



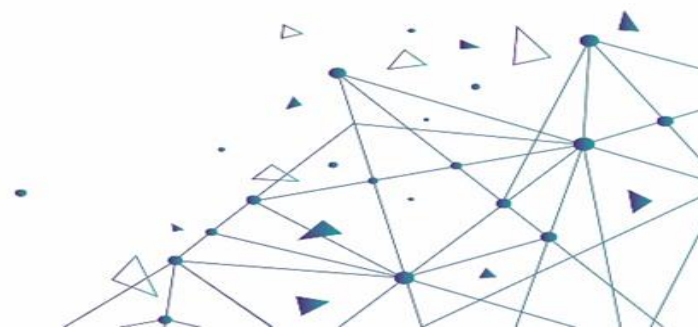
Методический комментарий к внеурочному занятию по теме: «Здоровье выпускника», 10-11 кл.



Ананьева Марина Александровна, заместитель директора по методической работе, учитель биологии и химии МБОУ СОШ №1 г. Вяземского

Захаров Семён Владимирович, учитель - организатор ОБЖ МБОУ СОШ №1 г. Вяземского

Филиппова Юлианна Валерьевна, учитель географии, биологии, химии МБОУ СОШ №1 г. Вяземского




Содержание примерной программы внеурочной деятельности «Функциональная грамотность»


Главная · Внеурочная деятельность · Программы внеурочной деятельности


Программы внеурочной деятельности

Организация внеурочной деятельности Программы внеурочной деятельности Разговоры о важном




ЕДИНОЕ СОДЕРЖАНИЕ
ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Примерная рабочая программа курса внеурочной деятельности «Разговоры о важном» (НОО, ООО, СОО) 



ЕДИНОЕ СОДЕРЖАНИЕ
ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Примерная рабочая программа курса внеурочной деятельности «Основы программирования на PYTHON» (основное общее образование) 

От куда берём содержание и планируемые результаты, если это внеурочная деятельность?

ОДОБРЕНА РЕШЕНИЕМ ФЕДЕРАЛЬНОГО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО
ОБЪЕДИНЕНИЯ ПО ОБЩЕМУ ОБРАЗОВАНИЮ,
протокол 7/22 от 29.09.2022 г.

ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ
ГРАМОТНОСТЬ:
УЧИМСЯ ДЛЯ ЖИЗНИ

(основное общее образование)

Планируемые результаты из примерной программы внеурочной деятельности

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты во ФГОС сгруппированы по трем направлениям и отражают способность обучающихся использовать на практике универсальные учебные действия, составляющие умение учиться:

- овладение универсальными учебными познавательными действиями;
 - овладение универсальными учебными коммуникативными действиями;
 - овладение универсальными регулятивными действиями.
- Освоение обучающимися межпредметных понятий (используются в нескольких предметных областях и позволяют связывать знания из различных учебных предметов, учебных курсов (в том числе внеурочной деятельности), учебных модулей в целостную научную картину мира) и универсальных учебных действий (познавательные, коммуникативные, регулятивные);
 - способность их использовать в учебной, познавательной и социальной практике;
 - готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;
 - способность организовать и реализовать собственную познавательную деятельность;
 - способность к совместной деятельности;
 - овладение навыками работы с информацией: восприятие и создание информационных текстов в различных форматах, в том числе цифровых, с учетом назначения информации и

- самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;
 - прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;
- 3) работа с информацией:**
- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной
 - учебной задачи и заданных критериев;
 - выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;
 - находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;
 - самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;




Предметные результаты

Занятия по естественно-научной грамотности в рамках внеурочной деятельности вносят вклад в достижение следующих предметных результатов по предметной области «Естественно-научные предметы»:

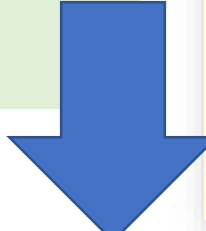
- умение объяснять процессы и свойства тел, в том числе в контексте ситуаций практико-ориентированного характера
- умение проводить учебное исследование, в том числе понимать задачи исследования, применять методы исследования, соответствующие поставленной цели, осуществлять в соответствии с планом собственную деятельность и совместную деятельность в группе
- умение использовать приобретенные знания и навыки для здорового образа жизни, сбалансированного питания и физической активности

Основные виды деятельности

| № | Тема | Кол-во часов | Основное содержание | Основные виды деятельности | Формы проведения занятий | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|----|---------------|--------------|---|---|--|--|
| 9. | Наше здоровье | 1 | Выполнение заданий «О чем расскажет анализ крови» и/или «Вакцины» | Объяснение происходящих процессов. Анализ методов исследования и интерпретация результатов «экспериментов». | Работа индивидуально или в парах. Обсуждение результатов выполнения заданий. | «О чем расскажет анализ крови»: образовательный ресурс издательства «Просвещение» (https://media.prosv.ru/func/) Естественно-научная грамотность. Сборник эталонных заданий. Выпуск 2: учеб. пособие для общеобразовательных организаций / под ред. Г. С. Ковалевой, А. Ю. Пентина. – М. ; СПб. : Просвещение, 2021. |



Взаимосвязь урочной и внеурочной деятельности

- В 10-11 классе нет примерных программ по внеурочной деятельности, с учетом обновленных ФГОС, поэтому берем планируемые результаты из программ основной школы 9 класс, ориентируясь на профиль
 - Если планируемых результатов недостаточно в примерной программе или они не актуальны для изучения данной темы, опираемся на программы по учебным предметам с **учетом профиля обучения**
- 

Освоение обучающимися межпредметных понятий (используются в нескольких предметных областях и позволяют связывать знания из различных учебных предметов, учебных курсов (в том числе внеурочной деятельности), учебных модулей в целостную научную картину мира) и универсальных учебных действий (познавательные, коммуникативные, регулятивные);

Как обеспечить взаимосвязь программ учебных предметов (курсов) и курсов внеурочной деятельности?

Последовательные шаги:

- **определить**, с какой предметной областью учебного плана соотносится курс внеурочной деятельности
- **решить**, какие задачи данной предметной области могут быть актуальными для курса внеурочной деятельности
- **разработать (скорректировать)** планируемые результаты, содержание курса и тематическое планирование

Содержание и основные виды учебной деятельности

«ОБЖ»:

| Темы | Основное содержание | Основные виды деятельности обучающихся |
|------|---------------------|---|
| | | Обосновывают личную ответственность за сохранение здоровья. Моделируют реальные ситуации и решают ситуационные задачи. |

Модуль № 6 «ЗДОРОВЬЕ И КАК ЕГО СОХРАНИТЬ. ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ» (10 ч)

| | | |
|--------------------------------|--|--|
| Общие представления о здоровье | Смысл понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни», их содержание и значение для человека. Факторы, влияющие на здоровье человека, опасность вредных привычек. Элементы здорового образа жизни, ответственность за сохранения здоровья. | Раскрывают смысл понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни» и их содержание, объясняют значение здоровья для человека. Характеризуют факторы, влияющие на здоровье человека. Раскрывают содержание элементов здорового образа жизни, объясняют пагубность вредных привычек. |
|--------------------------------|--|--|

| | | |
|---|--|--|
| Психическое здоровье и психологическое благополучие | Понятия «психическое здоровье» и «психологическое благополучие», современные модели психического здоровья и здоровой личности. Стресс и его влияние на человека, меры профилактики стресса, способы самоконтроля и саморегуляции эмоциональных состояний. | Раскрывают понятия «психическое здоровье» и «психологическое благополучие». Характеризуют современные модели психического здоровья и здоровой личности. Объясняют понятие «стресс» и его влияние на человека. Вырабатывают навыки соблюдения мер профилактики стресса, раскрывают способы самоконтроля и саморегуляции эмоциональных состояний. Моделируют реальные ситуации и решают ситуационные задачи. |
|---|--|--|

| | | |
|--|--|---|
| Первая помощь и самопомощь при неотложных состояниях | Понятие «первая помощь» и обязанность по её оказанию, универсальный алгоритм оказания первой помощи. Назначение и состав аптечки первой помощи. | Раскрывают понятие «первая помощь» и её содержание. Анализируют универсальный алгоритм оказания первой помощи. Характеризуют назначение и состав аптечки первой помощи. |
|--|--|---|

| | | |
|--|--|---|
| | Порядок действий при оказании первой помощи в различных ситуациях, приёмы психологической поддержки пострадавшего. | Вырабатывают навыки действий при оказании первой помощи в различных ситуациях. Характеризуют приёмы психологической поддержки пострадавшего. Моделируют реальные ситуации и решают ситуационные задачи. |
|--|--|---|

«Биология»:

| | | | |
|----|----------------------------------|--|---|
| 15 | Человек и окружающая среда (2 ч) | Человек и окружающая среда. Экологические факторы и их действие на организм человека. Зависимость здоровья человека от состояния окружающей среды. Микроклимат жилых помещений. Соблюдение правил поведения в окружающей среде, в опасных и чрезвычайных ситуациях. Здоровье человека как социальная ценность. Факторы, нарушающие | Аргументирование зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды. Анализ и оценивание влияния факторов риска на здоровье человека. Обоснование здорового образа жизни, рациональной организации труда |
| | | здоровье: гиподинамия, курение, употребление алкоголя, наркотиков, несбалансированное питание, стресс. Укрепление здоровья: аутотренинг, закаливание, двигательная активность, сбалансированное питание. Культура отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих. Всемирная организация здравоохранения. Человек как часть биосферы Земли. Антропогенные воздействия на природу. Урбанизация. Цивилизация. Техногенные изменения в окружающей среде. Современные глобальные экологические проблемы. Значение охраны окружающей среды для со- | и полноценного отдыха для поддержания психического и физического здоровья человека. Обсуждение антропогенных воздействий на природу, глобальных экологических проблем, роли охраны природы для сохранения жизни на Земле |



Предметные результаты

- **«ОБЖ»:** раскрывать смысл понятий здоровья (физического и психического) и здорового образа жизни
- характеризовать факторы, влияющие на здоровье человека
- оказывать первую помощь и самопомощь при неотложных состояниях
- **«Биология»:** называть и аргументировать основные принципы здорового образа жизни, методы защиты и укрепления здоровья человека: сбалансированное питание, рациональная организация труда и полноценного отдыха, позитивное эмоционально-психическое состояние
- владеть приёмами оказания первой помощи человеку при потере сознания, кровотечении
- использовать приобретённые знания и умения для соблюдения здорового образа жизни, сбалансированного питания, физической активности, стрессоустойчивости, для исключения вредных привычек, зависимостей

Личностные результаты

«Биология», «Химия»:

- Формирование культуры здоровья
- Осознание ценности жизни
- Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил и норм, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
- Осознание последствий и неприятия вредных привычек
- Необходимость соблюдения правил безопасности при обращении с химическими веществами в быту и реальной жизни

Метапредметные результаты

- выявлять причинно-следственные связи при изучении биологических явлений и процессов
- делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии
- проводить по плану наблюдение, несложный биологический эксперимент
- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать биологическую информацию различных видов и форм представления (таблицы, диаграммы, задачи, тексты)
- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций
- публично представлять результаты выполненного биологического опыта (эксперимента)
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы; уметь обобщать мнения нескольких людей




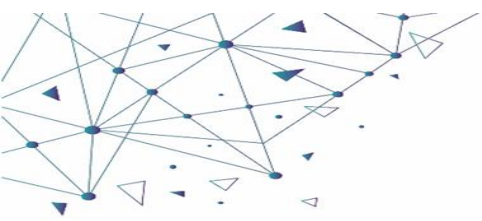


Цель и задачи занятия:

- **Цель:** формирование умений объяснять необходимость сохранения своего здоровья в период подготовки к экзаменам

Задачи

- Определить факторы, влияющие на здоровье выпускника и их значимость
 - Проанализировать ситуационные задачи и выявить причинно-следственные связи. Определить правильную последовательность оказания первой помощи при потере сознания и носовом кровотечении
 - Предложить и обосновать рекомендации по сохранению здоровья в период подготовки к экзаменам
- 



Планируемые результаты

Личностные

- формирование ответственного отношения к своему здоровью в период подготовки к экзаменам
- формирование осознания необходимости сохранения своего здоровья в период подготовки к экзаменам

Предметные

- решать качественные и количественные задачи, используя основные показатели здоровья человека, проводить расчёты и оценивать полученные значения;
- называть и аргументировать основные принципы здорового образа жизни: сбалансированное питание, рациональная организация труда и отдыха, позитивное эмоционально-психическое состояние;
- использовать приобретённые знания и умения для соблюдения здорового образа жизни, сбалансированного питания, стрессоустойчивости;
- владеть приёмами оказания первой помощи человеку при потере сознания и носовом кровотечении

Метапредметные

- выявлять причинно-следственные связи при изучении биологических явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии;
- проводить по плану наблюдение, несложный биологический эксперимент;
- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать биологическую информацию различных видов и форм представления (таблицы, диаграммы, задачи, тексты);
- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;
- публично представлять результаты выполненного биологического опыта (эксперимента);



Функциональная грамотность

| 1 Компетенция: научное объяснение явлений | | |
|---|--|---|
| 1.1 | Применить соответствующие естественнонаучные знания для объяснения явления | Предлагается описание достаточно стандартной ситуации, для объяснения которой можно напрямую использовать программный материал. |
| 1.2 | Распознавать, использовать и создавать объяснительные модели и представления | Предлагается описание нестандартной ситуации, для которой ученик не имеет готового объяснения. Для получения объяснения она должна быть преобразована (в явном виде или мысленно) или в типовую известную модель или в модель, в которой ясно прослеживаются нужные взаимосвязи. Возможна обратная задача: по представленной модели узнать и описать явление. |
| 1.3 | Делать и научно обосновывать прогнозы о протекании процесса или явления | Предлагается на основе понимания механизма (или причин) явления или процесса обосновать дальнейшее развитие событий. |

| 3 Компетенция: интерпретация данных и использование научных доказательств для получения выводов | | |
|---|--|---|
| 3.1 | Анализировать, интерпретировать данные и делать соответствующие выводы | Предлагается формулировать выводы на основе интерпретации данных, представленных в различных формах: графики, таблицы, диаграммы, фотографии, географические карты, словесный текст. Данные могут быть представлены и в сочетании форм. |

| Формы работы | Методы | Приёмы |
|--------------|------------------------------|---|
| Групповая | Объяснительно-иллюстративный | Эвристическая беседа |
| Фронтальная | Проблемный | Подводящий диалог |
| | Частично-поисковый | Эксперимент |
| | Наглядный | Моделирование реальных ситуаций, решение ситуационных задач |
| | Практический | |
| Словесный | | |



Первая помощь при носовом кровотечении и обмороке

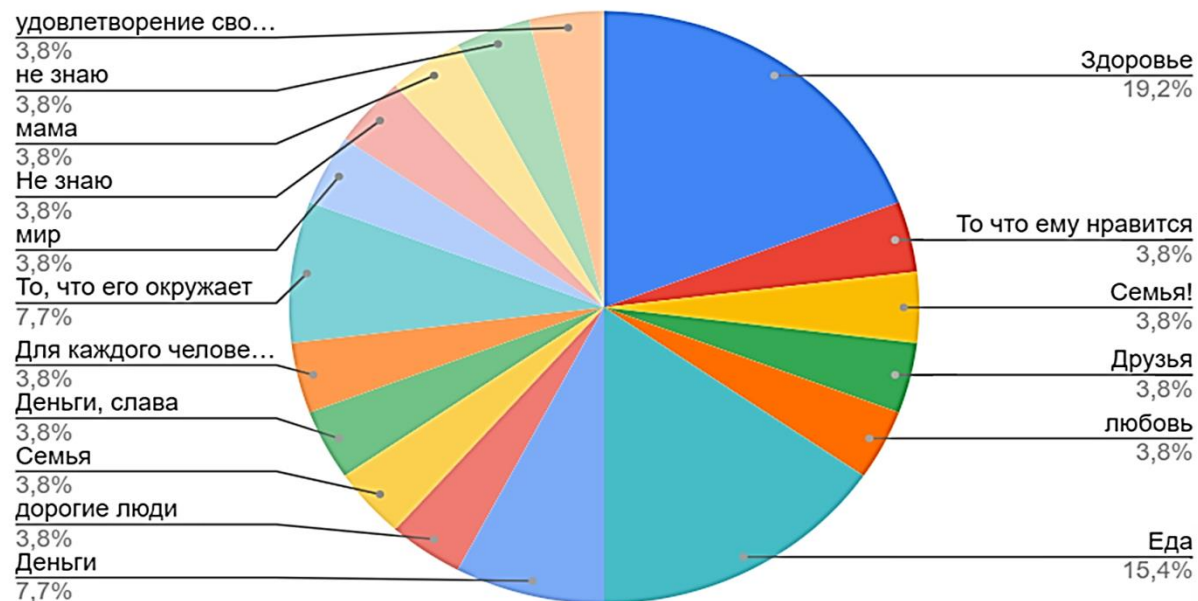
Опрос учеников 9 класса

1 группа

Гуманитарный профиль

Почему ты не выбрал(а) или выбрал(а) ЗДОРОВЬЕ?

Что делает человека счастливым?



- Потому что оно важно
- Я выбрал здоровье, потому что я слежу за тем как я выгляжу.
- Потому что здоровье-это все для нас.
- Потому что здоровье залог успеха
- Это полезно
- Я выбрала здоровье, так как без него много нельзя сделать
- **Все можно купить за деньги, здоровье в том числе**
- Я выбрал здоровье, потому что мне нравится заниматься им, играть в футбол и держать себя в форме
- **Потому что это не главное**
- Если мы здоровы то нам хорошо
- Я выбрал здоровье, потому что я за ЗОЖ
- Это очень важно для человека.



ПИСЬМО №1.

Как все-таки тяжело учиться в 11 классе! Катастрофически мало времени. Хочешь поступить в престижный вуз (а это стоит немало) – учишься, учишься, учишься... Про сон и отдых с друзьями и развлеченьями не приходится думать. Нужно успеть везде: курсы в школе и институте, элективы, олимпиады, творческая деятельность. Конечно, в суматохе дней я не заметил, как

Даже когда у меня появилась температура я не пошел к врачу. Ведь скоро были экзамены по алгебре, а в производных я запутался. Еще я по курсам бега такти они оплачены на месяц вперед! Ведь на экзамене справку не покажут. Однажды утром я не смог подняться с постели, температура 39⁰, диагностика больницы уже несколько недель, мой класс сидит на карантине. Как наверстать



ПИСЬМО №2.

Представьте ситуацию: выжатый как лимон. Впереди новый параграф. Ах, завтра ночь. Утром ты, конечно же, нараспашку бежишь в школу

в таких днях – и ты уже лежишь дома с температурой. Трех-четыре дней тебе не хватает, чтобы сбить температуру и справиться с болезнью, но твоя справка на карантин действует целых две недели. В итоге ты пропускаешь много важных тем, например, на занятиях по литературе без тебя разобрали «Дубровского» А.С. Пушкина. Какая ирония, через несколько месяцев именно он попался тебе на экзамене!



Задания и вопросы для анализа ситуации

1. Характеризуйте последствия поступков каждого из героев писем, которые наступили после их действий. Определите, какие это следствия? Личностные? Социальные?

2. Составьте памятку для учеников старших классов о том, как вести себя в трудной ситуации эпидемии ОРВИ, когда ты учишься в выпускном классе? Оформите памятку в форме таблицы.

| Я должен (должна) | Я не должен (должна) |
|-------------------|----------------------|
| | |

3. Еще раз прочитайте тексты писем и закончите нижеследующие предложения

Если я не буду обращать внимание на температуру, то следствием моих поступков может быть.....

Я знаю, что при ОРВИ надо обязательно «вылежаться» дней 7–10. Я пренебрегаю этим правилом и приступаю к учебе. Я понимаю, что следствием моих поступков может быть.....

О каких факторах влияния на здоровье шла речь?

2 группа Математический профиль

Описание ситуации

Ученик 11 класса, претендующий на «хороший» аттестат, обсуждал с родителями всевозможные формы подготовки к поступлению учебное заведение. Вместе они пришли к согласованному решению:

- два раза в неделю, а именно по вторникам и четвергам к 17:00, он станет ходить к репетитору по русскому языку. (Каждое занятие длится 2 академических часа; от дома до квартиры репетитора 1 час езды на автобусе, который ходит каждые десять минут.)
- два раза в неделю: в среду перед началом учебных занятий по расписанию, а в субботу после, он будет посещать факультатив (длительность каждого занятия 45 минут), проводимый по предмету, который находится в списке обязательных экзаменов в том высшем учебном заведении, в которое он собирается поступать, на выбранную им специальность;
- в понедельник и в пятницу к 18:00 ему нужно будет ездить на курсы в университет (здесь он надеется учиться следующие 4 года), на которых будет совершенствовать свои знания по второму предмету, включенному в список обязательных экзаменов на выбранную выпускником специальность в данном вузе. (Дорога от дома до университета

Выпускник также собирается написать исследовательскую работу, чтобы принять участие в олимпиаде, результаты которой засчитываются в качестве вступительных испытаний.



Задания и вопросы для анализа ситуации

1. Посчитайте, сколько времени уходит на
 - обязательные занятия в школе,
 - дополнительные занятия,
 - домашнюю работу, если её выполнять добросовестно,
 - дорогу,
 - сон,
 - прием пищи.
2. Хватит ли времени на спорт, хобби, общение с друзьями и т.д.?
Помните, что в неделе 168 часов.
3. Проанализируйте за счет чего можно высвободить время.
4. Предложите вариант рационального использования времени.



3 группа

Химико-биологический профиль

Важный макроэлемент

Калий содержится во всех тканях организма человека. Но, в отличие от натрия, калий в преобладающем количестве преобладает внутри клеток. Ион калия играет важную роль в некоторых физиологических и биохимических процессах, например, он участвует в проведении нервных импульсов. Определённая концентрация калия в крови необходима для нормальной работы сердца (3,5—5,0 ммоль/л). В организм калий поступает главным образом с растительной пищей; суточная потребность в нём составляет 2-3 грамма.

11 классник Сергей ведёт здоровый образ жизни. По утрам бегаёт по парку. Вредных привычек не имеет. Соблюдает режим питания, ест только мясо, яйца, масло, и балует себя сырами разных сортов. В 17 лет прошёл плановую медицинскую комиссию от школы. Результаты анализа огорчили лечащего врача (педиатра).

Результат

биохимического анализа крови

Имя: Сергей

Фамилия: Смирнов

Возраст: 17 лет

Калий: 3 ммоль/л

Почему у Сергея низкий уровень калия? Какие рекомендации мог дать ему

Мама Сергея решила изменить рацион питания Сергея и приготовить на обед салат «Пестренский» по бабушкиному рецепту.

Продукты (на 4 порции):

Куриные сердца - 200 г

Рис отварной – 100 г

Сыр твердый Сильзетер - 150 г

Яйца куриные отварные - 4 шт.

Морковь - 100 г

Перец сладкий - 1 шт (100гр).

Помидоры свежие – 1 шт (200гр) .

Огурцы маринованные - 2 шт.(300 гр)

Сметана - 100 г

Соль - по вкусу

Лук зеленый – 50 гр

Рассчитайте, какое количество калия (в мг и % от суточной нормы), содержится в одной порции данного салата? Суточная норма потребления калия для взрослого человека, не имеющего проблем с почками, - 4700 мг, а при нарушении функции почек - 1500 до 2700 мг

Соответствует ли это количество калия суточной норме?

Сколько ещё необходимо получить калия с пищей Сергею в течении дня?

Какими ингредиентами можно пренебречь, учитывая рекомендации врача для Сергея, а какие заменить из предложенного перечня? Ответ поясните.

Вопрос 2: Сергей учел рекомендации врача. В течение года он ежемесячно сдавал анализ, результаты представлены в таблице.

Результаты биохимического анализа крови за год

| Месяц | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|------------------|---|---|-----|-----|-----|---|-----|-----|-----|-----|----|----|
| Содержание калия | 3 | 3 | 3,1 | 3,3 | 3,6 | 4 | 4,1 | 4,4 | 4,6 | 4,9 | 5 | 5 |

Решил ли Сергей свои проблемы со здоровьем? Обоснуйте ответ.

О каком из факторов шла речь в этой ситуационной задаче?

(нехватка микроэлементов, неправильное питание)

Запишите его в свои листочки

- 2 Определите с помощью качественных химических реакций, в каких рекомендуемых продуктах содержится больше ионов калия и сделайте вывод о необходимости их включения в рацион питания. См ПРИЛОЖЕНИЕ 1



Определите все возможные факторы, которые могут влиять на здоровье выпускника, расположив их в порядке значимости.

| <u>№ п/п</u> | <u>Факторы влияющие на здоровье</u> |
|--------------|---|
| 1 | Управление временем(нерациональное управление временем) |
| 2 | Сон |
| 3 | Питание |
| 4 | Спорт или активности |
| 5 | Общение с друзьями |
| | |

2. На какие, из этих факторов может влиять сам абитуриент? Кто еще может помочь?

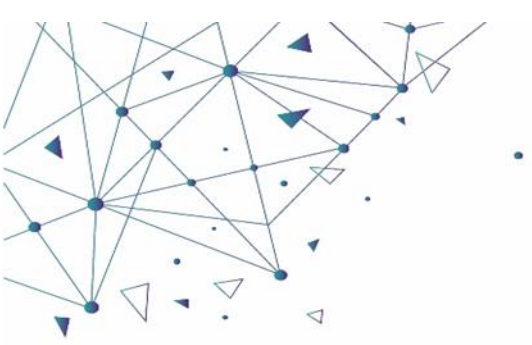
3. Как предотвратить или снизить риски, связанные с ухудшением здоровья?

• Оцените себя. С какими заданиями вы бы справились без помощи группы (+).

Задания

- Анализировать диаграммы
- Формулировать вывод на основе диаграмм или текста (ситуации)
- Работать с таблицами, текстом
- Проводить качественные реакции
- Определять правильную последовательность действий по оказанию первой помощи
- Выполнять математические расчеты исходя из предложенной ситуации

Оценка (+)



Спасибо за внимание!

