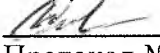


Приказ № 143 от «01» 09 2021 г.


«Рассмотрено»

Руководитель МО
МБОУ «СОШ №31
им. А.П.Жданова»

 О.П.Пушкова
Протокол № 6

«30» 08 2021 г.

«Утверждено»

Директор
МБОУ «СОШ №31
им. А.П.Жданова»
 Н.А.Селезнев

«01» 09 2021 г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»
(для 8 классов)

Учитель Рубцова Лилия Егоровна

1 квалификационная категория

Планируемые предметные результаты освоения курса

Реализация курса «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» должна быть направлена на достижение обучающимися следующих

Личностных результатов:

знание основных принципов и правил отношения к своему здоровью, основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий;

реализация установок здорового образа жизни;

сформированность познавательных интересов и мотивов, направленных на изучение своего организма.

Метапредметные результаты:

овладение составляющими исследовательской и научной деятельности; постановка экспериментов и объяснения их результатов;

умение работать с различными источниками знаний, включая анализ, оценку и переработку информации; способность переносить информацию на объект;

способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к своему здоровью и здоровью к окружающему.

Предметные результаты:

В познавательной (интеллектуальной) сфере:

выделение, сравнение существенных признаков организма человека и его жизненных процессов, симптоматику болезней; умение делать выводы и умозаключение на основе сравнения;

аргументация взаимосвязи человека и его зависимости от состояния окружающей среды, приведение доказательств выбранных средств медицинской помощи при определенных условиях;

классификация принадлежности объектов к определенной систематической группе;

выявление изменчивости организмов и их приспособление к окружающей среде;

объяснение роли образовательных предметов (физической культуры, биологии и ОБЖ) в практической деятельности людей и сохранении их здоровья.

В ценностно-ориентационной сфере:

знание основных правил поведения в природе и основ здорового образа жизни;

анализ и оценка последствий деятельности человека в природе, влияния факторов риска на здоровье человека;

способы оценивать природную красоту человека и его тесную связь с биологической природой.

В сфере трудовой деятельности:

знание и соблюдение правил ТБ в любой трудовой деятельности.

В сфере физической деятельности:

освоение приемов оказания первой медицинской помощи; рациональной организации научного и физического труда; проведения наблюдений за состоянием собственного организма.

Основные формы организации учебных занятий

- Урок-лекция
- Нестандартные (обобщения учебного материала)
- Интерактивные, повышающие учебную мотивацию (диалоги).
- Информационно – исследовательские проекты.

Основные виды деятельности учащихся

- Индивидуальная
- Групповая

- Самостоятельная

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по внеурочной деятельности

«Основы медицинских знаний и ЗОЖ»

Класс: 8

Учитель: Рубцова Лилия Егоровна

Количество часов:

всего 34 час; в неделю 1 час.

Плановых практических - 13

Планирование составлено на основе:

1. Примерные программы по учебным предметам. Биология. 6-9 классы. Естествознание. 5 класс. – М.: Просвещение, 2010. – 80 с. – (Стандарты второго поколения).
2. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. 5-е издание. М.: Просвещение, 2008.
3. Примерные программы по учебным предметам. Основы безопасности жизнедеятельности. 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2010. – 40 с. – (Стандарты второго поколения).

Содержание учебной программы «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» для обучающихся и ее поурочное планирование (8 класс – 1 год обучения)

№ занятия	Наименование раздела, темы и урока	Кол-во часов	Теория	Практика	Дата
1. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни		34	8	9	
<i>1. Здоровье и здоровый образ жизни</i>		2			
1.1	Общие понятия о здоровье	1	0,5	0,5	
1.2	Социальная роль женщины и мужчины в современном обществе	1	0,5	0,5	
<i>2. Здоровый образ жизни — неотъемлемое условие сохранения репродуктивного здоровья. Основные составляющие здорового образа жизни</i>		4			

2.1	Стресс и его воздействие на человека. Психологическая уравновешенность и ее значение для человека	1	0,5	0,5	
2.2	Режим дня, труда и отдыха	1	0,5	0,5	
2.3	Рациональное питание, его значение для здоровья	1	0,5	0,5	
2.4	Влияние двигательной активности на здоровье человека	1	0,5	0,5	
<i>3.Репродуктивное здоровье женщины и мужчины, и факторы, на него влияющие</i>		3			
3.1	Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка	1	0,5	0,5	
3.2	Влияние окружающей среды на здоровье человека	1	0,5	0,5	
3.3	Ранние половые связи и их последствия для здоровья	1	0,5	0,5	
<i>4.Правовые аспекты взаимоотношения полов</i>		3			
4.1	Брак и семья. Культура брачных отношений	1	0,5	0,5	
4.2	Основы семейного права в Российской Федерации	1	0,5	0,5	
4.3	Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка»	1	0,5	0,5	
<i>5.Беременность и уход за младенцем</i>		5			
5.1-5.2	Беременность и гигиена беременности	2	1	1	
5.3-5.4	Уход за младенцем	2	1	1	

5.5	Основные задачи медицинской службы (Мед. служба ГО). Виды медицинской помощи	1	-	1	
<i>6.Общие сведения по медицинскому обслуживанию</i>		1			
6.1	Наблюдения за больными	1	0,5	0,5	
<i>7.Рецепты. Общие сведения о выписке рецептов</i>		2			
7.1	Что такое рецепты. Правила выписки	1			
7.2-7.3	Лекарственные препараты (часто применяемые) а) при ОРВИ б) при ангине в) при мышечных болях г) при заболеваниях сердца д) при желудке, печени е) при головных болях ё) при глазных болезнях ж) при кожных заболеваниях з) при болезни носа, ушей и) при гнойничковых заболеваниях	2	1	1	
<i>8.Лечебное питание больных:</i>		2			
8.1	При язвенных болезнях При болезни печени При гастритах Хирургических больных	1	1		
8.2	При детских болезнях Питание беременных Аллергических болезнях Совместимость и калорийность продуктов	1	1		
<i>9.Уход за больными:</i>		3			
9.1	Уход за терапевтическими больными. Уход за инфекционными больными. Уход за хирургическими больными. Сложными заболеваниями	1	0,5	0,5	

9.2	Уход за новорожденными детьми. Уход за больными детьми	1	0,5	0,5	
9.3	Уход за здоровыми детьми. Уход за больными лор, офтальмологии.	1	0,5	0,5	
<i>10.Опасные инфекции:</i>		2			
10.1	Общие сведения об инфекциях. Источники заражения и пути их передачи. Сроки инкубационного периода некоторых И.Б.	1	1		
10.2	Сроки изоляции больных и средства защиты (пути) лиц, обращающихся с ними. Способы и сроки взятия материалов (анализов) для лабораторных исследований. Ильминтология	1	1		
<i>11.Венерические заболевания:</i>		1			
11.1	Кожные заболевания Аллергические пробы Венерические заболевания: а) СПИД б) сифилис в) гонорея, трихомонелез.	1	1		
<i>12.Общая иммунизация населения</i>		2			
12.1	Активная и пассивная иммунизация. Профилактические прививки.	1	1		
12.2	Виды вакцинации.	1	1		
<i>13.Общие сведения о работе медицинского персонала</i>		1			
13.1	Особенности работы медсестры стоматологического кабинета Медсестра хирургии Медсестра рентгеновского кабинета Медсестра детского отделения.	1	1		
<i>14.Защита проектов</i>		2			

14.1	Защита	1	1		
14.2	Защита	1	1		
Итого:		34	21	13	

Содержание учебного курса - 1 год обучения

«Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» для 8 классов

1. Здоровье и здоровый образ жизни

1.1. Общие понятия о здоровье

Определение здоровья человека. Общественное здоровье. Индивидуальное здоровье. Физическое здоровье. Факторы, влияющие на здоровье и благополучие. Физические и духовные факторы.

1.2. Социальная роль женщины и мужчины в современном обществе. Духовная и физическая привлекательность, высокая нравственность, интеллектуальность, участие в общественной жизни, создание прочной семьи.

2. Здоровый образ жизни — неотъемлемое условие сохранения и укрепления репродуктивного здоровья. Основные составляющие здорового образа жизни

2.1. Стресс и его воздействие на человека. Психологическая уравновешенность и ее значение для человека. Стресс — состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий. Три стадии общего адаптационного синдрома. Двойной хронический стресс — дистресс. Умение преодолевать стресс и решать эмоциональные проблемы.

2.2. Режим дня, труда и отдыха. Режим труда и отдыха, профилактика переутомления. Зависимость работоспособности от биологических ритмов. Самоконтроль. Его субъективные и объективные показатели.

2.3. Рациональное питание, его значение для здоровья. Питательные вещества. Углеводы. Жиры. Белки. Витамины. Минеральные вещества. Общая энергетическая ценность рациона человека. Теории видового и раздельного питания. Гигиена питания.

2.4. Влияние двигательной активности на здоровье человека. Роль физической культуры при подготовке человека к активной плодотворной жизнедеятельности. Скоростные и силовые качества. Выносливость. Гибкость.

3. Репродуктивное здоровье женщины и факторы, на него влияющие

3.1. Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка. Наследственные болезни. Хромосомные болезни. Мультифакториальные болезни. Заболевания, при наличии которых противопоказана беременность женщины.

Резус-фактор. Резус-положительная и резус-отрицательная кровь. Важность знания будущей матерью своей резус-принадлежности.

Важность регулярной медицинской консультации.

3.2. Влияние окружающей среды на здоровье человека. Зависимость уровня жизни от состояния окружающей среды. Основные источники загрязнения атмосферы. Загрязнители воздуха и почв. Радиоактивное загрязнение. Загрязнение вод. Влияние

деградации окружающей природной среды на здоровье человека и состояние генетического фонда общества. Мутагенез — процесс изменения генов под воздействием окружающей среды. Влияние неблагоприятных факторов внешней среды на здоровье плода и новорожденного. Антимутагены.

3.3. Ранние половые связи и их последствия для здоровья. Последствия ранних половых связей и беспорядочной половой жизни для здоровья женщины, опасность заражения венерическими болезнями и СПИДом. Нежелательная беременность. Профилактика заражения венерическими заболеваниями и нежелательной беременности. Аборт и его последствия.

4. Правовые аспекты взаимоотношения полов

4.1. Брак и семья. Культура брачных взаимоотношений. Семья. Брак. Факторы, определяющие взаимоотношения супругов. Основные функции семьи — репродуктивная, воспитательная, экономическая. Уважение личности и личного мнения собеседника, умение ценить решение другого. Дружеские отношения, симпатия, любовь, близость. Умение выражать свои чувства и эмоции. Проявления дружбы и любви, умение выражать друг другу искреннюю признательность, оказывать друг другу знаки внимания. Семейный досуг.

4.2. Основы семейного права в Российской Федерации. Семья в современном обществе, основные функции семьи. Семейный кодекс Российской Федерации, осуществление семейных прав и исполнение семейных обязанностей. Условия и порядок заключения брака, брачный возраст. Права и обязанности супругов. Права несовершеннолетних детей. Права и обязанности родителей. Прекращение брака.

4.3. Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка». Алиментные обязанности детей и родителей. Права несовершеннолетних родителей. Родительские права.

5. Беременность и уход за младенцем

5.1. Беременность и гигиена беременности

Желанный ребенок. Подготовка к беременности, зачатие. Периоды беременности и состояние матери. Развитие плода. Дородовой уход, гигиена питания, физические упражнения. Влияние курения, алкоголя и приема лекарственных препаратов на развитие плода. Проблемы, связанные с беременностью (токсикоз, врожденные уродства, преждевременные роды, выкидыш). Роды.

5.2. Уход за младенцем. Характеристика возрастных периодов детей: грудной, дошкольный, школьный возраст. Обеспечение правильного временного режима младенцев (бодрствование, сон, ритм кормления, купание). Ответственное родительство. Зависимость благополучия семьи и молодой женщины от уровня здоровья ее детей.

