



Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа дер. Чекашево
Вятскополянского района Кировской области

РАССМОТРЕНО

На заседании
педагогического совета

Протокол №1

от «28» августа 2023 г

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ СОШ
дер. Чекашево

Пролеев О.А

Приказ №

от «29» августа 2023 г.

**Рабочая программа кружка «Здоровый образ жизни»
для 8—9 классов
с использованием оборудования центра «Точка роста»**

Составитель:

Мухарламова Сания Гафиатулловна,
учитель биологии и химии

Пояснительная записка

«Здоровье - всей жизни основа!
Со школы его укрепляй.
Духовно-телесно здоровым
Красиво по жизни шагай!»

Современное состояние общества, темпы его развития предъявляют высокие требования к человеку и его здоровью. Исходя из этого, современная школа должна не только давать обучающимся определенный объем знаний, умений и навыков, но и формировать человека с высоким уровнем самосознания, мышления, т.е. обеспечить каждому школьнику возможности для выявления и развития способностей, талантов и изобретательности при должной охране и укреплении здоровья.

Цель программы:

создать возможности для углубления знаний учащихся о собственном здоровье, воспитывать позитивное отношение к здоровью как непреходящей ценности, обучить принципам, правилам и нормам здорового образа жизни.

Задачи программы:

- формирования для критического мышления по отношению к знаниям, навыкам и практическим действиям, направленным на сохранение здоровья;
- Обеспечить обучающихся необходимой информацией для формирования собственных стратегий и технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- Создать методологические и технологические основания для моделирования различных видов деятельности, направленных на укрепление здоровья в школе, а также на изменение всего уклада школы с пользой для здоровья каждого ее «обитателя»;
- Расширить и разнообразить взаимодействие школы, родителей и общества в контексте укрепления здоровья.

При создании программы «ЗОЖ» учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Программа ориентирована на возрастные группы школьников 8-9 классов и имеет общий объём 34 ч. Режим занятий – 1 раз в неделю по 1 часу.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ

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 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 научится:

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.

Предметные результаты:

1. 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 приемы 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.

Содержание программы.

1. Введение (1ч)

Раскрыть понятие “здоровье”, культура здорового образа жизни, влияние наследственности, экология, качество медицинского обслуживания и вредных привычек на организм.

2. Здоровый образ жизни (5ч)

Раскрыть понятие “здорового образа жизни”, его составляющих, раскрыть значение культуры здорового образа жизни для сохранения твоего здоровья и здоровья окружающих людей, опасность вредных привычек для твоего организма и организма близких тебе людей.

3. Закаливание и его значение в укреплении здоровья (3ч)

Формировать представление о процессе закаливания, значении принципов постепенности и систематичности в закаливающих процедурах, познакомиться закаливающими факторами и результатами их воздействия на организм и здоровья человека.

4. Рациональное питание.(6ч)

Раскрыть значение питания в жизнедеятельности организма, сформировать представление о гигиене питания, о необходимости правильной обработки пищи, как необходимое условие не только сохранения витаминов и других полезных веществ, но защита организма от паразитических червей, научиться составлять меню с учетом требований рационального питания и правильного распределения кол-ва пищи в течение дня.

5. Движение – это жизнь.(7ч)

Показать значимость двигательной активности в формировании систем органов и развития выносливости, повышение работоспособности, научить составлять комплекс упражнений, наиболее приемлемых для данного возраста. Рассмотреть влияние различных видов спорта на здоровье человека.

6. Виды травм и первая медицинская помощь.(5ч)

Раскрыть понятие первой доврачебной помощи, познакомить с наиболее часто встречающимися видами травм и способами оказания помощи, раскрыть значимость своевременных мероприятий в процессе выздоровления.

7. Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья. (2ч)

Сформировать представление о профилактике и её значение в сохранении здоровья и защите организма от инфекций, познакомить с основными путями распространения гриппа и желудочно-кишечных заболеваний и мерами предупреждения этих распространенных заболеваний.

8. Чистота – залог здоровья.(3ч)

Познакомить со значимостью чистоты тела и жилища, как необходимыми условиями сохранения здоровья, раскрыть сущность понятия “экология жилища”.

9. Живые организмы и их влияние на здоровье. (2ч)

Познакомить с наиболее часто встречающимися организмами, которые могут быть опасными для человека из-за своей ядовитости, а также растениями, которые могут быть полезными для человека, поскольку обладают лечебным действием.

Тематическое планирование

№ п/п	Название темы, раздела	Всего часов	Из них	
			теоретич.	практич.
1	Введение	1	1	0
2	Здоровый образ жизни	5	3	2
3	Закаливание и его значение в укреплении здоровья	3	1	2
4	Рациональное питание	6	4	2
5	Движение - это жизнь	7	1	6
6	Виды травм и первая медицинская помощь	5	3	2
7	Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья	2	2	0
8	Чистота - залог здоровья	3	2	1
9	Живые организмы и их влияние на здоровье	2	1	1
	Итого	34	18	16

Календарно-тематическое планирование.

№	Темы занятий	Кол-во часов	По плану	фактически
1	Что такое здоровье, от чего оно зависит? Факторы, влияющие на здоровье	1		
2	Что такое здоровый образ жизни? (мониторинг “Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?”)	1		
3	Вредные привычки, причины их формирования.	1		
4	Курение и его вредное влияние на организм.	1		
5	Алкоголь не только разрушает твоё здоровье, но и твою жизнь.	1		
6	Акция “Скажи наркотикам - НЕТ”	1		
7	Понятие закаливания и его роль. Закаливание воздухом.	1		
8	Закаливание водой и солнцем.	1		

9	Значение систематичности и последовательности в закаливающих процедурах.	1		
10	Понятие рационального питания и его значение.	1		
11	Режим питания.	1		
12	Составляем свое меню с учётом всех принципов рационального питания	1		
13	Правильное приготовление пищи.	1		
14	Гельминтоз - как результат не соблюдения гигиенических правил.	1		
15	Кулинарные посиделки.	1		
16	Роль физических упражнений.	1		
17	Утренняя зарядка. Разработка системы упражнений	1		
18	Систематичность и последовательность – главные принципы в спорте.	1		
19	Физический труд не роскошь, а необходимое условие развития организма	1		
20	Составление правильного режима дня с учетом принципа “сочетай труд и отдых”.	1		
21	Туризм развивает твоё тело и душу.	1		
22	Правила поведения в природе.	1		
23	Что такое первая доврачебная помощь, её роль	1		
24	Ушибы, ожоги: твои действия.	1		
25	.Первая помощь при тепловом и солнечном ударе, обморожении.	1		
26	Виды кровотечений и первая помощь при них.	1		
27	Переломы, вывихи, растяжения- сумей не навредить	1		
28	Понятие профилактики . Грипп и его профилактика	1		
29	Желудочно-кишечные заболевания, их предупреждение	1		
30	Соблюдай чистоту жилища	1		
31	Гигиена одежды и обуви	1		
32	В чистом теле - здоровый дух	1		
33	Ядовитые грибы, растения, животные	1		
34	Лекарственные растения и их применение	1		

Список литературы

1. Дзятковская Е.Н., Захлебный А.Н. Экологическое образование в условиях реализации ФГОС в вопросах и ответах: Книга для школьного администратора, учителя, психолога. - М.: Образование и экология (в редакционной подготовке).
2. Дзятковская Е.Н. Проектируем содержание внеурочной деятельности по формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни: Методическое пособие - М.: Образование и экология. 2012, - 72 с.
3. Енин А.В. Внеурочная деятельность. Практика реализации эффективной модели воспитания. Воронеж, ВОИПК и ПРО, 2014
4. Енин А.В. Внеурочная деятельность. Теоретические основы создания эффективной модели воспитания. Воронеж, ВОИПК и ПРО, 2014
5. Л.Б. Дыхан. Теория и практика здоровьесберегающей деятельности в школе.. Ростов н/Д: Феникс, 2009.
6. Образовательные здоровьесберегающие технологии: опыт работы методического объединения учителей начальных классов/авт.-сост. В.Ф. Феоктистова.- Волгоград, 2009
7. Учитель, 2009 В.Богомолов. «Тестирование детей»/-Серия «Психологический практикум».- Ростов Н/Д: «Феникс .-2004.

Тесты о здоровье. Тема 1.

Когда закаляться лучше всего? (летом)

Каким спортом можно заниматься зимой? (произвольный ответ)

Можно ли давать другим свою расческу/помаду/полотенце? (нет, можно заразиться кожным заболеванием)

Можно ли пить из лужи? (нет, в критических условиях лучше соорудить простейший фильтр)

Почему не стоит гладить бездомных животных? (много паразитов может передаваться)

Какие самые вредные продукты вы знаете? (чипсы, лимонады и прочее)

Вреден ли макдоналдс? (не вреден при очень редком употреблении в ограниченном количестве)

В какое время суток лучше совершать ежедневную пробежку? (вечером по мнению большинства врачей)

Тема 2.

С какого возраста важно соблюдать личную гигиену?

А) Со школьного возраста.

Б) Это надо прививать еще маленьким детям.

В) Пожилым людям это особенно необходимо.

Выберите сочетание привычек, которые положительно влияют на здоровье человека.

А. Ежедневная чистка зубов (не менее 2-х раз); периодическое выполнение утренней гимнастики; диетическое питание;

Б. Ежедневное выполнение гигиенических процедур по уходу за своим телом; ежедневное выполнение утренней гимнастики; привычка к рациональному питанию;

В. Еженедельная помывка в бане; чистое постельное белье; питание, включающее в себя мясо, рыбу, овощи.

Назовите основные компоненты, которые должен включать режим для школьника.

А. Время на трудовую деятельность, отдых и отправление жизненных функций организма (питание, процедуры личной гигиены);

Б. Время на спорт, отдых, личную гигиену, питание;

В. Время на трудовую деятельность, отдых, личную гигиену.

Укажите, как учащийся может предотвратить утомление своего организма

А. Самоконтроль за соблюдением распорядка дня, чередованием труда и отдыха;

Б. Правильная оценка своего самочувствия, самоконтроль за видами деятельности и их чередованием, а также выполнением режима дня, соответствующего здоровому образу жизни;

В. Правильная оценка своего самочувствия, спортивные игры, сезонное питание.

Укажите, как учащийся может предотвратить утомление своего организма

А. Самоконтроль за соблюдением распорядка дня, чередованием труда и отдыха;

Б. Правильная оценка своего самочувствия, самоконтроль за видами деятельности и их чередованием, а также выполнением режима дня, соответствующего здоровому образу жизни;

В. Правильная оценка своего самочувствия, спортивные игры, сезонное питание.

Тема 3.

Какую пищу необходимо чаще употреблять, чтобы укрепить зубы:

а. продукты содержащие животные и растительные жиры;

б. мясные продукты;

в. рыбу и морепродукты;

г. яблоки, морковь, орехи, семечки подсолнуха, оливки, сыр.

Питание” - красное поле:

1. В каких продуктах больше всего содержится белков?

Ответ: А (в мясе, горохе)

2. Основными источниками энергии для организма являются:

Ответ: Б (углеводы и жиры)

3. Суточная потребность человека в витаминах, как правило, составляет:

Ответ: А (несколько микрограммов)

4. Какое соотношение белков, жиров и углеводов рекомендуется в пищевом суточном рационе:

Ответ: В (1:1:4)

5. Принимать пищу сразу после занятий физическими упражнениями не рекомендуется. Почему

Ответ: А (нарушены нормальные условия для секреции соков)

2. Какие способы очищения организма наиболее распространены?

а. специальные диеты;

б. использование тепла;

в. применение клизм, голодание;

г. применение холода; Фрукт для лечения температуры? (Лимон, Малина)

Тема 4.

Конкурс:

« Причины пожара»

Укажите причину пожара:

- Неисправность электрических приборов
- Забывчивость (забыл выключить). Курение. Костер в лесу.
- Искра (печь, камин). Спички.
- Легковоспламеняющиеся предметы. Керосин, бензин, газ.
- (люди.)
- Нарушение правил эксплуатации электрооборудования
- Неосторожность с огнем
- Неосторожность при курении
- Детская шалость с огнем
- Поджоги
- (Ответы детей)

1. Не пользуйтесь не исправными электроприборами.
2. Не оставляйте без присмотра электроприборы.
3. Не включайте в одну розетку несколько электроприборов.
4. Не прикасайтесь к включенному электроприбору мокрыми руками.
5. Не ремонтируйте сам электроприбор.
6. Не пользуйтесь приборами, если есть оголенные провода и т. д.

Конкурс "Вопрос-ответ"

1. Всякий ли пожар можно тушить водой? Почему?
2. Что входит в первичные средства пожаротушения?
3. Как тушить загоревшуюся одежду на человеке?
4. Чем опасны лесные и торфяные пожары?
5. Может ли загореться искусственная елка?
6. Чем опасна в доме печь? Почему нельзя трогать печную заслонку?
7. При просмотре телепередачи пропало изображение, а из телевизора пошел дым. Ваши действия?

8. Вы находитесь дома. Заметили, что на балконе от брошенного окурка начали гореть различные вещи. Ваши действия.