

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №3 г.Усмани Липецкой области

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета
г.Усмани
Протокол №1
от «30» августа 2023г

УТВЕРЖДЕНО
директор

МБОУ СОШ №3

Н.И. Шарапова

Приказ №148
от «30» августа 2023г



**Дополнительная общеразвивающая
программа
здоровьесберегающей направленности
«Гармония здоровья»**

**Возраст детей: 14-15 лет
Срок реализации программы – 1 год**

Автор-составитель:
Барбашина Анна Сергеевна,
учитель биологии и химии

г. Усмань,

2023 г.

Содержание программы

1. Пояснительная записка

2. Учебный план

3. Календарный учебный график

4. Содержание программы

5. Оценочные и методические материалы

6. Организационно-педагогическое обеспечение

7. Планируемые результаты

8. Список литературы

9. Рабочие программы:

Рабочая программа учебного курса «Мы за здоровый образ жизни»

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Гармония здоровья» имеет здоровьесберегающую направленность. При подготовке данной программы использованы материалы Образовательной программы О. Ю. Грезневой «Здоровьесберегающие технологии» - Липецк, 2012.

Последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе состояние их здоровья ухудшается в 4-5 раз. Поэтому проблемы сохранения здоровья школьников и привития им навыков здорового образа жизни сегодня очень актуальны.

Хотя здоровье представляет собой одну из важнейших жизненных ценностей, люди чаще всего вспоминают о нем только тогда, когда начинают болеть. Что же такое здоровье? Здоровье – это состояние полного благополучия, которое включает в себя следующие составляющие части:

1. Высокая работоспособность и устойчивость к заболеваниям, основой чего является нормальная работа всех органов и систем организма.
2. Уверенность в себе, основанная на умении управлять своими поступками, чувствами и мыслями.
3. Стремление и умение управлять собственным здоровьем и строить свое поведение без ущерба для благополучия других людей.

Врачи регулярно проводят осмотры детей в школах. Делается это для того, чтобы оценить состояние их здоровья и предупредить распространение болезней. Такие медицинские осмотры показывают, что здоровье учащихся стало резко ухудшаться. Сегодня совершенно здоровым является только один ученик из десяти.

Ученые утверждают, что здоровье современного человека лишь частично зависит от таких факторов, как унаследованная от родителей склонность к определенным заболеваниям, экология или медицина. Преимущественно же оно определяется образом жизни человека, то есть его повседневным поведением. А это означает, что основную ответственность за свое здоровье человек несет сам. Но для того чтобы его выбор образа жизни был правильным, человек должен быть хорошо знаком с вопросами здорового образа жизни.

Как ни странно, в наш информационный век школьники мало знают о возможностях своего организма, способах поддержания здоровья. Чаще всего под здоровым образом жизни они понимают отсутствие вредных привычек. А это не совсем так.

Здоровый образ жизни — это совокупность сознательно сформированных привычек человека, направленных на поддержание и укрепление здоровья и творческого долголетия. Незнание его составляющих — главная причина невнимательного отношения учащихся к своему здоровью. А следствие — низкий уровень здоровья подростков.

Какой образ жизни нужно считать здоровым? Только такой, который не приносит вреда здоровью, позволяет человеку поддерживать высокий уровень работоспособности, хорошего самочувствия и настроения. Чтобы обеспечить все эти условия, здоровый образ жизни должен включать:

- настрой на здоровый образ жизни;
- достаточную двигательную активность;
- умение регулировать свое психическое состояние;
- правильное питание;
- четкий режим жизни;
- отказ от вредных привычек;
- выполнение гигиенических требований;
- умение предупреждать опасные ситуации и правильно вести себя при их возникновении.

Уже доказано, что чем моложе организм, тем пагубнее для него нарушение законов здоровой жизни. Те нарушения здоровья, которые возникают в детстве, с возрастом становятся все более выраженными и ведут к ограничению возможностей человека, снижению его работоспособности и в итоге – к преждевременной смерти. Но, к счастью, в любом возрасте переход к здоровому образу жизни если и не позволяет полностью вернуть утраченное, то помогает заметно нормализовать состояние человека.

Формирование культуры здорового образа жизни — одна из стратегических целей обучения и воспитания современных школьников и молодёжи. Культура здорового образа жизни человека — это его психологическая (система мотивов, валеологических ценностных ориентации), теоретическая (система валеологических знаний) и практическая (система валеологических умений) готовность заботиться о состоянии своего здоровья. Образ жизни человека является определяющим фактором в состоянии его здоровья. Только из здорового ребёнка может вырасти здоровый взрослый.

Дополнительная общеразвивающая программа « Гармония здоровья» разработана на основе нормативно-правовой документации:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 «273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрирован в Минюсте России 29.11.2018 г. № 52831);
- ;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 г.Москва «Об утверждении СанПин 2.4.4.3.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Устав МБОУ СОШ №3 г.Усмани;
- Локальные акты, регламентирующие образовательную деятельность МБОУ СОШ №3 г.Усмани.

Направленность. Программа «Гармония здоровья» имеет здоровьесберегающую направленность, и ориентирована на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание волевых качеств, организацию досуга, создание мотивации у школьников на ведение здорового образа жизни, на формирование потребности сохранения физического и психического здоровья.

Новизна образовательной программы состоит в том, что учебно-воспитательный процесс осуществляется через различные направления работы: воспитание основ культуры, развитие навыков, накопление знаний о здоровом образе жизни, которые способствуют формированию культуры здоровья.

Актуальность и практическая значимость данной программы обусловлены тем, что проблемы сохранения здоровья школьников и привития им навыков здорового образа жизни сегодня необходимы, т.к. последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе состояние их здоровья ухудшается в 4-5 раз.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что значительный объём содержания программы способен обеспечить многоуровненность и вариативность её реализации в работе с учащимися. Переход от одного уровня к другому осуществляется по принципу повторения, расширения объёма и усложнение знаний. Программа разработана с учётом дифференцированного подхода при наличии заданий учащимся разного возраста. По каждой теме даётся сумма необходимых теоретических сведений и перечень практических работ. Умения и навыки, приобретённые на занятиях, дают импульс для творческого развития ребёнка. Основной вид деятельности - практическая работа. Основной метод - ориентированный подход к обучению состоит в том, что её содержание направлено на развитие основ здорового образа жизни, повышение мотивации учащихся о необходимости сохранения своего здоровья. Программа обеспечивает необходимые условия для личностного развития, формирования у учащихся активной жизненной позиции. Воспитываются такие личностные качества, как культура здорового образа жизни, сила воли, система валеологических знаний, готовность постоянно заботиться не только о состоянии своего здоровья, но и окружающих.

Программа обусловлена их возрастными особенностями: разносторонними интересами, любознательностью, увлечённостью, инициативностью. Данная программа призвана расширить знания о формировании здорового образа жизни. Каждый структурный компонент программы отвечает своему назначению, логически последовательно и конкретно раскрывает идею и взгляд на современное дополнительное образование детей.

Цель программы: формирование культуры здорового образа жизни учащихся как компонента базовой культуры личности.

Задачи:

Образовательные:

- осознание учащимися здоровья как ведущей жизненной ценности;
- формирование у учащихся системы валеологических знаний, умений и навыков;
- формирование знаний в области здоровья и здорового образа жизни.

Воспитательные:

- профилактика и преодоление вредных привычек у детей;
- воспитание навыков личной гигиены;
- воспитание ценностного отношения к своему здоровью и здоровью других людей.

Развивающие:

- развитие у воспитанников устойчивого интереса и положительной мотивации к здоровому образу жизни;
- развитие у учащихся потребности самосовершенствования своих физических способностей;
- развитие умений и навыков, необходимых для сохранения и укрепления здоровья.

Отличительная особенность данной программы в альтернативных, личностно-ориентированных формах обучения, предоставляющих возможность воспитания психически и физически здорового человека, помогающих раскрыть и реализовать способности в общем деле. Предлагаемая программа содержит целостную систему разнообразных, прогрессивных, инновационных методов и форм обучения.

Адресат программы – Программа разработана для учащихся 5-9 классов, и предусматривает подготовку лекторской группы из учащихся 8 класса для проведения обучения здоровому образу жизни учащихся 5-9 классов.

Содержание программы рассчитано на детей 11-16 лет. Минимальный состав группы 12-15 человек.

Объем программы- 34ч.

Формы обучения и виды занятий.

Основными формами проведения занятий являются игра, беседа, изучение основ здорового образа жизни.

Занятия в объединении проводятся по группам, индивидуально или со всем составом объединения.

Срок освоения программы -1 год.

Режим занятий.

Занятия проводятся 1 раз в неделю, по 1 час, недельная нагрузка 1 час (34 часа) согласно календарно-тематическому планированию. Педагог имеет право с учетом различных условий и по необходимости, самостоятельно изменять очередность изучения тем программы, устанавливать продолжительность занятий.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 – ФЗ от 29.12.2012 г. (ст.2.), учебный план – документ, который определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности и формы промежуточной аттестации учащихся.

Учебный план рассчитан на один год обучения и состоит из курса: «Мы за здоровый образ жизни».

Учебный план дополнительной общеразвивающей программы здоровьесберегающей направленности «Гармония здоровья» на 2023-2024 уч.год

Наименование учебного Курса	Кол-во часов	Формы промежуточной аттестации
	1 год обучения	1 год обучения
«Мы за здоровый образ жизни»	34	Проведение здоровьесберегающих мероприятий.
ИТОГО:	34	

Формой промежуточной аттестации является проведение защиты проекта по итогам учебного курса «Мы за здоровый образ жизни»..

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

Количество возрастных групп	1
Возрастной состав групп	11-16 лет
Продолжительность учебного года	34 недели
Начало учебного года	01.09.2023г.
Окончание учебного года	24.05.2023г.
Промежуточная аттестация	22.05.2024г
Количество часов в неделю/занятий	1
Количество занятий	34
Количество часов в год	34
Организация занятий	вторая половина дня
Продолжительность занятий	по 40 минут.

4.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Содержание курса «Мы за здоровый образ жизни»

п/п	Тема
1	Необходимость сохранения здоровья (теория).
2	Основные проблемы здоровья(теория).
3	Ориентация учащихся на здоровый образ жизни(практика
4	Показатель «Уровень здоровья» (теория).
5	Оценка уровня здоровья (практика).
6	Значение определения уровня своего здоровья (практика)
7	Анатомо-физиологические особенности подросткового возраста (теория).
8	Ориентация учащихся по подготовке к вступлению в возраст полового созревания (теория).
9	Факторы, обеспечивающие эффективность учебной деятельности школьника (теория).
10	Приемы оценки умственной работоспособности(практика).
11	Основные средства активного отдыха(практика)
12	Составление режима дня (практика).
13	Основные приемы дифференцированной диагностики простудных заболеваний(теория).
14	Определение симптомов простудных заболеваний (теория).
15	Меры по профилактике простудных заболеваний (практика)
16	Рекомендации по предупреждению заболеваний носа и голосового аппарата(практика).
17	Вред алкоголя и курения на дыхание и голосовой аппарат (теория).
18	Особенности поведения при простудных заболеваниях (теория).
19	Необходимость соблюдения рекомендаций врача при простудных заболеваниях(теория)
20	Значение соблюдения режима дня при простудных заболеваниях(практика)

21	Основные требования к питанию подростка(теория).
22	Рекомендации по составлению режима питания школьника(практика).
23	Оценка некоторых продуктов и блюд (практика).
24	Правила рационального питания(практика).
25	Гигиена полости рта (теория).
26	Вред употребления алкоголя и наркотических веществ на учебную деятельность подростка(теория).
27	Последствия влияния вредных привычек на организм(практика).
28	Влияние алкоголя и наркотических веществ на учебную деятельность подростка(теория).
29	Меры противодействия вредным привычкам(практика).
30	Меры по профилактике вредных привычек среди подростков(практика).
31	Воспитание здорового гражданина России - важная задача государства(теория).
32	Прогнозирование опасных ситуаций (теория).
33	Правила оказания первой доврачебной помощи в опасных ситуациях(практика).
34	Защита проекта.

5. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Для полноценной реализации данной программы проводится промежуточная аттестация в форме защиты проекта.

На последнем занятии учащиеся защищают проект, который должен быть построен по определенной структуре. Основными элементами этой структуры в порядке их расположения являются: титульный лист, оглавление, паспорт проектной работы, введение, основная часть, заключение, библиографический список, приложения. На защиту проекта каждому учащемуся отводится до 7 минут, презентация включает до 15 слайдов.

Оценочные материалы

Мероприятия и занятия, проводимые в коллективе, являются промежуточными этапами контроля за развитием каждого ребенка, которые позволяют осуществлять контроль за развитием каждого ребенка.

Творческие задания, вытекающие из содержания занятия, дают возможность текущего контроля.

Открытые занятия по формированию здорового образа жизни являются одной из форм итогового контроля.

Конечным результатом занятий за год, позволяющим контролировать развитие способностей каждого ребенка, являются задания для самостоятельной работы школьников (выполнение исследовательских работ). При анализе уровня усвоения программного материала обучающимися рекомендуется использовать *карты достижений обучающихся*, где усвоение программного материала и развитие других качеств ребенка определяются по трем уровням:

- **максимальный** – программный материал усвоен обучающимся полностью, воспитанник имеет высокие достижения (победитель международных, всероссийских, областных конкурсов, района и т.д.);
- **средний** – усвоение программы в полном объеме, при наличии несущественных ошибок.
- **минимальный** – усвоение программы в неполном объеме, допускает существенные ошибки в теоретических и практических заданиях.

Педагогическая диагностика результатов освоения программы.

Эффективность проводимой работы с детьми в рамках деятельности кружка по здоровому образу жизни определяется с помощью диагностического комплекса, который предусматривает как психологическую, так и педагогическую оценку развития основ здорового образа жизни.

Критерии педагогической оценки развития навыков здоровьесберегающей деятельности:

- знание понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», «иммунитет», «гигиена», «валеология»;
- здоровьесформирующая и здоровьесберегающая культура;
- значение здорового образа жизни для качества жизнедеятельности человека;

- основные гигиенические требования к условиям учебы, труда, быта, отдыха;
- способы сохранения и укрепления иммунной системы человека.

Критерии психологической оценки развития навыков здоровьесберегающей деятельности:

- поведенческая активность;
- коммуникативно- речевые навыки, владение терминологией в рамках здорового образа жизни;
- любознательность в вопросе здоровьесберегающих технологий;
- применение на практике полученных знаний и навыков;
- пропаганда здорового образа жизни.

Итоговая диагностика развития ребёнка с целью выявления представлений о здоровом образе жизни проводится в виде беседы (основана на работе В. Г. Кудрявцева), а также представлена диагностическим комплексом по И. М. Новиковой (диагностические задания и проблемные ситуации). Ключевой метод отслеживания, наблюдение позволяет выявить как положительные результаты, так и нерешенные проблемы, скорректировать дальнейшие планы, наметить перспективу работы всей группы и проведение индивидуальных занятий.

Механизм оценки получаемых результатов

Формирование здорового образа жизни может иметь активный, управляемый характер в случае, если обеспечена его исходная диагностика, создаются условия для удовлетворения мотивов деятельности детей, реализация мотивов и ценностей детей получает эмоциональное подкрепление, ребенок осознает свою субъектность в образовательной деятельности.

1. Выявление представлений детей о здоровом образе жизни.

Высокий уровень (3 балла): школьник имеет правильные представления о здоровом образе жизни как активной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья; о природных и социальных факторах вреда и пользы для здоровья; о возможных причинах заболеваний и способах их предупреждения на основе личного опыта и сведений, полученных от взрослых.

Средний уровень (2 балла): школьник имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, связывая его с некоторыми видами деятельности, необходимыми для сохранения здоровья; некоторые представления о природных и социальных факторах вреда и пользы для здоровья; о некоторых мерах предупреждения заболеваний. Он способен к осознанию значения для здоровья некоторых проявлений образа жизни, некоторых факторов окружающей природной и социальной среды. При этом ему требуется помощь в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров.

Низкий уровень (1 балл): ребенок не имеет представлений о влиянии на здоровье факторов окружающей природной и социальной среды, о возможных причинах заболеваний. Понимает зависимость здоровья от некоторых проявлений образа жизни.

Испытывает потребность в помощи в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров.

2. Выявление умений и привычек здорового образа жизни у детей среднего и старшего школьного возраста.

Высокий уровень (3 балла): школьник проявляет инициативу и самостоятельность при подготовке и проведении оздоровительных санитарно-гигиенических мероприятий на основе осознания их необходимости; присваивает переданный взрослыми опыт, переносит его в самостоятельную деятельность.

Средний уровень (2 балла): школьник может проявлять инициативу и самостоятельность в ходе оздоровительных и санитарно-гигиенических мероприятий, но она связана с его положительным эмоционально чувственным переживанием; частично осваивает переданный взрослыми опыт и переносит его в самостоятельную деятельность.

Низкий уровень (1 балл): школьник проявляет инициативу и самостоятельность в ходе оздоровительных и санитарно-гигиенических мероприятий на основе подражания другим детям, но осознанности и потребности в данных мероприятиях нет. Частично присваивает переданный опыт, но затрудняется переносить его в самостоятельную деятельность.

3. Определение ценностного отношения к своему здоровью.

Высокий уровень (3 балла): школьник уверенно владеет валеологическими знаниями, проявляет активность в общении с педагогом и другими учениками. На все вопросы дает адекватные, исчерпывающие ответы, проявляя при этом валеологическую эрудированность и компетентность. Большинство ответов на вопросы позволяют школьнику продемонстрировать применение валеологических знаний, умений и навыков в реальной практике, в решении конкретных валеологических задач. Школьник владеет устойчивой мотивацией к здоровому образу жизни. Уровень значимости ценностного отношения к своему здоровью высокий.

Средний уровень (2 балла): школьник от часть владеет валеологическим содержанием беседы, отдельные разделы позволяют ему проявлять активность в общении с педагогом, в решении проблемных ситуаций. При этом не на все вопросы дает адекватные ответы, затрудняется отвечать. Часть ответов все же сопровождается исчерпывающими комментариями, в процессе чего проявляется валеологическая эрудированность. Школьник владеет неустойчивой мотивацией к здоровому образу жизни. Уровень значимости ценностного отношения к своему здоровью средний.

Низкий уровень (1 балл): школьник слабо владеет валеологическим содержанием беседы, его активность инициирует педагог, который старается поддерживать интерес ученика к разговору. На большинство вопросов школьник дает неадекватные ответы, затрудняется отвечать, либо не отвечает совсем. Некоторые ответы сопровождаются комментариями, попытками объяснить свою мысль. Школьник обладает неустойчивой

мотивацией, либо вовсе не мотивирован к здоровому образу жизни – не задумывается об этом. Уровень значимости ценностного отношения к своему здоровью низкий.

4. Основы практического опыта в рамках здоровьесберегающей деятельности.

Высокий уровень (3 балла): школьники используют ранее полученные знания в ходе решения игровых валеологических задач. Умеют самостоятельно, полно анализировать ситуацию, выделять ее существенные признаки и выдвигать на этой основе адекватную задачу в своей деятельности, а также иметь способность к ее планированию.

Средний уровень (2 балла): школьники умеют применять знания, которые были получены самостоятельно, при этом могут допускать несущественные ошибки и неточности при выполнении. Способны планировать порядок работы, однако мотивировать свои суждения и действия они не умеют, хотя и выполняют работу в логической последовательности, самостоятельно. В ряде действий ими допускаются неточности, но некоторые из действий при этом выполняются достаточно рационально;

Низкий уровень (1 балл): школьники затрудняются применять знания, которые были получены самостоятельно, нуждаются в постоянной помощи педагога при решении проблемных задач. Однако даже при наличии помощи не способны правильно решить их, сформулировать свои выводы. Не умеют дифференцировать свою деятельность с учетом способов действия, затрудняются при выборе средств в процессе решения той или иной задачи.

Методические материалы

Методическое обеспечение программы:

Возможные формы занятий: традиционное занятие, комбинированное занятие, практическое занятие, тренинг, валеологическая игра, мастерская, защита исследовательских проектов, спортивные мероприятия, встречи с медицинскими работниками и т.д.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности воспитанников на занятиях:

- фронтальный - одновременная работа со всеми детьми;
- коллективный - организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми;
- индивидуально-фронтальный - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы
- групповой - организация работы по малым группам (от 2 до 7 человек);
- коллективно-групповой - выполнение заданий малыми группами, последующая презентация результатов выполнения заданий и их обобщение;
- в парах - организация работы по парам;
- индивидуальный - индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

Дидактический материал: технические средства, компьютер, принтер, CD/DVD проигрыватель, музыкальный центр, слайд-проектор, мультимедийный проектор, микрофон и др.

6.ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

1.Печатные материалы.	, Сценарии, специальная литература.
2.Электронны ресурсы.	.Компьютер-1шт.
3.Наглядные пособия.	. «Детство без алкоголя».
4.Лабораторное оборудование.	Микроскопы-15шт. Лупы-15шт.
5.Место проведения.	Кабинет-10.

Кадровые условия

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

7. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Планируемый уровень подготовки учащихся по окончании учебного курса.

Учащиеся должны знать:

- требования техники безопасности на занятиях;
- понятие «здоровье», «здоровый образ жизни», «иммунитет», «гигиена», «валеология» и т.д.;
- причины основных заболеваний и их профилактику;
- основные правила рационального питания;
- влияние физических нагрузок на организм человека;
- способы сохранения и укрепления иммунной системы человека.

Учащиеся должны уметь:

- применять указанные знания на практике;
- анализировать научные тексты о влиянии различных экологических факторов на здоровье человека;
- применять в жизни знания по оказанию первой доврачебной медицинской помощи;
- устанавливать основные причины заболеваний;
- объяснять значение режимных моментов, физических нагрузок на состояние организма;
- прогнозировать перспективы сохранения здоровья человека;
- проявлять активность в организации и проведении мероприятий по здоровому образу жизни.

8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Балабанова В.В. Предметные недели в школе: Биология . Экология.Здоровый образ жизни-.Волгоград, 2001, 152с.. .
- 2.Дереклеева Н.И. Справочник классного руководителя. М.2007,316с..
- 3.Макеева А.Г. Педагогическая профилактика наркотизма школьников. М.»Просвещение»,2005, 60с.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«средняя общеобразовательная школа №3 г.Усмань Липецкая область»

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета
г.Усмани
Протокол №1
от «30» августа 2023г

УТВЕРЖДЕНО
директор
МБОУ СОШ №3

Н.И. Шарапова
Приказ №148
от «30» августа 2023г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса «Мы за здоровый образ жизни»
к дополнительной общеразвивающей программе
здоровьесберегающей направленности
« Гармония здоровья»
на 2023-2024учебный год

Возраст детей: 14-15лет
Срок реализации программы: 34 час.

АВТОР – Барбашина Анна Сергеевна,
учитель биологии и химии

г. Усмань –2023г.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КУРСА

Рабочая программа курса «Мы за здоровый образ жизни» к дополнительной общеразвивающей программе здоровьесберегающей направленности «Гармония здоровья» (далее – Рабочая программа курса «Мы за здоровый образ жизни») направлена на обучение детей основам здоровьесберегающих технологий.

Планируемый уровень подготовки учащихся по окончании учебного курса.

Учащиеся должны знать:

- требования техники безопасности на занятиях;
- понятие «здоровье», «здоровый образ жизни», «иммунитет», «гигиена», «валеология» и т.д.;
- причины основных заболеваний и их профилактику;
- основные правила рационального питания;
- влияние физических нагрузок на организм человека;
- способы сохранения и укрепления иммунной системы человека.

Учащиеся должны уметь:

- применять указанные знания на практике;
- анализировать научные тексты о влиянии различных экологических факторов на здоровье человека;
- применять в жизни знания по оказанию первой доврачебной медицинской помощи;
- устанавливать основные причины заболеваний;
- объяснять значение режимных моментов, физических нагрузок на состояние организма;
- прогнозировать перспективы сохранения здоровья человека;
- проявлять активность в организации и проведении мероприятий по здоровому образу жизни.

2. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ «МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

состоит из следующих разделов:

1. Введение.
2. Что такое здоровый образ жизни.
3. Как измерить свое здоровье.
4. Возрастные изменения подростка.
5. Учимся учиться.
6. Предупреждение простудных заболеваний.
7. Рациональное питание школьника.
8. Вредные привычки.
9. Будь осторожен.

п/п	Тема	Задачи	Формы работы
1.	Необходимость сохранения здоровья (теория).	Обучение правилам личной безопасности. Знакомство с необходимостью сохранения здоровья для человека.	Беседа.
2.	Основные проблемы здоровья(теория).	Провести анализ отношения учащихся к проблемам здоровья.	Беседа с элементами делового общения по основным медицинским понятиям.
3.	Ориентация учащихся на здоровый образ жизни (практика)	Сформировать ориентацию на здоровый образ жизни.	Практическое занятие.
4.	Показатель «Уровень здоровья» (теория).	Рассмотреть физиологические показатели деятельности организма и их значение в качестве критериев здоровья	Беседа.
5.	Оценка уровня здоровья (практика).	Научить измерять некоторые физиологические показатели	Практическое занятие.
6.	Значение определения уровня своего здоровья (практика).	Продолжить работу по определению критериев здоровья	Практическое занятие.
7.	Анатомо-физиологические особенности подросткового возраста (теория).	Ознакомление с анатомо-физиологическими и психологическими возрастными особенностями подростка	Бесела.

8.	Ориентация учащихся по подготовке к вступлению в возраст полового созревания (теория).	Знакомство с особенностями полового созревания	Беседа.
9.	Факторы, обеспечивающие эффективность учебной деятельности школьника (теория).	Рассмотреть основные положения, обеспечивающие высокую эффективность учебной деятельности школьника	Беседа.
10.	Приемы оценки умственной работоспособности (практика).	Освоить основные методы оценки собственной умственной работоспособности	Практическое занятие.
11.	Основные средства активного отдыха (практика)	Работа по освоению средств активного отдыха	Практическое занятие.
12.	Составление режима дня (практика).	Рассмотреть основные требования к режиму дня	Практическое занятие по планированию и составлению режима дня.
13.	Основные приемы дифференцированной диагностики простудных заболеваний (теория).	Освоить приемы дифференциальной диагностики простудных заболеваний	Беседа.
14.	Определение симптомов простудных заболеваний (теория).	Рассмотреть основные симптомы простудных и простудно-инфекционных заболеваний	Беседа.
15.	Меры по профилактике простудных заболеваний (практика)	Рассмотреть основные меры по профилактике простудных и простудно-инфекционных заболеваний	Практическое занятие по разработке профилактических мер.
16.	Рекомендации по предупреждению заболеваний носа и голосового аппарата (практика).	Знакомство с основными рекомендациями по профилактике заболеваний носа и голосового аппарата.	Практическое занятие.
17.	Вред алкоголя и курения на дыхание и голосовой аппарат (теория).	Познакомить учащихся с материалом о вреде алкоголя и курения на дыхание и голосовой аппарат.	Теоретическое занятие с элементами дискуссии с использованием знаний из дополнительных источников

18.	Особенности поведения при простудных заболеваниях (теория).	Знакомство с особенностями поведения при возникновении простудных заболеваний	Беседа с использованием знаний из дополнительных источников
19.	Значение соблюдения режима дня при простудных заболеваниях (практика).	Рассмотреть необходимость соблюдения режима дня при простудных заболеваниях	Практическое занятие
20.	Необходимость соблюдения рекомендаций врача при простудных заболеваний(теория).	Знакомство с медицинскими рекомендациями по соблюдению режима дня	Беседа с элементами дискуссии
21.	Основные требования к питанию подростка(теория).	Познакомить с основными требованиями к питанию подростка	Беседа с элементами использования дополнительной литературы
22.	Рекомендации по составлению режима питания школьника (практика).	Знакомство с рекомендациями по составлению режима питания школьника	Практическое занятие по составлению режима питания
23.	Оценка некоторых продуктов и блюд(практика).	Дать оценку некоторым пищевым продуктам и блюдам с точки зрения здоровьесбережения	Практическое занятие
24.	Правила рационального питания(практика).	Знакомство с правилами рационального питания школьника	Практическое занятие по составлению рекомендаций и правил
25.	Гигиена полости рта(теория).	Значение соблюдения санитарно-гигиенических правил по уходу за полостью рта	Беседа с элементами привлечения знаний из дополнительных источников
26.	Вред употребления алкоголя и наркотических веществ на учебную деятельность подростка(теория).	Дать представление о вредных привычках и их влиянии на учебную деятельность подростка.	Беседа с элементами знаний полученных на уроках биологии.,
27.	Последствия влияния вредных привычек на организм(практика).	Рассмотреть последствия влияния вредных привычек на организм подростка.	Практическое занятие с дополнительной литературой
28.	Влияние алкоголя и наркотических веществ на учебную деятельность подростка(практика).	Рассмотреть причины негативного влияния алкоголя и наркотических	Практическое занятие с дополнительным материалом

		веществ на учебную деятельность подростка	
29.	Меры противодействия вредным привычкам.	Рассмотреть основные меры противодействия вредным привычкам	Практическое занятие с применением демонстрационного материала
30.	Меры по профилактике вредных привычек среди подростков(практика).	Рассмотреть основные профилактические меры противодействия вредным привычкам	Практическое занятие с использованием дополнительной литературы
31.	Воспитание здорового гражданина России - важная задача государства(практика).	Развитие у воспитанников устойчивого интереса и положительной мотивации к здоровому образу жизни	Выступление учащихся, просмотр видеофильма, беседа с элементами дискуссии
32.	Прогнозирование опасных ситуаций (теория).	Воспитать у учащихся стремление к анализу и прогнозированию опасных ситуаций	Беседа
33.	Правила оказания первой доврачебной помощи в опасных ситуациях(практик	Дать понятие о правилах оказания первой доврачебной помощи, наиболее часто встречающихся в опасных ситуациях	Практическое занятие
34.	Защита проектов.	Формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровью других людей	Выступление учащихся, просмотр видеофильма, подведение итогов работы за год

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу

Наименование тем	Общее кол-во часов	В том числе	
		Теория	Практика
Необходимость сохранения здоровья (теория).	1	05	
Основные проблемы здоровья(теория).	1	05	
Ориентация учащихся на здоровый образ жизни(практика)	1		05
Показатель «Уровень здоровья» (теория).	1	0.5	
Оценка уровня здоровья (практика).	1	05	05
Значение определения уровня своего здоровья(практика)	1	05	05
Анатомо-физиологические особенности подросткового возраста (теория).	1	05	05
Ориентация учащихся по подготовке к вступлению в возраст полового созревания (теория).	1	05	05
Факторы, обеспечивающие эффективность учебной деятельности школьника (теория).	1	05	05
Приемы оценки умственной работоспособности(практика).	1	05	05
Основные средства активного отдыха(практика)	1	05	05
Составление режима дня (практика).	1	05	05
Основные приемы дифференцированной диагностики простудных заболеваний(теория).	1	05	05
Определение симптомов простудных заболеваний (теория).	1	05	05
Меры по профилактике простудных заболеваний(практика)	1	05	05
Рекомендации по предупреждению заболеваний носа и голосового аппарата(практика).	1	05	05

Вред алкоголя и курения на дыхание и голосовой аппарат (теория).	2	05	05
Особенности поведения при простудных заболеваний (теория).	1	05	05
Значение соблюдения режима дня при простудных заболеваниях(практика).	1	05	05
Необходимость соблюдения рекомендаций врача при простудных заболеваний(теория).	1	05	05
Основные требования к питанию подростка(теория).	1	05	05
Рекомендации по составлению режима питания школьника(практика).	1	05	05
Оценка некоторых продуктов и блюд(практика).	1	05	05
Правила рационального питания(практика).	1	05	05
Гигиена полости рта(теория).	1	05	05
Вред употребления алкоголя и наркотических веществ на учебную деятельность подростка(теория).	1	05	05
Последствия влияния вредных привычек на организм(практика).	1	05	05
Влияние алкоголя и наркотических веществ на учебную деятельность подростка(теория).	1	05	05
Меры противодействия вредным привычкам(практика).	1	05	05
Меры по профилактике вредных привычек среди подростков(практика).	1	05	05
Воспитание здорового гражданина России - важная задача государства(практика).	1	05	05
Прогнозирование опасных ситуаций (теория).	1	05	05
Правила оказания первой доврачебной помощи в опасных ситуациях(практика).	1	05	05
Защита проектов.	1		
Итого:	34	17	17

Календарно-тематический план

№ п\п	Тема	Кол-во часов	Дата проведения	
			По плану	По факту
1	Необходимость сохранения здоровья.	1	05..09	
2	Основные проблемы здоровья.	1	12..09	
3	Ориентация учащихся на здоровый образ жизни.	1	19..09	
4	Показатель « Уровень здоровья».	1	26..09	
5	Оценка уровня здоровья.	1	03.10.	
6	Значение определения уровня своего здоровья.	1	10.10..	
7	Анатомо-физиологические особенности подросткового возраста.	1	17..10	
8	Ориентация учащихся по подготовке к вступлению в возраст полового созревания.	1	24..10	
9	Факторы, обеспечивающие эффективность учебной деятельности школьника.	1	14.11.	
10	Приемы оценки умственной работоспособности.	1	2111	
11	Основные средства активного отдыха.	1	28..11	
12	Составление режима дня.	1	05.12.	
13	Основные приемы дифференцированной диагностики простудных заболеваний.	1	12.12.	
14	Определение симптомов простудных заболеваний.	1	19.12.	
15	Меры по профилактике простудных заболеваний.	1	09.01.	
16	Рекомендации по предупреждению заболеваний носа и голосового аппарата.	1	16.01	
17	Вред алкоголя и курения на дыхание и голосовой аппарат.	1	23.01	
18	Особенности поведения при простудных заболеваниях.	1	30.01	
19	Значение соблюдения режима дня при простудных заболеваниях	1	06.02..	
20	Необходимость соблюдения рекомендаций врача при простудных заболеваниях.	1	13.02..	
21	Основные требования к	1	20.02.	

	питанию подростка.			
22	Рекомендации по составлению режима питания школьн	1	27.02.	
23	Оценка некоторых продуктов и блюд.	1	05.03	
24	Правила рационального питания.	1	12.03	
25	Гигиена полости рта.	1	19.03	
26	Вред употребления алкоголя, наркотиков и курения на организм.	1	02.04..	
27	Последствия влияния вредных привычек на организм.	1	09.04.	
28	Влияние алкоголя и наркотических веществ на учебную деятельность подростка.	1	16.04	
29	Меры противодействия вредным привычкам.	1	23.04.	
30	Меры по профилактике вредных привычек среди подростков.	1	30.04.	
31	Воспитание здорового гражданина России - важная задача государства.	1	07.05	
32	Прогнозирование опасных ситуаций.	1	14.05	
33	Правила оказания первой доврачебной помощи в опасных ситуациях.	1	21.05	
34	Защита проектов.	1	23.05.	