

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Новгородской области

Администрация Шимского муниципального района

СОШ с. Медведь

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

Протокол № 1
от «29» 08. 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

Тупицина Е.Ф.
от «28» 08. 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ «СОШ»
с.Медведь

Данилова Г. О.
Приказ № 122
от «29» 08. 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

основного общего образования
по курсу внеурочной деятельности
«Валеология»
для обучающихся 9 г класса

Срок реализации: 1 учебный год

с. Медведь, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«В современном сложном мире умение быть здоровым не приходит само. Для воспитания навыков сохранения здоровья недостаточно школьных курсов анатомии и физиологии, занятий физкультурой в школе. Необходима охватывающая всех людей в течение их жизни система обучения. Эта система должна основываться на положительной мотивации, строиться на быстрых и убедительных обратных связях между действием позитивных и негативных факторов и реакциями организма, предусматривать специальное обучение мерам сохранения здоровья, начиная с детства и до старости.»

И. И. Брехман

Одной из важных составляющих частей науки о человеке является наука о здоровье. Это не медицинская наука. Она возникла на стыке экологии, биологии, медицины, психологии, педагогики.

Валеология – наука о здоровье человека в тесном взаимодействии с окружающей средой, его духовной, психической и физической составляющими.

Особенностью последнего десятилетия является рост социально-обусловленных болезней. Дома дети не получают системных знаний о своём здоровье, о том, как его сберечь, не имеют представлений о поведенческих рисках, не имеют практических навыков заботы о здоровье.

Здоровье человека — это процесс сохранения и развития его психических и физиологических качеств, оптимальной работоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни.

Здоровье подрастающего поколения, его физическая, психическая социально-психологическая адаптация в значительной степени определяется условиями жизни, и, прежде всего, условиями жизни в школе. Образовательный процесс в школе предполагает не только обучение и воспитание, но и оздоровление подрастающего поколения.

Уже в школьном возрасте необходимо ориентировать обычных ребят и девушек на развитие у них собственных валеологических убеждений. Если

человек любит себя, мир, людей, если он владеет культурой мышления, знает, для чего он живет – он сумеет справиться со всеми своими проблемами. Секрет гармонии человека с окружающим миром – здоровый образ жизни.

Актуальность программы.

Программа внеурочной деятельности по валеологии «Мозаика здоровья» предназначена для учащихся 9 классов.

Данная программа предусматривает последовательное изучение вопроса здорового образа жизни, способствует формированию культуры здоровья. В процессе обучения учащиеся знакомятся с медицинскими и подручными средствами и правилами оказания первой доврачебной помощи, что является важнейшим условием сохранения здоровья.

Цель программы: продолжать формировать у обучающихся сознательное и ответственное отношение к сохранению и укреплению здоровья на основе принципов здорового образа жизни; учить распознавать неотложные состояния; знакомить с элементарными приемами оказания первой доврачебной помощи.

Задачи программы:

1. Направлять учащихся на ведение здорового образа жизни, борьбу с вредными привычками.

2. Знакомить учеников со строением и основными функциями человеческого организма.

3. Знакомить учащихся с различными видами травм и неотложных состояний.

4. Учить приемам оказания первой доврачебной помощи при закрытых и открытых травмах.

5. Обучать методам оказания реанимационной помощи.

6. Формировать тактику поведения в стрессовой ситуации, способствующую сохранению жизни и здоровья.

Сохранение и укрепление здоровья, физическое развитие - это важная и неотъемлемая часть подготовки обучающихся, поэтому первостепенное место в программе уделяется изучению темы «Понятие о здоровье и здоровом образе жизни». Особое внимание уделяется закаливанию, правильному питанию, гигиеническим навыкам. Не менее важное значение уделяется теме «Вредные привычки и борьба с ними». Для большей наглядности при изучении данной темы используется демонстрация видеофильмов.

Важнейшим условием сохранения здоровья является учет возможности заболеваний и травм, необходимости оказания само и взаимопомощи. В процессе обучения обучающиеся знакомятся с медицинскими и подручными средствами оказания первой помощи, изучают различные виды травм, их признаки и правила оказания первой помощи.

Большое внимание уделяется практическим занятиям. Каждый прием по оказанию первой помощи обязательно закрепляется на практике.

Решающее значение в дальнейшем прогнозе и исходе при наиболее тяжелых травмах имеет транспортировка пострадавших. Учащиеся учатся, как правильно транспортировать пострадавшего в лечебное учреждение, не навредив его состоянию.

В конце учебного года проводится итоговое занятие, позволяющее выявить уровень медицинской подготовки каждого обучающегося.

Основные направления программы:

- диагностическое;
- психолого-педагогическое;
- спортивно-оздоровительное;
- медицинское;
- просветительское.

Принципы программы:

- доступности;

- положительного ориентирования;
- последовательности;
- системности;
- сознательности и активности;
- добровольного участия детей;
- научности;
- наглядности;
- связи теории с практикой;
- индивидуального подхода к учащимся и др.

Формы проведения занятий:

- лекции;
- собеседования;
- индивидуальные и групповые консультации;
- групповые обсуждения;
- работа в малых творческих группах;
- практические задания.

Формы проверки знаний:

- устный опрос;
- контрольные работы;
- решение ситуационных задач.

Педагог при необходимости может изменять и дополнять содержание программы.

Ожидаемый результат.

Учащийся должен знать:

- принципы и методы формирования здорового образа жизни, профилактику вредных привычек;
- неотложные состояния и приемы оказания доврачебной помощи при них;

- иметь представление о закрытых и открытых травмах и их признаках;
- знать средства для оказания само- и взаимопомощи.

Учащийся должен уметь:

- применить на практике принципы здорового образа жизни;
- оказывать первую помощь при неотложных состояниях;
- владеть приемами реанимационных мероприятий;
- оказывать первую помощь при закрытых и открытых травмах, кровотечениях, ожогах, обморожениях, электротравмах.

Срок реализации программы: 1 год (9 класс).

Тематическое планирование

9 класс

ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ

Тема занятий	Кол-во часов	Дата проведения
Тема I. Ранения.		
Оказание первой медицинской помощи при них (7 часов)		
Раны. Десмургия.	1	
Первая помощь при ранениях.	1	
Практическое занятие «Оказание первой помощи при ранениях. перевязка»	1	
Кровотечения. Оказание первой медицинской помощи при них.	1	
Кровотечения и их характеристика. Гомеостаз.	1	
Остановка кровотечений.	1	
Практическое занятие «Оказание первой помощи при кровотечениях»	1	
Тема II. Переломы.		
Оказание первой медицинской помощи при них (3 часа)		
Переломы, их основные признаки. Иммобилизация.	1	
Первая помощь при переломах	1	
Практическое занятие «Оказание первой помощи при переломах»	1	
Тема III. Реанимация(4 часа)		
Состояния клинической и физиологической смерти. Остановка дыхания и прекращение сердечной деятельности.	1	
Способы реанимации: искусственное дыхание	1	

и непрямой массаж сердца.		
Практическое занятие «Оказание первой помощи при остановке сердечной деятельности и прекращении дыхания»	1	
Преждевременные роды. Оказание первой медицинской помощи при них.	1	
Тема IV. Ожоги и обморожения (4 часа)		
Ожоги: термические и химические. Степени и симптомы.	1	
Обморожения. Общее обморожение организма.	1	
Практическое занятие «Оказание первой помощи при ожогах и обморожениях»	1	
Травматический шок и противошоковые мероприятия.	1	
Тема V. Инфекционные болезни(9 часов)		
Инфекционные болезни: возбудители, группы, причины.	1	
Дезинфекция и профилактические мероприятия.	1	
Пищевые инфекции: дизентерия, сальмонеллез, холера и другие.	1	
Инфекции, передающиеся половым путем.	1	
СПИД	1	
Функциональные характеристики и пробы как показатель состояния здоровья человека.	1	
Соматоскопия и соматометрия. Практическая работа в парах.	1	
Практическое занятие «Функциональная проба. Реакция сердечно-сосудистой системы на	1	

дозированную нагрузку».		
Экскурсия в медицинское учреждение.	1	
Тема VI. Семья – ячейка общества(6 часов)		
Семья. Условия создания благополучной семьи.	1	
Моя будущая профессия	1	
Особенности взрослой жизни	1	
Моя вторая половинка		
Планирование семьи	1	
Родительский долг	1	
ИТОГ. Спортивный праздник «Я за здоровый образ жизни»	1	

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

Клейн В. С. Программа внеурочной деятельности «Основы медицинских знаний» для 5 – 9 классов.