****

**Факультативный курс по ОБЖ**

**«Помоги себе сам»**

Мысль о том, что ресоциализация осужденных – это целенаправленный процесс возвращения, осужденного и приобретения им необходимых возможностей и способностей к жизни в обществе с соблюдением норм права, должна быть положена в основу всей деятельности пенитенциарной школы. Наказание при всей его суровости не должно быть мучительным и жестоким и что преступник – это человек несчастный, вызывающий жалость и сострадание. Его возврат в общество законопослушных граждан из числа освобождающихся из мест лишения свободы, а также оказавшихся в трудной ситуации в связи с уголовным преследованием, не имеет альтернативы в плане противодействия дальнейшей криминализации общества. Не случайно оказание помощи осужденным в социальной адаптации регламентировано Российским законодательством и является приоритетной задачей всей уголовно-исполнительной системы. Вместе с тем исправительные учреждения не могут моделировать жизнь осужденного на свободе, поскольку исполнение наказания определяется пенитенциарными стандартами принудительного режима. Здесь особую роль играет учебно – консультационный пункт, реализующий программу общего образования при Исправительной колонии.

**Особенности организации учебного процесса по ОБЖ**

Основными принципами обучения ОБЖ являются: сознательность, активность и самостоятельность; системность, последовательность и комплексность; обучение на высоком уровне трудности; прочность формирования знаний, умений и навыков; групповой и индивидуальные принципы обучения.

Принципы реализуются с помощью различных методов и средств (ТСО, наглядность), приемов позволяющих представлять взаимосвязь изучаемых явлений с реальной действительностью.

Основные методы обучения- наблюдения, повседневный опыт, интуитивное предсказание, активные методы обучения стимулирующие познавательную деятельность учащихся, интеракивное обучение- обучение основанное на общении, компьютерные методы обучения (адаптивные методы, метод проблем и открытий, метод научных исследований и т.д.)

**Личностные, метапредметные,**

**предметные, планируемые результаты освоения курса**

**«Основы безопасности жизнедеятельности»**

**Личностные результаты:**

* усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
* формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;

усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

* 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 интересов;
* формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практике, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
* формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

* развитие правового мышления и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного 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 основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;
* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
* формирование антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения, потребностей соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

**Метапредметные результаты:**

* 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;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналоги, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии (например, для классификации опасных и чрезвычайных ситуаций, видов террористической и экстремистской деятельности), устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
* умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач:
* 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;
* освоение приёмов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим;
* формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

**Предметные результаты:**

* формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
* формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
* понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
* понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма;
* формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;
* понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
* знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм, и их последствия для личности, общества и государства;
* знание и умение применять правила безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
* умение оказать первую помощь пострадавшим;
* умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников;
* умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

**Планируемые результаты:**

* Умение самостоятельно и мотивированно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата)
* Использование элементов причинно-следственного и структурно-функционального анализа
* Поиск нужной информации по заданной теме в источниках различного типа
* Освоение знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; о здоровье и здоровом образе жизни; о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций.
* Воспитание ответственного отношения к окружающей природной среде; к личному здоровью, как индивидуальной, так и общественной ценности; к безопасности личности, общества и государства
* Овладение умениями: предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным признакам их появления, а также из анализа специальной информации, получаемой из различных источников; принимать обоснованные решения и план своих действий в конкретной опасной ситуации, с учетом реальной обстановки и своих возможностей.

В условиях лишения свободы школа является той нитью, которая связывает учащихся с остальным обществом и приобщает их к реалиям жизни. А ещё чаще педагоги пенитенциарных школ являются первыми и даже единственными из людей, которые помогут сохранить здоровье ученика как психическое, так и физиологическое. Мой проект просто необходим осуждённым, потому что они существуют в двух ипостасях – с одной стороны, осужденные, отбывающие наказание в исправительном учреждении, с другой – это наши обучающиеся, и восприятие учебной информации должно способствовать ресоциализации , а главное – формированию здорового образа жизни. Этим во многом определяются и уровень отношений в системе “Учитель – ученик”, и содержание воспитательной работы, и учебные педагогические технологии.

**Гипотеза:**

Факультативный курс по ОБЖ **«Помоги себе сам»** позволит обучающимся не только познакомиться с санитарно – профилактическими нормами и специфическими особенностями экстремальных жизненных ситуаций, но и самостоятельно оказывать первую медицинскую помощь(посильную) в экстремальных ситуациях.

Можно предполагать, что осуждённые, которые получают данную информацию смоделируют дальнейший здоровый образ жизни, направленный на сохранение их здоровья.

**Цели и задачи курса**

**Цель:**

Познакомить обучающихся с приемлемыми санитарно – гигиеническими нормами, с целью изучения и проведения несложных лечебных действий и профилактических мероприятий, направленных на предотвращение заболеваний и сохранение здоровья.

**Задачи**:

1.Изучить методическую литературу по теме проекта.

Разработать учебный план программы **«**Помоги себе сам»

2.Подготовить соответствующие информационные памятки для проведения профилактических мероприятий для реализации программы.

3.Реализовать проект.

4.Проанализировать результаты образовательной деятельности.

**Участники данной образовательной программы:**

Участниками проекта являются осуждённые - обучающиеся Плишкинского УКП и учителя. Важное имеет значение наличие способностей и задатков к усвоению достаточно сложного материала, содержащегося в проекте, а также желание применить знания и помочь себе самому. Устранить негативное настроение осуждённых, развить мотивацию к обучению. Администрация Исправительной колонии обозначила особые требования к учителям: высокий профессионализм, способность работать с педагогически запущенными учениками; с учащимися, имеющими большой перерыв в обучении.

**Наш ученик это:**

Недостатки биологического развития:

дефекты органов чувств; соматическая слабость; особенности высшей нервной деятельности, отрицательно влияющие на учение; психологические отклонения.

Недостатки образования личности:

проблемы в знаниях и специальных умениях; проблемы в навыках учебного труда.

Недостатки психического развития личности:

слабое развитие эмоциональной сферы личности; слабое развитие воли; отсутствие положительных интересов, мотивов, потребностей.

Недостатки опыта влияния школы:

недостатки процесса обучения, учебных пособий и пр.; недостатки воспитательных влияний школы

Недостатки воспитанности личности:

недостатки в развитии моральных качеств личности, в отношениях личности к учителям, коллективу, семье; недостатки трудной воспитанности.

Недостатки влияния внешкольной среды:

недостатки влияний семьи, влияний сверстников; культурно-производственного окружения.

**Описание факультативного курса «Помоги себе сам»**

Стратегия и механизмы достижения поставленных целей.

**I этап Организационный**:

1. Введение в теоретические основы данной программы. Программа «Помоги себе сам» предполагает реализацию в вариативной части учебного плана, как элективный курс. Программа разделена на четыре блока:

1.Введение в ЗОЖ. Основные органы и системы организма.

2.Распространенные заболевания. Вредные привычки.

3. Формирование ЗОЖ. Оказание посильной медицинской помощи.

4. Профилактика и лечение. Практические советы.

1) В процессе реализации программы учащиеся знакомятся внутренним строением человека и распространенными заболеваниями органов человека, их анатомию и физиологию, диагностируют состояние организма и учатся оказывать первую помощь в экстремальных ситуациях. Также занимаются практическим применением знаний.

2) Необходимо провести опрос - наблюдение за обучающимися. В зависимости от особенностей возраста, определить их отношение к проблеме, выяснить их личный опыт, желание и возможности участвовать в программе и помогать себе и другим.

3) При личностно – ориентированном определении способностей, обучающихся распределяются те или иные лечебные- оздоровительные манипуляции. Необходимо провести инструктажи по технике безопасности при работе с инструментарием, используя предоставленные информационные материалы, а также инструктаж по правилам соблюдения личной гигиены и формированию здорового образа жизни.

**II этап Основной.**

1) Изучение анатомии физиологии и топографии органов, на которых будет проводиться лечебно-профилактическое воздействие. Поскольку обучающимся нужно будет воздействовать на определённые органы и системы человека, эти знания крайне необходимы. Мы изучаем строение скелета человека, мышечную ткань, органы восприятия. Немаловажное значение имеет изучение внутренних органов ведь следствием вредных привычек является воздействие на дыхательные пути, печень, почки, сердце и другие жизненно важные системы организма.

2) Изучение инструментария необходимого для проведения манипуляций. Качественный инструментарий и материал очень важен, поэтому мы изучаем с обучающимися такие инструменты и приборы, которые можно использовать в экстремальных ситуациях, не имея под рукой медицинские аналоги.

3) Формирование основ здорового образа жизни организма имеет практическую направленность. Потребности организма в микроэлементах, таких как кальций, фосфор магний и другие. Особенности пищеварения человека, восприятие климатических изменений.

4) Проведение профилактических мероприятий по сохранению здоровья человека. Формирование здорового образа жизни.

**III этап Заключительный:**

Анализ деятельности по проекту.

**Практическая составляющая проекта:**

Возможные диагностические манипуляции.

**Рабочий план реализации проекта:**

**«Помоги себе сам»**

**Класс: 7 , 8**

**7 класс - 1 час в неделю= 34 часа.**

**8 класс – 1 час в неделю = 34 часа**

**Учитель: Чудова Ю.А.**

**Содержание элективного курса:**

* курс позволяет в полной мере использовать активные формы организации занятий, информационные, проектные формы работы,
* содержание курса, форма его организации поможет ученику через успешную практику оценить свой потенциал с точки зрения образовательной перспективы,
* курс способствует созданию положительной мотивации, иметь социальную и личную значимость, актуальность как с точки зрения подготовки квалифицированных кадров, так и для личностного развития учащихся,
* курс опирается на разные пособия ведущих специалистов и авторов программ, видеоматериалы, научно-популярную литературу, собственные разработки, коллег и учащихся,
* содержание курса не дублирует содержание предметов, обязательных для изучения – метапредмет.
* валеологическое образование учащихся, направленно на воспитание у них ответственности за собственное здоровье и на обучение основам здоровой и безопасной жизнедеятельности.

Таким образом, отобранное содержание, с одной стороны, соответствует познавательным возможностям ученикам, а с другой – предоставляет ученику возможный опыт работы на уровне экстремальных ситуаций, развивать его учебную мотивацию.

**Итак, здоровье, только здоровье дает нам ту первозданную красоту и чистоту ощущений, без которых трудно определиться в своих духовных запросах, в отборе ценностей и осознании своих возможностей, а значит трудно быть счастливым. Необходимо формировать здоровый образ жизни.**

**Раздел I. Что такое здоровье**

Тема 1. Для чего нам здоровье:

1. Понятие. Здоровье как социально-психологическая категория.
2. Факторы, влияющие на здоровье.
3. Признаки здоровья.
4. Критерии здоровья.
5. Психическое здоровье.

Тема 2. Здоровье в иерархии потребностей человека:

1. Мотивация здоровья.
2. Сознание и здоровье.
3. Информация о здоровье.
4. Возраст и здоровье.
5. Культура и здоровье.

Тема 3. Факторы, определяющие здоровье:

1. Движение и здоровье. Роль физкультуры в жизни человека.
2. Труд и здоровье.
3. Отдых и здоровье. Сон.
4. Болезни цивилизации (стресс, депрессия, фобия, бессонница и пр.).
5. Гигиена.

Тема 4-5. Питание и здоровье.

1. Пищевая ценность продуктов.
2. Витамины.
3. Обмен веществ и энергии. Пища источник энергии.
4. Качественный состав пищи. Тайны здоровой пищи.

Тема 6. Жилищные (бытовые) условия и здоровье.

1. Гигиена жилища.
2. Жилищные болезни.
3. Целительные средства фен-шуй.
4. Комнатные растения и здоровье.
5. Цвет и здоровье.

Тема 7. Итоговое занятие.

1. Защита проектов.
2. Обобщение.

**Раздел II. Здоровый образ жизни – основа здоровья и долголетия**

Тема 8-9. Что значит «здоровый образ жизни» и как научиться вести здоровую жизнедеятельность.

1. Здоровый образ жизни – основа долголетия.
2. Концепция ЗОЖ.
3. Элементы ЗОЖ.
4. Формирование ЗОЖ.
5. Моё здоровье – основа моей жизни. «Составление карты здоровья».

Тема 10-11. Образ жизни и половое развитие. Ранние половые контакты.

1. Гигиена пола.
2. Заболевания, передаваемые половым путем.
3. Половое воспитание.

Тема 12-13. Вредные привычки их влияние на здоровье.

1. Профилактика вредных привычек.
2. Как выработать у себя активную позицию в решении собственных проблем.

Тема 14.Итоговое занятие.

1. Защита проектов.
2. Обобщение.

**Раздел III. Экология и здоровье человека**

Тема 15.Химические загрязнения и болезни человека.

1. Виды химических загрязнений.
2. Классификация заболеваний.
3. Профилактика.

Тема 16.Биологические загрязнения и болезни человека.

1. Виды химических загрязнений.
2. Классификация заболеваний.
3. Профилактика.

Тема 17.Влияние звуков, шумов, электромагнитных излучений на человека.

1. Звуки и здоровье.
2. Шумы, вибрации и здоровье.
3. Электромагнитные излучения и их воздействие на организм.

Тема 18.Погода и самочувствие человека.

1. Суточные ритмы и биоритмы.
2. Климат и здоровье.
3. Погода и самочувствие.

Тема 19.Ландшафт и здоровье человека.

1. Специфика городской среды и здоровье.
2. Городской ландшафт.
3. Роль зеленых насаждений.
4. Цвета в природе.
5. Ландшафтный дизайн.

Тема 20.Проблемы адаптации человека к окружающей среде.

1. Понятие.
2. История представлений об адаптации в медицине и биологии.
3. Виды адаптации. Неспецифические адаптационные реакции организма.
4. Адаптация человека к природным условиям и социальной среде.
5. Акклиматизация.

Тема 21.Итоговое занятие.

1. Защита проектов.
2. Обобщение.

**Раздел IV. Основы элементарных медицинских знаний**

Тема 28. Значение боли.

1. Боль с точки зрения медицины.
2. Физиологическая роль боли.
3. Разновидности физической боли.
4. Выживание и боль.
5. Душевная боль.
6. Психология боли.

Тема 29. Болезнь.

1. Понятие «болезни».
2. Факторы болезни. Факторы риска развития болезней.
3. Классификация болезней.
4. Понятие об инфекционных заболеваниях и методах оздоровления.
5. «Исцеление от болезней».

Тема 30. Профилактика заболеваний.

1. История вопроса. Традиционная и нетрадиционная медицина.
2. Основные принципы профилактики.
3. Общественная и индивидуальная профилактика.
4. Виды профилактики.
5. Способы профилактики.

Тема 31. Лекарственные вещества и препараты.

1. Фармакология.
2. Классификация лекарственных веществ и препаратов.
3. Фитотерапия.
4. Принимать или не принимать лекарства.

Тема 32-33. Доврачебная помощь.

1. Общие требования.
2. Первая помощь при травмах.
3. Первая помощь при неотложной помощи.
4. Иммобилизация, транспортировка пострадавшего.

Тема 34. Итоговое занятие.

1. Защита предполагаемых проектов.
2. Обобщение.

**Календарно - тематическое планирование 7 класс (34 урока)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Тема разд, кол-во час. | Кол.-во часов | | Содержание разделов | дата | Вид |
| 7 класс | | | | | | |
| 1 | **Раздел I**  **Что такое здоровье**  1 полугодие  16 часов | 2 | Что такое здоровье. | |  | Рассказлекция  Семинар, дискуссия  Диспут  Практикум  Лекция    Защита проектов |
| Для чего нам здоровье? | |  |
| 2 | Потребности человека. | |  |
| Здоровье в иерархии потребностей человека. | |  |
| 2 | Факторы, определяющие здоровье человека. | |  |
| Факторы влияющие на здоровье человека. | |  |
| 2 | Питание человека | |  |
| Пища живая и ГМО | |  |
| 2 | Влияние пищи на здоровье человека | |  |
| Возможные заболевания человека в результате потребления пищи | |  |
| 2 | Жилищные условия человека | |  |
| Бытовые условия человека | |  |
| 2 | Влияние жилищно – бытовых условий на здоровье человека | |  |
| Возможные заболевания человека при определённых жилищно – бытовых условиях. | |  |
| 2 | Итоговое занятие. | |  |
| Защита проекта | |  |
| 2 | **Раздел II Здоровый образ жизни – основа здоровья и долголетия**  2 полугодие  18 часов | 2 | Что значит «здоровый образ жизни» ? | |  | Семинар, дискуссия  Лекция  Круглый стол  Семинар  Защита  проектов |
| « Здоровый образ жизни» и как научиться вести здоровую жизнедеятельность. | |  |
| 2 | Психологическая уравновешенность человека | |  |
| Влияние факторов окружающей среды на психологическую уравновешенность человека | |  |
| 2 | Стресс и его влияние на человека | |  |
| Факторы возникновения стресса у человека. | |  |
| 2 | Образ жизни и половое развитие. | |  |
| Влияние образа жизни на половое развитие. | |  |
| 2 | Анатомо-физиологические особенности развития организма определённого возраста ( 18-21) | |  |
| Особенности развития организма человека в период 18 – 21 год. | |  |
| 2 | Анатомо-физиологические особенности развития организма определённого возраста ( 21-30) | |  |
| Анатомо-физиологические особенности развития организма определённого возраста ( 21-30) | |  |
| 2 | Вредные привычки | |  |
| Классификация вредных привычек | |  |
| 2 | Вредные привычки и их влияние на здоровье человека | |  |
| Разрушение организма под влиянием вредных привычек. | |  |
| 2 | Диагностика состояния организма, подверженного вредным привычкам. | |  |
| Пути избавления человека от вредных привычек. | |  |
| 2 | Итоговое занятие. | |  |
| Защита проектов | |  |
|  | **2 раздела** | 34 урока | | |  |  |

**Календарно - тематическое планирование 8 класс (34 урока)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Тема раздела, количество часов | Кол.-во часов | Содержание разделов | дата | Вид |
| 3 | **Раздел III**  **Экология здоровья**  1 полугодие  16 часов | 2 | Загрязнения окружающей среды. |  | Лекция  Семинар  Практикум  Семинар  Лекция  Защита проектов |
| Химические загрязнения и болезни человека. |  |
| 2 | Следствие болезней человека в результате химических загрязнений |  |
| Биологические загрязнения и болезни человека. |  |
| 2 | Электромагнитные излучения, способы их устранения в окружающей обстановке. |  |
| Влияние звуков, шумов, электромагнитных излучений на человека. |  |
| 2 | Влияние атмосферных факторов на здоровье человека |  |
| Погода и самочувствие человека. Метеозависимые люди. |  |
| 2 | Природные места проживания человека и его здоровье |  |
| Ландшафт и здоровье человека. |  |
| 2 | Адаптации человека к окружающей среде. |  |
| Проблемы адаптации человека к окружающей среде. |  |
| 2 | Проблемы адаптации человека к окружающей среде. |  |
| Технические средства защиты человека от негативных факторов в результате адаптации человека в окружающей среде. |  |
| 2 | Итоговое занятие. |  |
| Защита проектов |  |
| 4 | **Раздел IV**  **Основы элементарных медицинских знаний**  2 полугодие  18 часов | 2 | Болезнь человека |  | Беседа  Лекция  Практикум  Защита проектов |
| Виды заболеваний человека |  |
| 2 | Виды заболеваний человека |  |
| Значение боли человека. |  |
| 2 | Диагностика заболеваний различного вида |  |
| Диагностика заболеваний различного вида |  |
| 2 | Способы избавления боли самостоятельно. |  |
| Способы избавления боли самостоятельно без применения химических препаратов. |  |
| 2 | Способы избавления боли самостоятельно без применения химических препаратов. |  |
| Способы избавления боли самостоятельно без применения химических препаратов. |  |
| 2 | Лекарственные вещества и препараты. |  |
| Лекарственные вещества и препараты. |  |
| 2 | Доврачебная помощь. |  |
| Доврачебная помощь. |  |
| 2 | Профилактика заболеваний. |  |
| Профилактика заболеваний. |  |
| 2 | Итоговое занятие |  |
| Защита проектов |  |
| **2 раздела** | | 34 урока | |  |  |

**Методическая часть**

Становление валеологической культуры учащихся предполагает обеспечение их **системой знаний** по различным аспектам здоровья:

1.место человека в природе и обществе;

2.здоровье и здоровый образ жизни;

3.нравственно-этические основы здоровья;

4. рациональная организация жизнедеятельности;

5.факторы риска здоровья и профилактика заболеваний;

6. первая доврачебная помощь;

7.антропологические изменения в природе и их влияние на организм человека.

**Требования к подготовке учащихся**

Учащийся **должен знать:**

**1.** Влияние социума на социализацию человека и развитие цивилизации;

2. Психофизиологические особенности развития мужского и женского организма и функциональные нарушения, связанные с ними;

3.Основы рационального двигательного режима учащихся и его влиянии на организм юноши и девушки;

4. Особенности типов конституции человека;

5.Системы питания;

6.Основные нарушения в режиме питания;

7.Основы профилактики и функционального лечения гриппа, ангины, ОРВИ;

8.Систему факторов, отрицательно влияющих на здоровье человека;

9.Показатели гармоничного физического развития.

Учащийся должен **иметь представление:**

1. Об основах профилактики желудочно-кишечных заболеваний;

2.О путях очистки организма;

3.О влиянии курения на организм и преодолении пристрастия к нему;

4.О способах регуляции психического состояния;

5.О видах кожных заболеваниях и их профилактике;

6. О ВИЧ-инфекциях и СПИДе;

7.Об упражнениях для воспитания выносливости и ловкости;

8.О профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, радикулит) и заболеваний суставов (артриты, артрозы);

9.О гармоничных семейных отношениях и причинах конфликтов в семье;

10.О значении оздоровительного отдыха;

11.О разновидностях экстремальных ситуаций и поведении человека во время аварии, пожара и пр.;

12.О мерах оказания первой помощи при пищевых отравлениях, солнечном и тепловом ударах;

13.О влиянии климатических условий на здоровье и климатической адаптации человека.

Учащийся **должен уметь:**

1.Обосновывать влияние физических упражнений на организм индивида;

2.Использовать физические упражнения для развития выносливости и ловкости;

3.Придерживаться гигиенических требований к питанию;

4.Предупреждать развитие простудно-инфекционных заболеваний;

5.Формировать психологическую устойчивость к курению;

6.Спользовать способы по психической саморегуляции;

7.Предупреждать появление умственного и физического переутомления;

8.Оценивать индивидуальный тип конституции и степень гармоничности физического развития человека;

9.Оказывать медицинскую помощь при отравлении, солнечном и тепловом ударах.

**Практические работы:**

* Оказание первой медицинской помощи при различных повреждениях;
* Правила наложения повязок;
* Правила остановки кровотечений;
* Правила наложения шины;
* Правила транспортировки пострадавшего:
* Способы искусственного дыхания и непрямой массаж сердца.
* Оценка своих физических возможностей: измерение длины тела; определение массы тела; измерение частоты пульса в состоянии покоя и при физической нагрузке; определение частоты дыхания; определение нарушения осанки; определение силы мышц кисти.
* Составление рациона питания.
* Характеристика качественного состава пищи.
* Составление экологической характеристики места учебы, квартиры.
* Хронометраж режима дня в соответствие с оперативной обстановкой ИУ.

**Прогнозируемые краткосрочные и долгосрочные результаты реализации образовательной программы**

Краткосрочные результаты:

* 1. Изучена литература по теме проекта;
  2. Разработан учебный план программы **«**Помоги себе сам»
  3. Подготовлены соответствующие информационные памятки для проведения профилактических мероприятий для реализации программы.
  4. Реализован проект.
  5. Проанализированы результаты по проекту.

Долгосрочные результаты:

Поддерживать ЗОЖ в будущем.

**Оценка успешности реализации данной образовательной программы**

* Показатели успешности проекта:
* 1.100% посещение занятий.
* 2.Мотивация процесса восприятия учебного материала.
* Критерии успешности проекта:
* 1.Появление интереса к изучаемому предмету.
* 2.Надлежащий уход за собой, формирование здорового образа жизни
* 3.Практические навыки и умения по оказанию помощи и сохранение здоровья.

**Оценка рисков:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Риски** | **Профилактика рисков** |
| Несоблюдение техники безопасности учащимися во время работы с инструментарием. | Перед занятиями проводится развёрнутый инструктаж по правилам соблюдения техники безопасности и личной гигиены. |
| Отсутствие желания участвовать в обсуждении изучаемого материала. | Демонстрация кинофильмов, слайдов, проведение увлекательных бесед и мероприятий (виртуальные экскурсии, семинары, открытые уроки) с целью вызвать интерес у обучающихся. |

**Дальнейшее развитие данного образовательного направления:**

В дальнейшем возможно углубление некоторых тем программы для обучения более сложным медицинским понятиям .

**Практическая значимость факультативного курса:**

Участники реализации программы познакомятся с специфическими особенностями формирования здорового образа жизни, смогут самостоятельно оказывать первую медицинскую помощь (посильную). Особую значимость этой программы представляет воспитательный аспект, который предопределяет наличие у обучающихся пенитенциарной школы чувств ответственности, целеустремлённости, внимательности, доброты, и заботы ко всем, кто нуждается в помощи и поддержке.

Хотелось бы отметить, что гипотеза данной образовательной программы должна подтвердиться. Участники процесса получения представленной информации возможно проявят такие качества как: дисциплинированность, ответственность, обучаемость, способность к усвоению достаточно сложного материала, содержащегося в проекте. Научатся применять на практике теоретические знания оказания первой помощи. Гуманно относятся ко всему живому, проявят чувство сострадания и желание оказать помощь прежде всего себе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1.Абрамова, В. Ю. Особенности курса методики обучения и воспитания безопасности жизнедеятельности //Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2014. № 3–2 С. 162–165.

2.Абрамова, В. Ю., Бахвалова С. Б., Елизарова И. С. Подготовка магистров педагогического образования в области безопасности жизнедеятельности к организации внеклассной работы по предмету // Мир науки, культуры, образования. 2013. № 3 (40). С. 3–6.

3.Гигиена: учебник / Под общей ред. акад. РАМН Г.И. Румянцева. ©\ 2©\е изд., перераб. и доп. - М.: ГЕОТАР©\Медиа, 2009. - 301 с.

4.Киселева, Э. М., Гаврилова Л. А. Возможности курса основы безопасности жизнедеятельности в формировании знаний по экологической безопасности школьников//Вестник Орловского государственного университета. Серия: Новые гуманитарные исследовании Абрамова В. Ю. Особенности курса методики обучения и воспитания безопасности жизнедеятельности //Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2014. № 3–2 С. 162–165.

5.Масияускене, О.В.: Валеология. -Ростов н/Д; Феникс, 2008

Морозов Михаил Основы здорового образа жизни — М.: ВЕГА, 2014.

6.Новоселова, А.С. Психолого-педагогические основы взаимодействия убеждения и внушения как условие ресоциализации личности осужденных. – Пермь. 2013.

Пивоваров, Ю.П.: Гигиена и основы экологии человека. - М.: Академия, 2006

7.Спицына, Т. А., Чугунова М. В. Игра как способ развития познавательного интереса у учащихся к экологической безопасности в курсе изучения ОБЖ //Молодой ученый. 2014. № 4 С. 1108–1110.

8.Министерство образования РФ: http://www.ed.gov.ru/; <http://www.edu.ru/>.

Тестирование online: 5–11 классы: http://www.kokch.kts.ru/cdo/.

9.Педагогическая мастерская, уроки в Интернет и многое другое: http://teacher.fio.ru.

10.Новые технологии в образовании: http://edu.secna.ru/main/.

11.Путеводитель «В мире науки» для школьников: http://www.uic.ssu.samara.ru/~nauka/.

12.Сайты «Мир энциклопедий», например: http://www.rubricon.ru/

13.Итоги деятельности Главного управления Федеральной службы ... (Электронный ресурс): - Режим доступа: <http://fsin.su/territory/Irkutsk/management/itogi2016.pdf>

14.Современные адаптивные системы образования взрослых ... (Электронный ресурс): - Режим доступа: <http://window.edu.ru/catalog/pdf2txt/797/72797/50583?p_page=7>

15.Модульное обучение в системном образовании взрослых ... – Уфа: Изд-во БГПУ, 2008. – 116 с.(Электронный ресурс): - Режим доступа: [www.elitarium.ru › Librarium им.М.Акмуллы.](file:///E:\пед.проект%20Чудова%20ЮА.docx#_Hlk6307607) http://www.38.fsin.su/territory/Irkutsk/management/itogi2016.pdf