


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №4»

«Рассмотрено»  
Заседанием  
Педагогического совета  
Протокол № 1

«Согласовано»  
Зам.директора по ВР  
 Чекмазова И.Н.

«Утверждаю»  
Директор  
МКОУ СОШ №4  
А.Н. Дорохова  
Приказ № 118  
От «29» 08 2023 г

От «28» 08 2023 г

«28» 08 2023 г



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
естественнонаучной направленности  
"Основы здорового образа жизни"**

Уровень программы: базовый

Возрастная категория от 13 до 15

Срок реализации 1 год

Составитель:  
Мальцева Антонина Владимировна  
Учитель истории и обществознания  
СЗД

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Место курса в учебном плане

Рабочая программа курса внеурочной деятельности "Основы здорового образа жизни" направлена на реализацию общеинтеллектуального направления внеурочной деятельности обучающихся 8 класса, рассчитана на 1 год обучения, 2 раза в неделю (всего 68 занятий).

### Актуальность, педагогическая целесообразность курса

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:

-высокая работоспособность и устойчивость к заболеваниям, основой чего является нормальная работа всех органов и систем организма.

-уверенность в себе, основанная на умении управлять своими поступками, чувствами и мыслями.

-стремление и умение управлять собственным здоровьем и строить свое поведение без ущерба для благополучия других людей.

Врачи ежегодно проводят осмотры детей в школах. Делается это для того, чтобы оценить состояние их здоровья, выявить и предупредить распространение болезней.

Первые два места в школьном списке болезней занимают болезни позвоночника и нарушение зрения. Опасны они прежде всего тем, что ухудшают работу многих других органов (особенно сердца, легких, желудка). По мере взросления учащихся все эти болезни могут заметно ограничить их возможности выбора профессии.

Школьники мало знают о 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.

Здоровым можно считать 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.

Формирование культуры здорового образа жизни — одна из стратегических целей обучения и воспитания современных школьников. Образ жизни человека является определяющим фактором в состоянии его здоровья. Только из здорового ребенка может вырасти здоровый взрослый.

Новизна заключается в формировании здорового образа жизни через практикумы, игры, выполнение творческих заданий. В результате занятий на кружке происходит расширение учебных знаний у обучающихся.

### Цель:

формирование культуры здорового образа жизни обучающихся как компонента базовой культуры личности.

### Задачи:

- осознание обучающимися здоровья как ведущей жизненной ценности;
- формирование навыков личной гигиены;

- профилактика и преодоление вредных привычек у детей;
- формирование умений и навыков, необходимых для сохранения и укрепления здоровья;
- побуждение учащихся к самопознанию и самосовершенствованию, созданию собственных форм здорового образа жизни.

**Основные формы работы:** индивидуальная, групповая, работа в паре.

**Методы реализации программы:**

рассказ, беседа, практикум, игровые методы, демонстрации видеофильмов.

### Результативность курса

**Обучающийся научится:**

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- пропаганды здорового образа жизни,
- самоанализа и самооценки своего физического и психического здоровья;
- укрепления своего здоровья;
- выработки четкого режима жизни;
- отказа от вредных привычек;
- выполнения гигиенических требований;
- предупреждения опасных ситуаций и правильного поведения при их возникновении.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- выбирать и отдавать предпочтение здоровой пище;
- соблюдать режим дня;
- проводить самоанализ и самооценку своего физического и психического здоровья;
- предотвращать и оказывать первую помощь при тепловом и солнечном ударах, ожогах и обморожениях, вывихах и переломах;
- придерживаться правил безопасного поведения на дороге и общественных местах;
- подготавливать сообщение, реферат, доклад;
- применять на практике полученные знания и навыки;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

В процессе реализации программы формируются ключевые компетенции:

- коммуникативные компетенции:

навыки работы в группе, владение различными социальными ролями в коллективе.

- здоровьесберегающие компетенции:

знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье, личной безопасности.

Прогнозируемый результат.

Формирование человека здорового физически, психически, нравственно, с развитым мышлением, адекватно оценивающего свое место и предназначение в жизни.

К концу учебного года дети должны знать:

- значение здорового образа жизни для качества жизни человека;
- факторы риска и факторы, укрепляющие здоровье;
- основные гигиенические требования к условиям учёбы, труда, быта, отдыха;
- причины основных заболеваний и их профилактику;
- основные правила рационального питания;
- влияние физических нагрузок на организм человека;
- способы сохранения и укрепления иммунной системы человека;
- правила безопасного поведения.

уметь:

- выбирать и отдавать предпочтение здоровой пище;
- соблюдать режим дня;
- проводить самоанализ и самооценку своего физического и психического здоровья;
- предотвращать и оказывать первую помощь при тепловом и солнечном ударах, ожогах и обморожениях, вывихах и переломах;

- придерживаться правил безопасного поведения на дороге и общественных местах;
- подготавливать сообщение, реферат, доклад;
- применять на практике полученные знания и навыки;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

## **Содержание программы**

### **Раздел 1. Введение 2 часа.**

Организация работы в кружке. Знакомство с планом работы кружка. Организация работы членов кружка. Выбор актива кружка. Основные формы и методы работы.

#### **Здоровье человека. Значение здорового образа жизни для человека.**

Понятие здоровья. Здоровье и его составляющие: физическое, психическое и духовное здоровье.

Пути их гармоничного существования. Понятия «здоровый образ жизни», «вредные привычки». Их влияние на качество жизни. Источники здоровья.

Игра «Завершите фразу».

### **Раздел 2. Факторы укрепления здоровья человека- 44 часа.**

#### **О пользе закаливания.**

Значение солнечного света для состояния здоровья человека. Способы и правила принятия солнечных ванн, загара. Искусственный загар. Влияние загара на состояние здоровья человека.

Закаливающий эффект воды. Моржевание. Правила закаливания. Викторина «О пользе закаливания»

#### **Здоровье в саду и на грядке.**

Многообразие овощных культур и деление на группы по разным критериям: по значению для человека, по признаку использования той или иной части растения, по способам использования, по биологическим особенностям и др. Клубнеплоды. Корнеплоды. Плодовые овощные культуры.

Капустные овощные растения. Зеленные культуры. Их значение для здоровья человека.

Фитонцидные свойства овощей на примере лука, чеснока. Викторина «Здоровье в саду и на грядке»

#### **Режим дня.**

Понятие режима дня. Его значение для жизни человека. Биологические часы и самочувствие человека. Практикум «Составление режима дня»

#### **Скелет и осанка.**

Правильная осанка как критерий и фактор здоровья человека. Костно-мышечная система — каркас организма. Причины искривления позвоночника Упражнения на развитие костно-мышечной системы. Значение физкультуры.

Практикум «Степень искривленности позвоночника»

Практикум «Зарядка сидя, стоя»

#### **Основы гигиены.**

Понятие гигиены. Функции гигиены в жизни человека. Правила гигиены. Механизмы переноса инфекции от человека человеку. Значение гигиены для человека. Личная и общественная гигиена.

Зависимость здоровья человека от состояния среды обитания.

Практикум «Кожа-зеркало здоровья»

#### **Гиподинамия как проблема современного общества.**

Понятие гиподинамии. Гиподинамия и здоровье. Необходимость подвижного образа жизни для сохранения здоровья.

Практикум «Составление комплекса зарядки»

#### **Компьютер, телевизор и я.**

Правила работы за компьютером. Правила просмотра телепередач. Влияние компьютера на здоровье человека.

Практикум «Зарядка для глаз»

#### **Золотые правила питания.**

Продукты питания как фактор здоровья человека. Качество продуктов питания. Умение читать информацию на упаковке товара. Химические добавки в продуктах и их обозначение цифровыми кодами. Проблема утилизации упаковки. Суточный пищевой рацион человека: завтрак, обед и ужин.

Периодичность питания человека в течение дня. Понятие диеты. Функции и правила соблюдения диеты в укреплении здоровья человека. Правила составления различного меню. Пищевая аллергия и её признаки. Продукты, вызывающие аллергию.

Практическая работа «Определение степени полезности или вредности распространённых продуктов питания».

**Овощи и фрукты в питании человека.** Значение растительной пищи для здоровья человека. История окультуривания некоторых растений. Центры происхождения культурных растений. Деление растений на группы по их использованию.

Дидактическая игра «Раздели на группы».

**Вредные привычки.**

Виды вредных привычек. Табакокурение. Алкоголизм. Влияние алкоголя и табакокурения на организм человека.

Просмотр и обсуждение мультимедийной презентации «Никотин-друг или враг?»

**Культура моей семьи и я.**

Культура общения в семье. Психологический климат в семье и его влияние на здоровье.

Конкурс рисунков «Моя семья»

**Жизнь без конфликтов.**

Причины, виды и последствия конфликтов. Правила урегулирования конфликтов. Стресс.

Влияние конфликтной ситуации на здоровье человека.

Практикум «Жизнь без конфликтов»

**Эмоциональное восприятие природы как фактор влияния на здоровье человека.**

Эмоциональное благополучие человека как составляющая часть его здоровья. Наблюдение за красотой весенней природы, приметам пробуждающейся природы. Восприятие окружающего мира с помощью различных органов чувств. Накопление положительных эмоций.

Прогулка в природу «Весенняя палитра природы».

**Раздел 3. Основы безопасного поведения- 8 часов.**

**Огонь – враг и друг человека.**

Полезное значение огня для человека. Правила противопожарной безопасности.

Конкурс рисунков по противопожарной безопасности.

Просмотр и обсуждение мультимедийной презентации «С огнём не шутят»

**Пешеход и водитель.**

Правила безопасного поведения на дорогах для пешеходов, велосипедистов.

Викторина «Светофорный ринг»

**ВИЧ. СПИД,**

Понятия ВИЧ, СПИД. Опасность заражения ВИЧ. Пути заражения. Обследование.

Просмотр и обсуждение презентации «ВИЧ.СПИД»

Просмотр и обсуждение презентации «Хочу все знать»

**Раздел 4. Основы медицинских знаний -14 часов**

**Первая помощь при кровотечениях и переломах.**

Виды ран. Виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях.

Практикум «Наложение разных видов повязок»

**Первая помощь при тепловом, солнечном ударах и ожогах.**

Причины теплового и солнечного ударов. Первая помощь при тепловом и солнечном ударах. Виды ожогов. Первая помощь при ожогах.

**Инфекционные болезни.**

Вирусы. Вирусные заболевания, их опасность, профилактика (грипп, ОРЗ, ОРВИ, СПИД и другие).

Бактерии. Бактериальные заболевания, их опасность, профилактика.

Многообразие насекомых-переносчиков инфекций: мухи, тараканы, клещи, комар малярийный. Их опасность. Меры профилактики заболеваний.

Викторина «Неболейка»

**Лекарственные растения. Лекарственные средства.**

Лекарственные и ядовитые растения. Знакомство с наиболее распространёнными растениями, их влиянием на функционирование организма и иммунитет человека. Лекарственные средства домашней аптечки. Викторина «Лесная аптека»

Игра «Путешествие на поезде «Здоровье»

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
<b>Введение 2 часа.</b>			

1,2	Здоровье человека. Значение здорового образа жизни для человека. Игра «Завершите фразу».	2	
<b>Факторы укрепления здоровья человека – 44 часа</b>			
3,4	О пользе закаливания.	2	
5,6	Викторина «О пользе закаливания»	2	
7,8	Здоровье в саду и на грядке.	2	
9,10	Викторина «Здоровье в саду и на грядке».	2	
11,12	Режим дня. Практикум «Составление режима дня».	2	
13,14	Скелет и осанка. Практикумы «Зарядка сидя, стоя», «Степень искривленности позвоночника».	2	
15,16	Основы гигиены.	2	
17,18, 19	Практикум «Кожа-зеркало здоровья».	3	
20,21	Гиподинамия как проблема современного общества. Практикум «Составление комплекса зарядки».	2	
22,23, 24	Компьютер, телевизор и я. Практикум «Зарядка для глаз».	3	
25,26	Золотые правила питания.	2	
27,28, 29	Практическая работа «Определение степени полезности или вредности распространённых продуктов питания».	3	
30,31	Овощи и фрукты в питании человека. Дидактическая игра «Раздели на группы».	2	
32,33, 34	Вредные привычки.	3	
35,36	Просмотр и обсуждение мультимедийной презентации «Никотин-друг или враг?»	2	
37,38	Культура моей семьи и я.	2	
39,40	Конкурс рисунков «Моя семья».	2	
41,42	Жизнь без конфликтов.	2	
43,44	Практикум «Жизнь без конфликтов».	2	
45,46	Эмоциональное восприятие природы как фактор влияния на здоровье человека. Прогулка в природу «Весенняя палитра природы».	2	
<b>Основы безопасного поведения- 8часов.</b>			
47,48	Огонь – враг и друг человека. Просмотр и обсуждение мультимедийной презентации «С огнём не шутят».	2	
49	Конкурс рисунков по противопожарной безопасности.	1	

