

« Утверждаю»

Директор

МБОУ «СОШ № 151»

_____ Макерова С. В.

Рабочая программа

кружка дополнительного образования

«Культура здоровья»

На 2023-2025 учебный год

Руководитель кружка:

Камалиева Евгения Андреевна

Содержание

Пояснительная записка

Цели и задачи

Условия реализации образовательной программы

Принципы образования, положенные в основу программы

Краткая характеристика процесса обучения

Методы обучения

Содержание программы

Учебный план

Учебно-тематический план

Прогнозируемы результаты

Результативность работы

Критерии и формы оценки качества знаний

Материальное, методическое обеспечение программы

Формы подведения итогов

Список литературы

Пояснительная записка.

Быть здоровым – это естественное стремление каждого человека.

На протяжении веков представление о том, что значит быть здоровым, почти не изменилось. Здоровье, как естественное состояние человека, расценивалось и на Западе и на Востоке одинаково. Врачи и философы древности совершенно справедливо полагали, что человек – неотъемлемая часть окружающего мира – большой вселенной. И сам он – маленькая вселенная, микрокосмос – должен жить в постоянной связи и гармонии с окружающим миром. Это и считалось здоровьем. А отчего зависит наше здоровье? Лишь на 8–10 % от медицины, на 20 % от наследственности, на 20 % от внешней среды, а на 50 % определяется образом жизни человека. Всем нам хочется видеть детей здоровыми, жизнерадостными, счастливыми. Как сделать, чтобы ребёнок жил в ладу с самим собой, с окружающим миром? Секрет этой гармонии прост: здоровый образ жизни. Он включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место среди всех потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но в современных условиях проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма, которая продиктована необходимостью решения проблемы снижения показателей здоровья, как

взрослого, так и детского населения нашей страны. Если мы научим с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то можно надеется, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления. Программа рассчитана на учащихся 7-16 лет, 162 часа/ 4,5 часа в неделю/ Программа включает вопросы не только физического, но и психологического, духовного здоровья. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и миром, будет действительно здоров. Эта программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Она ориентирована не только на усвоение ребенком знаний и представлений. Важнее – конечный результат, когда образ жизни становится в его мотивационной сфере нормой гигиенического поведения, реализацией усвоенных ребенком знаний и представлений в его реальном поведении. Это способствует формированию привычки быть здоровым душой и телом, стремлению укрепить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами человеческого бытия.

Цели программы:

1. Организация благоприятных условий для формирования здоровой личности.
2. Воспитание у детей созидательного отношения к своему здоровью.

Задачи:

Основные задачи программы:

Образовательные задачи:

Формирование целостной картины мира и осознание своего места в нем.

Формирование научного понимания сущности здорового образа жизни.

Формирование экологического мировоззрения.

Формирование знаний, умений, навыков, позволяющих использовать здоровый образ жизни.

Воспитательные задачи:

1. Способствовать формированию ответственного поведения к своему здоровью.
 2. Формирование установки на здоровый образ жизни.
 3. Усилить связь между знаниями о своем здоровье, отношении к нему и поведением.
 4. Воспитание личности, умеющей жить в разных условиях и передавать свой опыт другим.
 5. Воспитание общечеловеческих качеств – сочувствие, ответственность, доброта, любовь к природе.
- Эстетическое воспитание через творческие задания.

Развивающие задачи:

Развитие у детей потребности в создании здоровой окружающей среды в школе и семье.

Развитие личностного мышления на основании полученных знаний и применение их в конкретных условиях.

Совершенствовать логику мышления.

Мотивационная задача:

Включение в активную деятельность через участие в школьных, районных, областных и всероссийских мероприятиях.

Социально – педагогические задачи:

Развитие чувства сплоченности в группе;

Создание ситуации успеха для каждого ребенка в группе.

Оздоровительная:

формирование у учащихся культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья через применение здоровьесберегающих технологий на занятиях;

создать условия для формирования у учащихся потребности в сохранении и укреплении собственного здоровья;

управлять своим эмоциональным состоянием при помощи различных видов рукоделия;

способствовать воспитанию нравственно здоровой личности;

создание благоприятного микроклимата на занятии;

снятие перегрузки учащихся путём их двигательной активности и смены деятельности;

способствовать формированию психо-эмоционального состояния детей;

повышение умственной и физической работоспособности детей.

Условия реализации программы

Одним из важнейших факторов, напрямую влияющих на успешность и результативность осуществления образовательного процесса, являются условия реализации образовательного процесса.

Помещение для проведения занятий должно быть светлым, соответствовать санитарно - гигиеническим требованиям и оборудованным необходимым количеством мест из расчета 3,5м² на одного обучающегося.

До начала занятий и после их окончания необходимо осуществлять сквозное проветривание помещения.

В наличие должны быть разные демонстрационные материалы, необходимые для работы.

Для реализации программы сформирована группа учащихся 1-9 классов. В этой группе обучаются дети 7-16 лет, общей численностью 30 человек. У детей этого возраста хорошо развита память, произвольное внимание, наглядно-образное мышление, зарождается понятийное мышление на базе жизненного опыта, неподкреплённое научными данными, развиваются познавательные и коммуникативные умения и навыки. В социальном плане свойственны высокая самооценка (часто адекватная), стремление к самоутверждению (зачастую через негативные поступки), культ силы в дружбе, критическое отношение к взрослым. Это период формирования групп, большое значение приобретают взаимоотношения со сверстниками.

Программа рассчитана на два года обучения, четыре часа в неделю, всего 162 часа в год. Режим работы: понедельник, вторник, среда, пятница 13.00 – 15.00, 13.30-15.30

Принципы образования, положенные в основу программы

Каждое занятие должно приносить школьнику чувство удовлетворения, лёгкости и радости.

Данная программа строится на принципах:

принцип научности - содержание обучения знакомит детей с объективными научными фактами, теориями, законами, а так же обучает элементам научного поиска;

принцип доступности - содержание курса составлено в соответствии с возрастными особенностями школьников, учетом особенностей развития учащихся, анализа материала с точки зрения их возможностей и такой организации обучения, чтобы они не испытывали интеллектуальных, моральных и физических перегрузок;

принцип связи обучения с практикой - в практических работах умения закрепляются, в ходе повторения - совершенствуются, а на основе самостоятельных упражнений и применения отработанных на практике приемов у детей формируются навыки работы с различными инструментами и материалами;

принцип систематичности и последовательности- усвоение знаний в порядке, предусмотренном учебно-тематическим планом;

принцип наглядности как один из старейших в дидактике и важнейших в преподавании - целесообразность привлечения органов чувств к восприятию и переработке учебного материала;

принцип сознательности и активности воспитанников - система обучения опирается на активность учащихся при руководящей роли педагога;

принцип коллективности - ребёнок получает опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, с одноклассниками;

принцип патриотизма - идентификация себя с Россией, её культурой.

Краткая характеристика процесса обучения

В зависимости от поставленных задач на занятии используются разнообразные методы (объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, эвристический или частично-поисковый, метод проблемного изложения), формы, приемы обучения.

Каждое занятие, как правило, включает теоретическую часть и практическое выполнение задания. Теоретические сведения — это объяснение нового материала, информация

познавательного характера о видах декоративно-прикладного искусства, общие сведения об используемых материалах. Практические работы включают изготовление, разметку, раскрой, пошив и оформление поделок.

Обучающиеся приобретают необходимые в жизни элементарные знания, умения и навыки ручной работы с различными материалами, бумагой, картоном, нитками, спичками, клеенкой. В процессе занятий, накапливая практический опыт в изготовлении различных панно и изделий, обучающиеся от простых изделий постепенно переходят к освоению сложных, от изменения каких-то деталей игрушки до моделирования и конструирования новых работ.

Особенностью данной программы является то, что она дает возможность каждому обучающемуся реально открыть для себя волшебный мир декоративно-прикладного искусства, проявлять и реализовывать свои творческие способности.

Программа кружка

удовлетворяет потребности детей в общении со своими сверстниками, а также в желании реализовать свои лидерские и организаторские способности.

позволяет организовать досуг учащихся в системе, интересно и с пользой для себя и для окружающих.

Должны знать и уметь:

Подбирать материал, учитывая актуальность.

Название, назначение, правила использования различного рода материала

Уметь красиво, выразительно эстетически грамотно оформить свою работу.

Правила общения.

Правила личной гигиены.

Формы контроля:

1. Наблюдение

2. Тестирование

3. Беседа

Теоретические и практические занятия способствуют развитию устной коммуникативной и речевой компетенции учащихся, умениям:

- вести устный диалог на заданную тему;
- участвовать в обсуждении исследуемого объекта или собранного материала;
- участвовать в работе конференций, чтений.

Для развития навыков самооценки и рефлексии введен дневник воспитанников кружка

Методы обучения

В процессе реализации программы используются разнообразные методы обучения:

объяснительно - иллюстративный,

рассказ, беседы,

работа с книгой и интернетом,

демонстрация,

практические работы репродуктивного и творческого характера,

методы мотивации и стимулирования,

обучающего контроля, взаимоконтроля и самоконтроля,

познавательная игра,

проблемно –поисковый метод.

Учебный план 2023-2025

2023-2025 (1 год)				
№	Раздел	Кол-во часов		
		всего	теор.	практ
1	Здоровье – богатство на все времена	16	10	6
2	Движение – жизнь	18	9	9
3	Компьютер – враг или друг	12	6	6
4	Питание и здоровье	28	14	14
5	Алкоголь враг человеческого организма	18	13	5
6	Табакокурение – вредная привычка	24	12	12
7	Наркомания – знак беды	26	16	10
8	СПИД, причины и профилактика	8	8	
9	Человек и природа	8	4	4
10	Инфекционные заболевания, причины и профилактика	10	5	5
11	Итоговое занятие	2		2
	Итого	162	98	64
2023-2025(2 год)				
№	Раздел	Кол-во часов		
		всего	теор.	практ
1	Как сохранить здоровье?	16	10	6
2	Движение это жизнь	20	11	9
3	Здоровая и полезная еда	12	7	5
4	Не тот хорош, кто лицом пригож	12	6	6
5	Каковы еда и питье, таково и житье	12	9	3
6	Юность-время золотое	8	6	2

7	В здоровом теле – здоровый дух	18	12	6
8	Мал родился, а вырос пригодился	10	7	3
9	Кто умен- тот силен	14	8	6
10	Здоровье в труде	8	5	3
11	Шаги к здоровью	30	21	9
12	Итоговое занятие	2	2	
	Итого	162	104	58

Учебно-тематический план

1 год					
	Тема	Общее кол-во часов	В том числе		Дата
			теоретические	практические	
1	Здоровье – богатство на все времена	16	10	6	
	Вводное занятие	2	1	1	
	Составляющие ЗОЖ	4	4		
	Здоровье и здоровый образ жизни	2	1	1	
	Резервы организма.	2	1	1	
	Правила личной гигиены	4	2	2	
	Как познать себя	2	2		
2	Движение – жизнь	18	9	9	
	Спорт – это жизнь	2	1	1	
	Физическая активность и здоровье	2	1	1	
	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	2	1	1	
	Гиподинамия и как ее избежать	2	1	1	
	Влияние неправильной осанки на здоровье.	2	2		
	«Определение правильности осанки, наличия плоскостопия	2	1	1	
	«Действие нагрузки на работу сердца». Беседа о гигиене ССС.	2	1	1	
	Физкультминутки, зарядка, тренировка. Их роль в жизни человека	2	1	1	
	«Движение – это жизнь»	2		2	
3	Компьютер – враг или друг?	12	6	6	
	Телевидение, видео, компьютерные игры	2	1	1	
	Как избежать зависимость от компьютерных игр?	4	2	2	
	Сколько времени можно проводить у компьютера?	2	1	1	
	Береги зрение с молодю	4	2	2	
4	Питание и здоровье	28	14	14	
	Питание необходимое условие для жизни человека	2	2		
	Здоровая пища для всей семьи	4	2	2	
	Как питались в стародавние времена и	2	1	1	

	питание нашего времени				
	Поговорим о «вредной пище». Вред газированных напитков и фаст- фуда	2	1	1	
	Секреты здорового питания. Рацион питания	2	1	1	
	«Витамины – помощники здоровья»	4	4		
	«О чем расскажет упаковка»	2	1	1	
	Питательные вещества, чужеродные примеси пищи	2	1	1	
	Культура питания. Приглашаем к чаю	2		2	
	Рациональное питание и культура здоровья.	2	2		
	Кулинарный конкурс«Пир горой».	2		2	
5	Алкоголь – враг человеческого организма	18	13	5	
	Нравственный аспект здоровья.	2	2		
	Стадии алкоголизма.	2	1	1	
	История виноделия.	2	2		
	Миф или реальность, факторы риска.	2	2		
	Миф и реальность	2	1	1	
	С чего начинается пьянство?	2	1	1	
	Стадии и формы опьянения	2	2		
	Влияние алкоголя на организм	2	2		
	Конференция «Нет вредным привычкам!»	2		2	
6	Табакокурение - вредная привычка!	24	12	12	
	История распространения табакокурения	2	2		
	Курить – здоровью вредить.	2	2		
	Состав табачного дыма	4	2	2	
	Анатомо – физиологические последствия курения.	2	1	1	
	Побочные явления курения.	2	1	1	
	Портрет курильщика.	2	2	1	
	Действие никотина на организм	2	1	1	
	Острая интоксикация табаком и ее лечение	2	2	1	
	Систематика табакокурения	2	2		
	Тяжелая стадия интоксикации табаком	2	1	1	
	Патологическое влечение к курению	2	1	1	
	Курение табака, как фактор риска возникновения ряда тяжелых заболеваний	2	2		
	Здоровье и выбор образа жизни.	2	1	1	
	«Да здравствует чистый воздух»	2	1	1	
	25.Реклама курению и реклама здоровью.	2		2	
	Деловая ролевая игра «Скажи нет – табакокурению!»	2		2	
7	Наркомания – знак беды	26	16	10	
	Статистика наркомании	4	2	2	
	Наркотические вещества.	2	2		
	Влияние наркотиков на здоровье человека.	2	2		
	Влиянии наркотических веществ на организм человека и последствия их применения	2	1	1	
	Признаки злоупотребления наркотиками.	2	1	1	
	Решения, которые я принимаю.	2	2		
	Что вы знаете о наркотиках(тестирования,	2	1	1	

	упражнения)				
	Как помочь другим людям.	4	2	2	
	Наркотики и закон.	2	1	1	
	Признаки наркотизации	2	1	1	
	Проблемный семинар «Я выбираю здоровье»	2	1	1	
8	СПИД –чума XXI века	6	6		
	Что вы знаете о СПИДе?	2	2		
	Влияние ВИЧ на организм.	2	2		
	Симптомы и пути передачи.	2	2		
9	Человек и природа	4	2	2	
	Из истории развития взаимоотношений человека с природой.	2	1	1	
	Влияние климатических факторов на здоровье.	2	1	1	
10	Инфекционные заболевания, причины и профилактика.	10	5	5	
	Инфекционные заболевания и для чего нужны прививки	2	1	1	
	Грипп — воздушно-капельная инфекция. Как бороться с гриппом?	2	1	1	
	Инфекции и как от них защитить себя и окружающих	2	1	1	
	Иммунитет и здоровье	2	1	1	
	Опасность лекарств как защитить себя	2	1	1	
11	Итоговое занятие	2		2	
	Итого	162	93		

2 год

	Тема	Общее кол-во часов	В том числе		Дата
			теоретические	практические	
1	Как сохранить здоровье?	16	10	6	
	Мои помощники	2	1	1	
	Здоровый образ жизни.	2	2		
	Во сне и наяву	4	2	2	
	Правила безопасности в быту.	2	1	1	
	Что такое режим дня?	4	2	2	
	Кибербезопасность.	2	2		
2	Движение это жизнь	20	11	9	
	Комплекс упражнений	2	1	1	
	Твоя осанка	2	1	1	
	Спортивные секции	2	1	1	
	Мама,папа,я-спортивная семья	2	1	1	
	Физкультминутка	2	2		
	Опора и движения	2	1	1	
	Что такое правильное дыхание?	2	1	1	
	Что такое закаливание?	2	2		
	Физкультура в школе	2		2	

	ГТО	2	1	1	
3	Здоровая и полезная еда	12	7	5	
	Еда путешествует по нашему организму	4	2	2	
	«Стройматериалы для организма»	2	1	1	
	Режим питания	4	3	1	
	Готовим с родителями	2	1	1	
4	Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на делогож	12	6	6	
	Знакомство с собой	2	1	1	
	Встречают по одежке	4	2	2	
	Мы такие разные	4	2	2	
	Мои эмоции	2	1	1	
5	Каковы еда и питьё, таково и житьё	12	9	3	
	Наша энергия	2	1	1	
	Запасы организма	2	1	1	
	Значение воды в нашем организме	2	2		
	Гармоничный рацион питания	2	2		
	Масса тела и калорийность рациона.	2	1	1	
	Правила здорового питания	2	2		
6	Юность - время золотое	6	4	2	
	Понять и принять себя	2	1	1	
	Понять и принять других	2	1	1	
	Социальные сети	2	2		
7	В здоровом теле – здоровый дух	22	12	10	
	Возможности вашего организма	2	1	1	
	Спорт и жизнь	2	1	1	
	Питание и результат	2	2		
	Как улучшить спортивный результат	2	2		
	Опасность малоподвижного образа жизни	2	1	1	
	Осанка	2	1	1	
	Развиваем основные физические качества	2	1	1	
	Готовимся сдавать ГТО	2	1	1	
	Закаляем свое тело	2	2		
8	Мал родился, а вырос пригодился	6	5	1	
	Сложный возраст	2	2		
	Что значит быть взрослым	2	2		
	Учимся понимать друг друга	2	1	1	
9	Кто умен - тот силен!	14	8	6	
	Развиваем свои способности	4	2	2	
	Интерес к делу	2	1	1	
	Творчество - уникальная способность	4	2	2	
	Движения к достижениям	2	1	1	
	Преодолевая трудности, постигаем свои возможности	2	2		

10	Здоровье в труде	8	5	3	
	Наша сила в витаминах	2	1	1	
	Обед и ужин	2	2		
	Секрет здорового питания	2	1	1	
	Выбираем свежие и полезные продукты	2	1	1	
1 1	Шаги к здоровью	30	21	9	
	Здоровье нации.	2	1	1	
	Слагаемые здоровья. Признаки здоровья	2	1	1	
	Ритмические процессы жизнедеятельности. Биоритмы	2	2		
	Понятие о здоровом образе жизни	2	2		
	Режим дня школьника. Сон и его гигиена	2	2		
	Режим питания. Основы рационального питания	2	1	1	
	Витамины и их роль в организме	2	1	1	
	Личная гигиена и гигиена быта	2	2		
	Общественная гигиена и охрана окружающей среды	2	2		
	Роль двигательной активности в сохранении здоровья	2	1	1	
	Профилактика заболеваний опорно - двигательной системы	2	1	1	
	Факторы, влияющие на здоровье	2	1	1	
	Гигиена зрения	2	1	1	
	Гигиена слуха	2	1	1	
	Профилактика инфекционных заболеваний. Понятие об иммунитете.	2	2		
	Итоговое занятие	2		2	
	Итого	162	104	58	

Содержание программы 1 год (2023-2025)

Раздел 1 – 16ч

Введение. Знакомство с планом работы кружка « За здоровый образ жизни».

Составляющие ЗОЖ. Общее понимание здоровья. Резервы организма. Нравственный аспект здоровья.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Здоровье человека – это огромное богатство. Образ жизни человека, его поведение и мышление, которые обеспечивают охрану и укрепление здоровья, называется здоровым образом жизни (ЗОЖ). Основными элементами ЗОЖ являются:

двигательная активность
рациональное питание
отказ от вредных привычек

умение управлять своим здоровьем.

Теоретическая часть: беседа

Практическая часть: проведение мониторинга «Ценность здоровья и здорового образа жизни в представлениях учащихся», обработка результатов.

Раздел 2 – 18 ч.

Движение и спорт – это жизнь. Физическая активность и здоровье. Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Гиподинамия и как ее избежать. Влияние неправильной осанки на здоровье. «Определение правильности осанки, наличия плоскостопия.» Действие нагрузки на работу сердца». Беседа о гигиене ССС. Физкультминутки, зарядка, тренировка. Их роль в жизни человека

«**Движение - это жизнь, а жизнь - это есть движение**» - как гласит старая поговорка. Ученые подтвердили народную мудрость и доказали, что люди, которые ведут малоподвижный и сидячий образ жизни живут меньше, чем те, кто активно занимается спортом. Малоподвижный образ жизни всегда считался губительным для состояния здоровья человека. Дети, которые не занимаются спортом, чаще подвержены желудочно-кишечным заболеваниям и употребляют больше пищи, чем это необходимо. Люди, которые ведут сидячий образ жизни, расходуют меньше энергии, чем потребляют, что приводит к ожирению и заболеванием сердечной системы. Помимо этого, низкая физическая активность способствует возникновению таких отрицательных проявлений как слабость и атрофия мышц.

Для того, чтобы обойти болезни стороной, увеличить жизненную силу, повысить мощность организма и в разы поднять уровень здоровья, необходимо систематически и постоянно пребывать в движении, правильно питаться и придерживаться своего режима.

Теоретическая часть: беседа

Практическая часть: проведение мониторинга «Ценность здоровья и здорового образа жизни в представлениях учащихся», обработка результатов. Посещение спортзала, бассейна и т.д.

Раздел 3 – 12ч

Компьютер. Телевидение, видео, компьютерные игры. Как избежать зависимость от компьютерных игр?

Компьютер может стать как другом и помощником, так и врагом - все зависит как от частоты, так и от цели его использования

Сколько времени можно проводить у компьютера или телевизора?

Как уберечь зрение с молодю, на каком расстоянии должен находится монитор или телевизор. Компьютерные игры, их вред и польза.

Злоупотребление временем, проведенным у монитора, может пагубно отразиться на качестве жизни в целом.

Излишняя яркость, пусть и невидимое, но все же неизбежное мерцание изображения и блики на стекле мониторов заставляют глаза излишне напрягаться.

Длительное напряжение глазных мышц при работе на компьютере, а также частая смена изображений нередко приводит к переутомлению, головным болям и бессоннице.

От переизбытка данных, различной информации происходит перевозбуждение головного мозга. Устают зрительные центры в коре головного мозга.

Во время долгой работы в сидячем положении происходит неравномерное распределение нагрузки на мышцы спины и межпозвоноквые диски, что может спровоцировать сколиоз у подростков, а у взрослых – остеохондроз, сильнейшие головные боли и даже невралгии.

Чрезмерное использование интернета для общения и развлечений приводит к сильной зависимости. Виртуальная жизнь понемногу замещает реальную, общение с близкими и друзьями интересует все меньше, а привычные ценности и стремления постепенно утрачивают смысл.

Бесконтрольный доступ к компьютеру опасен и для детей: наличие в интернете большого количества неприемлемой (нецензурная брань, порнографическое содержание и т.п.) для них информации может привести к серьезным последствиям – различным эмоциональным психическим отклонениям и т.д.

Теоретическая часть: беседа

Практическая часть: тестирование, с последующим обсуждением, составление презентаций.

Раздел 4 – 28ч

Рациональное питание. Культура питания. Теория аппетита. Составление меню.

Основные правила рационального питания – это полноценная, сбалансированная пища, принимаемая с соблюдением режима питания. Основные питательные вещества, содержащиеся в пище, являются строительным материалом и источником энергии.

Согласно теории аппетита (И.П.Павлов), пища, съеденная с аппетитом, переваривается и усваивается организмом быстрее и приносит большую пользу. Правила питания и вред переедания.

Теоретическая часть: беседа, конкурс пословиц и загадок

Практическая часть: составление меню на неделю

Раздел 5 – 18 ч

Алкоголь и организм. История виноделия. Воздействие алкоголя на организм. Стадии алкоголизма. Миф или реальность.

Виноделие зародилось в Египте, когда люди обнаружили, что виноградный сок быстро скисает, но раз перебродив и став вином, долго сохраняется, не портясь. У египтян были проблемы с сильным загрязнением питьевой воды. Позднее, в Римской католической церкви на всей территории Европы вино стало использоваться при совершении таинства святого причастия. Постепенно употребление алкогольных напитков перешло в злоупотребление. В настоящее время алкоголь – это наркотическая проблема № 1. Алкоголь – это непосредственная причина заболеваний печени, нарушения функций головного мозга, язвы желудка, панкреатита и других болезней внутренних органов. Стадии опьянения; 1-приподнятое настроение, 2 – сумасбродное поведение, 3 – замешательство, 4 – потеря самоконтроля, 5 – бессознательное. Стадии алкоголизма; 1 – знакомство с алкоголем, 2 – регулярное употребление, 3 – навязчивая идея, 4 – химическая зависимость. Миф или реальность, факторы риска.

Теоретическая часть: беседа

Практическая часть: тестирование, с последующим обсуждением, составление презентаций.

Раздел 6 – 24 ч.

«Курить – здоровью вредить». Последствия и побочные явления курения. Портрет курильщика. В борьбе за чистый воздух. Реклама и антиреклама.

В каждой сигарете содержится около 15 различных известных канцерогенных веществ. Курильщик с нормой «пачка в день» за год вбирает в свои легкие литр смолы. Каждая выкуренная сигарета укорачивает жизнь курильщика на 8 минут. В результате курения может возникнуть как физическая, так и психическая зависимость от никотина. 90% курящих утверждают, что хотели бы бросить курить.

В сигаретах содержится смола, она налипает на легкие. Приводит к появлению пятен на зубах и пальцах. Возникает эмфизема легких и хронические бронхиты. Появляется кашель курильщика. Сигаретный дым вреден как для курильщика, так и для некурящих (пассивных курильщиков). Портрет курильщика составляется в результате опроса большого количества курящих подростков по разработанным вопросам. Не всегда реклама сообщает достоверные факты, когда убеждает купить тот или иной товар, необходимо научиться распознавать приемы, особенно при продаже табачных изделий. Выставляют курение в качестве символа взросления, связывают курение с вином и пивом, демонстрируют, что люди курящие сигареты, экстравагантные и интересные, и т.д.

Теоретическая часть: беседа, дискуссия

Практическая часть: 1 составление портрета курильщика (опрос учащихся). 2 выбор решения (работа с карточками). 3 демонстрация опыта с помощью самодельного прибора, имитирующего влияния курения на поверхность легких. 4 реклама и антиреклама (сочинение листовок «За здоровый образ жизни»).

Раздел 7 – 26ч.

Наркотики, с которых начинается злоупотребление. Влияние наркотиков на организм. Признаки злоупотребления. Решения, которые я принимаю. Как помочь другим. Наркотики и закон.

Наиболее употребляемыми являются кокаин и амфитамины. Они стимулируют центральную нервную систему, вызывают возбуждение, быструю неясную речь, учащенное дыхание, дрожь, потливость, учащение пульса, повышение давления, бессонницу, смерть. Признаки злоупотребления; спиртом, пивом, вином, вдыхание клея, героином, лекарствами, травой, амфитаминами, барбитуратами и т.д. Подростки ищут способы принятия решений и разрешения проблем, которыми можно было бы пользоваться в разных ситуациях. Изучение законов (об употреблении наркотиков, об управлении автомобилем в нетрезвом состоянии и т.д.).

Теоретическая часть: беседа

Практическая часть: работа в группах с карточками примерных ситуаций, учащиеся учатся принимать альтернативные решения в отношении наркотиков и предвидеть последствия своих решений.

Раздел 8 – 6ч

СПИД. Признаки и пути передачи. Влияние ВИЧ на организм.

СПИД – заболевание, которое человек может приобрести, то есть, надо, что-то сделать, что бы заразиться. Вирус ослабляет иммунную систему, которая защищает организм от инфекции и болезней. Организм не может противостоять сопутствующим инфекциям. Признаки; увеличение лимфатических сосудов, кашель, усталость, частые поносы, потоотделение, потеря аппетита, веса, непрекращающиеся инфекционные заболевания, саркома Капоши.

Пути передачи: контакт с кровью, контакт с выделениями половых органов, через плаценту матери к плоду, во время родов, при вскармливании грудью.

Теоретическая часть: беседа, дискуссия

Практическая часть: предварительный тест, презентация

Раздел 9 – 4ч.

Из истории развития взаимоотношений человека с природой.

Человечество – это часть природы. Оно возникло как результат развития живой природы, связано с ней всеми корнями, существует за ее счет. Все его современное благополучие и дальнейшая судьба зависят от общей системы жизни на нашей планете. Экология – это наука о взаимоотношениях живых организмов между собой и с окружающей средой. Это наука, которая помогает найти пути выхода из возникающего кризиса, изучая законы связей, на которых основана устойчивость жизни, люди все глубже понимают, как нужно изменить и организовать свои собственные отношения с природой средой. Эти возможности во многом зависят от социального устройства общества, то есть от связей внутри человеческого коллектива.

Влияние климатических факторов на здоровье. Влияние температуры, давления, влажности.

Биометеорология – это наука, которая изучает влияние погоды и климата на самочувствие и здоровье человека. Впервые влияние климата на здоровье человека описал в своих работах «отец медицины» Гиппократ: « организмы ведут себя различно в отношении времени года... и болезни протекают различно – хорошо или плохо – в разные времена года, в разных странах и условиях жизни...»

Теоретическая часть: беседа, просмотр фильма

Раздел 10 – 10ч

Инфекционные заболевания. Причины и профилактика.

Заболевания, вызываемые болезнетворными микроорганизмами (бактериями, вирусами, грибами) – называются инфекционными. Пути передачи: грязные руки, воздушно – капельный, при контакте, через воду и продукты питания, от животных и т.д. Профилактика: соблюдения правил личной гигиены, закаливание, профилактические прививки.

Теоретическая часть: беседа, просмотр фильма.

Итоговое занятие - 2ч

Содержание программы 2 год (2023-2025)

Раздел 1. -16ч.

Как сохранить здоровье? -

Мои помощники. Здоровый образ жизни. Что такое режим дня? Во сне и наяву. Правила безопасности в быту. Кибербезопасность.

Беседа, игровые занятия, арт-технологии.

Практика: анкеты, разбор ситуаций.

Раздел 2. - 20ч.

Движение -это жизнь.

Комплекс упражнений утренней гимнастики. Твоя осанка. Спортивные секции. Мама, папа, я — спортивная семья. Физкультминутка. Опора и движение. Что такое правильное дыхание? Что такое закаливание? Физкультура в школе. ГТО.

Интерактивные игры, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

Практика: гимнастика, примеры спортивных игр.

Раздел 3. - 12ч.

Полезная и здоровая еда

Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма. Пирамида здорового питания. Режим питания. Готовим вместе с родителями.

Лабораторно-исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Раздел 4. - 12ч.

Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гож.

Знакомство с собой. Встречают по одежке. Три правила красоты. Всегда ли наше впечатление о себе является правильным? Мы такие разные, и всё же. Как управлять эмоциями.

Практика: тренинги, презентация, анкета.

Раздел 5.- 12ч.

Каковы еда и питьё, таковы и житьё.

На что расходуется наша энергия. Восполняем энергозатраты. Значение воды для нашего организма. Выстраиваем гармоничный рацион питания. Выбираем свежие и полезные продукты. Правила здорового питания.

Практические занятия, лабораторно-исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Раздел 6.- 6ч.

Юность -время золотое

Понять и принять себя (о самооценке, управлении эмоциями). Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов). Социальные сети и компьютерные игры.

Практические занятия, выполнение профориентационных тестов, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Раздел 7. – 22ч.

В здоровом теле –здоровый дух.

Развиваем основные физические качества. Осанка. Здоровье в порядке –спасибо зарядке. Закаляй своё тело с пользой для дела. Готовимся сдавать ГТО. Питание и результат. Спорт и жизнь. Как улучшить спортивный результат.

Интерактивная лекция, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

Практика: элементы гимнастики, норматив ГТО, анализ.

Раздел 8. – 6ч.

Мал родился, а вырос –пригодился.

Сложный возраст. Что значит быть взрослым? Учимся понимать друг друга.

Практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Раздел 9. – 14ч.

Кто умён –тот силён!

Развиваем свои способности. Интерес к делу и склонность к нему –это одно и то же? Творчество – уникальная человеческая способность. Движение к достижениям. Преодолеваю трудности в учёбе, постигаем свои возможности.

Практические занятия, исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Практика: творческая деятельность, разбор ситуаций.

Раздел 10. – 8ч.

Здоровье в труде.

Наша сила в витаминах. Каждому нужен и обед и ужин. Секреты здорового питания. Выбираем свежие и полезные продукты.

Практические занятия, лабораторно-исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Раздел 11. - 30ч.

Шага к здоровью.

Здоровье нации. Слагаемые здоровья. Признаки здоровья. Ритмические процессы жизнедеятельности. Биоритмы. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня школьника. Сон и его гигиена. Режим питания. Основы рационального питания. Витамины и их роль в организме. Личная гигиена и гигиена быта. Общественная гигиена и охрана окружающей среды. Роль двигательной активности в сохранении здоровья. Профилактика заболеваний опорно - двигательной системы. Факторы, влияющие на здоровье. Гигиена зрения. Гигиена слуха. Профилактика инфекционных заболеваний. Понятие об иммунитете.

Разработка анкеты, анкетирование учащихся. Акция рисованного комикса. Практические занятия, исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Итоговое занятие - 2ч.

Прогнозируемые результаты

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 получит возможность научиться:

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.

Метапредметные результаты:

1. Способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми
2. Умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье
3. Способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность
4. Умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья.
5. Формирование умения позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Личностные результаты:

1. Формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека
2. Развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью.
3. Формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Основные принципы реализации программы – научная обоснованность, доступность, учет возрастных особенностей школьников, практическая целесообразность, субъектность, деятельностный и личностный подходы, преемственность.

Критерии и формы оценки качества знаний

Формы контроля:

1. Наблюдение
2. Тестирование
3. Беседа
4. Проектная деятельность, участие в НОУ

Теоретические и практические занятия способствуют развитию устной коммуникативной и речевой компетенции учащихся, умениям:

- вести устный диалог на заданную тему;
- участвовать в обсуждении исследуемого объекта или собранного материала;
- участвовать в работе конференций, чтений.

Материальное и методическое обеспечение программы

Помещение:

МБОУ СОШ № 151

Кабинет

Спортзал

Время 13.00 – 15.00, 13.30-15.30

Дни- понедельник, вторник, среда, пятница

Техническое оснащение

Компьютер

Проектор

Видеоплеер

Дополнительная литература:

1. Сборник программ. Исследовательская и проектная деятельность. Социальная деятельность. Профессиональная ориентация. Здоровый и безопасный образ жизни. Основная школа / [С.В. Третьякова]. – М. : Просвещение, 2013. – 96с. – (Работаем по новым стандартам). – ISBN 978-5-09-02839-0
2. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 5-7 классы. Москва «Просвещение» 2013г.
3. Г. А. Воронина, Т.В.Иванова, Г.С.Калинова. Биология. Планируемые результаты. Система заданий 5-9 класса. Москва «Просвещение» 2013г.

Формы подведения итогов

Фронтальная беседа. Составление технологических карт, защита творческих проектов, выполнение практических заданий.

Список литературы

Литература для учащихся:

1. В.И. Малов «Детская энциклопедия «Я познаю мир. Спорт»» ООО Фирма «Издательство АСТ» 1999год
2. Иллюстрированная Мировая История «Греки» Москва «Росмен» 1994год
3. Школьная энциклопедия «Древний мир» Смоленск «Русич» 2003год
4. «Здоровье народа - богатство страны» Москва «Советская Россия» 1989год
- 5 Г.П. Малахов «Основы здоровья» Ростов «Феникс» 2003год
6. Т.В. Козлова, Т.А. Рябухина «Физкультура для всей семьи» Москва «Физкультура и спорт» 1988год
- 7.А.Д. Степанов, Д.А. Изуткин «Критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирования « Советское здравоохранение. 1981год
8. С.В. Понедельник «Формирование здорового образа жизни семьи в системе школьного образования» Ростов-на -Дону, 1994год

Литература для педагога:

1. “Руководство для среднего медицинского персонала школ”, Москва, издательство “Медицина” 1991г.
2. “Справочник практического врача”, Москва, издательский дом “Рипол классик” 2009г.
3. Справочник фельдшера, Москва, “Эксли пресс” 2002г.
4. Расти здоровым; Москва Физкультура и спорт 1993г.
5. Ю.П. Лисицын, И.В. Полунина «Здоровый образ жизни ребенка» Москва 1984 год
6. Профилактика и лечение гриппа” Р.И. Карпухин, Ленинград, Медицина, Ленинградское отделение 1991г.
- 7.Л.А. Лещинский «Берегите здоровье» Москва «Физкультура и спорт» 1995год
- 8.Г.И.Куценко, Ю.В Новиков «Книга о здоровом образе жизни» – Санкт Петербург 1997год
9. «Здоровый образ жизни. Социально-философские и медико-биологические проблемы.» Кишинев 1991год.

ОТПРАВИТЕЛЬ МБОУ "Средняя Общеобразовательная Школа №151 С Углубленным Изучением Отдельных Предметов"	ПОДПИСАНО
ВЛАДЕЛЕЦ СЕРТИФИКАТА Макурова Снежана Викторовна	
ДОЛЖНОСТЬ Директор	
СЕРТИФИКАТ 3AD6E9D1257C8546CB4F9DE99319C841	ПОДПИСАН 25.10.2023 13:29:41 МСК
ПОДПИСЬ ВЕРНА	