

Починковский муниципальный район Нижегородской области
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Арзинская средняя школа

УТВЕРЖДЕНО

приказом МБОУ Арзинской СШ

от 30.08.2018 № 108

ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО БИОЛОГИИ

социальной направленности

«Искусство быть здоровым»

8 класс

Составитель: Бурденкова Наталья
Алексеевна, учитель биологии

Арзинка, 2018

Программа цикла занятий разработана на основании авторских программ «Формирование культуры здоровья» А.Г. Макеевой и «Поговорим о здоровье: программа и методические рекомендации по проведению факультативов и классных часов для школьников» О.С. Гладышевой. Программа рассчитана для обучающихся 13-16 лет.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Здоровье - это искусство, а искусству надо учиться...

Проблема сохранения и развития здоровья в последнее десятилетие приобрела статус приоритетного направления. Сегодня в России очень много говорят о проблеме здоровья молодёжи, как будущего нации. Поэтому, чем раньше у человека формируется мотивация, осознанная необходимость заботиться о своём здоровье, тем здоровее будет каждый человек и общество в целом.

В настоящее время в современной культуре существует много определений – здоровья, которые можно разделить на три большие группы:

1 группа носит нормоцентрический характер и описывает здоровье как «совокупность среднестатистических норм восприятия, мышления, эмоционального реагирования и поведения в сочетании с нормальными показателями соматического состояния индивида». Наиболее распространен нормоцентрический подход. Человек считает, если у него ничего не болит и анализы в норме, значит, он здоров.

2 группа определений описывает здоровье, не только в границах индивида и личности, но и охватывают социальные связи человека. Эта группа определений носит адаптационный характер. Самое популярное среди них дано Всемирной организацией здравоохранения – «здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия». В этом случае здоровым оказывается не столько тот, у кого «ничего не болит», сколько тот, кто способен эффективно выстраивать связи с окружающими, ставить цели и достигать их.

Сегодня все чаще концепция здоровья включает в себя и сферу творческого, духовного развития личности. В этом случае здоровый человек, тот, кто не просто благополучен, но и стремится к совершенствованию, раскрытию и приумножению собственных способностей и возможностей, расширению связей с окружающим миром. Здоровье рассматривается в системе культурных и нравственных координат.

3 группа определений, представляет антропоцентрическую модель. В данной группе понятие здоровье наполняется глубоким смыслом и позволяет человеку не рассматривать ее как деятельность, замкнутую на себя, а разомкнуть ее, направляя вовне, расширяя сферу возможностей и способностей. Антропоцентрическая модель меняет

содержание мотивов здоровьесберегающей деятельности, ее прагматический характер (я забочусь о здоровье, чтобы ничего не болело, чтобы добиться успеха, благополучия) постепенно замещается альтруистическим (заботясь о собственном здоровье, я совершенствую себя и мир вокруг).

При формировании культуры здоровья у обучающихся, необходимо использовать антропоцентрическую модель, та как при применении нормоцентрической модели, достаточно сложно убедить подростка в необходимости заботы о собственном здоровье. Ведь если здоровье – это состояние, когда «ничего не болит», то большинство школьников убеждены – они и так здоровы. Получается, школьники, прекрасно знающие о том, что «быть здоровым это здорово», мало, что делают для того, чтобы это здоровье сохранить или не разрушить.

При использовании антропоцентрической модели, здоровье рассматривается не как цель, к которой нужно стремиться, а как инструмент достижения поставленных лично значимых для подростка целей. И в этом случае подростку становится понятно, почему сейчас, даже когда «ничего не болит», все-таки нужно укреплять здоровье.

Актуальность и практическая значимость данной программы в воспитании здорового образа жизни обучающихся подчеркиваются высокими статистическими показателями.

В ходе работы проведена входная диагностика в форме анкетирования среди обучающихся 7-11-х классов по выявлению их отношения к курению и алкоголю, а также причин, которые способствуют приобщению подростков к «вредным привычкам» и жизненных ценностей. В анкетировании приняло участие 135 обучающихся. Результаты показали следующее: 72,6% считают, что они достаточно осведомлены о вреде курения и алкоголя, при этом 27,4% обучающихся хотели бы получить больше знаний по данной теме. Несмотря на то, что подростки знают о вредном воздействии табака на организм - 43% опрошенных указали, что пробовали курить и 47% из пробовавших продолжают курить в настоящее время. 19% опрошенных указали, что пробовали спиртные напитки, 7% из пробовавших указали, что иногда (1 раз в неделю) продолжают употреблять спиртные напитки. Основными мотивами, которые толкнули подростков на пробу табака и алкоголя (как отмечают сами подростки), были следующие: 41% - любопытство; 24% - желание следовать правилам компании; 17% - желание выглядеть старше; 14% - из-за скуки. По выявлению жизненных ценностей школьников мы получили следующие результаты (см. таблица 1).

Таблица 1. Входная диагностика «Выявление жизненных ценностей школьников».

Жизненная ценность	Значимость для человека		
	1 место	2 место	3 место

Профессиональная карьера	20%	34%	9%
Крепкое здоровье	4%	11%	43%
Дружная семья	2%	19%	16%
Яркая насыщенная жизнь	18%	7%	5%
Материальное благополучие	49%	24%	13%
Близкие друзья	7%	5%	14%

К сожалению, в иерархии потребностей, удовлетворение которых лежит в основе человеческого поведения, здоровье находится далеко не на первом плане, а по сути своей именно оно должно стать первой потребностью. И очень важно, начиная с самого раннего возраста воспитывать у детей активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку Природой.

Концептуальной основой данной программы являются: положения И.И.Брехмана о методах активного формирования здоровья; Р.И.Айзмана о воспитании у детей потребности в здоровом образе жизни; Л.Г.Татарниковой о формировании установки у детей на укрепление, сохранение, развитие здоровья, усвоение определенных гигиенических, санитарных, медицинских знаний и умений; В.И. Ковалько о технологии реализации школы здоровья на базе общеобразовательного учреждения.

По форме организации программа «Искусство быть здоровым» - комплексная, соединяющая в единое целое такие предметы как ОБЖ, биологию, экологию, химию, историю, обществознание.

Система работы по данной проблеме осуществляется на основе личностно-ориентированного подхода. Гуманистическая направленность и индивидуализация действий по формированию культуры здоровья невозможны без личного участия школьников, без их умений совершать логические операции, без самостоятельного получения ими новых знаний. Важно, чтобы обучающиеся умели творчески перерабатывать полученную информацию и создавать новые продукты.

Данная программа занятий позволяет системно решать проблемы первичной профилактической работы среди обучающихся, направленной на формирование знаний, умений и потребности в здоровом образе жизни и позволяющие в последствии справляться с проблемами реального бытия.

Использование проектирования в формировании ЗОЖ позволяет учащимся на собственном опыте понять значимость своего здоровья, задуматься о пагубности вредных привычек. О необходимости ведения активного образа жизни. Работа над

проектом и его реализация в школе позволяет поставить ребенка в позицию, позволяющую на практике реализовывать знания, выбирать ценности и линию поведения, совершать правовые и нравственные поступки. Эти технологии формируют в детях понимание того, что от его действий зависит не только его собственная жизнь и благополучие, но и жизнь, и благополучие других людей.

Возрастные особенности подросткового возраста.

Начало подросткового возраста связано с серьезными перестройками в организме. Мальчики и девочки заметно меняются внешне. Высокие темпы роста, начало формирования уже взрослой фигуры часто проявляются как нескладность, неуклюжесть, угловатость. Возникают частые перепады настроения. У подростков отмечаются частые перепады настроения. У подростков отмечаются частые колебания артериального давления, головные боли. Субъективно это может переживаться как состояние нездоровья, которое вызывает страх, опасение.

В связи с этим информация, касающаяся устройства и работы организма, заботы о нем, способна вызвать двоякую реакцию. С одной стороны, подростки часто испытывают повышенный интерес к такого рода сведениям, пытаются найти ответы на вопросы: «Что со мной происходит?», «Как можно себе помочь?». С другой стороны, как уже было сказано выше, происходящие изменения могут вызвать негативные переживания, реакцию отторжения собственного тела, активного нежелания открыто обсуждать те или иные вопросы, связанные с собственным организмом и здоровьем.

Одно из основных новообразований подросткового возраста – чувство взрослости. Для подростков важно, чтобы окружающие воспринимали их как взрослых людей, они требуют признания за собой определенных прав, претендуют на самостоятельность выбора, принятия решений, правда, при этом далеко не всегда готовы взять на себя ответственность за принятое решение. Весьма распространенным способом демонстрации своей взрослости оказывается нарушение всевозможных табу и запретов, в том числе связанных с рисками для здоровья (курение, употребление алкоголя). Поэтому одной из важнейших задач работы по воспитанию основ культуры здоровья оказывается профилактика поведенческих рисков. Важно познакомить их со способами демонстрации взрослости, самостоятельности, независимости, не связанными с рисками и направленными на укрепление собственного здоровья (занятие популярными видами спорта, умение ухаживать за своим телом и т.д.).

В подростковом возрасте происходит активный процесс осознания самого себя – поиск личной идентичности, формирования Я-концепции. Я – концепция включает в себя две формы: реальную, представление о самом себе «здесь и сейчас» и идеальную,

представление о себе желаемом, таком, каким бы я хотел быть. При этом подросток при построении собственного идеального образа преимущественно ориентируется на внешние факторы, важное место среди которых занимает внешность, отвечающая определенным модным стандартам. Расхождение между Я-идеальным и Я-реальным оказывается порой весьма значительным, что является для подростка причиной многочисленных переживаний.

Ориентация подростка на внешние «идеальные» факторы может быть использована как эффективное подкрепление различных форм деятельности, связанной с заботой о здоровье.

Также важной педагогической задачей при формировании культуры здоровья является помощь подростку в принятии собственной индивидуальности, в том числе и телесной, сближении Я-идеального и Я-реального.

Ведущей деятельностью в подростковом возрасте становится общение. Взаимодействие со сверстниками – важнейшее условие социализации. Благодаря ему подростки осваивают разнообразные социальные роли, учатся управлять своими чувствами, понимать чувства и переживания других и т.д. Оценка группы, ее нормы, традиции выполняют функцию регулятора и ориентира в выборе схемы поведения. Говоря о влиянии сверстников, мы имеем в виду и влияние подростковой субкультуры в целом. Ее компоненты – идеология, ценности, мода, нормативы и т.д. – оказываются важными факторами жизни подростка. Поэтому для воспитания культуры здоровья необходимо интегрировать элементы культуры здоровья в содержание молодежной субкультуры.

В подростковом возрасте многие фундаментальные личностные потребности приобретают противоречивый характер. Так, потребность в безопасности главным образом реализуются в принятии подростка группой, чувстве принадлежности к ней. Значение физической безопасности при этом отходит на второй план, подросток готов жертвовать ею, ради того, чтобы избежать опасности остаться одному. Осведомленность о негативных последствиях для здоровья той или иной формы поведения не выполняет роль защитного барьера в ситуациях, когда эта форма поведения обеспечивает подростку возможность вхождения в группу. Поэтому традиционный подкрепляющий прием – информирование подростков о негативных последствиях несоблюдения тех или иных правил здорового образа жизни – оказывается малоэффективным. Более того, поведение, связанное с повышенной опасностью, может приобретать в глазах подростка особую привлекательность, так как позволяют обратить на себя внимание, выделиться.

Поэтому при работе с подростками необходимо научить их как нужно себя вести для реализации своих желаний и потребностей, объяснить, чем может помочь им соблюдение норм и правил здорового образа жизни.

Цель программы: создание условий для формирования у обучающихся ценностного отношения к своему здоровью.

Задачи

- Формировать представления, знания, умения, навыки необходимые для обеспечения безопасности жизнедеятельности.
- Развивать у обучающихся мотивации здорового образа жизни, потребности в освоении способов сохранения и улучшения своего здоровья и здоровья окружающих людей.
- Развивать познавательные сферы обучающихся.

Расширение знаний и кругозора о ЗОЖ, о значении его в жизни человека.

На занятиях кружка формируются параллельно четыре вида УУД:

Регулятивные УУД:

1. *Определять и формулировать* цель деятельности на уроке с помощью учителя.
2. *Проговаривать* последовательность действий на занятии.
3. *Учиться высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией.
4. *Учиться работать* по предложенному учителем плану.
5. *Учиться отличать* верно выполненное задание от неверного.
6. *Учиться совместно с учителем и другими учениками давать* эмоциональную *оценку* деятельности группы на занятии.

Познавательные УУД:

1. Ориентироваться в своей системе знаний: *отличать* новое от уже известного с помощью учителя.
2. Делать предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в источниках информации.
3. Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
4. Перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всей группы.
5. Перерабатывать полученную информацию: *сравнивать и группировать* предметы и их образы.
6. Преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно *пересказывать* небольшие тексты, называть их тему.

Коммуникативные УУД:

1. Умение *выражать* свои мысли полно и точно; *задавать* вопросы.
2. *Слушать* и *быть внимательным* к другим.
3. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

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

Личностные УУД:

1. *Оценивать* жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей: в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно *оценить* как хорошие или плохие.

2. *Объяснять* с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные поступки можно оценить как хорошие или плохие.

3. Самостоятельно *определять* и *высказывать* самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей).

В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, какой поступок совершить

2. Структура программы. Содержание занятий.

Программа состоит из нескольких модулей, содержание которых охватывает основные вопросы, связанные с формированием здорового образа жизни. Каждый из модулей объединяет несколько видов мероприятий, реализация которых направлена на формирование или развитие конкретных навыков и умений, связанных с заботой о собственном здоровье.

Модуль 1. Ценность здоровья.

Твои жизненные ценности. Разъяснить обучающимся, что такое «ценностные ориентиры», и знать, какова их роль. Научить подростков разделять ценностные ориентиры по категориям: личные, профессиональные, государственные, глобальные.

Практическая работа: «Определение жизненных ценностных ориентиров».

Дискуссионный клуб «Здоровье – не все, но все – ничто без здоровья». Развитие представления о здоровье как обязательном условии самореализации, достижения социального успеха. Дать представление детям о личной ответственности за собственное здоровье.

Практическая работа: Анкетирование обучающихся «Место здоровья среди других жизненных ценностей». Тест «Твой образ жизни». Групповая работа, обсуждение «Кто ответственен за мое здоровье».

Обсуждение «Лестница достижений». Развитие представления у подростков о социальной значимости здоровья. Формировать у обучающихся готовность соблюдать правила здорового образа жизни.

Практическая работа: Игровое задание «Лестница достижений». Групповая дискуссия.

Твои решения и здоровье. Роль принимаемых нами решений в формировании образа жизни. Развитие у обучающихся представлений о том, что здоровье – это важнейшая жизненная ценность, в пользу здоровья необходимо принимать решения в различных ситуациях.

Практическая работа: Игровое задание «Незнакомцы». Групповая работа: решение проблемных ситуаций.

Как научиться принимать решения. Ознакомление ребят с «алгоритмом принятия решений».

Практическая работа: Разбор ситуаций, проработка этапов принятия решений.

Модуль 2. Взаимодействие с окружающими.

Общение людей, правила взаимодействия. Способы и правила общения между людьми. Правила эффективного взаимодействия между людьми.

Практическая работа: Упражнения «Перефразирование», «Комплимент», «Зеркало», «Критика».

Аналитический проект «За компанию». Развитие представлений у подростков о необходимости бережного и внимательного отношения к близкому человеку. Формирование представления о личной ответственности за дружеские отношения, границах этой ответственности.

Практическая работа: Аналитические задания «Умею ли я дружить», «Мы в ответе за тех, кого приручили».

Конфликты в жизни и их причины. Разъяснение подросткам, что такое конфликт. Причины, приводящие к конфликтным ситуациям между людьми. Как влияет самооценка конфликтующих на разрешение конфликта.

Практическая работа. Упражнения: «Описание конфликта», «Сердцебиение», «Самооценка»

Игра «Можно ли избежать конфликтов». Формирование представлений у обучающихся о различных моделях поведения в конфликтных ситуациях, готовности избежать конфликта.

Практическая работа. Упражнения: «Апельсины», «Потребности и желания». Работа в группах: разбор вариантов поведения в конфликтных ситуациях. Ролевая игра – инсценировка конфликтных ситуаций и выход из них.

Модуль 3. Здоровый образ жизни.

Что такое здоровый образ жизни? Проведение опроса «Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?»

Как курение влияет на внешние и внутренние органы. Ознакомление с отрицательными последствиями курения на здоровье человека и его внешний вид.

Практическая работа. Проведение опыта с пластиковой бутылкой. Групповая игра «Плюсы и минусы курения»

Аналитический проект «Сколько стоит капля никотина». Развитие представления о негативном влиянии курения на здоровье человека.

Практическая работа. Демонстрационный опыт «Влияние курения на здоровье человека». Групповая работа: «Математические расчеты последствия курения». Творческий конкурс «Антиреклама курения».

Наркотики и жизнь. Практическая работа. «Мозговой штурм» на тему «Причины, ведущие к употреблению ПАВ». Самостоятельная работа: написание эссе на тему: «Смогут ли алкоголь и наркотики стать причинами, которые помешают моим планам на будущее».

Алкоголь и организм человека. Развитие представления у обучающихся о долгосрочном и кратковременном влиянии алкоголя на организм человека.

Практическая работа. Групповая работа: создание кластеров, раскрывающих влияние алкоголя на все системы организма человека.

Наркотики и факторы здоровья. Формирование представлений обучающихся о разрушительном воздействии наркотиков на здоровье человека, в том числе на его нравственные установки и ценности.

Практическая работа: «мозговой штурм» ассоциации к слову наркотик; краткое эссе на тему «Влияние наркотиков на здоровье человека и окружающих его людей».

Дискуссионный клуб «Потребность и зависимость». Развитие представления у подростков о зависимости как форме саморазрушающего поведения, о признаках зависимого поведения.

Практическая работа: Обсуждение «Наши потребности»; мозговой штурм – зависимость; анализ литературных отрывков.

Игровой тренинг «Как отказаться от опасного предложения». Развитие представления об опасности использования ПАВ; навыков безопасного поведения в ситуации, связанной с риском приобщения к наркотизации; основными формами отказа.

Практическая работа: Работа в группах – обсуждение плюсов и минусов различных форм отказа. Игры: «Нет, уважаемый сударь», "Словесное дзюдо".

Творческий проект «Быть здоровым – это модно». Формирование потребности в здоровом образе жизни, отказе от вредных привычек, через выполнение творческих заданий.

Практическая работа: создание слоганов и коллажей, пропагандирующих здоровый образ жизни.

Модуль 4. Здоровое питание и твое здоровье.

Для чего человеку необходимо питание. Развития представления у обучающихся о необходимости и важности питания для поддержания здоровья. Выяснения роли питания в жизни человека.

Здоровые привычки питания. Ознакомление с правилами здорового питания. Формирование представлений о важности употребления разнообразных продуктов питания и правильном сочетании пищевых продуктов. Учить подростков оценивать свои привычки в еде, сопоставляя их с правилами здорового питания.

Практическая работа. Анализ своего ежедневного рациона. Составление пирамиды питания.

Исследование «Для чего нужен завтрак». Формирование у подростков представления о важности завтрака как обязательной составляющей ежедневного рациона питания.

Практическая работа. Творческий конкурс презентаций: «Самый полезный завтрак».

Основы рационального питания. Формирование понятия у подростков о рациональном питании, о том, какие существуют требования к рациональному питанию подростков.

Практическая работа: составить суточный рацион человека, учитывая возраст и род занятий, а также правила рационального питания.

Исследовательский проект: «Вкусно! Красиво! Полезно?». Формирование представлений обучающихся о влиянии пищевых добавок на здоровье человека. Выяснение, какие ингредиенты фаст-фуда являются опасными для здоровья человека.

Практическая работа: анкетирование обучающихся; проведение экспериментов, подтверждающих вред фаст-фуда.

Модуль 5. Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья.

Развитие понимания у подростков, что такое заболевание, роль профилактических процедур в профилактике различных заболеваний **Дискуссионный клуб «Здоровье по наследству».** Развитие представлений у обучающихся о ценности семейных отношений, роли семьи в жизни человека, о важности заботы о собственном здоровье. Формирование представления о роли наследственности для здоровья человека.

Практическая работа. Игровое обсуждение «Отцы и дети», «Здоровье по наследству». Творческий проект (коллаж) «Пять главных подарков моему будущему ребенку».

Модуль 6. Здоровье и природа.

Твое поведение и загрязнение окружающей среды. Формирование знаний обучающихся о тесной взаимосвязи человека с окружающей природной средой. Развитие представлений у подростков о возможных негативных воздействиях поведения человека на окружающую среду.

Практическая работа: групповая работа по изучению разделов «Загрязнение воды», «Загрязнение почвы», «Загрязнение воздуха» с использованием метода «Зигзаг»; индивидуальная работа, эссе на тему «Что может сделать конкретный человек, чтобы окружающая природная среда была чище?».

Окружающая природная среда и твоя ответственность за нее. Формирование знаний обучающихся об ответственности каждого человека за сохранению окружающей среды, с целью сохранения своего здоровья и здоровья будущих поколений.

Практическая работа: Групповая работа «Пирамида» — модель, которая отражает ответственность всех уровней общества за состояние окружающей среды.

Модуль 7. Движение – это жизнь. Развитие понимания у подростков, что такое движение и физические упражнения и какова их роль в жизни каждого человека. **Проект «Цели и выбор пути».** Развитие умений у подростков формулировать свои жизненные цели, понимание взаимосвязи между достижением своих целей и собственным здоровьем. Практическая работа: групповое задание составление правильного режима дня с учетом принципа «Сочетай труд и отдых».

3. Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел темы	Количество часов		
		Всего часов	Теорети- ческих	Практи- ческих
1.	Ценность здоровья.	5	2	3
1.1	Твои жизненные ценности	1	0,5	0,5
1.2	Дискуссионный клуб «Здоровье – не все, но все – ничто без здоровья».	1	0,5	0,5
1.3	Твои решения и здоровье.	1	0,5	0,5
1.4	Как научиться принимать решения	1	0,25	0,75
1.5	Обсуждение «Лестница достижений»	1	0,25	0,75
2.	Взаимодействие с окружающими	4	2,5	1,5
2.1	Общение людей, правила взаимодействия	1	1	-
2.2	Аналитический проект «За компанию»	1	0,5	0,5
2.3	Конфликты в жизни, их причины, как выбрать линию поведения	1	0,5	0,5
2.4	Игра «Можно ли избежать конфликтов»	1	0,5	0,5
3.	Здоровый образ жизни	10	3	7
3.1.	Что такое здоровый образ жизни? (Мониторинг – Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?)	1	0,5	0,5

3.2.	Вредные привычки, причины их формирования.	1	0,5	0,5
3.3.	Как курение влияет на внешние и внутренние органы	1	0,5	0,5
3.4.	Аналитический проект «Сколько стоит капля никотина»	1	-	1
3.5.- 3.6	Акция «Дыши свободно!». Творческий проект изготовление «Дерево решений»	1	-	1
3.7.	Алкоголь и организм человека	1	0,5	0,5
3.8.	Наркотики и факторы здоровья	1	0,5	0,5
3.9.	Творческий проект «Пишем книгу рекордов»	1	0,25	0,75
3.10	Игровой тренинг «Как отказаться от опасного предложения»	1	0,25	0,75
3.11.	Творческий проект «Быть здоровым – это модно»	1	-	1
4.	Здоровое питание.	5	2	3
4.1.	Для чего человеку необходимо питание	1	1	0
4.2.	Здоровые привычки питания	1	0,5	0,5
4.3.	Исследование «Для чего нужен завтрак»	1		1
4.4.	Основы рационального питания. Влияние пищевых добавок на здоровье человека	1	0,5	0,5
4.5.	Исследовательский проект: «Вкусно! Красиво! Полезно?»	1	-	1
5.	Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья	4	4	0
5.1.	Понятие профилактики. Зачем нужны прививки. Профилактика гриппа и ОРЗ.	1	1	-
5.2.	Желудочно - кишечные заболевания, их предупреждение.	1	1	-
5.3.	Как уберечь себя от сколиозов и плоскостопия. Охрана зрения.	1	1	-
5.4.	Дискуссионный клуб «Здоровье по наследству»	1		1
6	Здоровье и природа	3	2	1
6.1	Твое поведение и загрязнение окружающей среды	1	1	-
6.2	Окружающая природная среда и твоя ответственность за нее	1	0,5	0,5
6.3.	Правила безопасного поведения на природе	1	0,5	0,5
7	Движение - это жизнь	3	2	1
7.1	Роль физических упражнений.	1	1	
7.2.	Утренняя зарядка. Разработка системы упражнений	1	0,5	0,5

7.3.	Физический труд не роскошь, а необходимое условие развития организма. Составление правильного режима дня с учетом принципа «Сочетай труд и отдых».	1	0,5	0,5
Итого:		34	12	22

Формы и методы занятий.

При проведении занятий возможны различные формы индивидуальной и групповой деятельности (работа в парах, исследовательская проектная деятельность, творческая проектная деятельность, дискуссии, презентации, работа в мини – группах, игры, мини-лекции, фронтальная работа). В процессе изучения данного курса школьники получают теоретическую и практическую подготовку в сохранении своего здоровья.

Условия реализации программы.

Для осуществления учебного процесса созданы все условия. Занятия проводятся в кабинете, где есть компьютер, интерактивная доска, принтер. На занятиях используются методические материалы, наглядные пособия, презентации, видеоролики и т.д.

4. Предполагаемый результат освоения программы обучающимися:

1 уровень. Приобретение школьником знаний о правилах здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела, о правилах безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношений, об ответственности за поступки, слова, мысли, за своё физическое и душевное здоровье, о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения

2 уровень. Развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

3 уровень. Приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками, опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за свое здоровье.

Формы контроля уровня усвоения программы.

Программа предусматривает вариативные формы контроля уровня усвоения обучающимися содержание разделов, тем программы:

- тематические выставки творческих работ участников;
- создание исследовательских проектов «Сколько стоит капля никотина?», «Для чего нужен завтрак?»
- творческий конкурс презентаций: «Самый полезный завтрак», «Быть здоровым – это модно».
- защита исследовательских работ обучающихся;

- проведение школьных социальных проектов и акций;
- анкетирование обучающихся (заполнение анкет обратной связи);
- обратная связь (рефлексия) участников.

Список литературы:

1. Гладышева О.С. «Поговорим о здоровье: программа и методические рекомендации по проведению факультативов и классных часов для школьников – Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр.
2. Макеева А.Г. «Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья» М.: - Просвещение - 2013г.
3. Методические рекомендации для организации занятий курса по профилактике употребления ПАВ «Я принимаю вызов!» /Н.И. Цыганкова, О.В. Эрлих. –М.: ООО «Русское слово – учебник», 2016. – 64с.
4. Сизанов А.П. Модульный курс профилактики курения. Школа без табака. 5-11 классы. – М.: «ВАКО», 2004
5. Шишкова Т.Л. «Твое питание и здоровье. Школьный справочник. – М.: 1996 - 206с.

Пронумеровано
прошнуровано и
скреплено печатью
15 (пятнадцать) листов
Директор школы

А.М.Бурденков

