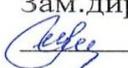


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4»

«Рассмотрено»
Заседанием
Педагогического совета
Протокол № 1

От «28» 08 2023 г

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

«28» 08 2023 г

«Утверждаю»
Директор
МКОУ СОШ №4
А.Н. Дорохова
Приказ № 118/1
От «29» 08 2023 г



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
естественнонаучной направленности
«Формирование здорового образа жизни»**

Уровень программы: базовый

Возрастная категория от 15 до 17

Срок реализации 1 год

Составитель:
Мальцева Антонина Владимировна
Учитель истории и обществознания
СЗД

с.Новомихайловское
2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Процесс модернизации образования в РФ определяет приоритет здоровьесберегающих технологий в образовании и воспитании. Вся педагогическая деятельность должна быть направлена на создание условий для сохранения и укрепления здоровья школьников, воспитание культуры здоровья.

Способность быть здоровым – биологическая потребность. Быть здоровым – значит чувствовать себя защищенным, способным к саморазвитию, быть устремленным в будущее. Быть здоровым – быть социально значимым. Быть здоровым – значит переживать радость, счастье, полноту жизни.

Данная программа призвана реализовывать основные положения Декларации прав ребенка, направленные на защиту здоровья и получение полноценного образования. Программа является подтверждением особого статуса детства как периода, не зависящего от социальных, политических, национальных, конфессиональных и других проблем общества.

Программа находится в числе приоритетных направлений образовательно-воспитательных стандартов второго поколения, служит основой сотрудничества образования, здравоохранения, общественности, школы и родителей.

Программа помогает ребенку осознать себя в окружающем мире, понять, что его здоровье – это достояние всего общества, помогает в осознании того, что человек – биосоциальное существо: с одной стороны, это биологическое создание и у него есть биологические проблемы, а с другой стороны, человек – это личность.

Актуальность данной программы заключается в наметившейся во всем мире тенденции новых подходов в вопросах формирования здорового образа жизни. В частности, на этом постоянно акцентируют свое внимание педагоги, медики, родители, которые указывают на недостаточное внимание к медицинским, гигиеническим и социальным проблемам детей, что значительно снижает общий уровень здоровья населения, успехи при получении образования и профессии, определяет, в конечном итоге, общий уровень жизни, как индивидуума, так и общества в целом.

Описание места курса внеурочной деятельности в учебном плане

Данная программа разработана для реализации внеурочной деятельности в целях формирования здорового образа жизни у учащихся 10 класса. Срок реализации программы рассчитан на 1 год (102 часа). Занятия проводятся 3 раза в неделю. Оптимальная численность группы 12 человек.

Цель: Формирование у учащихся социальных и жизненных навыков, обеспечивающих физическое и психическое здоровье, активную деятельную жизнь и долголетие.

Задачи:

Образовательные:

- Повысить информационный уровень школьников по вопросам здорового образа жизни.
- Формировать у учащихся метапредметные способы деятельности: выбор, сравнение, сопоставление, анализ, синтез, рефлексия.

Развивающие:

- Развивать творческие и интеллектуальные способности через систему заданий.
- Развивать эмоциональное восприятие через моделирование ситуации, поисковые задачи и др.
- Развивать коммуникативные качества ребёнка.
- Развивать мотивацию к заботе о собственном здоровье.

Воспитательные:

- Воспитывать у детей валеологическую грамотность и эстетическое восприятие к окружающему миру.
- Воспитывать активную жизненную позицию.
- Воспитывать гуманное отношение к себе и окружающим, любовь к жизни.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы по формированию здорового образа жизни обучающихся является формирование следующих умений:

- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1.Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.

Проговаривать последовательность действий на уроке.

Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.

Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

2. Познавательные УУД:

Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе.

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

3. Коммуникативные УУД:

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.

Слушать и понимать речь других.

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Оздоровительные результаты программы:

Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

Социальная адаптация обучающихся, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

Содержание курса внеурочной деятельности

Модуль I . Вредные привычки как фактор риска здоровью (64 часов)

Общие вопросы

Знакомство с программой, раскрытие структуры, тематики и задач обучения. Определение режима занятий. Психоактивные вещества. Легальные (алкоголь, табак) и нелегальные (наркотические) вещества. Психостимуляторы. Понятие о зависимости, средствах, её вызывающих. Психическая и физическая зависимость. Реализация в Российской Федерации комплекса антинаркотических мер социального, экономического, медицинского, правового, психологического и административного характера, направленных на оздоровление наркоситуации. Работа государственного антинаркотического комитета. Добровольные организации по борьбе с распространением вредных привычек. Волонтерство в современной России.

Курение - вредная привычка или болезнь

Профилактика табакокурения. Курение: проблема или привычка? Предпосылки к курению. История употребления табака в России, странах Европы. Влияние табакокурения на основные функции организма человека. Химический состав табачного дыма. Пассивное курение, его опасность. Курение и здоровье. Курение и потомство. Профилактические мероприятия по борьбе с курением у детей и взрослых. Разработка анкеты «Изучение отношений подростков 10 класса к проблеме «табакокурения», анкетирование и анализ полученной информации. Оформление профилактического буклета «Борьба с вредными привычками».

Алкоголь, его опасность для организма.

Профилактика алкоголизма. История употребления алкоголя в России и странах Европы. Мотивы и факторы, обуславливающие потребность в алкоголе. Влияние алкоголя на состояние центральной нервной системы, сердечно – сосудистой, пищеварительной, мочеполовой систем. Алкоголизм. Стадии алкогольной зависимости. Алкоголизм и потомство. Алкоголизм и семья. Алкоголизм и социальная среда. Профилактика пивного алкоголизма среди учащихся. Разработка анкеты и анализ уровня осведомленности обучающихся о вреде употребления пива, алкогольных коктейлей. Определение склонностей обучающихся к алкоголизации и анализ результатов. Ответственность за появление в нетрезвом состоянии в общественных местах, за распитие спиртных напитков. Правила торговли о запрете продажи алкогольных напитков и сигарет несовершеннолетним. Алкоголь и преступность. Статистика преступности среди несовершеннолетних в Кемеровской области.

Наркомания и токсикомания

Меры профилактики. Наркомания – болезнь или вредная привычка? Истоки проблемы. Обзор современного состояния в Кемеровской области, России и мире. Виды наркотической зависимости. Стадии развития наркомании. Классификация наркотических веществ. Влияние

наркотиков на физическое и психическое здоровье человека. Наркомания и потомство. Проблема наркомании для человека и общества. Профилактические мероприятия и борьба с наркоманией на различных уровнях. Как выявить наркомана на ранней стадии. Злоупотребление лекарственными препаратами. Транквилизаторы. Снотворные. Наркомания и сопутствующие заболевания. Уголовная ответственность за хранение, распространение и употребление наркотических средств. 14 лет – возраст, с которого уголовную ответственность несут несовершеннолетние. Проведение акции «Наркотикам – нет!» - выпуск плакатов, рисунков. Оформление стенда «Борьба с вредными привычками».

Модуль II . Человек и здоровье (38 часов)

Сущность здоровья и его показатели

Прогнозирование состояния здоровья. Наследственные болезни и наследственная предрасположенность к заболеваниям. Диагностика и лечение наследственных болезней. Предупреждение наследственных болезней. Болезни, зависящие от образа жизни и привычек. Право на здоровье и обязанность ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. Управление здоровьем. Потребность быть здоровым. Сущность здоровья. Функции и показатели здоровья. Совершенство физическое, духовное, социальное. Физическая и духовная красота человека в русском искусстве. Здоровье как ценность. Народные традиции и культура здорового образа жизни. Воспитание эмоциональной сферы. Как стать уверенным? Забота о других. Учимся делать общие дела. Учимся выбирать, принимать решения и отвечать за сделанный выбор. Учимся решать свои проблемы. Учимся слышать собеседника и вести переговоры правильно. Тренинговые упражнения на формирование бесконфликтного общения. Создание своей программы для восстановления эмоциональной сферы. Гигиена - наука о правилах здоровья. Гигиена систем организма (дыхательной, пищеварительной, выделительной, половой). Эстетика здоровья. Современные средства гигиены. Гигиена труда и отдыха. Природа работоспособности, утомляемость.

Репродуктивное здоровье подростков

Как ребенок становится взрослым. Возрастные особенности подростков. Сущность полового созревания. Формирование ответственного отношения к здоровью и профилактика рискованного поведения. Беременность несовершеннолетних. Инфекции, передаваемые половым путем, как болезни поведения. Роль воспитания в предупреждении инфекций, передаваемых половым путем.

Болезни цивилизации

Стресс как мощный фактор риска. Факторы, приводящие к стрессам у подростков. Инфекционный гепатит и меры профилактики заражения гепатитом. Статистические данные. Аллергия как нарушение функций иммунной системы. Доврачебная помощь. Заболевание туберкулезом. Пути заражения. Основные признаки заболевания. Профилактика туберкулеза. ВИЧ – инфекция, пути заражения. Статистика смертности. Группы риска. Социальные предпосылки. Меры профилактики. Проблема СПИДа – международная проблема. Конференция старшеклассников «Здоровье – полезный выбор». Диспут на тему: «Быть здоровым – это здорово!» Конкурс творческих работ «Спорт – альтернатива пагубным привычкам».

В программе теоретический материал подается в виде лекций или бесед, много времени отводится практическим занятиям. Это способствует лучшему закреплению материала. Важное звено в обучении – работа с литературой, документами, встречи с профессионалами. Для реализации программы используются самые разнообразные методы обучения:

- Метод дискуссии, требующий размышлений, свободных высказываний учащихся, умения внимательно слушать выступающих;
- Метод эвристической беседы, позволяющий решать проблемные вопросы и добывать новые знания в процессе коллективных размышлений;
- Метод проблемного изложения. Проблемные вопросы учитель решает с помощью учащихся, размышляя вслух. Это побуждает школьников к логическому мышлению, соучастию в решении проблемы, к добыванию новых знаний;
- Игровой метод, стимулирующий рост мотивации к обучению;
- Частично – поисковый метод, позволяющий учащимся решать проблемные вопросы и получать новые знания путем наблюдений и обсуждений опытов, анализируя результаты исследовательского анкетирования;
- Практический метод. Выполнение практических работ, обсуждение результатов.

Проведение «круглых столов», конференций, публичные выступления, защита рефератов – все это способствует раскрепощению детей, учить держать себя, развивает творческую, познавательную активность, воспитывает чувство коллективизма, ответственное отношение к обучению и взаимную требовательность.

Формы проверки и диагностики: зачеты, практические работы, деловые игры, беседы, диспуты, дискуссии, социальная практика, ролевые игры.

Методы и методики диагностики: наблюдение, тестирование, анкетирование, анализ ситуации, рефлексия, экспертиза работ, совместные обсуждения, социометрия.

Тематическое планирование

| Модуль I 10 класс Вредные привычки как фактор риска | | | Модуль II 10 класс Человек и его здоровье | | |
|--|--|-------------------------|--|------------------------------------|-------------------------|
| № | Тема раздела | Количество часов | № | Тема раздела | Количество часов |
| 1 | Общие вопросы | 14 | 1 | Сущность здоровья и его показатели | 15 |
| 2 | Курение - вредная привычка или болезнь | 14 | 2 | Репродуктивное здоровье подростков | 10 |
| 3 | Алкоголь, его опасность для организма | 12 | 3 | Болезни цивилизации | 13 |
| 4 | Наркомания и токсикомания | 24 | | | |
| Итого | | 64 | Итого | | 38 |

| | | |
|----------|-------------|---|
| | | Календарно - тематическое планирование 10 класс на 67 часов |
| № | Дата | Модуль I Вредные привычки как фактор риска |
| | | Раздел 1 Общие вопросы |
| 1,2 | | Введение. Знакомство с задачами курса. |
| 3,4 | | Здоровье нации. |
| 5,6 | | Слагаемые здоровья. Признаки здоровья. |
| 7 | | Акция рисованного комикса «Самый здоровый герой». |
| 8,9 | | Психостимуляторы. Легальные нелегальные вещества. |
| 10,11 | | Понятие о зависимости. Психическая и физическая зависимость. |
| 12,13 | | Юридическая ответственность за хранение, распространение и употребление психоактивных веществ. |
| 14 | | Добровольческие организации по борьбе с вредными привычками. Волонтерство в современной России. |
| | | Раздел 2 Курение - вредная привычка или болезнь |
| 15,16 | | Краткая история развития курения. |
| 17,18 | | Распространение табакокурения. |
| 19 | | Анкетирование «Изучение отношений подростков 10 класса к проблеме табакокурения». |
| 20 | | Причины привязанности к табаку. |
| 21 | | Состав табачного дыма. |
| 22,23 | | Влияние курения на организм. |
| 24 | | Пассивное курение. |

| | | |
|----------|--|---|
| 25 | | Курение и потомство. |
| 26,27 | | Как бросить курить. Что дает отказ от курения. |
| 28 | | Оформление профилактического буклета «Борьба с вредными привычками». |
| | | Раздел 3 Алкоголь, его опасность для организма |
| 29,30 | | История употребления алкоголя. |
| 31 | | Мотивы и факторы употребления алкоголя. |
| 32,33 | | Алкоголизм и социальная среда. |
| 34,35 | | Влияние алкоголя на организм человека. |
| 36 | | Стадии алкоголизма. |
| 37,38 | | Алкоголизм и потомство. |
| 39 | | Профилактика пивного алкоголизма среди детей. |
| 40 | | Дискуссия «Мифы о безвредности пива». |
| | | Раздел 4 Наркомания и токсикомания |
| 41,42 | | История проблемы наркомании. |
| 43,44 | | Социальная опасность наркомании и токсикомании. |
| 45,46 | | Классификация наркотических веществ. |
| 47,48,49 | | Влияние наркотиков на физическое и психическое здоровье. |
| 50,51 | | Наркомания и потомство. |
| 52,53 | | Токсикомания и ее последствия . |
| 54,55 | | Пресс- конференция: «Влияние пагубных пристрастий на здоровье подростков» |
| 56,57 | | Конкурс плакатов и рисунков «Нет-наркотикам!» |
| 58,59,60 | | Права и обязанности по отношению к своему здоровью. |
| 61,62 | | Подготовка к конференции «Вредные привычки как фактор риска» |

| | | |
|-------|--|-------------|
| 63,64 | | Конференция |
|-------|--|-------------|

| № | Дата | <p style="text-align: center;">Модуль II</p> <p style="text-align: center;">Человек и его здоровье</p> |
|-------|------|---|
| | | <p style="text-align: center;">Раздел 1</p> <p style="text-align: center;">Сущность здоровья и его показатели</p> |
| 1 | | Народные традиции и культура здорового образа жизни. |
| 2 | | Красота и здоровье. |
| 3 | | Определение гармоничности в развитии. |
| 4 | | Физическое здоровье. |
| 5 | | Психическое здоровье. |
| 6 | | Культура общения. Воспитание эмоциональной сферы. |
| 7 | | Как стать уверенным. |
| 8 | | Нравственное и безнравственное отношение к здоровью. |
| 9 | | Методы самодиагностики состояния здоровья . |
| 10 | | Прогнозирование здоровья. |
| 11 | | Гигиена труда и отдыха. |
| 12 | | Личная гигиена и гигиена быта. |
| 13 | | Общественная гигиена и охрана окружающей среды. |
| 14,15 | | Конференция «Здоровье - полезный выбор». |
| | | <p style="text-align: center;">Раздел 2</p> <p style="text-align: center;">Репродуктивное здоровье подростков</p> |
| 16 | | Возрастные особенности подростков и их поведение. |
| 17 | | Как ребенок становится взрослым. |
| 18 | | Сущность полового созревания. |
| 19 | | Формирование ответственного отношения к здоровью и профилактика рискованного поведения. |
| 20 | | Беременность несовершеннолетних. |
| 21,22 | | <p style="text-align: center;">10</p> Инфекции, передаваемые половым путем, как болезни поведения. |

| | | |
|-------|--|---|
| 23 | | Просмотр фильма «Когда девочка вырастет». |
| 24 | | Факторы, разрушающие репродуктивное здоровье женщины. |
| 25 | | Репродуктивное здоровье населения России. |
| | | Раздел 3 Болезни цивилизации |
| 26 | | Стресс как мощный фактор риска. |
| 27 | | Что такое стрессоустойчивость и как ее в себе развить? |
| 28 | | Профилактика инфекционных заболеваний. Понятие об иммунитете. |
| 29 | | Аллергия как нарушение функций иммунной системы. |
| 30 | | Предупреждение гельминтоза. |
| 31 | | Инфекционный гепатит. |
| 32 | | Заболевание туберкулезом. |
| 33,34 | | СПИД – глобальная проблема современности. |
| 35 | | Просмотр фильма «Простые правила против СПИДа». |
| 36 | | Конкурс творческих работ «Спорт – альтернатива пагубным привычкам». |
| 37,38 | | Здоровый образ жизни. Другой альтернативы нет. |

Список литературы

1. Колесов Д.В.. Подросток: взросление и здоровый образ жизни.- М.: ЮНФПА, 2001
2. Вайнер Э. Н. Образовательная среда как фактор риска психического здоровья школьника./ Лучшие страницы педагогической прессы. 2003, №6, 74-82с.

3. Носова Е.В. Предупреждение употребления психоактивных веществ подростками./ Образовательная программа. Биология в школе, №1, 2009.
3. Рыжова Н.А. Окружающая среда и здоровье./ Биология в школе, 1994, №2.
4. Сенников С.А. Школа – важнейшее звено в укреплении здоровья детей и подростков./ Школа здоровья. 2004, №2.С.22-30
- 5.НовожиловаЮ.В., Паршутин И.А. Представление о здоровье: понимание учащимися его причин и природы./ Школа здоровья, 2003, №3.
6. Швечикова А.П. Комнатные растения и чистота воздуха в помещении. /Биология в школе. 1992. №1-2
7. Смирнов Н.Н Здоровьесберегающие технологии в работе учителей и школ. – М.: Изд-во АРКТИ, 2003.
8. Лаптев А.П. Закаливайтесь на здоровье. – М.: Медицина, 1991.
9. Колесов Д.В.,Р. Д. Маш Основы гигиены и санитарии. – М.: Просвещение, 1993.
10. Смирнова Н.К. Валеология: новая область образовательного пространства. Человек. Культура. Здоровье. – М.: Генезис, 1997
11. Исаев Д.Н. Психологический стресс и психосоматические расстройства в детском возрасте. – СПб: Мнемозина, 1994
12. Возвышаева И.В. Охрана здоровья детей и подростков в РФ. Законодательные и нормативные аспекты. /Школа здоровья. 2001, №1.