», «Заживление ран», «Что у нас под кожей?»

Фильм «Работа сердца и кровообращение организма» <https://goo.su/MEN0ye>

Формы контроля: решение кроссвордов «Кровообращение», тест

«Тренированность сердца».

Раздел 5. Дыхательная система. (3 часа)

Теория. Пути воздуха в легкие. Газообмен. Четыре типа дыхания. Частота дыхания, жизненная емкость легких. Заболевания дыхательной системы. Первая помощь при остановке дыхания. (1/1)

Дыхание и ортобиотика самодиагностики дыхательной системы. Проба Бутейко. Понятие об ароматерапии. Использование эфирных масел. Духи и немного о парфюмерии.

ДОТ: фильм «Легкие. Строение легких» <https://goo.su/Rzcz7zD>

фильм «Первая помощь при поражениях органов дыхания» <https://www.youtube.com/watch?v=A1sz6HI4InI>

Формы контроля: игра «Путешествие в мир дыхания».

Раздел 6. Дыхание - объективный показатель самоконтроля. (2 часа).

Практика. Уравнение для расчета должной жизненной емкости легких. Пр. работа «ЖЕЛ».

Оценка функционального состояния системы дыхания. Практическая работа «Звуковой тест - мычание», «Задержка дыхания на вдохе (проба Штанге)». «Задержка дыхания на выдохе (проба Генчи)», проба «Толерантность дыхания».

ДОТ: фильм «Как мы дышим?» <https://www.youtube.com/watch?v=LsmP4ExPjPg>

Фильм «Механизм дыхания Жизненная ёмкость лёгких» <https://www.youtube.com/watch?v=NxIQcQf6H5I>

фильм «Заболевания органов дыхания, их профилактика» <https://goo.su/pHYim>

Формы контроля: пробы на определение ЖЕЛ.

Раздел 7. Питание и жизнь (3 часа)

Теория. Пища человека. Ее значение для роста и развития организма. Белки, жиры и углеводы. Минеральные вещества. Микроэлементы. Витаминная азбука. Тест «Что вы знаете о витаминах». Пр. работа «Определение обеспеченности организма человека витаминами и микроэлементами».

Практика. Вредные компоненты пищи: нитраты, радионуклиды, тяжелые металлы, пищевые добавки.

Заболевания пищеварительной системы и их профилактика (гастрит, колит, дизентерия, холера, ботулизм).

ДОТ: фильм «Значение и состав пищи» <https://goo.su/4IPFj94>

фильм «Витамины и их роль в организме человека» <https://goo.su/LsnRYbS>

фильм «Роль витаминов и микроэлементов в организме человека» <https://goo.su/S6uQT>

фильм «Правильное питание» <https://goo.su/WYDzgzp>

фильм «Гигиена питания. Инфекционные заболевания органов пищеварения» <https://goo.su/JOt3yPV>

Формы контроля: «Делимся рецептами приготовления любимых блюд». «Что нужно знать и уметь, чтобы быть здоровым». Изготовление буклета «Любимые семейные блюда».

Раздел 8. Кожные покровы. Органы выделения (4 часа).

Теория. Строение и свойства кожи. Гигиена кожи.

Кожа и терморегуляция. Ожоги (термические, химические, радиационные). Первая помощь при ожогах.

Практика. Обветривание, обморожение кожи. Первая помощь при обморожениях. Кожные заболевания и их профилактика. Типы кожи и натуральная косметика.

Пр. работа «Определение типов кожи на различных участках лица».

Мочевыделительная система, профилактика заболеваний.

ДОТ: фильм «Строение и функции кожи» <https://goo.su/p09Khm>

фильм «Роль кожи в терморегуляции» <https://goo.su/L3DuzuW>

фильм «Ожоги и отморожения. Первая помощь» <https://goo.su/RrGGV>
<https://www.youtube.com/watch?v=BlayWSyTl8o&t=4s>

Формы контроля: практическая работа.

Раздел 9. Органы чувств (3 часа).

Теория. Особенности зрительного восприятия окружающей среды. Строение глаза. Близорукость и дальнозоркость. Профилактика.

Практика. Практическая работа «Гимнастика для глаз». Тест на прозрачность хрусталика.

Орган слуха у человека. Влияние шума на здоровье человека. Определение остроты слуха. Заболевание органов слуха. Гигиена слуха.

Орган обоняния. Роль запахов в природе и их восприятие человеком.

Практическое занятие «Любимый запах». Заболевания носа. Ринит. Аллергия. Полиноз. Гайморит.

ДОТ:

Формы контроля: тест, практическая работа.

Раздел 10. Оказание первой помощи (6 часов)

Практика. Понятие о ране. Классификация ран. Первая помощь при ранениях. Перевязочный материал. Правила наложения повязок.

Виды кровотечений и их характеристика. Временная остановка кровотечения.

Первая медицинская помощь при кровотечениях.

Первая помощь при остановке дыхания.

Первая помощь при отравлениях.

ДОТ:

Формы контроля: практическая работа.

Раздел 11. Промежуточная аттестация. (2 часа)

Практика.

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год:

- в конце первого полугодия (декабрь) в форме итогового занятия;

- в конце учебного года (май, август) в форме: итогового занятия, защиты проектов.

Защита учебных проектов «Резервы нашего организма».

«Какие знания о здоровье ты считаешь наиболее важными». Тестирование.

Решение кроссвордов.

Формы контроля: итоговое занятие, защита проектов.

Учебный план 2 год обучения

№	Название разделов	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Заболевания, связанные с вредными привычками.	3	1	2	Видеоурок. Обсуждение фильма
1.1	Виды вредных привычек. Курение.	0,5	-	0,5	Анкета, беседа
1.2	Алкоголь и его влияние на организм.	0,5	-	0,5	Дискуссия
1.3	Наркотики. Виды наркотиков. Влияние на организм.	1	0,5	0,5	Тест
1.4	Токсикомания	1	0,5	0,5	Тест
2	Гигиена питания.	6	2	4	
2.1	Пища. Питательные вещества. Обмен веществ в разном возрасте.	1	0,5	0,5	Тест
2.2	Витамины.	1	0,5	0,5	Кроссворд
2.3	Теория рационального сбалансированного питания.	1	0,5	0,5	Видеоурок, обсуждение
2.4	Сбалансированность витаминов и минеральных веществ в питании.	1		1	Практическая работа
2.5	Культура питания. Энергетическая ценность. Диеты.	1	0,5	0,5	Практическая работа
2.6	Пищевые продукты-аллергены.	1	-	1	Практическая работа
3	Половая система человека проблемы.	11	4	7	
3.1	Заболевания, передающиеся половым путем.	1	0,5	0,5	Анкета
3.2	Профилактика заболеваний ЗПП	1	-	1	Консультация, собеседование
3.3	Контрацепция. Аборты. Опасность абортов для здоровья женщины.	1	0,5	0,5	Проблемная дискуссия, беседа
3.4	Беременность. Гигиена беременности. Последствия ранней беременности.	1	0,5	0,5	Анкета
3.5	Генетика и наследственные заболевания.	1	0,5	0,5	Тест
3.6	Планирование семьи и задачи, стоящие перед генетикой.	1	0,5	0,5	Практическая работа

3.7	Гигиена мужчины и женщины	2	1	1	Анкета
3.8	Функциональные признаки полового воспитания.	1	0,5	0,5	Практическая работа, наблюдение
3.9	Взаимоотношение полов.	1	0,5	0,5	Проблемная дискуссия, собеседование
3.10	Взаимоотношения между мальчиками и девочками.	1	0,5	0,5	Тест
4	Поведение и психика.	14	7	7	
4.1	Физиология ВНД	1	0,5	0,5	Обсуждение фильма
4.2	Физиологическая организация мозга.	1	0,5	0,5	Обсуждение фильма
4.3	Потребности и мотивы поведения. Виды потребностей.	1	0,5	0,5	Анкета
4.4	Изменчивость поведения.	1	0,5	0,5	Анкета, наблюдение
4.5	Ощущение. Сенсорная адаптация.	1	0,5	0,5	Обсуждение фильма
4.6	Характер восприятия.	1	0,5	0,5	Практическая работа
4.7	Внимание. Воображение.	1	0,5	0,5	Обсуждение фильма
4.8	Память.	1	0,5	0,5	Обсуждение фильма
4.9	Физиологические аспекты памяти.	1	0,5	0,5	Практическая работа
4.10	Мышление и речь.	1	0,5	0,5	Практическая работа
4.11	Эмоции. Типы эмоциональных состояний.	1	0,5	0,5	Практическая работа
4.12	Личность. Задатки личности. Талант, развитие способностей.	1	0,5	0,5	Обсуждение фильма
4.13	Темперамент и характер.	1	0,5	0,5	Практическая работа
4.14	Волевые качества личности.	1	0,5	0,5	Практическая работа, взаимопрос.
5.	Промежуточная аттестация.	2	-	2	Итоговое занятие. Защита проектов
	Итого:	46	9	31	

Содержание учебного 2-го года обучения

Раздел 1. Заболевания, связанные с вредными привычками. 5 ч (2/3)

Тема 1.1 Виды вредных привычек. Курение.

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.

Практика Дискуссия на тему "Курение и материнство".

Форма контроля: беседа.

Тема 1.2 Алкоголь и его влияние на организм.

Теория Алкоголь и его влияние на физическое и психическое здоровье.

Причины употребления алкоголя. Лечение алкоголизма.

Практика Проблемная дискуссия на тему "Алкоголизм, его последствия и предупреждение".

Форма контроля: дискуссия.

Тема 1.3 Наркотики. Виды наркотиков. Влияние на организм.

Теория Наркотики. Классификация наркотиков. Наркотическая зависимость, ее последствия. Влияние разрушающего действия наркотиков на организм человека.

Формы контроля: тестирование.

Тема 1.4 Токсикомания.

Теория Токсикомания, понятие, виды токсикомании. Подростковая токсикомания, причины и последствия.

Формы контроля: тестирование.

Тема 1.5 Здоровый образ жизни. Факторы, сохраняющие здоровье.

Теория Понятие ЗОЖ, факторы, сохраняющие здоровье. Оздоровительные системы. Влияние вредных привычек на физическое и психическое здоровье.

Практика Занятие с элементами психологического тренинга.

Моделирование ситуации "Зависимость успешности человека от его образа жизни".

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Раздел 2. Гигиена питания. 6 ч (3/3)

Тема 2.1 Пища. Питательные вещества. Обмен веществ в разном возрасте.

Теория Питательные вещества, белки, жиры, углеводы. Рациональное питание. Состав пищи.

Формы контроля: тестирование

Тема 2.2 Витамины.

Теория Витамины, группы витаминов- водорастворимые и жирорастворимые, примеры. Биологическая роль витаминов. Содержание витаминов в пищевых продуктах. способы сохранения витаминов в пище. Авитаминоз, гиповитаминоз, причины, симптомы.

Формы контроля: кроссворд.

Тема 2.3 Теория рационального сбалансированного питания.

Теория Современное представление о рациональном и полноценном питании. Положения теории рационального питания. Пища, характер питания и их влияние на биологические характеристики организма человека-рост, развитие. состояние всех возрастных групп, функции органов и систем, темпы старения, продолжительность жизни. Отступление от сбалансированного питания, положительные и отрицательные стороны соблюдения религиозных постов.

Формы контроля: видеофильм, обсуждение фильма.

Тема 2.4 Сбалансированность витаминов и минеральных веществ в питании.

Теория Сбалансированность витаминов, минеральных веществ как одно из условий рационального питания. Понятие режима питания. Правильный суточный рацион человека. Гигиенические принципы питания работников умственного и физического труда. Изучение и анализ состояния питания при последовательной оценке: 1) фактического питания 2) состояния здоровья 3) экологического статуса. Методы изучения питания. Анализ и оптимизация оптимального питания.

Практика Практическая работа "Рациональное питание. Режим питания. Рацион моего питания".

Форма контроля: анализ режима питания и рациона.

Тема 2.5 Культура питания. Энергетическая ценность. Диеты.

Теория Культура питания, ее значение и роль в формировании здорового образа жизни. Питательные вещества, их энергетическая ценность. Калорийность пищевых продуктов. Калорийность суточного рациона. Потребности человека в пищевых веществах от энергетических затрат. Пища-источник энергии для работы всех систем организма, обновления тканей.

Практика Практическая работа "Составление суточного рациона для разных возрастных групп населения и их физиологическая оценка".

Форма контроля: практическая работа.

Тема 2.6 Пищевые продукты-аллергены.

Теория Пищевая непереносимость, виды реакций на пищу. Понятие аллергия, аллергены. Формы пищевой непереносимости. Что лежит в основе аллергических реакций. Факторы, способствующие пищевой аллергии. Особенности пищевой аллергии. Аллергические состояния.

Практика Практическая работа "Составление суточного рациона в связи с указанной лечебной диетой".

Форма контроля: практическая работа.

Раздел 3. Половая система человека и связанные с ней социальные проблемы. 10 ч (5/ 5)

Тема 3.1 Заболевания, передающиеся половым путем.

Теория Основные инфекции, передаваемые половым путем- сифилис, гонорея, трихомониаз, хламидиоз, мочеполовой кандидоз (молочница), гарднереллез, генетальный герпес. Основные симптомы заболеваний, последствия.

Формы контроля: анкетирование.

Тема 3.2 Профилактика заболеваний ЗПП

Теория Последствия заболеваний инфекциями, передающимися половым путем, влияние на организм и будущее поколение. Профилактика заболеваний. Культура полового воспитания.

Практика Консультация "Как защитить себя от ИПП. Культура полового воспитания".

Форма контроля: собеседование.

Тема 3.3 Контрацепция. Аборты. Опасность абортов для здоровья женщины.

Теория. Контрацепция- альтернатива аборту. Виды контрацепции. Опасность первых абортов для здоровья женщин. Последствия абортов для женского здоровья в целом. Профилактика абортов.

Практика Проблемная дискуссия "Опасность абортов для здоровья женщин".

Форма контроля: беседа.

Тема 3.4 Беременность. Гигиена беременности. Последствия ранней беременности.

Теория Гигиена беременной женщины- основные принципы и важность соблюдения. Гигиена питания, уход за телом, выбор одежды, уход за зубами, душевная гигиена беременной.

Формы контроля: анкетирование.

Тема 3.5 Генетика и наследственные заболевания.

Теория Генетика в России. Хромосомная генетическая карта человека. Геном человека. Виды генетических обследований. Генетические заболевания и методы их исследования.

Формы контроля: тестирование.

Тема 3.6 Планирование семьи и задачи, стоящие перед генетикой.

Теория Планирование семьи и репродуктивное здоровье. Для чего нужно планирование семьи. Важность планирования семьи. Центры медико-генетического консультирования в России.

Практика Практическая работа "Основные этапы планирования семьи и их характеристика".

Форма контроля: практическая работа.

Тема 3.7 Гигиена мужчины и женщины

Теория Значение личной гигиены в жизни человека. Гигиена мужчины и женщины. Воспитание культуры половой жизни. Важность профилактических медицинских осмотров.

Формы контроля: анкетирование.

Тема 3.8 Функциональные признаки полового воспитания.

Теория Содержание полового воспитания. Сексуальное воспитание, направленное на оптимизацию формирования сексуально-эротических ориентаций и сексуального сознания.

Практика. Дискуссия "Психосексуальное развитие подросткового и юношеского возраста".

Форма контроля: наблюдение.

Тема 3.9 Взаимоотношение полов.

Теория Формирование поролового поведения. Качество мужественности и женственности. Аспекты родословной, перспективы физиологического и социального развития ребенка в семье. Роль родителей.

Практика Проблемная дискуссия. "Связь людей в семье и их социальные и семейные роли".

Форма контроля: собеседование.

Раздел 4. Поведение и психика. (14 часов)

Тема 4.1 Физиология ВНД

Теория. Высшая нервная деятельность. Роль Павлова И.И., Сеченова И.М, Ухтомского А., Бехтерева В.М. в становлении науки о ВНД. Врожденное поведение. Безусловные рефлексы. Инстинкты. Индивидуальные различия ВНД.

Формы контроля: обсуждение фильма.

Тема 4.2 Физиологическая организация мозга.

Теория Условные рефлексы, взаимодействие процессов возбуждения и торможения, протекающих в коре больших полушарий мозга. Закономерности условно-рефлекторной деятельности. Приобретенные формы поведения. Применение компьютерной полиграфии для диагностики. Компьютерная томография. Полиграфическая регистрация речевых, двигательных электроэнцефалографических вегетативных реакций.

Формы контроля: обсуждение фильма.

Тема 4.3 Потребности и мотивы поведения. Виды потребностей.

Теория Понятие потребность, виды потребностей по характеру, содержанию, происхождению. Понятие дискомфорта. Мотив, типы мотивов.

Практика Анкетирование "Наши потребности".

Форма контроля: анкетирование.

Тема 4.4 Изменчивость поведения.

Теория Изменчивость поведения, связанная с различной экспрессивностью признаков. Степень изменчивости поведения человека в аналогичных ситуациях. Генетическая изменчивость, которая может влиять на поведение человека.

Практика Дискуссия "Проблемы возрастной устойчивости и изменчивости личности".

Форма контроля: наблюдение.

Тема 4.5 Ощущение. Сенсорная адаптация.

Теория. Понятие сенсорной адаптации. В чем выражается адаптация. Взаимодействие ощущений. Сенсибилизация- повышение чувствительности органов в результате взаимодействия анализаторов и упражнений.

Формы контроля: обсуждение фильма.

Тема 4.6 Характер восприятия.

Теория Понятие восприятия. Физические раздражители и органы чувств. Свойства восприятия. Избирательность восприятия. Целостность восприятия. Иллюзии. Предмет восприятия. Осмысленность восприятия.

Практика Практическая работа "Виды и свойства восприятия".

Форма контроля: практическая работа.

Тема 4.7. Внимание. Воображение.

Теория Понятие воображения. 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, после-произвольное. Причины возникновения тех или иных видов внимание.

Формы контроля: обсуждение фильма

Тема 4.8. Память.

Теория Память. Виды памяти в зависимости от условий возникновения-наследуемая (генетическая) и ненаследуемая (индивидуальная). Виды памяти в зависимости от форм проявления-иммунная, нервная, осознаваемые и неосознаваемые виды памяти. Виды сознательной памяти- образная, моторная, словесно-логическая, эмоциональная. Память по периоду хранения информации- сенсорная, долговременная и кратковременная. Значение памяти для формирования мыслительной деятельности и поведения.

Формы контроля: обсуждение фильма.

Тема 4.9. Физиологические аспекты памяти.

Теория Виды памяти, способы улучшения памяти. Распознавание с помощью тестов видов памяти.

Практика Практическая работа "Исследование преобладающего типа запоминания".

Форма контроля: практическая работа.

Тема 4.10. Мышление и речь.

Теория Мышление- высший познавательный процесс в сознании человека причинно-следственных связей и отношений между предметами и явлениями окружающего мира. Анализ и синтез. Сравнение. Абстракция. Обобщение. Конкретизация. Систематизация. Методы мышления-индукция, дедукция, аналогия. Виды мышления. Ум. Интеллект. Речь. Функции речи.

Практика Практическая работа "Методы выявления развитости свойств мышления".

Форма контроля: практическая работа.

Тема 4.11. Эмоции. Типы эмоциональных состояний.

Теория Эмоции и чувства. Фундаментальные эмоции- интерес, радость, удивление, страдание, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вина.

Практика Практическая работа "Роль эмоций в межличностных отношениях".

Форма контроля: практическая работа.

Тема 4.12. Личность. Задатки личности. Талант, развитие способностей.

Теория. Личность. Структура личности. Индивид, индивидуальность, личность. Сомосознание, самооценка. Становление личности. Способности, виды способностей. Учебные и творческие способности. Одаренность. Типы

одаренности. Талант.

Формы контроля: обсуждение фильма.

Тема 4.13. Темперамент и характер.

Теория Темперамент и характер, основные различия. Взаимосвязь характера и темперамента. Типы темперамента- флегматик, холерик, меланхолик, сангвиник. Свойства характера и темперамент.

Практика Практическая работа "Определение типа темперамента".

Форма контроля: практическая работа.

Тема 4.14. Волевые качества личности.

Теория Волевые качества личности: целеустремленность, решительность, выдержка, терпеливость, смелость, энергичность, инициативность, настойчивость, принципиальность, организованность, дисциплинированность, самоконтроль. Способы развития волевых качеств.

Практика Тренинг "Формирование эмоционально-волевой сферы".

Форма контроля: опрос.

Раздел 5. Промежуточная аттестация. (2 часа)

Практика.

Промежуточная аттестация проводится в конце первого полугодия (декабрь) в форме итогового занятия.

Аттестация по итогам освоения программы проводится в конце учебного года (май, август) в форме: итогового занятия, защиты проектов.

Формы контроля: итоговое занятие, защита проектов.

1.4. Планируемые результаты

Таблица

соответствия задач – результатов - оценивающих материалов.

Задачи программы	Планируемые результаты	Методы оценивания
1 год обучения		
<p>Образовательные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - познакомить с понятием «здоровье», факторами, формирующие и разрушающие здоровье; - сформировать представление о воздействии главных экологических факторов на организм человека (солнце, воздух, вода, бытовые отходы); - познакомить со строением скелета и функциями скелетных мышц; - познакомить с классификацией травм, способами оказания первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, заболевания опорно-двигательного аппарата; - сформировать представление о внутренней среде человека и ее компонентах (кровь, лимфа, тканевая жидкость), ее значением в гомеостазе; - познакомить с дыхательной системой человека и ее функциями; - создать представление о значении пищи для роста и развития организма; - познакомить со строением и свойствах кожи, гигиеной кожи; - сформировать представление об органах чувств, заболеваниях и их профилактике; - разучить упражнения на формирование и коррекцию осанки; - научить применять способы оказания первой помощи при остановках сердца; - научить применять способы 	<p>Учащиеся будут знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понятие «здоровье», факторы, формирующие и разрушающие здоровье (курение, алкоголизм, наркомания, токсикомания); - о воздействиях главных экологических факторов на организм человека (солнце, воздух, вода, бытовые отходы); - строение скелета и функции скелетных мышц; - классификацию травм, способы оказания первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах; заболевания опорно-двигательного аппарата; - о внутренней среде человека и ее компонентах (кровь, лимфа, тканевая жидкость), ее значением в гомеостазе; - о дыхательной системе человека и ее функциях; - о значении пищи для роста и развития организма; - о строении и свойствах кожи, гигиене кожи; - об органах чувств, заболеваниях и их профилактике. <p>Учащиеся будут уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения на формирование и коррекцию осанки; - применять способы оказания первой помощи при остановках сердца; - способы оказания первой помощи при остановки дыхания; 	<p>Тестирование, опрос, викторина</p> <p>Практическая работа, практическое задание.</p>

<p>бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировать умение сравнивать, анализировать, делать выводы; - сформировать умение проводить самостоятельные наблюдения; - развивать познавательную активность, творческие способности, любознательность; сформировать коммуникативные навыки. 	<p>здоровью окружающих;</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение сравнивать, анализировать, делать выводы; - умение проводить самостоятельные наблюдения; - познавательную активность, творческие способности, любознательность; - коммуникативные навыки. 	
2 год обучения		
<p>Образовательные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> -сформировать представления о положительных и отрицательных факторах воздействия на организм человека; -углубить знания об инфекционных, иммунных и генетических заболеваниях, ЗПП, о нарушениях работы нервной системы; об особенностях формирования личности в семье и обществе; - познакомить с гигиеной своего тела, физиологических особенностях организма подростка, о профилактике заболеваний, передающихся половым путем; - сформировать представление о рациональной организации режима учебной деятельности, отдыха; - расширить понимание взаимосвязи проблем здоровья человека и негативных последствий деградации природной среды; - совершенствовать способы оказания первой медицинской помощи; - научить анализировать и контролировать свой режим дня; - научить использовать свой творческий потенциал в подготовке рефератов, сообщений, выполнении практических и исследовательских работ. 	<p>Учащиеся будут знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о положительных и отрицательных факторах воздействия на организм; - об инфекционных, иммунных и генетических заболеваниях, ЗПП, о нарушениях работы нервной системы; об особенностях формирования личности в семье и обществе; - о гигиене своего тела, физиологических особенностях организма подростка, о профилактике заболеваний, передающихся половым путем; - о рациональной организации режима учебной деятельности и отдыха, - о проблемах здоровья человека и негативных последствиях деградации природной среды; социальных последствиях деградации духовной среды. <p>Учащиеся будут уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оказывать первую медицинскую помощь; - анализировать и контролировать свой режим дня; -использовать свой творческий потенциал в подготовке рефератов, сообщений, выполнении практических и исследовательских работ. 	<p>Тестирование, опрос, викторина</p> <p>Практическая работа, практическое задание.</p>

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

Дополнительная общеразвивающая программа «Моё здоровье в моих руках» для детей 11-18 лет

Год обучения/ № группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки контрольных процедур	Продолжительность каникул
1 год группа № 1	02.09.2024	30.05.2025	36	36	36	1 раз в неделю по 1 часу	21-25.12.2024г. 22-26.05.2025г.	01-8.01.2025г.
1 год группа № 2	02.09.2024	30.05.2025	36	36	36	1 раз в неделю по 1 часу	21-25.12.2024г. 22-26.05.2025г.	01-8.01.2025г.
1 год группа № 3	02.09.2024	30.05.2025	36	36	36	1 раз в неделю по 1 часу	21-25.12.2024г. 22-26.05.2025г.	01-8.01.2025г.

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое обеспечение:

1. Учебный кабинет
2. Рабочий стол педагога
3. Стулья
4. Шкафы для хранения материалов и оборудования.
5. Демонстрационный стол
 - ноутбук – 2 шт.;
 - многофункциональное устройство – 1 шт.;
 - интерактивная панель 75" – 1 шт.;
 - цифровая лаборатория по физиологии – 1 шт.;
 - интерактивное пособие. Человек. Строение тела человека – 1 шт.;
 - тренажер для эвакуации и оказания первой помощи «Алекс» – 1 шт.

Лабораторное оборудование (наборы для препарирования), учебные микроскопы, микропрепараты по анатомии, физиологии, гигиене, предметные стекла.

1. Скелет человека.
2. Модели объемные.
3. Модели-аппликации.

Набор "Имитаторы травм"

2.2.2. Информационное обеспечение:

- учебные пособия (справочная и научно-популярная литература, периодические издания, видео- и аудиоматериалы, электронные средства

образовательного назначения (виртуальные лекции по темам образовательной программы, демонстрационные модели, слайдовые презентации, виртуальные контрольные и лабораторные работы, индивидуальные задания и др.);

- дидактические материалы (раздаточный материал для обучающихся (рабочие тетради, бланки тестов и анкет, бланки диагностических и творческих заданий, карточки с заданиями, готовые шаблоны и трафареты, объекты живой и неживой природы, фотографии, инструкционные карты, технологические карты), наглядные пособия (таблицы, графики, объемные модели, муляжи и др.).

- методические материалы (планы занятий, включающие перечень вопросов, выносимых на занятие; контрольные задания для отслеживания результатов освоения каждой темы; для проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, которые включают: перечень вопросов, выносимых на итоговое занятие и ключ для проверки правильности ответов; виды практических, лабораторных и других работ, выполняемых обучающимися по итогам освоения темы, раздела, программы и критерии оценки выполнения данных работ);

- мониторинг по дополнительной образовательной программе.

Интернет источники:

<http://www.college.ru/biology> – сайт для педагогов и обучающихся по биологии. Физиология человека.

<http://www.livt.net> – сайт для обучающихся о разнообразии живых организмов. Паразиты человека.

<http://med.claw.ru> – Медицинская энциклопедия. Анатомический атлас. Патофизиология.

<http://experiment.edu.ru> – Коллекция «Естественнонаучные эксперименты». Биология. Медицина.

<http://www.ebio.ru> – электронная биологическая энциклопедия (раздел: человек и его здоровье).

Интернет-ресурсы

<http://school-collection.edu.ru/collection> Газета «Биология» и сайт для учителей «Я иду на урок биологии»

<http://college.ru/biology> В помощь учителю биологии: образовательный сайт ИЕСЭН НГПУ

<http://www.eco.nw.ru> Вся биология: научно-образовательный портал

<http://www.youngbotany.spb.ru> Лауреаты нобелевской премии по физиологии и медицине

<http://n-t.ru/nl/mf> Медицинская энциклопедия. Анатомический атлас <http://www.macroevolution.narod.ru> Проект Ecosom: всё об экологии

<http://www.ecosystema.ru> Электронный учебник по биологии <http://www.anatomcom.ru/> Анатомия человека - атлас

<http://www.anatomus.ru/> Анатомия человека в иллюстрациях

<http://www.sbio.info> Вся биология

<http://bio.1september.ru> Все для учителя биологии

2.2.3. Кадровое обеспечение:

В реализации данной программы работает – Прокопенко Валентина Васильевна, учитель высшей квалификационной категории. Имеет высшее педагогическое образование. В 1998 году окончила Балашовский государственный педагогический институт. В 2016 году прошла курсы по дополнительной профессиональной программе «Управление образовательной организацией в условиях введения ФГОС ОО для детей с ОВЗ».

Личные достижения (награды): «Почётный работник общего образования Российской Федерации»; «Заслуженный педагог Волгоградской области»; Грант Президента 2008г., 2014г., 2020г.; Победитель Конкурса лучших работников образовательных организаций, реализующих образовательные программы дошкольного образования и образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в Волгоградской области 2020г.; призер регионального конкурса разноуровневых программ; призер областного конкурса «Лучший педагог дополнительного образования» 2019г.

2.3.Формы аттестации

Входной контроль

Входная диагностика. Проводится в начале учебного года с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей в форме тестирования.

Текущий контроль

Текущий контроль – оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств, обучающихся; осуществляется на занятиях в течение учебного года. Текущий контроль проводится в форме контрольных занятий, педагогического наблюдения, тестирования, практических заданий.

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация -предусмотрена по окончании полугодия с целью выявления уровня освоения программы обучающимися и коррективки процесса обучения. Проводится в форме итоговых занятий, участия в школьных мероприятиях, концертах.

Аттестация по итогам освоения программы

Итоговый контроль – это оценка и уровень качества освоения обучающимися программы по завершению обучения. Проводится в форме итоговых занятий, тестирования, показывающих приобретенные знания и умения по всему пройденному курсу.

Формами аттестации по программе является педагогический мониторинг, включающий в себя контрольные, проверочные задания и тесты, беседы, анкетирование.

Промежуточная аттестация проходит в течение учебного периода.

Текущий контроль проходит в форме творческого проекта, либо тестирования.

В конце учебного периода проводится итоговый контроль в форме викторины и творческого проекта. При ДОТ – листы-задания для самостоятельной работы.

Формой отслеживания и фиксации образовательных результатов являются грамоты учащихся, принявших участие в различных конкурсах; фотоотчет.

Диагностика умений проводится по 5-ти балльной шкале и соответствует уровням развития.

1 балл (низкий уровень): практически не обладает соответствующими умениями и навыками; имеет трудности в использовании оборудования (при выполнении задания).

3 балла (средний уровень): обладает соответствующими умениями и навыками в начальной степени; обладает навыками правильного использования оборудования, правильно выполняет простые приемы работы.

5 баллов (высокий уровень): обладает соответствующими умениями и навыками в отличной степени; обладает навыками правильного и быстрого использования оборудования.

2.4.Оценочные материалы

Для оценивания образовательных (предметных) результатов:

- «Анкетирование «Что мы знаем о своем здоровье» (приложение 6);
- «Тестирование «Что мы знаем о хронических заболеваниях» (приложение 7);
- «Тест «Что ты знаешь о табакокурении» (приложение 8);
- «Анкета «Что мы знаем о курении?» (приложение 9);
- «Тест «Отношение к алкоголю» (приложение 10);
- «Тест «Культура общения» (приложение 11);
- «Информационная карта результативности освоения программы» (приложение 4).
- «Карта учета творческих достижений» (приложение 3).

Для оценивания личностных результатов:

- «Лепестковая диагностика для оценивания уровня развития личностных качеств обучающихся» (приложение 1).

Для оценивания метапредметных результатов:

- «Дневник педагогических наблюдений» (приложение 2).

Работа с родителями:

- «Анкета опроса потребителей образовательных услуг» (приложение 5).

Качество ЗУН учащихся оценивается по трем уровням:

Низкий – учащийся требует постоянного внимания со стороны педагога, работу выполняет на репродуктивном уровне.

Средний – учащийся в большей степени работает самостоятельно, но копирует образец модели.

Высокий – учащийся работает самостоятельно, по собственным замыслам, вносит изменения в оформление задания, креативный уровень

Анкеты: "Что мы знаем о своем здоровье", «Что мы знаем о хронических заболеваниях», «Наркотики и подросток», «Культура общения»

Тест: «Что мы знаем о курении», «Вредно ли курить?», «Отношение к алкоголю» Приложение 2.

2.5. Методические материалы

Дидактические принципы построения и реализации программы

Общепедагогические принципы, обусловленные единством учебно-воспитательного пространства:

- принцип *культуросообразности*: построение и/или корректировка универсального эстетического содержания программы с учётом культурных традиций;
- принцип *сезонности*: построение и/или корректировка познавательного содержания программы с учётом природных и климатических особенностей данной местности в данный момент времени;
- принцип *систематичности и последовательности*: «от простого к сложному», «от близкого к далёкому», «от хорошо известного к малоизвестному и незнакомому»;
- принцип *цикличности*: построение и/или корректировка содержания программы с постепенным усложнением и расширением от возраста к возрасту;
- принцип *оптимизации и гуманизации* учебно-воспитательного процесса;
- принцип *интереса*: построение и/или корректировка программы с опорой на интересы отдельных детей и детского сообщества (группы учащихся) в целом.

При реализации программы используется следующие **методы обучения**:

- словесный (беседа, рассказ, обсуждение);
- наглядный (показ презентации, демонстрация моделей органов человека);
- репродуктивный (воспроизводящий);
- творческий.

При реализации программы используется следующие **методы воспитания**:

- упражнение (отработка и закрепление полученных компетенций);
- мотивация (создание желания заниматься данным видом деятельности);
- стимулирование (создание ситуации успеха).

Для достижения цели и задач программы используются современные **педагогические технологии**, которые учитывают интересы, индивидуальные возрастные и психологические особенности каждого учащегося, уровень стартовых образовательных компетенций.

1. Проблемное обучение

Создание в учебной деятельности проблемных ситуаций и организация активной самостоятельной деятельности учащихся по их разрешению, в результате чего происходит овладение знаниями, умениями, навыками, развиваются мыслительные способности.

2. Разноуровневое обучение

У педагога появляется возможность помогать слабому учащемуся, уделять внимание сильному, реализуется желание сильных учащихся быстрее

и глубже продвигаться в образовании. Сильные учащиеся утверждают в своих способностях, слабые получают возможность испытывать учебный успех, повышается уровень мотивации ученья.

3. Исследовательские методы в обучении

Дает возможность учащимся самостоятельно пополнять свои знания, глубоко вникать в изучаемую проблему и предполагать пути ее решения, что важно при формировании мировоззрения. Это важно для определения индивидуальной траектории развития каждого учащегося.

4. Здоровьесберегающие технологии

Использование данных технологий позволяют равномерно во время занятия распределять различные виды заданий, чередовать мыслительную деятельность с практической деятельностью, физкультминутками, определять время подачи учебного материала, выделять время на проведение самостоятельных работ, что дает положительные результаты в обучении.

Схема занятия:

1. Организационный этап – 2 мин.
2. Знакомство с темой занятия. Постановка целей и задач занятия. – 10 мин.
3. Актуализация знаний – 10 мин.
4. Первичное усвоение новых знаний (работа с проектором) – 10 мин.
5. Физкультминутка – 2 мин.
6. Проверка понимания изученной темы (проведение викторины, тестирования) – 4 мин.
7. Рефлексия (подведение итогов занятия) – 2 мин.

5. Игровые технологии

Применение игр на занятиях помогает быстро вовлечь всех учащихся в деятельность, вызывает эмоциональный настрой, что способствует установлению тесного контакта с учащимися, располагает к активной работе.

Важное условие реализации предлагаемой программы – совместное сотрудничество педагога и учащегося, дающее ребёнку возможность поверить в себя и свои способности, а педагогу – пробудить в нём чувства и способствовать раскрытию потенциала.

Для реализации программы необходима целенаправленная, систематическая, творческая деятельность педагога, учащихся и родителей. Понимание родителями необходимости данного материала, помощь педагогу в этой работе, вовлечение родителей в совместную деятельность даёт значительные положительные результаты в обучении детей.

Список дидактических материалов:

- видеоролики по пропаганде ЗОЖ;
- тесты; листы-задания для самостоятельных работ;
- дидактические игры; викторины;
- кроссворды;
- ребусы;
- загадки;
- загадки с подсказкой; загадки-обманки; рассказы-загадки;

- игры, сказки, ситуации.

Задания рассчитаны на непродолжительное время, их можно использовать на разных этапах занятия: в начале - с целью проверки, в середине занятия, в конце - для закрепления изученного материала.

Задания могут выполняться индивидуально, парами и группами, для само- и взаимоконтроля.

Алгоритмы учебных занятий:

Занятие-знакомство, занятие диагностики базовых знаний.

1. Организационный этап.
2. Постановка цели и задач занятия. Мотивация учебной деятельности.
3. Актуализация знаний.
4. Первичное усвоение новых знаний.
5. Первичная проверка понимания
6. Первичное закрепление.
8. Рефлексия (подведение итогов занятия)

Занятие систематизации и обобщения знаний

1. Организационный этап.
2. Постановка цели и задач занятия. Мотивация учебной деятельности.
3. Актуализация знаний.
4. Обобщение и систематизация знаний. Подготовка учащихся к обобщенной деятельности. Воспроизведение на новом уровне (переформулированные вопросы).

5. Применение знаний и умений в новой ситуации

6. Рефлексия (подведение итогов занятия)

Занятие контроля и оценки знаний

1. Организационный этап.
2. Постановка цели и задач урока. Мотивация учебной деятельности.
3. Выявление знаний, умений и навыков, проверка уровня сформированности у учащихся общеучебных умений. (Задания по объему или степени трудности должны соответствовать программе и быть посильными для каждого учащегося). Занятия контроля могут быть в виде письменного контроля, в сочетании устного и письменного контроля. В зависимости от вида контроля формируется его окончательная структура.

4. Рефлексия (подведение итогов занятия).

Занятие проверки умений и навыков, практическая работа

1. Организационный этап.
2. Постановка цели и задач занятия. Мотивация учебной деятельности.
3. Итоги диагностики (контроля) знаний, умений и навыков. Определение типичных ошибок и пробелов в знаниях и умениях, путей их устранения и совершенствования знаний и умений. В зависимости от результатов диагностики планируются способы обучения - коллективные, групповые и индивидуальные.

4. Рефлексия (подведение итогов занятия)

Комбинированное занятие

1. Организационный этап.

2. Постановка цели и задач занятия. Мотивация учебной деятельности.
3. Актуализация знаний.
4. Первичное усвоение новых знаний.
5. Первичная проверка понимания
6. Первичное закрепление
7. Контроль усвоения, обсуждение допущенных ошибок и их коррекция.
8. Рефлексия (подведение итогов занятия).

Воспитательный компонент к дополнительной общеразвивающей программе «Мое здоровье в моих руках» для детей 11-18 лет.

Цель воспитательной работы - воспитание духовно-нравственной личности учащегося посредством обучения их новым социально-образовательным практикам, совершенствованием культуры праздничного досуга.

Задачи:

- содействовать формированию духовно-нравственных качеств учащегося - нравственных чувств (совести, долга, ответственности, гражданственности, патриотизма); нравственного облика (терпения, милосердия); нравственной позиции (способности к различению добра и зла, готовности к преодолению жизненных испытаний);
- развивать волевые качества: целеустремленность, инициативность, самостоятельность, дисциплинированность, решительность, настойчивость, выдержку;
- создать условия для адаптации и самореализации каждого обучающегося в системе коллективных отношений;
- формировать у обучающихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья;
- содействовать формированию устойчивого интереса к изучению биологических наук.

Направления воспитательного процесса: личностное воспитание; патриотическое воспитание; нравственное воспитание; воспитание толерантности; воспитание культуры; профессиональная ориентация; трудовое воспитание; воспитание семейных ценностей; формирование здорового образа жизни; социальное воспитание.

Педагогические принципы воспитания: индивидуальный подход; воспитание в коллективе и через коллектив; сочетание требовательности с уважением личности; единство обучения и воспитания; гуманизм.

Методы воспитания:

- *методы формирования сознания (методы убеждения)* - объяснение, рассказ, беседа, диспут;
- *методы организации деятельности и формирования опыта поведения* - приучение, педагогическое требование, упражнение, общественное мнение, воспитывающие ситуации;
- *методы стимулирования поведения и деятельности* - поощрение (выражение положительной оценки, признание качеств и поступков) и наказание (осуждение действий и поступков, противоречащих нормам

поведения).

Формы реализации воспитательной деятельности:
индивидуальные, групповые, коллективные, массовые.

Планируемые результаты:

Выпускник:

- способен к жизнедеятельности в обществе на основе принятых им ценностей, знаний норм, прав и обязанностей, приобретенных умений эффективно взаимодействовать с окружающими; уважает историю России, ее традиции, а также традиции и историю других народов;

- способен управлять своим поведением, мобилизовать все свои силы для достижения цели;

- умеет работать в коллективе, подчинять свои интересы общей цели;

- имеет потребность в сохранении и дальнейшем совершенствовании собственного здоровья.

Формы мониторинга и предъявления результатов воспитательной работы по программе «Мое здоровье в моих руках» - наблюдение, анкеты, беседы, коллективные дела, открытые мероприятия, проектная деятельность.

Календарный план воспитательной работы по программе «Мое здоровье в моих руках» на 2024-2025 учебный год. Ссылка:

Работа с родителями занимает большое место при реализации программы. Для того чтобы учащиеся могли успешно заниматься в объединении много лет, быть полноценными участниками жизни коллектива, необходима заинтересованность и постоянная поддержка их семей. На праздниках родители не только гости, но и активные организаторы вечеров, участники мероприятий. Родители выступают помощниками педагога в организации экскурсий, посещения театров, музеев, и выездных конкурсов.

Задачи, которые решает педагог в работе с родителями:

- установление тесного контакта с родителями

- информирование родителей об успехах детей;

- оказание помощи во взаимоотношениях детей и родителей.

Формы работы с родителями: День открытых дверей, экскурсия, концерт, родительские собрания, индивидуальное консультирование, телефонные переговоры, анкетирование родителей (*приложение 5*).

2.6.Список литературы

Нормативные документы:

- 1.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». [Электронный ресурс] // <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202209270013>
- 2.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания». [Электронный ресурс] // <https://base.garant.ru/400274954/>

Для педагога

Основная литература:

- 1.Абрамова, И. В., Бочкарёва Т. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе: методическое пособие. Самара: СИПКРО, 2016.
- 2.Авилова, С. А., Т. В. Калинина. Игровые и рифмованные формы физических упражнений: сценки, игры-подражания, комплексы упражнений, стихотворения с движениями. Волгоград: Учитель, 2015.
- 3.Амосов, Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритмы здоровья [Текст]: - М.: АСТ, Донецк: «Сталкер», 2016.
- 4.Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2017.- 265 с.
5. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2017 г. - / Мастерская учителя.
- 6.Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2015. – № 11. – С. 175–178.
- 7.Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57. Федеральный портал «Дополнительное образование детей» - <http://www.vidod.edu.ru/> Интернет-ресурсы: <http://sipkro.ru>, [nsportal](http://nsportal.ru).

Дополнительная литература:

1. Агаджанян Н.А. и др., Основы физиологии человека, 2-е изд., исправленное. -М.: РУДН, 2001.-408с.
2. Казин Э. М. Биология. Основы индивидуального здоровья человека / Э.М. М.: Владос, 2016.- 192 с.
3. Кожин, А. А. Здоровый человек и его окружение / А.А. Кожин, В.Р. Кучма, О.В. Сивочалова.- М.: Academia, 2013.- 400 с.
4. Козлов В.И., Цехмистренко Т.А. Анатомия центральной нервной системы. - М.: "Мир", "Аст", 2003.- 210 с.
5. Павлов В. И. Вселенская Чистота Сознания и здоровье Человека. Исцеление с помощью мыслеформ / В.И. Павлов. - М.: Золотое Сечение, 2014. - 316 с.
6. Пехов А.П. Биология с основами экологии: Учебник. 7-е изд., стер. – СПб.:

Изд- во «Лань», 2007.- 688 с.

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

8. Ушакова Д.В. Психология одаренности: от теории к практике – М.:ПЕР СЭ, 2000.- 350 с.

Для учащихся:

1. Лазарева М.П. Юные учителя здоровья. М., - 2015, - 126 с.

2. Ротенберг Р.С. Расти здоровым. Детская энциклопедия (пер. с англ.)- М.: Физкультура и спорт, 2016, - 287 с.

Для родителей:

1. Ерофеева Людмила. Возлюби свои привычки / Людмила Ерофеева. - М.: Центрполиграф, 2009. - 192 с.

2. Зайцева Е.Ю. Биология. "Организм человека и его здоровье" / Е.Ю. Зайцева. - М.: Астрель, 2012. - 375 с.

3. Исаева Е. Л. Здоровый человек и его окружение. Шпаргалки / Е.Л. Исаева. - М.: Феникс, 2015. - 128 с.

4. 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.

5. Павлов В. И. Вселенская Чистота Сознания и здоровье Человека. Исцеление с помощью мыслеформ / В.И. Павлов. - М.: Золотое Сечение, 2014. - 316 с.

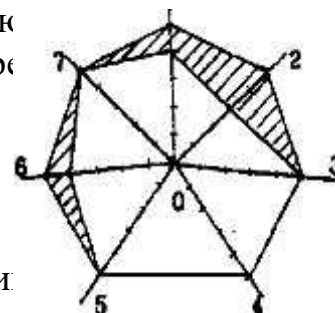
Лепестковая диагностика для оценивания уровня развития личностных качеств обучающихся

Проводится в форме входного и итогового контроля в начале и в конце учебного года, что позволяет проследить динамику развития личностных качеств у обучающихся. Данные диагностики заносятся в информационную карту.

Инструкция по проведению

а) Оцените по 5-тибалльной шкале наличие у себя следую

- 1.положительная мотивация на оздоровление, укрепление здоровья, на ведение здорового образа жизни;
- 2.потребность в ведении здорового образа жизни;
- 3.экологическая ответственность;
- 4.трудолюбие,
- 5.стремление добиваться поставленной цели в укреплении



б) Поставьте точки на шкале того луча, который соответствует номеру качества.

в) Соедините точки, заштрихуйте внешний контур.

Информационная карта развития личностных качеств обучающихся

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Входной контроль					Уровень развития	Итоговый контроль					Уровень развития
		положительная мотивация на оздоровление, укрепление	потребность в ведении здорового образа жизни	экологическая ответственность	трудолюбие, стремление добиваться поставленной цели в			положительная мотивация на оздоровление,	потребность в ведении здорового образа жизни	экологическая ответственность	трудолюбие, стремление добиваться		
1.	...												
2.													

Уровни развития:

- начальный уровень (1 балл) - 5-6 баллов
- средний уровень (3 балла) - 15-16 баллов
- высокий уровень (5 балла) - 24-25 баллов

**Дневник педагогических наблюдений
по ДОП «Мое здоровье в моих руках»
для детей 11-18 лет**

ФИО _____

Цель: организация профилактической, социально-значимой деятельности учащихся и работа по укреплению, развитию и формированию личности.

Раздел I. Информационный лист.

Данные учащегося.

В этом разделе помещается информация, помогающая педагогу дополнительного образования проанализировать личные данные учащегося.

Раздел II. Педагогико – психологическая характеристика на учащегося.

Характеристика на учащегося.

В этом разделе помещаются характеристики на учащегося, составленные педагогом дополнительного образования и психологом. Информация, помогающая проанализировать ученика его характер, способности; результаты психологической диагностики.

Раздел III. Образовательная деятельность.

Наблюдение за образовательной деятельностью.

В данном разделе помещаются результаты наблюдений и посещаемости учащегося; а также описание основных форм и направлений его творческой активности. Материалы, представленные в данном разделе, дают широкое представление о динамике образовательной активности учащегося.

Раздел IV. Индивидуальная работа.

Содержание работы.

План и содержание работы с учащимся.

**Информационная карта учета педагогических наблюдений
за формированием метапредметных результатов**

№ п.п.	Фамилия, имя	самостоятельность в приобретении знаний, умений и навыков	чувство ответственности за состояние природной среды	умение сравнивать, анализировать, делать выводы	проводить самостоятельные наблюдения	познавательная активность, творческие способности, любознательность	коммуникативные навыки
1.	...						
2.						

Карта учета творческих достижений

№ п.п.	Фамилия, имя	Внутрен- ний уровень	Районный уровень	Региональ- ный уровень	Межрегио- нальный уровень	Всероссий- ский	Междуна- родный
1.						
2.						

Участие, призовые места, победа отмечаются в таблице баллами (от 1 до 5) в зависимости от уровня конкурсов:

- в коллективе - от 1 до 3 баллов;
- на уровне района и города - от 2 до 4 баллов;
- на всероссийском или международном уровнях - от 3 до 5 баллов.

Информационная карта результативности освоения программы

№ п.п.	Фамилия, имя	Вход- ной конт- роль	Промежуточный контроль											Аттестация по итогам освоения программы					Итого					
			Личностные качества	Раздел 1		Раздел 2		Раздел 3		Раздел 4		Раздел 5		Раздел 6		Раздел 7		аттестация		Знания, Умения	Личностные результаты	Метапредметные результаты	Достижения учащихся	
				т	т	Пр.	Пр	т	Пр	Пр	Пр	Пр	Пр	т	Пр									
1.	Волкова Анжелика	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	20	35	5	5	5	70					
2.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	12	21	4	4	3	47					

В каждом столбце входного и промежуточного контроля выставляется от 1 до 5-х баллов. В конце года все баллы суммируются.

В Аттестации в столбцах: "Знания" и "Умения" суммируются оценки по разделам в рамках промежуточного контроля. Затем суммируются баллы по столбцам итоговой аттестации и выявляется уровень освоения программы.

3 уровня освоения программы:

Высокий уровень – от 60 до 70 баллов.

Средний уровень – от 45 до 59 баллов.

Низкий уровень – от 10 до 40 баллов.

Анкета опроса потребителей образовательных услуг

В рамках проведения независимой оценки, качества оказания услуг образовательными организациями, просим Вас оценить работу образовательной организации.

Анкетирование проводится анонимно.

	УДОВЛЕТВОРЕНЫ ЛИ ВЫ:	ДА	НЕТ	ЗАТРУ ДНЯЮСЬ
1.	Вашими отношениями с педагогами?			
2.	Отношениями между учащимися в объединении?			
3.	Профессиональным уровнем педагогического коллектива, в частности своего педагога?			
4.	Качеством образования, получаемого вашим ребёнком в ЦДТ?			
5.	Качеством воспитательной работы?			
6.	Материально-технической оснащённостью ЦДТ? (оборудование кабинета)			
7.	Условиями, направленными на сохранение и укрепление здоровья детей?			
8.	Условиями, направленными на развитие творческих способностей и интересов детей, включая их участие в конкурсах и соревнованиях?			
9.	Степенью учета мнения и пожеланий родителей в организации работы в ЦДТ и уровнем родительского самоуправления на уровне детского коллектива?			
10.	Готовы ли Вы рекомендовать данную образовательную организацию родственникам и знакомым?			

11. Каким видом творческой деятельности Вы бы хотели заниматься в ЦДТ?
 Ответ: _____

Анкетирование "Что мы знаем о своем здоровье"

1. Укажите ваш пол _____ и возраст _____

2. Как вы оцениваете состояние своего здоровья?

- а) Хорошее б) Удовлетворительное в) Плохое г) Затрудняюсь ответить

3. Хотели бы вы, чтобы ваши дети пили, курили?

- а) Да б) Нет в) Не знаю

4. Хотели бы Вы, чтобы ваш муж или жена курили, пили?

- а) Да б) Нет в) Не знаю

5. Какие из ценностей, приведенных ниже, для Вас наиболее важны?

Оцените их, проставив баллы от 8 (самое важное) до 1 (наименее важное)

- а) Материальное благополучие,
б) Качественное образование,
в) Хорошее здоровье,
г) Привлекательная внешность,
д) Любимая работа,
е) Возможность общаться с интересными людьми,
ж) Благополучная семья,
з) Свобода и независимость.

4. Какие условия для сохранения здоровья Вы считаете наиболее важными? Из приведенного перечня условий выберите и отметьте четыре наиболее важных для Вас.

- а) Хорошая наследственность,
б) Хорошие экологические условия,
в) Выполнение правил здорового образа жизни,
г) Возможность консультаций и лечения у хорошего врача,
д) Знания о том, как заботиться о своем здоровье,
е) Отсутствие физических и умственных перегрузок, ж) Регулярные занятия спортом,
з) Достаточные материальные средства для хорошего питания, занятий спортом и т.д.

5. Как вы относитесь к информации о том, как заботиться о здоровье?

- а) Это всегда интересная и полезная информация,
б) Иногда это достаточно интересная и полезная информация, в) Не очень интересная и полезная информация,
г) Эта информация меня не интересует.

6. Достаточно ли вы заботитесь о своем здоровье

- а) Вполне достаточно,
б) Не вполне достаточно, в) Недостаточно.

7. Какие темы о здоровье больше всего интересуют Вас?

(Вы можете выбрать больше чем одну тему)

- а) Курение б) Снижение и набор веса в) Алкоголь г) Половое воспитание
д) Нарушение питания е) Влияние наркотиков
ж) Инфекции, передаваемые половым путем з) Физические упражнения и спорт
и) Управление эмоциями к) Межличностные отношения
л) Другое (указать что именно)

8. Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику?

- а) да б) нет

9. Знаете ли вы основные принципы и методы закаливания? Приведите примеры.

10. продолжите фразу: "Здоровый ребенок..."

Тестирование "Что мы знаем о хронических заболеваниях"

- 1. Какие первичные симптомы могут указывать на развитие?**
 - а) ночные кошмары, бессонница
 - б) галлюцинации, потеря аппетита
 - в) постоянная жажда, частое мочеиспускание, кожный зуд, хроническая усталость
 - г) аритмия, учащенное сердцебиение
- 2. Как передается бактерия хеликобактер?**
 - а) через общую посуду
 - б) через поцелуй
 - в) от матери к ребенку
 - г) все перечисленное
- 3. Какую диагностику назначают для проверки щитовидной железы?**
 - а) гастроэнтероскопия
 - б) анализ крови на гормон ТТГ, Т4, УЗИ щитовидной железы
 - в) мазок на бактерии из горла
 - г) анализ крови у женщин на гормон эстроген и у мужчин на тестостерон.
- 4. Для чего исследуют в крови уровень холестерина?**
 - а) проверка психического здоровья
 - б) проверка бесплодия
 - в) выявление риска ССЗ
 - г) оценка функции печени
- 5. Какое заболевание не относится к инфекционным?**
 - а) грипп
 - б) дизентерия
 - в) ветрянка
- 6. Найдите соответствие показателей холестерина крови:**
 - 1) норма, а) 7,8 ммоль/л и выше
 - 2) легкая гиперхолестеринемия б) ниже 5,0 ммоль/л
 - 3) умеренная гиперхолестеринемия в) 6,5-7,8 ммоль/л
 - 4) выраженная гиперхолестеринемия г) 5,0-6,5 ммоль/л
- 7. Частота сердечных сокращений 60-85 ударов в минуту считается**
 - а) нормой
 - б) повышенной
 - в) у каждого своих показателей
- 8. Какие основные неинфекционные заболевания в XXI веке являются наиболее частой причиной заболеваемости и смертности?**
 - а) Сердечно-сосудистые
 - б) Онкологические
 - в) Патологии дыхательных путей (не включая респираторные и туберкулез легких)
 - г) Эндокринные
- 9. Наиболее опасными сердечно-сосудистыми заболеваниями считаются**
 - а) Атеросклероз
 - б) Инфаркт миокарда
 - в) Артериальная гипертензия
 - г) Инсульт
 - д) Ишемическая болезнь сердца
- 10. Ингаляции с использованием эфирных масел, аэробные физические нагрузки и дыхательная гимнастика помогают снизить риск**
 - а) сердечно-сосудистых заболеваний
 - б) заболеваний органов дыхания
 - в) онкологических заболеваний
 - г) заболевания сахарным диабетом
- 11. Какие мероприятия входят в стратегию профилактики сахарного диабета?**
 - а) Ограничить употребление продуктов с высоким содержанием сахара и жиров
 - б) Уменьшить факторы стресса
 - в) Практиковать дробное питание
 - г) Контролировать уровень глюкозы в крови
 - д) Следить за уровнем холестерина в крови, пульсом и артериальным давлением
 - е) Избегать излишнего облучения рентгеном
 - ж) Меньше загорать под прямыми солнечными лучами
- 12. Что такое атеросклероз?**
 - а) Сужение кровеносных сосудов вследствие жировых отложений (бляшек) на их стенках
 - б) Сужение и гипертонус сосудов, стабильное повышение артериального давления (выше нормы – 140/190 мм рт. ст.)

Тест «Что ты знаешь о табакокурении»

Инструкция: проверь свои знания.

1. Когда, кем и откуда был впервые завезён табак в Европу?

1. В XVI веке испанцами из Америки.
2. В XVII веке китайцами.
3. В XVIII веке англичанами из Индии.

2. Существуют ли сигареты, которые не приносят вреда?

1. Сигареты с фильтром.
2. Сигареты с низким содержанием никотина.
3. Нет.

3. Сколько веществ содержится в табачном дыме?

1. 20-30.
2. 200-300.
3. Свыше 3000.

4. Сколько процентов вредных веществ способен задержать сигаретный фильтр?

1. Не более 20%.
2. 40%.
3. 100%.

5. Как курение влияет на работу сердца?

1. Замедляет его работу.
2. Заставляет учащённо биться.
3. Не влияет на его работу.

6. Какие заболевания считаются наиболее связанными с курением?

1. Аллергия.
2. Рак лёгкого.
3. Гастрит.

7. Что происходит с физическими возможностями человека, который курит?

1. Они повышаются.
2. Они понижаются.
3. Не изменяются.

8. Сколько микрочастиц сажи содержится в 1 куб. см табачного дыма?

1. До 3 миллионов.
2. До 10 000.
3. До 1000.

9. Зависит ли возможность бросить курить от стажа курения?

1. Стаж не имеет значения.
2. Чем дольше куришь, тем сложнее бросить.
3. Чем больше куришь, тем легче бросить курить.

10. Верно ли, что в большинстве стран модно курить?

1. Курить никогда не было модно.
2. Курить модно.
3. Мода на курение прошла.

11. Что такое пассивное курение?

1. Нахождение в помещении, где курят.
2. Когда куришь за компанию.
3. Когда активно не затягиваешься сигаретой.

12. Что вреднее?

1. Дым от сигареты.
2. Дым от газовой горелки.

3. Выхлопные газы.

13. Какие профессии менее доступны для курящих?

1. Спортсмен-профессионал.
2. Токарь.
3. Врач.

14. При каком царе табак появился в России?

1. При Иване Грозном.
2. При Петре I.
3. При Екатерине II.

15. Какой русский царь ввёл запрет на курение?

1. Алексей Михайлович.
2. Петр I
3. Екатерина II.

16. Каково основное действие угарного газа?

1. Образует карбоксигемоглобин.
2. Вызывает кашель.
3. Влияет на работу печени.

17. На сколько лет рискуют раньше умереть женщины, мужья которых курят?

1. На 4 года.
2. На 10 лет.
3. На 15 лет.

18. Как много взрослых мужчин в нашей стране курит?

1. 10%.
2. 30%.
3. Около 50%.

19. Много ли мужчин осуждает курение женщин?

1. 10-20%.
2. 40-60%.
3. Более 80%.

20. Если человек начал курить в 15 лет, на сколько в среднем уменьшается продолжительность его жизни?

1. На 1-2 года.
2. На 5-6 лет.
3. На 8 лет и более.

21. Из тысячи подростков, начавших курить, как много умрут от болезней, связанных с курением?

1. Не менее 100 человек.
2. Менее 200 человек.
3. Около 250 человек.

22. Каков процент желающих бросить курить?

1. 25%.
2. 65%.
3. 85%.
4. 100%.

23. У кого наибольшая зависимость от табака?

1. У тех, кто начал курить до 20 лет.
2. У тех, кто начал курить после 20 лет.
3. Табачная зависимость не связана с возрастом, в котором человек начал курить.

Правильные ответы: 1.1, 2.3, 3.3, 4.1, 5.2, 6.2, 7.2, 8.1, 9.2, 10.3, 11.1, 12.1, 13.1, 14.1, 15.1, 16.1, 17.1, 18.3, 19.3, 20.3, 21.3, 22.3, 23.1

Анкета «Что мы знаем о курении?»

Инструкция: ответьте на вопросы анкеты.

1. Некурящие вынуждены страдать от заболеваний дыхательной системы в результате пассивного курения.
2. Курение помогает расслабиться, когда человек нервничает.
3. В легких человека, выкуривающего каждый день в течение года по пачке сигарет, оседает 1 литр табачной смолы.
4. Физические упражнения нейтрализуют вред, наносимый курением.
5. Одной сигареты достаточно, чтобы участился пульс, повысилось кровеносное давление, нарушились нормальное кровообращение и циркуляция воздуха в легких.
(да нет)
6. Большинство курящих получают удовольствие и не собираются бросать курить.

Тест «Вредно ли курить?»

Инструкция: прочтите, пожалуйста, эти утверждения и найдите нужный вариант ответа.

1 Сколько веществ содержится в табачном дыме?

1. 20-30
2. 200-300
3. Свыше 3000

2 Сколько процентов вредных веществ способен задержать сигаретный фильтр?

1. Не более 20%
2. 40%
3. 100%

3 Сколько микрочастиц сажи содержится в 1 куб.см. табачного дыма?

1. До 3 миллионов
2. До 10000
3. До 1000

4 Верно ли, что в большинстве стран модно курить?

1. Курить никогда не было модно.
2. Курить модно.
3. Мода на курение прошла.

5 Что вреднее?

1. Дым от сигареты.
2. Дым от газовой горелки.
3. Выхлопные газы.

6 На сколько лет раньше рискуют умереть женщины, мужья которых курят?

1. На 4 года
2. На 10 лет
3. На 15 лет

7 Много ли мужчин осуждает курение женщин? 1.

1. 10-20%
2. 40-60%
3. Более 80%

8 Из 1000 подростков, начавших курить, как много умрут от болезней, связанных с курением?

1. Не менее 100

человек.

2. Менее 200

человек.

3. Около 250

человек.

9У кого наибольшая зависимость от табака?

1. У тех, кто начал курить до 20 лет.

2. У тех, кто начал курить после 20 лет.

3. Табачная зависимость не связана с возрастом, в котором человек начал курить.

Правильные ответы:1.3, 2.1, 3.1, 4.3, 5.1, 6.1,7.3, 8.3, 9.1.

Тест «Отношение к алкоголю»

Инструкция: прочтите эти утверждения и укажите, согласны вы с ними или нет.

1. Здоровый человек может выпить три кружки пива за один час без последующей потери самоконтроля или замедления реакции.
2. Употребление алкоголя в смеси с определенными наркотиками может привести к смертельному исходу.
3. Крепкие напитки (виски, ром, джин, водка и т.д.) являются более вредными для организма, чем другие алкогольные напитки (вино, пиво и т.д.).
4. Алкоголь-это яд.
5. Половина дорожных происшествий является результатом вождения в нетрезвом виде.
6. Алкоголь препятствует быстрой реакции.
7. Алкоголь отравляет печень и может вызвать омертвление тканей (после чего они не восстанавливаются).
8. Беременные женщины не должны пить, поскольку исследования показали, что алкоголь способен повредить еще не родившемуся ребенку и иногда может вызвать у него умственную отсталость.
9. Большинство алкоголиков - деградировавшие люди с низким уровнем образования.
10. Алкоголь искажает ощущения и иногда приводит к тому, что выпившему человеку становится жарко при опасно холодной погоде.
11. Подросток может стать алкоголиком от пива.
12. Многие алкоголики начинают пить до 20-летнего возраста.

А теперь оцените свой результат:

Да – 2, 4, 5, 6, 7, 8, 11, 12.

Нет – 1, 3, 9, 10.

Анкета «Наркотики и подросток»

Инструкция: ответьте на вопросы анкеты.

1. Много ли у тебя свободного времени?

- да;
- нет.

2. Как ты учишься?

-отлично;

- хорошо;
- удовлетворительно;
- плохо.

3. Чем занимаешься в свободное время?

- читаю;
- занимаюсь в спортивной секции;
- занимаюсь в кружке, изостудии;
- смотрю телевизор;
- слушаю музыку;
- собираемся со сверстниками во дворе, подъезде, подвале;
- что-то другое (указать что).

4. Знаешь ли ты, что такое наркомания?

- да;
- нет;
- затрудняюсь ответить.

5. Предлагали ли тебе когда-нибудь наркотики?

- да;

- нет.

6. Если предлагали, то кто?

- приятель;
- одноклассник;
- родственник;
- незнакомый человек;

- знакомый, сам употребляющий наркотики.

7. Пробовал ли ты наркотическое вещество?

- да;
- нет.

8. Знаешь ли ты о пагубном действии наркотиков на здоровье человека?

- да;
- знаю, но со мной этого не случится;
- знаю, но я всегда смогу бросить принимать;
- наркотики;
- нет.

9. Как ты думаешь, чем можно предотвратить употребление наркотиков?

- достоверной информацией о наркотиках и последствиях их употребления;
- осознанием губительности пути употребления наркотиков;
- запретами со стороны родителей и взрослых;
- ужесточением законов;
- другое (что именно);
- затрудняюсь ответить.

10. Кому ты доверяешь, к чьим словам прислушиваешься в вопросах о наркомании?

- друзьям;
- людям, испытавшим на себе действие наркотиков;
- знакомым;
- работникам правоохранительных органов;
- родителям, родственникам;
- одноклассникам;
- врачам-наркологам;
- учителям;
- средствам массовой информации;
- другое (укажи).

11. Как на тебя действует информация о наркотиках, которую ты получаешь из бесед в школе, телепередач, публикаций в газетах?

- вызывает негативное отношение к употреблению наркотиков;
- вызывает желание попробовать;
- не влияет на мое отношение к наркотикам;
- затрудняюсь ответить.

12. Нужна ли тебе информация о наркотиках, наркомании и последствиях?

- да;
- нет.

13. Где бы ты хотел получить эту информацию?

- в школе;
- от родителей;
- из телепередач;
- из специальной литературы;

14. Что бы ты предпринял, если бы узнал, что твой друг употребляет наркотики?

- сообщил бы родителям;
- посоветовал бы обратиться в наркологический диспансер;
- сообщил бы классному руководителю;
- поговорил бы с другом и предложил свою помощь;
- ничего бы не сделал, это его личное дело;
- другое (укажи).

Тест Культура общения

1 Сколько носовых платков должен носить с собой юноша? а) Один – в кармане брюк.

б) Два: один – в кармане брюк, другой – во внутреннем кармане пиджака или куртки.

в) Три: один – в кармане брюк, другой – во внутреннем кармане пиджака или куртки, третий – в нагрудном кармане пиджака.

2 Если девушка идет с подругой или юношей, должна ли их одежда сочетаться? а) Обязательно.

б) Необязательно – в их одежде могут быть существенные различия.

в) Самое впечатляющее в одежде двух людей, идущих рядом – резкий контраст. 3 Как пользоваться духами, чтобы добиться их стойкого аромата?

а) Пропитать ими всю одежду, в том числе и верхнюю. б)

Следует пропитать ими белье.

в) Наносить духи только на кожу.

4 Каковы наиболее характерные места тела, на которые наносятся духи?

а) Шея, подмышки и ладони.

б) Мочки ушей, ямка на шее, изгибы рук, запястья.

в) Тыльная сторона ладоней и верхняя часть ступней ног, колени, лоб.

5 Какое из выражений предпочтительнее в молодежной аудитории для сообщения об отсутствии родителей?

а) "Шнурки слиняли". б)

"Предки свалили". в)

"Родители ушли".

6 Как лучше реагировать на комплименты?

а) Скромно поблагодарить.

б) Ни в коем случае не благодарить, комплименты благодарность не предполагают. в)

Скромнее – усомниться в комплименте и вежливо высказать свое сомнение.

7 В каких случаях собеседнику можно сделать замечание?

а) В любом случае это недопустимо.

б) Это допустимо только в среде сверстников.

в) Это допустимо всегда, когда собеседник говорит явную несуразицу. 8

Можно ли обсуждать с собеседником возраст присутствующих?

а) Этой темы лучше избегать, особенно когда речь идет о женщинах и пожилых людях. б) Этой темой можно не избегать, когда речь идет о молодых людях.

в) В обсуждении возраста присутствующих нет ничего предосудительного. 9

Можно ли обсуждать зарплату – свою и людей?

а) Это не принято.

б) Это вполне возможно.

в) Это возможно лишь в том случае, если зарплата достаточно высокая; низкую зарплату не обсуждают.

10 Можно ли во время беседы с кем-либо одновременно смотреть телевизор или листать журнал, рыться в ящике стола, сумке, карманах?

а) Можно, если в карманах вы ищете носовой платок, в сумке – кошелек, а в столе – понадобившийся блокнот, т.е. что-то в данный момент вам необходимое.

б) Нельзя, это невежливо.

в) Во время беседы возможны лишь поиски носового платка, так как его отсутствие может привести к неприятным последствиям.

11 Как поступить, если ваш рассказ неинтересен окружающим?

а) Немедленно прекратить рассказ, сменить тему или передать инициативу другому рассказчику. б) Ни в коем случае не прекращать рассказ, а сделать его более живым и интересным – наполнить сенсационными фактами, жаргонными словечками и т.д.

в) Остановиться и сделать замечание слушателям, чтобы они не отвлекались. 12

Как себя вести, если вам грустно, а вас пытаются развлечь, развеселить? а)

Молчите, и тогда вежливые люди отстанут от вас.

б) Постарайтесь внятно объяснить свое самочувствие, чтобы избавить собеседника от напрасных усилий.

в) Из всех сил постарайтесь скрыть свое психологическое состояние и проявить внимание к собеседникам.

13 Можно ли, находясь в обществе, обсуждать внешность других людей? а) Это недопустимо.

б) Конечно, можно, особенно если она безупречна и вызывает восхищение. 14

Куда деть руки во время беседы?

а) Если в руках нет ничего (сумочки, папки и пр.), то они останутся свободно опущенными.

б) Если в руках нет ничего (сумочки, папки и пр.), то можно взяться за плечо, локоть собеседника, пуговицу его пиджака и пр.

в) Если руки некуда деть, то лучше скрестить их на груди.

15 Можно ли девушке во время беседы "играть" прядью волос, кольцом, бусами и т.д.?

а) Если больше заняться нечем, то можно.

б) Нельзя, это считается вульгарным.

в) "Играть" украшениями можно, но волосы лучше оставить в покое.

16 Можно ли во время бесед потирать нос, лоб, почесывать шею, затылок и т.д.?

а) Можно, если это помогает сосредоточиться.

б) Нельзя, даже если это помогает сосредоточиться. в)

Можно, но только с помощью носового платка.

17 Можно ли посматривать на часы во время беседы?

а) Это невежливо в любом случае.

б) Можно, если нет другого способа показать собеседнику, как вы от него устали.

в) Можно не только посматривать на часы, но и прямо сказать о своей занятости и невозможности продолжить беседу.

18 Следует ли во время беседы сознаться в своей некомпетентности в обсуждаемом вопросе?

а) Конечно, нет, нужно делать вид, что вы в курсе дел и все понимаете: поддакивать, кивать головой и т.д.

б) Лучше с достоинством промолчать.

в) Лучше признаться в своей неосведомленности – воспитанные люди вас поймут.

19 Что делать, если собеседник начинает рассказывать о том, что вам давно и хорошо известно?

а) Вежливо остановить собеседника и перевести разговор на другую тему.

б) Дослушать рассказ до середины, а потом, вступив в беседу, перехватить инициативу и сменить тему.

в) Дослушать до конца.

20 Допустимо ли в обществе беседовать с кем-либо шепотом?

а) Недопустимо; лучше уединиться и поговорить.

б) Допустимо, особенно если предмет разговора глубоко личный.

в) Допустимо сказать собеседнику шепотом не более двух-трех слов. 21

Каковы по этикету сроки возврата денежного долга?

а) Одна неделя. б)

Один месяц. в) Один

год.

в) "Обещанного три года ждут!"

22 Как поступить, если, одолжив у друзей вещь (например, зонт, плеер и пр.), вы неожиданно ее сломали?

а) Вернуть как есть, объяснив поломку низким качеством вещи. б)

Вернуть, предварительно отремонтировав.

в) Купить новую вещь взамен сломанной.

23 Когда в присутствии девушки юноша может закурить?

а) На улице, в парке, выйдя из театра или кино.

б) В служебном помещении, где есть курящие сотрудники. в) На дискотеке, в перерывах между танцами.

24 Может ли девушка закурить на улице?

а) Может, как и в любом другом месте.

б) Этикет это запрещает.

в) Может, но только когда нет дождя или снегопада.

25 Идя с девушкой по улице, должен ли юноша спрашивать разрешение, чтобы закурить?

а) Конечно, нет – закурить на улице его право.

б) Разрешение девушки требуется только в том случае, если они с юношей беседуют. в)

Юноша всегда спрашивает у девушки разрешение, чтобы закурить