
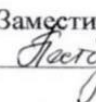


Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Вечерняя (сменная) общеобразовательная школа № 1» г. Вологды.

«Согласовано»  
Руководитель МО  
 /Кудряшова О.Н./  
ФИО  
Протокол № 8  
от «31» августа 2020г.

«Согласовано»  
Заместитель директора по УВР  
 /Пестовская И.С./  
ФИО  
«31» августа 2020 г.

«Утверждаю»  
Директор школы  
 /Юдина И.Н./  
ФИО  
Приказ № 96/2  
от «31» августа 2020 г.



## ПРОГРАММА

Предмет	Человек и здоровье	
Класс	9 кл.	8-9 гр.
Форма обучения	очная	очно-заочная
Уровень	базовый	
Количество часов	9 кл.- 34ч.	8 группа – 9 ч. 9 группа – 9 ч.
Срок освоения	1 год	2 года
Ступень	II	
Учитель	Турани Л.В.	
Должность	Социальный педагог	

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 48  
от «31» августа 2020 г.

2020- 2021 учебный год

## 2. Пояснительная записка

Нормативно-правовые и методические документы	<p>1.Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями).</p> <p>2.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с последующими изменениями в ред. приказа от 31.12.2015 № 1577);</p> <p>3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 г. № 1644 и от 31.12. 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»</p> <p>4.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 08. 05.2019 № 233 « О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. № 345»</p> <p>5. Учебный план МОУ «Вечерняя (сменная) общеобразовательная школа №1» на 2020–2021 учебный год, утвержденный педагогическим советом от 31августа 2020г. № 48</p> <p>6.Положение о рабочей программе МОУ «Вечерняя школа №1», утвержденное 17.02.2020 г.</p> <p>7.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (зарегистрировано Минюстом России 3 марта 2011 г., регистрационный № 19993);</p> <p>8.Приказ Минпросвещения России от 17 марта 2020 г. №103 «Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных</p>
--	---

	<p>образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;</p> <p>9. Приказ Минпросвещения России от 17 марта 2020 г. №104 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»;</p> <p>10. Работа с подростками девиантного поведения. 5-11 классы: поведенческие программы, социально-психологические тренинги/ авт.-сост. И.А. Устюгова. - Волгоград: Учитель, 2014.</p>
Особенности организации учебного процесса	<p>9 класс (очная форма обучения) Количество часов в неделю - 1 Количество годовых часов – 34</p> <p>8 группа (очно-заочная форма обучения) Количество часов в неделю – 0,25 Количество годовых часов – 9</p> <p>9 группа (очно - заочная форма обучения) Количество часов в неделю – 0,25 Количество годовых часов – 9 Программа курса, предмета может реализовываться с применением ДОТ и ЭО.</p>
Формы контроля	Текущий контроль осуществляется с помощью контрольных и самостоятельных работ, практических работ, тестов. творческих заданий.

Программа разработана для подростков вечерней школы и рассчитана на целый учебный год, для того чтобы полученные знания систематизировались и представляли системное видение валеологических знаний.

Цель: Формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения у подростков.

Задачи:

1.предоставление объективной, соответствующей возрасту информации о социальных патологиях,

2.формирование адекватной самооценки,

3. формирование навыков принятия решения, умения определять и нести ответственность за себя, свои действия, умения обратиться при необходимости за помощью,

4. формирование социальных навыков, необходимых для здорового образа жизни.

Программа разделена на две части. Первая – позволяет глубже узнать свои особенности, чувства, знакомит с такими понятиями как стресс, самоуважение, ценности, позволяет научиться лучше ориентироваться в различных ситуациях общения, сотрудничества, взаимодействия.

Вторая часть содержит фактическую информацию о негативном влиянии никотина, алкоголя, психоактивных веществ на организм.

При этом приобретаемые учащимися на занятиях знания и умения формируются в систему домашних заданий, при выполнении которых они закрепляются и индивидуализируются. Занятия носят коррекционно-развивающий характер.

Для успешной реализации программы по профилактическому обучению используются активные формы и методы работы: мозговой штурм, классная дискуссия, группы обучения во взаимодействии, выступления, ролевое моделирование, рабочие листы, создание и просмотр презентации, просмотр и анализ тематических фильмов.

Критерии эффективности:

1. формирование эффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов у подростков,
2. наличие навыков противодействия антисоциальной среде, эффективного общения,
3. принятие ответственности за собственное поведение.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

№	Тема	Кол. часов	Примечание
<b>РАЗДЕЛ №1. Основы гигиены</b>			
1	Что такое организм? Сколько лет живут люди?	1	Сущность здоровья в понимании учащихся (опрос или написание записки). Резервные возможности организма. Как оценить развитие организма подростка. Что определяет нормальное развитие организма (отношение к умственным и физическим занятиям, увлечения, характер питания, склонность к заболеваниям).
2	Клетки и ткани, органы человека, их функции и взаимосвязь	1	Строение клетки, способность клеток организма человека к делению. Старение и рост заболеваний как процесс уменьшения числа живых клеток. « Каким ты хочешь быть в старости? (анализ образа жизни своей бабушки или своего дедушки и прогнозирование своего здоровья) Что делают органы в нашем организме?
3	Физическая активность и здоровье	1	Вред гиподинамии. Профилактика заболеваний опорно-двигательной системы. Критические периоды в развитии человека. Гигиенический режим двигательной активности.
4	Предупреждение и лечение инфекционных заболеваний и аллергии	1	Микроорганизмы - возбудители болезней. Инфекционные заболевания и защитные силы организма. Иммуитет: иммунная система, её формирование и функционирование. Виды иммунитета. Предупредительные прививки. Вакцины и лечебные сыворотки. Течение инфекционного заболевания. Инкубационный и острый периоды болезни. Профилактика инфекционных заболеваний. Борьба с эпидемиями. Аллергия как нарушение функций иммунной системы. Возникновение аллергии. Аллергены. Лечение аллергии, меры профилактики
5	Травматизм и его профилактика	1	Виды травм. Открытые повреждения: ссадины, потёртости, раны. Меры первой помощи: остановка кровотечения, обеззараживание. Заживление раны,

			образование струпа, сена повязок. Закрытые повреждения: ушибы, растяжения, вывихи, закрытые переломы. Ожоги, обморожения. Раны, загрязнённые землёй. Профилактика столбняка. Укусы животных. Меры первой помощи. Профилактика заболевания бешенством
6	Тренировка сердечно-сосудистой системы	1	Профилактика заболеваний органов кровообращения, первая помощь при них. Сердечно-сосудистая система – показатель уровня физиологического состояния человека. Сердце тренированного и нетренированного человека. Определение уровня физиологического состояния человека с учётом частоты сердечных сокращений, среднего артериального давления, возраста, массы тела и пола. Предупреждение заболеваний сердца и сосудов. Изменения в сердце при гиподинамии и заболеваниях, склероз сосудов и меры его предупреждения. Первая помощь при гипертоническом кризе, стенокардии
7	Гигиена дыхания	1	Функция органов дыхания и профилактика их нарушений. Респираторные заболевания, сердечная астма, бронхиальная астма - их предупреждение, меры первой помощи. Гигиена воздуха. Необходимость охраны воздушной среды. Гигиеническая оценка воздуха. Борьба с пылью. Техника безопасности при работе я ядохимикатами. Гигиена голосового аппарата
8	Гигиена питания	1	Значение питания. Энергетическая ценность пищи. Витамины. Зависимость между энерготратами и энергетической ценностью потребляемых продуктов. Рацион и режим питания. Санитарно-гигиенические требования к хранению и употреблению пищевых продуктов. Пищевые отравления, меры первой помощи. Инфекционные и неинфекционные болезни.
9	Гигиена кожи. Профилактика	1	Функции кожи. Причины нарушения кожных покровов и повреждений кожи.

	кожных заболеваний		<p>Отморожения и ожоги. Первая помощь</p> <p>Гнойничковые поражения кожи. Угри.</p> <p>Грибковые заболевания кожи. Лишай.</p> <p>Кожный паразит – чесоточный клещ. Уход за кожей волосами, ногтями. Защита кожных покровов в быту и на производстве. Терморегуляция и её нарушения. Закаливание. Тепловой и солнечный удары. Общее переохлаждение организма.</p> <p>Гигиена одежды. Гигиена и мода. Гигиенические требования к одежде и моде</p>
10	Репродуктивная система человека	1	<p>Половые и возрастные особенности людей. СПИД. Причины иммунодефицита. Меры предупреждения. Опасность венерических болезней, социальные, санитарные и специфические меры борьбы с ним. Твоё здоровье: регуляция психики</p>
11	Психическое здоровье человека	1	<p>Признаки, по которым можно судить о хорошем психическом здоровье человека: 1) позитивное настроение, характеризующееся состоянием полного спокойствия, уверенности в себе или вдохновения; 2) уровень (резерв) психических возможностей, позволяющий выходить из различных напряжённых ситуаций без потерь здоровья. Способность человека поддерживать психическое равновесие своего организма. Причины, вызывающие истощение резервов психики. Невротические реакции. Неврозы. Неврастения у детей. Опросник, на основании которого подросток может судить об уровне своей невротизации</p>
12	Чувства. Эмоции. Настроение	2	<p>Влияние эмоций на различные аспекты здоровья. Как победить в себе страх. Как выйти из депрессивного состояния. Как преодолеть в себе агрессивность. Положительные и отрицательные чувства: любовь-ненависть, уважение-презрение, ответственность-безответственность и т.д. Анкета, позволяющая подростку определить доминирующие у него чувства и сопровождающие их эмоции в школе, дома, в гостях. Настроение как устойчивое</p>

			сложное продолжительное психическое состояние. Какие настроения доминируют у детей в школе и как это влияет на их здоровье. Причины негативных настроений у школьников. Что надо делать, чтобы преобладало хорошее настроение в школе.
13	Влияние стресса на организм человека	2	Что такое стресс. Физиологические и психологические стрессоры. Полезные для здоровья стрессоры. «Патологический стресс» (истощающий силы и вызывающий заболевания). Вредные для здоровья стрессоры. Как предупредить стресс. Как выйти из стрессового состояния. Анкета, позволяющая подростку определить, насколько он подвержен стрессу
14	Характер и темперамент	2	Характер как совокупность устойчивых индивидуальных особенностей (или черт) человека, обуславливающие типичные для него способы поведения. Основные (положительные и отрицательные) черты характера человека, проявляющиеся у него в общении с другими людьми, в отношении к делу, к собственности, к самому себе. Полезные и вредные привычки. Темперамент человека. Физиологические и психологические основы темперамента. Роль темперамента и культурной среды (в том числе воспитания) в формировании характера. Тест, позволяющий подростку изучить свой темперамент
15	Память. Виды памяти	2	Учение И.П. Павлова о типах нервной системы. Виды памяти: кратковременная память, промежуточная, долговременная память. Каковы причины расстройства памяти? Можно ли управлять памятью?
16	Взаимоотношения	1	Из чего складываются взаимоотношения людей. Социально-психологическая типология подростков. Как формируются отношения между учащимися в классе, между учителем и учениками и как это сказывается на их здоровье. Причины конфликтов между учащимися, между учителем и учениками. Как предупредить конфликты. Как выйти из конфликтной



			ситуации. Тест, дающий ученику возможность провести анализ психологической атмосферы, царящей в его классе.
<b>РАЗДЕЛ №2 Валеология семьи</b>			
17	Влюблённость. Любовь	1	Биологические, психологические и социальные основы любовного поведения. «Любовные» переживания и поступки влюблённых. Мотивация выбора объекта любви. Первая любовь. Типология любви: любовь - страсть, любовь - игра, любовь-дружба, любовь по расчёту, любовь-самоотдача. Как управлять собой в состоянии влюблённости. Любовь как условие самопознания и самосовершенствования
18	Вступление в брак	1	Мотивы создания семьи. Биологические, психологические и социальные основания вступления в брак. Модели совместимости вступающих в брак: характерологические, астрологические и др. Подготовка к супружеству. Что надо знать друг о друге вступающим в брак. Здоровье вступающих в брак. Наследственность и болезни. Экскурсия в ЗАГС
19	Рождение детей и забота об их здоровье	1	Валеология беременности: питание, двигательная активность. Уход за новорожденными. Детские болезни и инфекции (скарлатина, корь, дифтерия, коклюш, краснуха, свинка). Возможные осложнения. Лечение в домашних условиях. Личная гигиена
20	Семейное благополучие	1	Субъективное понимание семейного счастья. Межличностная адаптация супругов: эмоциональные, познавательные, поведенческие аспекты. Распределение обязанностей в семье. Типология семьи. Формирование типа взаимоотношений родителей и детей.
21	Здоровье семьи	1	Формирование здоровья в семье: обеспечение безопасности жизни, материальное благополучие, совместные увлечения и творчество, психический комфорт. Семейные традиции

Педагогика здоровья			
22	Здоровый образ жизни. Экологическое образование	2	Сущность здорового образа жизни. Компоненты образа жизни и их связь между собой. Формирование и коррекция образа жизни. Понятие окружающей среды и организма. Вода как фактор биосферы. Качество питьевой воды и его связь с состоянием здоровья. Особенности действия физических и химических факторов, свойств атмосферного воздуха на организм человека. Биологическое действие солнечной радиации. Валеологические требования к световому и воздушно-тепловому режиму в школе.
23	Правила личной гигиены. Режим дня	2	Потребностно-мотивационная сфера гигиенического поведения. Гигиена тела: уход за кожей, волосами, ногтями и т.д. Гигиена жилища. Гигиена рабочего места
24	Теория диетического питания. Питание подростка	2	Законы питания. Значение белков в питании детей и подростков. Роль витаминов, минеральных веществ в питании. Как сохранить целебные свойства пищи. Азбука (основные правила) питания. Режим питания. Диета. Питание больных. Маркировка продуктов питания. Растительная и животная пища. Предпочтения в питании
25	Закаливание организма	1	Что такое закаливание? Физиологический механизм закаливающего воздействия. Методы закаливания. Факторы закаливания организма.
26	Наркогенные вещества и их влияние на организм человека	2	Здоровье человека - общественное достояние. Борьба с курением и употреблением спиртных напитков. Наркотические вещества. Токсические вещества.

### 3. Тематическое планирование очная форма обучения

9 класс

№	Тема	Количество часов
1	Основы гигиены	20
2	Валеология семьи	5
3	Педагогика здоровья	9
Всего		34

### Тематическое планирование очно-заочная форма обучения

8 группа

№	Тема	Количество часов
1	Основы гигиены	4
2	Валеология семьи	2
3	Педагогика здоровья	3
Всего		9

9 группа

№	Тема	Количество часов
1	Основы гигиены	4
2	Валеология семьи	2
3	Педагогика здоровья	3
Всего		9