

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ «БИЧУРСКИЙ РАЙОН»

МБОУ «БИЧУРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2»

«Согласовано»
заместитель директора по ВР
 Агафонова Г.Г.
«29» августа 2023 г.

«Утверждено»
Директор школы
 Петровская В.В.
Приказ № 
от «30» августа 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Воспитание ЗОЖ «Твой выбор»»

Срок реализации программы: 2 года

Возраст детей, на которых рассчитана программа: 13-16 лет

Составил: учитель истории и обществознания Савельева Л.Ф.

Учитель высшей категории

Бичура

2023

Пояснительная записка.

Программа внеурочной деятельности «Воспитание ЗОЖ «Твой выбор»» построена на основе примерной программы внеурочной деятельности в соответствии с требованиями к результатам освоения основного общего образования и Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования .

Направленность программы - социальная.

Программа относится к социальному направлению внеурочной деятельности и реализуется через кружок «Воспитание ЗОЖ «Твой выбор»» Направлена на формирование культуры здоровья, осознание важности образования и воспитания правильного поведения, формирования системы позитивных национальных ценностей, идеалов сохранения собственного здоровья, здоровья близких, как важнейшее национальное достояние России.

Отличительные особенности данной программы: Программа предусматривает организацию деятельности учащихся в форме школы ЗОЖ. Такая форма позволяет, с одной стороны, обеспечить максимально широкий охват обучающихся образованием в области жизненно важных вопросов собственного здоровья. Это способствует повышению учебной мотивации обучающихся, освоению их субъективной роли «обучаю себя» как шага к следующему этапу «обучаю других».

Новизна и педагогическая целесообразность:

Новизна программы в том, что она дополняет и раскрывает содержание отдельных тем предметных областей «Обществознание», в ходе её изучения школьники овладевают основами практико-ориентированных знаний о человеке, о правилах поведения, направленных на сохранение и укрепление здоровья, на формирование готовности соблюдать их, учатся осмысливать причинно-следственные связи формирования навыков правильного поведения, как составной части здорового образа жизни.

Актуальность программы.

Развитие здоровьесберегающих ценностей – одна из актуальных задач современного образования. 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. 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. Поэтому актуальным стало разработка программы «Воспитание ЗОЖ «Твой выбор»», которая продиктована необходимостью решения проблемы снижения показателей здоровья, как взрослого, так и детского населения нашей страны. Если мы научим с самого подростков 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 включает вопросы и физического, и духовного здоровья. Потому, что 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 и физически крепкой 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:

1. Развитие чувства сплоченности в группе;
2. 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.

1. Помещение для проведения занятий должно быть светлым, соответствовать санитарно - гигиеническим требованиям и оборудованным необходимым количеством мест из расчета 3,5м² на одного обучающегося.
2. До начала занятий и после их окончания необходимо осуществлять сквозное проветривание помещения.
3. В наличие должны быть разные демонстрационные материалы, необходимые для работы.

Для реализации программы сформирована группа учащихся 8 классов. В этой группе обучаются дети 13-14 лет, численностью 16 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 адекватная самооценка, стремление к самореализации, культ силы в дружбе, толерантное отношение к взрослым. Это период формирования групп, где большое значение приобретают взаимоотношения со сверстниками.

Программа рассчитана на учащихся 13-16 лет,
на 2 года - 144 часа / 2 часа в неделю/.

Режим работы: понедельник, четверг 14-00 – 15- 00

Методы обучения:

В процессе реализации программы, используются разнообразные методы обучения: объяснительно-иллюстративный, рассказ, беседы, работа с книгой, интернетом, демонстрация, упражнение, практические работы репродуктивного и творческого характера, методы мотивации и стимулирования, обучающего контроля, взаимоконтроля и самоконтроля, проблемно - поисковый, экскурсии

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 различной информацией.

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 обычаями, традициями. 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 работы, подборка и поиск материала.,

Обучающиеся приобретают необходимые в жизни элементарные знания, умения и навыки работы с различными проектами, информацией, видеоматериалами. В процессе занятий, накапливая практический опыт в изготовлении различных роликов, газет, буклетов, информационных листов, анкетирование. Учатся переходить от от простых простого к сложному.

Особенностью данной программы является то, что она дает возможность каждому обучающемуся реально открыть для себя особый мир ораторского искусства, проявлять и реализовывать свои способности.

Программа кружка

удовлетворяет потребности подростков 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 информации.

Уметь красиво, выразительно эстетически грамотно оформить буклет, газету, агитлисток.

Правила общения.

Правила личной гигиены.

Формы контроля:

1. Наблюдение
2. Тестирование
3. Беседа
4. Проектная деятельность.

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, диспутов, тренингов, круглых столов.

Для развития навыков самооценки и рефлексии введен дневник воспитанников кружка

Содержание программы

Раздел 1 – 12ч

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:

1. двигательная активность
2. рациональное питание

3. отказ от вредных привычек
4. 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 – 8ч

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 молодости, на каком расстоянии должен находиться 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 – 22ч

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 – 30 ч.

История табака. «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 – 22ч.

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: соблюдение правил личной гигиены, закаливание, профилактические прививки.

Теоретическая часть: беседа, просмотр фильма.

Итоговое занятие - 2ч

Учебный план

№	Раздел	Всего	Теор	Практ
1.	Здоровье – богатство на все времена	12	8	4
2.	Движение – жизнь	18	6	12
3.	Компьютер – враг или друг	8	4	4
4	Питание и здоровье	22	12	10
5	Алкоголь враг человеческого организма	18	13	5
6	Табакокурение – вредная привычка	30	16	14
7	Наркотикомания – знак беды	22	16	6
8	СПИД, причины и профилактика	6	6	
9	Человек и природа	4	2	2
10	Инфекционные заболевания, причины и профилактика		5	5
11	Итоговое занятие	2		2
	Всего	144	82	62

Учебно-тематический план

Раздел	Тема	Всего часов	Теория	Практика
I.	Здоровье – богатство на все времена	12	8	4
	Вводное занятие	2	1	1
	Составляющие ЗОЖ	2	2	
	Здоровье и здоровый образ жизни	2	1	1
	Резервы организма.	2	1	1
	Правила личной гигиены	2	1	1
	Как познать себя	2	2	
II	Движение – жизнь	18	6	12
	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	
	Практическая работа «Определение правильности осанки, наличия плоскостопия	2		2
	Практическая работа «Действие нагрузки на работу сердца». Беседа о гигиене ССС.	2		2
	Физкультминутки, зарядка, тренировка. Их роль в жизни человека	2		2
	Конференция «Движение – это жизнь»	2		2
III	Компьютер – враг или друг?	8	4	4
	Телевидение, видео, компьютерные игры	2	1	1
	Как избежать зависимость от компьютерных игр?	2	1	1
	Сколько времени можно проводить у компьютера?	2	1	1
	Береги зрение с молодю	2	1	1
IV	Питание и здоровье	22	12	10
	Питание необходимое условие для жизни человека	2	2	
	Здоровая пища для всей семьи	2	1	1
	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	2	1	1
	Поговорим о «вредной пище». Вред газированных напитков и фаст-фуда	2	1	1
	Секреты здорового питания. Рацион питания	2	1	1
	«Витамины – помощники здоровья»	2	2	
	«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
V	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
VI	Табакокурение - вредная привычка!	30	16	14
	История распространения табака.	2	2	
	Курить – здоровью вредить.	2	2	
	Состав табачного дыма	2	1	1
	Анатомо – физиологические последствия .	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 и снюса.	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
VII	Наркомания – знак беды	22	16	6
	Статистика наркомании	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, упражнения)	2	1	1
	Как помочь другим людям.	2	2	
	Наркотики и закон.	2	1	1
	Признаки наркотизации	2	1	1

	Проблемный семинар «Я выбираю здоровье»	2	1	1
VIII	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	
IX	Человек и природа	4	2	2
	Из истории развития взаимоотношений человека с природой.	2	1	1
	Влияние климатических факторов на здоровье.	2	1	1
X	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
	Итоговое занятие	2		2
	Итого	144	82	62

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 , питания, поведения 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.

В результате реализации программы у учащихся будут сформированы **УУД:**

Предметные результаты:

1. Учащиеся смогут раскрывать содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание.

2. Проводить аргументацию зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, нарушения осанки, зрения, слуха, стрессов, инфекционных и простудных заболеваний;
3. Знать и аргументировать основные правила поведения в природе; основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха;
4. Влияние факторов риска на здоровье человека;
5. Описывать и использовать приёмы оказания первой помощи;
6. Смогут прогнозировать воздействие негативных факторов на организм;
7. Приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье;
8. Смогут аргументировать в отношении поступков других людей, наносящих вред своему здоровью.
9. Смогут обеспечивать уход за телом и жилищем ;
10. Смогут взаимодействовать в группе (распределение обязанностей);
11. Смогут находить необходимую информацию на различных видах носителей ;
12. Смогут презентовать результаты 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, тренингов, диспутов, круглых столов.

Материальное и методическое обеспечение программы

Помещение:

МБОУ «Бичурская СОШ № 2»

Кабинет № 16, актовый зал

Время 14-00 - 15-00

Дни - понедельник, четверг.

Техническое оснащение

Компьютер, принтер,

Проектор, школьные доски.

Формы подведения итогов

№	Тема	Содержание
1.	Здоровье – богатство на все времена	Фронтальная беседа. Составление технологических карт, защита творческих проектов, выполнение практических заданий, выполнение и защита презентаций
2.	Движение – жизнь	Фронтальная и индивидуальная беседы, составление технологических карт, защита творческих проектов, выполнение практических заданий, выполнение и защита презентаций.
3.	Компьютер – враг или друг	Фронтальная и индивидуальная беседы, составление технологических карт, защита творческих проектов, выполнение практических заданий, выполнение и защита презентаций.
4	Питание и здоровье	Фронтальная и индивидуальная беседы, составление технологических карт, защита творческих проектов, выполнение практических заданий, выполнение и защита презентаций.
5	Алкоголь враг человеческого организма	Фронтальная и индивидуальная беседы, составление технологических карт, защита творческих проектов, выполнение практических заданий, выполнение и защита презентаций.
6	Табакокурение – вредная привычка	Фронтальная и индивидуальная беседы, составление технологических карт, защита творческих проектов, выполнение практических заданий, выполнение и защита презентаций.
7	Наркотикомания – знак беды	Фронтальная и индивидуальная беседы, составление технологических карт, защита творческих проектов, выполнение практических заданий, выполнение и защита презентаций.
8	СПИД, причины и профилактика	Фронтальная и индивидуальная беседы, составление технологических карт, защита творческих проектов, выполнение практических заданий, выполнение и защита презентаций.
9	Человек и природа	Фронтальная и индивидуальная беседы, составление технологических карт, защита творческих проектов, выполнение практических заданий, выполнение и защита презентаций.
10	Инфекционные заболевания, причины и профилактика	Фронтальная и индивидуальная беседы, составление технологических карт, защита творческих проектов, выполнение практических заданий, выполнение и защита презентаций.

9. Материально – техническое обеспечение образовательного процесса.

Рекомендуемая литература:

1. Ильина И. Волонтерство в России // Интернет советы - <http://www.isovet.ru/>
2. Майорова Н.П. Обучение жизненно важным навыкам.
3. Макеева А.Г. Помогая другим, помогаю себе. М., 2013.
4. Макеева А.Г. Как организовать работу молодежной группы волонтеров. .
5. Островок безопасности./ Под ред. О.А.Минич, О.А. Хаткевич. Минск.

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. У школьников.. Москва «Просвещение» 2013г.
3. Т.В.Иванова,. Обществознание. Планируемые результаты. Система заданий 5-9 класса. Москва «Просвещение» 2013г