

РАССМОТРЕНА
на заседании ШМО
учителей физической
культуры
руководитель ШМО
_____/ Толканев Д.С./
протокол
от « » августа 2023 г.
№

СОГЛАСОВАНА
заместитель директора
_____/Опашинина О.С./
« » августа 2023 г.

РАССМОТРЕНА
на заседании
педагогического
совета,
Протокол
от « » августа 2023 г.
№ ____

УТВЕРЖДЕНА
приказом ОГБОУ
«СОШ № 20 с УИОП
г.Старого Оскола»
от « » августа 2023 г.
№ -ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»

Направление- Оздоровительное
(для программ внеурочной деятельности)
Форма организации- дискуссионный клуб
Класс 10 класс
Возраст детей 16 лет
Год обучения 2023-2024 учебный год
Педагог: Толканев Денис Сергеевич

Автор программы: Толканев Денис Сергеевич
ФИО (педагог, разработавший образовательную программу)

Старый Оскол
2023

I. Пояснительная записка

Рабочая программа предназначена для учащихся 10-х классов химико-биологического направления. Для развития интереса к профессии и формирования на его основе профессиональных интересов и склонностей, теоретические занятия будут строиться на основе принципов развивающего обучения, содержать сведения по истории медицины и информацию о перспективах ее развития.

В целях подготовки школьников к обучению по избранной профессии, облегчению их дальнейшей профессиональной адаптации, необходимо формировать профессионально значимые личностные качества (логическое мышление, память, внимание, наблюдательность, организаторские способности), формировать уверенность в себе и своих действиях, обучать умению обращаться с людьми, формировать стиль поведения в соответствии с принципами деонтологии.

Содержание практической части занятия построено таким образом, чтобы выполнение простейших действий по оказанию первой медпомощи способствовало формированию положительного отношения к себе как к субъекту профессиональной деятельности, раскрывало творческие возможности профессии, воспитывало любовь и уважение к людям труда, прививало вкус к творческому решению производственных задач

Целью дисциплины «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» является формирование у школьников осознанного отношения к своему здоровью, признание здоровья как высшей ценности, готовности к обеспечению охраны жизни и здоровья, оказанию первой помощи при неотложных состояниях. Особенностью изучаемой дисциплины является ее интегрированный характер и комплексный подход, где человек рассматривается как целостная система, находящаяся в неразрывной связи с социальной средой.

Задачи:

1. Формирование знаний и практических умений у учащихся оценки количества и качества здоровья человека.
2. Ознакомление с организационными формами отечественного здравоохранения и медицинского обслуживания школьников.
3. Формирование представления о наиболее распространенных инфекционных болезнях и возможностях их предупреждения.
4. Ознакомление с наиболее часто встречающимися неотложными состояниями и привитие практических навыков оказания доврачебной помощи.
5. Формирование системы знаний о влиянии наследственных и экологических факторов на здоровье человека.
6. Развитие положительной мотивации сохранения и укрепления собственного здоровья студентами через овладение принципами здорового образа жизни.

Место дисциплины

Для освоения курса дисциплины «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» учащиеся используют знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения дисциплин «Химия», «Биология», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Физическая культура».

I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Изучение курса внеурочной деятельности «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» в средней школе даёт возможность достичь следующих *личностных результатов*:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- знание основных основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий;
- сформированность познавательных интересов и мотивов, направленных на изучение живой природы; интеллектуальных умений (доказывать, строить рассуждения, анализировать, делать выводы);
- развитие сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора; формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

Метапредметными результатами являются:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; овладение составляющими исследовательской и проектной деятельности, включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, проводить эксперименты, делать выводы и заключения, структурировать материал, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;
- умение работать с разными источниками биологической информации: находить биологическую информацию в различных источниках (тексте

учебника, научно-популярной литературе, биологических словарях и справочниках), анализировать и оценивать информацию; умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- умение осознанно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции: сравнивать разные точки зрения, аргументировать и отстаивать свою точку зрения;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ-компетенции).

В результате освоения дисциплины, обучающийся должен **знать:**

- основные критерии и характеристики здоровья и нездоровья;

- нормы здорового образа жизни;

- основные принципы оказания медицинской помощи;

уметь:

- самостоятельно пополнять знания, относящиеся к сохранению, укреплению и восстановлению здоровья индивида;

- учитывать индивидуальные и возрастные особенности физиологии учащихся в тренировочном процессе;

- анализировать и интерпретировать данные медицинской документации;

- оказывать доврачебную медицинскую помощь при травмах и повреждениях, экстренных терапевтических состояниях, требующих неотложной помощи;

владеть:

- пониманием здоровья как безусловной ценности, приводящим к осмыслению и принятию здорового образа жизни школьниками;

- навыками здоровьесбережения в образовательной и домашней среде;

- способами предупреждения наиболее распространенных внутренних и инфекционных заболеваний;

- приемами оказания первой медицинской помощи при угрожающих жизни состояниях.

Показателями освоения учебного материала предметной области, помимо знаний и умения школьников охарактеризовать термины и понятия курса в содержательном плане, является способность оценки и навыки анализа социальных явлений, влияющих на коллективное и индивидуальное здоровье. А также умение организовывать свой режим работы, отдыха и питания.

Формы контроля могут быть вариативными, включая анкетирование, тестирование, анализ продуктов деятельности (сочинения, презентации и т.д.).

Формы организации внеурочной деятельности

Форма организации работы по программе в основном – коллективная, а также используется групповая и индивидуальная формы работы.

Теоретические занятия (внеурочная, внешкольная):

- Беседы
- Классный час
- Сообщения
- Встречи с врачами и тренерами
- Просмотр и обсуждение видеоматериала
- Экскурсии (внеурочная, внешкольная)

Практические занятия (внеурочная, внешкольная):

- Эксперименты
- Исследования
- Показательные выступления и доклады
- Викторины
- Интеллектуально-познавательные игры
- Обсуждение, обыгрывание проблемных ситуаций
- Творческие проекты, презентации
- Сюжетно - ролевые игры
- Объяснение наблюдаемых явлений,
- Анализ проблемных ситуаций
- Работа с научно-популярной литературой
- Отбор и сравнение материала по нескольким источникам
- Написание рефератов и докладов

Программа рассчитана на один год обучения в 10 классе, в объеме 34 часа.

II. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Основы медицинских знаний

Введение в предметную деятельность. Цели и задачи предмета «ОМЗиЗОЖ». История медицины. Всемирная организация здравоохранения. Международная классификация болезней. Термин «доказательная медицина». РКИ. Базы данных, информационные ресурсы: PubMed, Scopus, eLibrary, Кокрановское сотрудничество, FDA, ВОЗ, MESH, PCП, rxlist.com. Импакт-фактор статьи и журнала.

Организм человека. Органы, системы органов, их функции. Строение скелета человека. Мышечная система: строение, функции. Плоскости движения. Биомеханика движений.

Основы микробиологии, иммунологии и эпидемиологии. Профилактика и лечение инфекционных заболеваний. Возбудители инфекционных заболеваний. Группы микроорганизмов. Инфекционный и эпидемиологический процессы. Инфекционные заболевания детей и взрослых. ОРВИ. Ботулизм. ВИЧ-инфекция. Системы защиты организма от инфекционных болезней. Меры профилактики инфекционных заболеваний. Вакцинация. Коллективный иммунитет. Бактериальные инфекции. Применение антибиотиков.

Психо-неврологические заболевания. Строение мозга, функции, принципы работы. Головная боль: головная боль напряжения, мигрень. Дорсопатия, межпозвоночная грыжа, остеохондроз, массаж, мануальная терапия, остеопатия. Психиатрия и психотерапия. Эпилепсия. Сотрясение головного мозга. Депрессия. Инсульт. Панические атаки. Ипохондрия и гипердиагностика. Психосоматические заболевания.

Альтернативные и народные методы лечения. БАДы. Физиотерапия. Псевдофармакология, фитотерапия, гомеопатия, рефлексотерапия, гирудотерапия, уринотерапия, остеопатия. Биологически активные добавки. Биохакинг – попытка оптимизации работы организма. Физиотерапевтические методики: гальванизация, электрофорез, микрополяризация, нейромышечная электростимуляция, диатермия, магнитотерапия, грязелечение, водолечение, талассотерапия, колонотерапия. Медицинская физиотерапия.

Детский травматизм. Профилактика. Оказание первой помощи. Понятие «травмы». Типовые ситуации детского травматизма. Реанимация, неотложная помощь в критических ситуациях. Принципы и методы реанимации.

Перспективы развития медицины. Биотехнологии. ГМО и генная инженерия. Протезирование. Применение искусственного интеллекта и машинного обучения в медицине. 3D печать органов и тканей. Диагностика с помощью микро датчиков. Моделирование физических процессов с помощью специализированных программ. Расшифровка генома человека и создание

персонализированной медицины. Использование AR технологий для обучения медицинских специалистов.

Основы здорового образа жизни

Здоровье человека как комплексная характеристика его благополучия. Понятие «здоровье». Определение здоровья по ВОЗ. Цели и задачи изучения состояния здоровья населения. Уровни здоровья. Психическое здоровье. Критерии оценки индивидуального и общественного здоровья. Проблема здоровья населения на современном этапе развития общества. Гомеостаз. Норма здоровья.

Факторы, формирующие здоровье. Их соотношение. Образ жизни и виды активности: трудовая, внеуродовая, социальная, культурная. Экология и здоровье: воздушная среда, водная среда, экология жилых и общественных помещений, климатические факторы. Здоровье и наследственность. Биологические и социальные компоненты наследственности человека. Состояние здравоохранения: качество, своевременность, полнота, адекватность, экономичность.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ). Определение. Составляющие ЗОЖ: организация питания, режим труда и отдыха, организация сна, двигательная активность, личная гигиена и закаливание, профилактика вредных привычек, планирование семьи, культура межличностного общения. Принципы ЗОЖ.

Двигательная активность. Оптимальный двигательный режим. Адаптационные механизмы организма к физическим нагрузкам. Медицинские противопоказания по видам спорта. Оздоровительная физическая тренировка. Принципы спортивной тренировки. Физические качества человека. Примеры упражнений и построения тренировочных программ для развития физических качеств. Аэробная и анаэробная нагрузка. Зоны интенсивности нагрузки. Показатели самоконтроля: объективные, педагогические, субъективные. Дневник тренировок. Функциональные пробы, тестирование физических показателей. Нормативы ВФСК «Готов к труду и обороне».

Основы сбалансированного питания и рекомендации по питанию. Особенности пищевого поведения. Образ жизни и факторы риска. Международные диетологические рекомендации. Продукты глубокой переработки. Исследования питания. Психология и питание. Индекс массы тела. Баланс между потребляемыми и потраченными калориями. Демонизация продуктов питания. Пищевой маркетинг.

Продукты и питательные вещества. Группы продуктов: овощи, фрукты, злаки и крупы, молочная продукция, жиры и масла, вода и напитки. Простые и сложные углеводы. Клетчатка. Глюкоза и инсулин. Стили питания. Свойства сахара и его место в рационе. Жиры: насыщенные и ненасыщенные.

Мифы, заблуждения и страхи в сфере питания. ЛПНП и ЛПВП. Разновидности масел: пальмовое, оливковое, кокосовое и др. Диеты: разновидности, различия, показания, целесообразность, эффективность. Значение потребления рыбы. БАДы. Нормы потребления соли, рекомендации

ВОЗ. Молоко и лактазная недостаточность. Ощелачивающая диета. ГМО-продукты. Вкусовые добавки, консерванты, стабилизаторы. Хемофобия. Супер-еда. Глютен и целиакия.

Питьевой режим человека. Витамины и витаминные добавки. Водно-солевой баланс. Объем потребляемой воды. Минералы- незаменимые питательные вещества. Витамины: жирорастворимые и водорастворимые. Рекомендации по приему витаминов и витаминных добавок. Как сохранить витамины в еде. Сбалансированное питание лучше, чем набор таблеток с витаминами.

Профилактика вредных привычек. Предпосылки, стимулирующие рост потребления алкоголя. Биохимические процессы в организме при потреблении алкоголя. Терминология наркотизма. Классификация и особенности действия на организм наркотических средств и психотропных веществ. Компоненты табачного дыма, формирующие зависимость и определяющие вредность курения. Исследования вреда табакокурения. Пассивное курение. Способы защиты от пагубных привычек.

Принципы и методы формирования ЗОЖ учащихся. Мотивации здорового образа жизни. Роль учителя в формировании здоровья учащихся и профилактике заболеваний. Совместная деятельность школы и семьи в формировании здоровья и ЗОЖ учащихся. Просветительство семьи. Дети в роли учителей родителей.

III. Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Часы учебного времени
Основы медицинских знаний		
1.	Тема 1. Введение в предметную деятельность.	2
2.	Тема 2. Организм человека.	2
3.	Тема 3. Основы микробиологии, иммунологии и эпидемиологии. Профилактика и лечение инфекционных заболеваний.	2
4.	Тема 4. Психо-неврологические заболевания.	2
5.	Тема 5. Альтернативные и народные методы лечения. БАДы. Физиотерапия.	2
6.	Тема 6. Детский травматизм. Профилактика. Оказание первой помощи.	2
7.	Тема 7. Перспективы развития медицины.	2
Основы здорового образа жизни		
8.	Тема 8. Здоровье человека как комплексная характеристика его благополучия.	2
9.	Тема 9. Факторы, формирующие здоровье. Их соотношение.	2
10.	Тема 10. Здоровый образ жизни (ЗОЖ).	2
11.	Тема 11. Двигательная активность.	2
12.	Тема 12. Основы сбалансированного питания и рекомендации по питанию.	2
13.	Тема 13. Продукты и питательные вещества.	2
14.	Тема 14. Мифы, заблуждения и страхи в сфере питания.	2
15.	Тема 15. Питьевой режим человека. Витамины и витаминные добавки.	2
16.	Тема 16. Профилактика вредных привычек.	2
17.	Тема 17. Принципы и методы формирования ЗОЖ учащихся.	1
18.	Защита проекта по теме «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни».	1
	Итого:	34 часа