

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Лесхозская СОШ»**

«Рассмотрено»
Руководитель МО
Ф.Н.Гайнанова _____

«Согласовано»
Заместитель директора по ВР
Ф.Н.Гайнанова _____

«Утверждаю»
Директор школы
В.Г.Шакиров _____

Протокол № _____
от «___» _____ 2019г.

«_____» _____ 2019г.

Приказ № _____
от «___» _____ 2019г.

Рабочая программа

**курса внеурочной деятельности
социального направления
«Помоги себе сам» для 8 класса**

Разработал: Р.Т.Файзрахманов
учитель первой квалификационной категории

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
(Протокол № 2
от «27» августа 2019г.)

Пояснительная записка

«Прежде, чем сделать ребёнка умным и
сообразительным – сделайте его здоровым»

Руссо.

Предлагаемая программа предназначена для учащихся 8 классов, на реализацию которой отводится 68 часов, по 2 часа в неделю.

Настоящая программа разработана в рамках реализации национальной образовательной инициативы «Наша новая школа» и ФГОС нового поколения. Одним из очень важных направлений развития общего образования является сохранение и укрепление здоровья школьников.

Именно в школьный период формируется здоровье человека на всю последующую жизнь. Многие здесь зависят от семейного воспитания, но учитывая, что дети проводят в школе значительную часть дня, заниматься их здоровьем должны, в том числе и педагоги.

Для создания программы были использованы следующие нормативные документы:

- приказ № 273 от 06.10. 2009 года о введении ФГОС нового поколения;
- письмо министерство образования РФ от 18.06.2003года №28-02-484/16.

Программа разработана с учётом существующих научно- методических и практических разработок и рекомендаций в рамках реализации эколого-биологического направления, которая базируется на самостоятельной творческой работе подростков, дающей им возможность проявить себя, найти для себя наиболее интересные и полезные знания в данной области.

Актуальность данной программы продиктована необходимостью решения проблемы снижения показателей здоровья, как взрослого, так и детского населения нашей страны.

В основу программы «Помоги себе сам» положены следующие **принципы**:

1. Совместная творческая деятельность.
2. Индивидуализация деятельности.
3. Позитивность.
4. Целостное развитие.
5. Сочетание воспитательного и оздоровительного материала.
6. Наглядность.

Предлагаемая программа «Помоги себе сам» направлена на формирование у учащихся понятия «здоровье» (здорового образа жизни). Полученные ими знания в этой области позволят укрепить их здоровье, предупредить развитие вредных привычек на здоровье человека, семьи и нации в условиях неблагоприятного окружения. Получат знания о химическом составе пищи, основных принципах здорового питания, научатся ориентироваться в мире разнообразных продуктов питания.

Программа предусматривает формирование интереса к науке косметологии, изучение правил проведения процедур, основных приемов по уходу за кожей лица, глаз, шеи, губ, рук. Предлагаемый курс поможет учащимся накопить знания о том, как ухаживать за кожей в зависимости от индивидуальных особенностей организма, типа и состояния кожи, какое влияние на кожу оказывает здоровый образ жизни, окружающая среда.

Цель курса:

- формирование осознанного отношения школьников к своему физическому и психическому здоровью на основе целостного подхода путем передачи учащимся знаний, необходимых для развития здоровьесберегающего мышления и ориентации на здоровый образ жизни.

Задачи курса:

- формировать осознанное отношение к своему здоровью;
- формировать знания, умения и навыки здорового образа жизни;
- формирование негативного отношения к вредным привычкам;
- научить оценивать влияния пищевых продуктов, вредных привычек на здоровье человека;
- учить обсуждать результаты исследования, формировать выводы;
- научить детей оценивать свое физическое развитие и уровень физической подготовленности.

Формы организации занятий:

Экскурсия, акция, встречи, демонстрация, дискуссия, игра, проект, круглый стол, коллективно – творческое дело, творческий отчет, практическая работа.

Формы контроля: анализ, анкетирование, выставка, собеседование,

проект, который может выполняться индивидуально и группой учащихся, отчет о работе может быть представлен рефератом, буклетом, стенгазетой, альбомом.

Формирование УУД

Личностные УУД:

1. Осознавать потребность и готовность к самообразованию, в том числе и в рамках самостоятельной деятельности вне школы.
2. Оценивать жизненные ситуации с точки зрения безопасного образа жизни и сохранения здоровья.
3. Осознавать единство и целостность окружающего мира, возможности его познаваемости и объяснимости на основе достижений науки.
4. Формировать экологическое мышление: умение оценивать свою деятельность и поступки других людей с точки зрения сохранения окружающей среды – гаранта жизни и благополучия людей на Земле.

Регулятивные УУД:

1. Выполнение учебного действия; фиксирование индивидуального затруднения; саморегуляция в ситуации затруднения
2. Формирование умения в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.
3. Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий

Познавательные УУД:

1. Умение осуществлять постановку и решение проблемы, делать выводы.
2. Умение работать над описанием проекта, создание презентаций, краткого выступления, тезисами, статьёй.

Коммуникативные УУД:

1. Выражение своих мыслей; аргументация своего мнения; учёт разных мнений.
2. Формирование умения самостоятельно организовывать учебное взаимодействие при работе в группе.

Планируемые результаты

В ходе учебного процесса ожидается, что учащиеся достигнут следующих результатов.

1. Понимать важность сохранения здоровья как одной из главных ценностей жизни.
2. Сформировать навыки здорового образа жизни.
3. Повысить уровень общих и специальных знаний и умений помогающих заботиться о своем здоровье.
4. Формирование негативного отношения к вредным привычкам.

Темы исследовательских работ

1. Оценка состояния здоровья групп учащихся, посещающих данный курс.

Разработка рекомендаций по его улучшению.

1. Подготовка материалов (плакатов, листовок, презентаций) о фактах, разрушающих здоровье.
2. О чем может рассказать упаковка.
3. Пищевые добавки: что скрывается за буквой «Е»?

Рекомендуемая литература

1. Анастасова, Л. П. и др. Формирование здорового образа жизни подростков на уроках биологии. М.;Вентана – Граф, 2004.
2. Дендебер, С. В., Зуева, Л. В. Конструктор элективных курсов. М.; – ООО 5 за знания, 2005.
3. Кальченко, Е. А. Гигиеническое обучение и воспитание школьников. – М.; Просвещение. 1983.
4. Матвеева, Е. М. Азбука здоровья: профилактика вредных привычек. М - ООО Глобус, 2007.
5. Онишина, В. В. Учебный стресс и способы его нейтрализации. Кафедра ПАПО, 2006.
6. Пугал, Н. А. и др. Человек. Практикум по гигиене. М.; Аркти. 2002.
7. Унгер. А. Секреты красоты. ТОО Внешсигма. 1996.
8. Хата, З. И. Здоровье человека в современной экологической обстановке.
9. Чупин. С. П. Азбука красоты. – М.; Мир. 1990.
10. Ягодинский, В. Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя. М.; - Просвещение. 1986.

Тематическое планирование

№	Модуль	Количество часов
1	Ведение.	1 ч.
2	Здоровье всему голова.	10 ч.
3	Как помочь сохранить себе здоровье.	10 ч.
4	Почему некоторые привычки называются вредными.	8 ч.
5	Питание и здоровье.	12 ч.
6	Чистота залог здоровья. Помогите себе сам.	8 ч.
7	Моя безопасность.	10 ч.
8	Будьте здоровы	9 ч.
		Всего по модулю: 68 ч.

Содержание тем учебного курса

Раздел 1. Введение.

Сохраним природу – сохраним здоровье. Влияние экологической среды на здоровье человека.

Раздел 2. Здоровье всему голова.

Наука о здоровье. Понятие о здоровье и здоровом образе жизни. Связь природной и социальной среды со здоровьем (физическим, психическим, социальным). Здоровый образ жизни. Что такое эмоции. Эмоции приятные и неприятные, их отличия.

История развития представлений о здоровом образе жизни. Этапы развития взаимоотношений человека с природой. Стресс, его психические и физиологические проявления, способы совладения со стрессом.

Практические работы

1. Самооценка текущего состояния здоровья по результатам анализа объективных и субъективных показателей.
2. Исследование волос и ногтей.
3. Учебный стресс и способы его нейтрализации.

Раздел 3. Как помочь сохранить себе здоровье.

Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Учимся принимать решения и отвечать за свое решение.

Практическая работа

1. Тренинг безопасности поведения.

Раздел 4. Почему некоторые привычки называются вредными.

Привычки. Вредные привычки. Влияние привычек на здоровье. Курение. Почему люди курят. Действие никотина на организм. Пассивное курение. Алкоголь. Влияние алкоголя на детский организм. Стадии и формы опьянения. Трезвый образ жизни.

Практическая работа

1. Как сказать, вредным привычкам нет.
2. Проектная работа, конкурс рисунков и плакатов.

Раздел 5. Питание и здоровье.

Пища. Различные виды пищи. Рациональное питание и здоровье человека. Режим питания. Что готовили наши бабушки. Экологическое качество продуктов питания. Щи да каша – пища наша. Способы приготовления и хранения продуктов: пищевые добавки, консерванты, ароматизаторы и т. д. Причины отравления. Продукты, которые желательно исключить из питания. Трансгенные продукты питания.

Практическая работа

1. Составление индивидуального меню.

Раздел 6. Чистота залог здоровья. Помоги себе сам.

Чистота – залог здоровья. Влияние чистоты на здоровье человека. На занятиях раскрывать роль гигиенических навыков в повседневной жизни. Как снять напряжение с глаз. Уход за ушами. Уход за руками. Уход за кожей.

Практическая работа.

1. Выбор гигиенических средств для тела, волос, полости рта, чистки зубов.

Раздел 7. Моя безопасность.

Меры защиты при возникновении чрезвычайных ситуаций. Терроризм. Важное место отводится занятиям – беседам о поведении в чрезвычайных ситуациях. Головная боль. Как помочь себе при головных болях.

Практическая работа.

1. Как помочь себе при головных болях.

Раздел 8. Будьте здоровы

ЗОЖ – важнейшая жизненная ценность человека. Здоровье – это радость и хорошее настроение. Как правильно заботится о своем здоровье.

Учебно-тематическое планирование

№	Название темы	Кол-во часов	Дата проведения		Примечание
			По плану	Фактически	
Введение (2 час.)					
1	Вводное занятие. Здоровье человека в современной экологической обстановке.	2			
Здоровье всему голова. (10 часов).					
2-3	Что такое здоровье. Почему важно быть здоровым.	2			
4-5	Состояние своего здоровья.	2			
6-7	Что такое эмоции. Эмоции приятные и неприятные, их отличия.	2			
8-9	Чувства и поступки.	2			
10-11	Стресс, его психические и физиологические проявления, способы	2			

	совладения со стрессом.				
Как помочь сохранить себе здоровье. (10 часов).					
12-13	Учимся думать и действовать.	2			
14-15	Учимся находить причину и последствия событий.	2			
16-17	Умей выбирать	2			
18-19	Что зависит от моего решения. Принимаю решение.	2			
20-21	5.Я отвечаю за свое решение. Я становлюсь увереннее.	2			
Почему некоторые привычки называются вредными. (8 часов)					
22-23	Что мы знаем о курении. Что такое зависимость.	2			
24-25	Как сказать вредной привычке – Нет.	2			
26-27	Влияние алкоголя на детский организм.	2			
28-29	Алкоголь и система пищеварения.	2			
Питание и здоровье (12 часов.)					
30-31	Нужные продукты овощи и фрукты.	2			
32-33	Мой живот не рюкзак.	2			
34-35	Культура питания и здоровья.	2			
36-37	Полезный завтрак.	2			

38-39	Щи да каша пища наша.	2			
40-41	Почему нельзя пить воду из под крана.	2			
Чистота залог здоровья. Помогите себе сам. (8 часа)					
42-43	Чистота – залог здоровья. Влияние чистоты на здоровье человека. Уход за кожей.	2			
44-45	Гигиена полости рта Уход за зубами.	2			
46-47	Уход за руками.	2			
48-49	Как снять напряжение с глаз	2			
Моя безопасность (10 часов)					
50-51	Если чужой приходит в дом.	2			
52-53	Меры защиты при возникновении чрезвычайных ситуаций.	2			
54-55	Личная безопасность на улице	2			
56-57	4.Личная безопасность в школе, дома.	2			
58-59	Головная боль. Как себе помочь?				
Будьте здоровы (9 часов)					
60-61	Я здоровье берегу - сам себе я помогу.	2			
62-63	Мое здоровье – моя программа.	2			

64-65	День здоровья.	2			
66-67	День здоровья.	2			
68	День здоровья.	1			