

Рабочая программа экологического кружка «Юный эколог»

Учитель Бороздюхина Н.А ,

**с. Мокрая Ольховка Волгоградской области
2024 – 2025 учебный год**

Пояснительная записка

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательную организацию создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательная организация призвана вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Программа внеурочной деятельности «Уроки здоровья» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цель и задачи программы

Цель данного курса: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;

добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения

I. Особенности программы

Данная программа строится **на принципах**:

- **Научности**; в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- **Доступности**; которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
- **Системности**; определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

При этом необходимо выделить **практическую направленность** курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

- **Обеспечение мотивации**

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Занятия носят научно-образовательный характер.

Основные виды деятельности учащихся:

- навыки дискуссионного общения;
- опыты;
- практические задания;
- игра.

Учащиеся должны знать:

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- ☐ основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

Принципы обучения

Программа кружка основывается на общедидактических и специфических принципах обучения школьников:

- **Принцип сознательности** нацеливает на формирование у

школьников глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

- **Принцип систематичности и последовательности** проявляется

во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала.

Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают учащихся постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.

- **Принцип повторения знаний, умений и навыков** является одним

из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

- **Принцип постепенности.** Стратегия и тактика систематического

и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

- **Принцип индивидуализации** осуществляется на основе общих

закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

- *Принцип непрерывности* выражает закономерности построения

педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

- *Принцип цикличности* способствует упорядочению процесса

педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

- *Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей*

учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

- *Принцип наглядности* обязывает строить процесс обучения с

максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

- *Принцип активности* предполагает в учащихся высокую

степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

- *Принцип всестороннего и гармонического развития личности*

содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.

- *Принцип оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья школьника.

- *Принцип формирования ответственности учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.*

Содержание тем учебного курса

№ п/п	Тема	Количество часов
1 четверть (8ч.)		
1	Введение	1
2	Здоровый образ жизни	2
3	Закаливание и его значение в укреплении здоровья	3
4	Рациональное питание	2
2 четверть (8ч.)		
5	Движение - это жизнь	2
6	Виды травм и первая медицинская помощь	3

7	Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья	2
3 четверть (10ч.)		
8	Чистота - залог здоровья	2
9	Вредные и полезные привычки	3
10	Живые организмы и их влияние на здоровье	3
11	Физическая активность и здоровье	2
4 четверть (8ч.)		
12	Вредные и полезные растения.	2
13	Глаза – главные помощники человека.	2
14	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	2
15	Опасности летом (просмотр видео фильма)	2

Содержание программы

1. Вводное занятие. Знакомство с планом работы. Беседа о профессии медицинской сестры, врача. Знакомство с приборами, аппаратурой. Практическая работа. Приборы и аппаратура: тонометр для измерения кровяного давления, фонендоскоп.

2. История медицины. Организация здравоохранения в России. Медицина от античных времен до наших дней. Основопологающие открытия в медицине. Принципы и цели здравоохранения.

3. Организм как целостная система. Понятие о норме и патологии. Организм — самостоятельно существующая единица органического мира, представляющая собой саморегулирующуюся систему, реагирующую как единое целое на различные изменения окружающей среды. Неразрывная связь организма с окружающей средой — основное условие существования организма. Гомеостаз. Патология — одна из древнейших наук, изучающая болезнь, ее сущность и закономерности развития.

4. Ткани организма. Ткань как единая живая система. Деление тканей на четыре группы: эпителиальная, соединительная, мышечная, нервная. Характеристика и классификация эпителиальной ткани. Функции различных типов эпителия. Регенерация эпителия. Соединительная ткань, общая характеристика. Мышечная ткань, ее значение; деление на гладкую и поперечнополосатую мышечную ткань, их строение и функция. Нервная ткань. Общая характеристика. Нейрон, его строение. Соединение нейронов между собой.

5. Опорно-двигательный аппарат. Скелет человека, его функции: опора, защита, движение. Строение и форма костей. Соединения костей. Скелет туловища (позвоночник и скелет грудной клетки). Позвоночник, его строение. Строение шейных, грудных и поясничных позвонков. Крестцовая кость. Изгибы позвоночника, их формирование. Выработка правильной осанки у школьников. Влияние физкультуры и спорта на развитие осанки. Мышцы, их физиологическая характеристика. Группы мышц. Работа мышц. Ритм — выгодная форма работы. Пассивный и активный отдых. Роль И. М. Сеченова в изучении преимуществ активного отдыха. Статика и динамика человеческого тела. Тренировка мышц. Комплекс ГТО.

6. Оказание доврачебной помощи при переломах костей, вывихах, растяжении связок. Общее понятие о травме. Механическая травма. Ссадины — поверхностные повреждения кожи. Кровоподтеки — результат ушибов и повреждений подкожных сосудов с кровоизлиянием в подкожную клетчатку.

Переломы костей, их деление на травматические и патологические. Деление травматических переломов на открытые и закрытые. Обнаружение переломов, оказание доврачебной помощи. Вывих — смещение суставных поверхностей костей по отношению друг к другу. Причины вывихов, их обнаружение. Частичный вывих. Оказание доврачебной помощи при вывихах. Вред самолечения. Растяжение связок голеностопного сустава. Оказание первой помощи. Правила наложения повязок. Стерильность повязок.

6. **Анатомия и физиология органов кровообращения.** История открытия кровообращения. Уильям Гарвей. Значение его труда «Анатомическое исследование о движении сердца и крови у животных» в открытии кровообращения. У. Гарвей — основоположник экспериментального направления в физиологии. Два круга кровообращения. Значение кровообращения для жизнедеятельности организма. Строение сердца и сосудов, цикл работы сердца. Механизм движения крови по сосудам. Автоматия сердца. Нервно-гуморальная регуляция работы сердца. Артериальное давление крови, пульс. Электрокардиограмма. Лимфа и лимфообращение. Болезни сердца. Врожденные и приобретенные пороки сердца. Влияние алкоголя и никотина на работоспособность сердечной мышцы. Успехи российской хирургии сердца.

8. **Кровь, ее состав и функции.** Защитная функция крови. Воспаление. Плазма крови, ее роль в регуляции водного баланса организма. Эритроциты, лейкоциты, тромбоциты, их строение и функции. Общие свойства крови: группы крови, свертывание крови. Кроветворные органы. И. И. Мечников — создатель учения о фагоцитозе. Эволюция фагоцитоза. Общее понятие об иммунитете. Роль И. И. Мечникова в развитии учения об иммунитете. Воспаление и его роль в самозащите организма. Антибиотики, их открытие, применение.

9. **Оказание первой помощи при кровотечениях.** Кровотечение наружное и внутреннее, их характеристика. Артериальное, венозное, капиллярное кровотечение, их обнаружение. Принятие мер по предупреждению заражения раны. Индивидуальный перевязочный пакет первой помощи. Обеззараживание рук и перевязочного материала. Остановка кровотечения посредством прижатия артерии пальцем, наложение давящей повязки. Наложение жгута при ранении крупных сосудов. Резиновый и матерчатый жгут, самодельный жгут. Правила наложения жгута. Первая помощь при кровотечении из носа.

10. **Анатомия и физиология органов дыхания. Гигиена воздуха.** Значение дыхания. Строение органов дыхания. Воздухоносные пути — полость рта, носоглотка, гортань, бронхи. Дыхательная часть — легочные альвеолы. Гортань. Механизм вдоха и выдоха. Условия газообмена в легких, в тканях. Жизненная емкость легких. Регуляция дыхания. Гигиена дыхания. Гигиена воздуха. Вред пыли для здоровья. Профилактика гриппа. Насморки и простуда. Влияние физических упражнений на чистом воздухе, обливания водой комнатной температуры на защитные силы организма. Вред курения.

11. **Анатомия и физиология органов пищеварения. Гигиена питания. Пищевые отравления. Оказание доврачебной помощи при пищевых отравлениях.** Значение пищеварения. Роль И. П. Павлова в развитии учения о пищеварении. Строение органов пищеварения. Вкусовые сосочки языка, пищевод, желудок. Тонкая кишка, ее деление на двенадцатиперстную, тощую и подвздошную; толстая кишка, ее деление на слепую, восходящую, поперечную и нисходящую ободочную кишку, сигмовидную и прямую кишку. Печень, ее роль в пищеварении. Пищеварение в полости рта, в желудке, в тонком и толстом кишечнике. Строение ворсинки тонкой кишки. Механизм всасывания белков, жиров и углеводов. Гигиена питания. Режим питания школьника. Пищевые

отравления. Первые признаки пищевого отравления. Оказание доврачебной помощи.

11. Обмен веществ. Витамины. Обмен веществ — одно из основных жизненных свойств организма. Ассимиляция, диссимиляция. Регуляция обмена веществ нервной системой и гуморальным путем. Превращение веществ. Белок — основа жизни, обмен белков, их роль в организме. Суточная потребность в белках. Обмен углеводов, условия образования углеводов из белков и жиров. Гликоген и его роль в энергетических процессах, суточная потребность человека в углеводах. Обмен жиров; жир — основной резерв энергии и источник образования воды в организме. Роль жира в регуляции теплового баланса. Вред ожирения. Гиповитаминозы, гипervитаминозы. Нормы потребления витаминов. Витамины в продуктах, способы сохранения их. Обмен энергии. Основной обмен.

12. Органы выделения. Кожа человека, ее строение, функции. Гигиена кожи. Удаление продуктов распада. Строение почек, функция их. Микроскопическое строение почки. Кожа, ее строение. Выделительная функция. Кожа — орган чувств. Кожные образования. Строение волоса, ногтя. Гигиена кожи. Ожоги кожи, изменения, происходящие в коже. Ожоги I, II и III степени. Оказание первой помощи. Первая помощь при обморожении.

13. Анатомия и физиология эндокринной системы. Роль желез внутренней секреции в регуляции обмена веществ. Связь эндокринной системы с нервной системой. Щитовидная железа, ее строение. Поджелудочная железа — железа внешней и внутренней секреции. Надпочечники, их строение. Гипофиз, его строение. Половые железы, их гормоны.

15. Анатомия и физиология нервной системы. Значение нервной системы. Общее строение нервной системы, ее деление на центральную и периферическую. Понятие о вегетативной нервной системе. Нервная клетка, ее строение. Строение нервного волокна. Двигательные, чувствительные и смешанные нервы. Свойства нервной ткани. Возбуждение — сложная биологическая реакция. Нервный импульс. Спинной мозг, его строение, функции. Рефлекс и рефлекторная дуга. Головной мозг и его отделы. Кора больших полушарий головного мозга, ее строение. Значение различных областей коры головного мозга. Труд И. М. Сеченова «Рефлексы головного мозга» (1863 г.). Учение И. М. Сеченова о рефлекторном характере деятельности мозга. Учение И. П. Павлова о высшей нервной деятельности. Безусловные рефлексы — врожденные реакции организма. Инстинкт — система безусловных рефлексов. Условные рефлексы — рефлексы приобретенные, осуществляемые высшими отделами центральной нервной системы. Гигиена умственного труда: последовательность и систематичность в умственной работе, соблюдение режима, смена видов труда, чередование труда и отдыха. Утомление, нервная теория утомления И. М. Сеченова. Переутомление, его вред для здоровья. Сон, значение сна для организма. Сновидения. Память, типы памяти. Тренировка памяти. Оказание первой помощи при обмороке.

16. Анатомия и физиология анализаторов. Учение И. П. Павлова об анализаторах. Свойства анализаторов. Локализация анализаторов в коре головного мозга. Зрительная рецепция слезной железы, слезы — влажная защита глаз. Цветовосприятие. Гигиена зрения. Восприятие звуковых колебаний. Строение уха. Орган равновесия, его тренировка. Обонятельная, вкусовая, болевая, температурная рецепция. Рецепция прикосновения и давления.

17. Боль — защитная реакция организма. Методы обезболивания в современной медицине. Боль как сигнал об опасности. Влияние боли на физиологические процессы организма. Различная

чувствительность органов тела к боли. Болевое восприятие. Индивидуальное восприятие чувства боли. Повышенная и пониженная чувствительность к боли. Эмоциональное восприятие боли. Роль холода и тепла на болевое ощущение.

18. Устройство больницы. Асептика, антисептика. Оказание стационарной помощи городскому и сельскому населению. Типы больниц (централизованные, децентрализованные, смешанные; участковые, районные, областные, городские). Отделение больницы. Хирургическое отделение, устройство операционного блока. Учение о болезнетворных микроорганизмах. Взаимодействие микро- и макроорганизмов.

19. Лекарственные растения. Значение их для медицины. Народная медицина, ее связь с научной медициной. Правила сбора и сушки лекарственных растений. Чистота сбора — основное требование при сборе лекарственных растений. Охрана редких лекарственных растений (росянка, волчник, адонис весенний, арника и др.).

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятий	Всего часов
I четверть (8ч)		
1	Введение. Что такое здоровье, от чего оно зависит? Факторы , влияющие на здоровье	1
2	Препараты и материалы аптечки первой помощи	1
3	Общие правила. ПМП Понятие раны. Виды ран	1
4	Кровотечения, виды кровотечений. Способы остановки кровотечений.	1
5	Повязки. Виды повязок, способы наложения повязок.	1
6	Круговая повязка. Спиральная повязка на палец. Восьмиобразная повязка.	1
7	Пращевидные повязки. Правила наложения.	1
8	Ушибы, растяжения связок, вывихи, способы	1

	оказания первой	
II четверть (8 ч)		
9	Оказание первой доврачебной помощи при ушибах, растяжениях связок, вывихах	1
10	Перелом. Виды переломов, способы оказания первой доврачебной помощи.	1
11	Наложение шины из подручных средств	1
12	Пищевые отравления, отравления грибами и ягодами. ПМП	1
13	Укусы ядовитых змей и насекомых. ПМП	1
14	Ожоги, виды ожогов, ПМП при ожогах	1
15 16	Отморожения, виды отморожения. Способы оказания первой доврачебной помощи при отморожении	2
III четверть (8 ч)		
17	Обморок, шок	1
18	Гигиена, основные понятия. Гигиена зубов. Вредные привычки и их влияние на организм.	1
19	Функции кожи и причины их нарушений. Уход за кожей.	1
20	Сбалансированное питание. Витамины. Иммуитет.	1
21	Терморегуляция и приемы закаливания.	1
22	Понятие об инфекционных заболеваниях	1
23	Профилактика инфекционных заболеваний. Прививки.	2
IV четверть(7 ч)		
27	Лекарственные растения нашей местности	1
28	Овощи и фрукты - источники витаминов.	1
29	ЗОЖ. Влияние комнатных растений.	1
30	Шум и здоровье человека.	1

31	Гигиена одежды и обуви	1
32	В чистом теле - здоровый дух	1
33	Средства личной гигиены	1
всего		

Предполагаемые результаты реализации программы

Планируемые результаты реализации программы ориентированы на достижение всех трех уровней воспитательных результатов.

Результаты первого уровня (осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения).

Школьники приобретут знания об основных вопросах гигиены, особенностях влияния вредных привычек на здоровье, особенностях воздействия двигательной активности на организм человека, основах рационального питания, о “полезных” и “вредных” продуктах, о значении режима питания, способах сохранения и укрепления здоровья, о значении физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

Ученик научится:

Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

Строить речевые высказывания в устной форме;

Адекватно воспринимать оценку учителя;

Осуществлять поиск и выделять конкретную информацию с помощью учителя;

Устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений.

Результаты второго уровня (социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром)

Ученик научится:

Составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

Выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

Различать “полезные” и “вредные” продукты;

Использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;

Определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;

Заботиться о своем здоровье.

Результаты третьего уровня (приобретение опыта самостоятельного социального действия, опыт волонтерской деятельности; опыт организации совместной деятельности с другими детьми и работы в группе.)

Ученик научится:

Применять коммуникативные и презентационные навыки;

Использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;

Оказывать первую медицинскую помощь

Включаться в творческую деятельность под руководством учителя;

Строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;

Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
Задавать вопросы, для организации собственной деятельности.

Методическое обеспечение программы

1. Учебные пособия:

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибы, зубные щетки, и др.;
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;
- измерительные приборы: весы, часы и их модели.

2. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: компьютер, мультимедийный проектор, и др.

Литература

- 1.Абаскалова Н.П «Здоровью надо учиться» -2000г
- 2.Сергеев Б.Ф «Занимательная физиология» М. «Просвещение» -2001 г
- 3.Гоголева М.И. «Основы медицинских знаний учащихся» М. «Просвещение» 1995г
- 4.Курцева П.А «Медико-санитарная подготовка учащихся» М. «просвещение» 1991 г.
- 5.В.Г.Бубнов, Н.В.Бубнова «Основы медицинских знаний» М.:ООО «Издательство АСТ» :ООО «Издательство Астрель», 2004г.
- 6.В.Н.Завьялов, М.И.Гоголев. В.С.Мордвинов «Медико-санитарная подготовка учащихся»М.: Просвещение, 1986г.
- 7.Б.И.Мишин «Настольная книга учителя ОБЖ» М,: ООО «Издательство АСТ» :ООО«ИздательствоАстрель», 2003г.
- 8.Стандарты второго поколения. Примерные программы по учебным предметам.. М.:«Просвещение», 2010.