

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«КИРЕЕВСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ №1»

РАССМОТРЕНО

Зав.кафедрой ЕН

В.М. Карпова
Протокол № 1 от «28»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор

Н.Н. Кольцова
Приказ №429 от «30»
августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная

(общеразвивающая) программа

«Школа здоровья»

с использованием оборудования центра «ТОЧКА РОСТА»

Направленность: социально-гуманитарная

Уровень: основное общее образование

Возраст обучающихся: 15-16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор: Иванова М.В., учитель биологии

Учебный год: 2023-2024 гг.

г. Киреевск, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным—
сделайте его крепким и здоровым.*

Жан Жак Руссо

Проблема здоровья, развития и воспитания детей остаётся важнейшей государственной проблемой. Каждое образовательное учреждение призвано обеспечить не только учебный процесс, но равно содействовать нормальному развитию обучающихся и охране их здоровья (п.51 закон “Об образовании”). Поэтому школу следует рассматривать не только как образовательное учреждение, а прежде всего как социальный институт занятости, защищённости и охраны здоровья всех участников учебно-воспитательного процесса.

Очень важно сегодня не только подготовить ребенка к самостоятельной жизни, воспитать его нравственно и физически здоровым, но и научить его быть здоровым, способствовать формированию у него осознанной потребности в здоровье, как залога будущего благополучия и успешности в жизни. В последнее десятилетие в современном обществе центральной идеей является сохранение здоровья подрастающего поколения, как основополагающего фактора будущего благополучия государства

И.П.Павлов сказал: “Человек – высший продукт земной природы”. Но для того, чтобы наслаждаться сокровищами природы, человек должен быть здоровым, сильным и умным.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы будем учить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только лично, интеллектуально, духовно, но и физически.

Можно считать, что здоровье ученика в норме, если:

- **в физическом плане** – здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой, ребёнок умеет преодолевать усталость;
- **в социальном плане** – он коммуникабелен, общителен;
- **в эмоциональном плане** – ребёнок уравновешен, способен удивляться и восхищаться;
- **в интеллектуальном плане** – учащийся проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;
- **в нравственном плане** – он признаёт основные общечеловеческие ценности. Исходя из вышесказанного, целесообразно введение в учебный план и систему дополнительного образования новых программ, направленных на укрепление здоровья подрастающего поколения.

Цель этой программы– формирование у детей представления о здоровье и ЗОЖ, мотивации на сохранение и укрепление здоровья, потребности быть здоровым, формирование у них необходимых знаний, умений и навыков по ведению здорового образа жизни, использованию полученных знаний.

Задачи программы:

1. содействие сохранению здоровья каждого школьника;
2. пропаганда здорового образа жизни;
3. формирование ответственного отношения за своё здоровье и здоровье окружающих;
4. создание комфортного психологического климата межличностных отношений в школьном сообществе;
5. привлечение детей к разновозрастному сотрудничеству на основе общего коллективного творчества.

Программа объединяет разнообразные формы работы, рассчитанные на активное включение школьников в познавательный процесс и проявление их творческих способностей. Она является комплексной, практико-ориентированной и экспериментальной.

Ожидаемый результат

В ходе реализации программы учащиеся должны проявлять:

- интерес к познанию себя;
- стремление к укреплению своего здоровья.

Учащиеся должны знать:

- основы строения и функционирования человеческого организма;
- основы здорового образа жизни;
- методы естественного оздоровления.

Учащиеся должны уметь:

- применять полученные санитарно-гигиенические знания в повседневной жизни;
- использовать знания по анатомии и физиологии человека в учебной деятельности и для сохранения здоровья;
- применять практически умения и навыки по ведению здорового образа жизни.

**Учебно-тематический план занятий
эколого-валеологического кружка**

« Школа здоровья»

на 2023-2024 учебный год

(1 группа по 4,5 ч в неделю)

9 классы

№ п/ п	Содержание программы	Количество часов по разделу	Количество часов по теме		Дата
			теоретич.	практич.	
I.	<u>Психоактивные вещества</u>				
1.	Понятия о ПАВ. Виды ПАВ.		2ч		
2.	Зависимость. Наркотическая, алкогольная и никотиновая зависимость.		2ч		
3.	Группы риска среди детей и подростков.		2ч		
4.	Неблагополучная социальная среда как путь к знакомству с ПАВ.		2ч		
5.	Анкетирование учащихся по вопросам употребления ПАВ. Обработка результатов.			6ч	
6.	Последствия употребления ПАВ.		2ч		
7.	Воспитание волевых качеств. Сущность волевых качеств. Необходимость выработки у себя волевых качеств, самовоспитания.		2ч		
8.	Саморегуляция. Тест «Волевой ли ты человек?»			2ч	
9.	Привычки и здоровье. Полезные и вредные привычки. Режим дня и личная гигиена.		2ч		
10	Курение и здоровье. История появления табака в Европе.		2ч		
11	Влияние курения на органы дыхания.		2ч		
12	Влияние курения на нервную систему.		2ч		
13	Влияние курения на сердечно-сосудистую деятельность.		2ч		
14	Влияние курения на		2ч		

	пищеварение.			
15	Влияние курения на обмен веществ.		2ч	
16	Причины курения. Стадии приобщения к курению.		2ч	
17	Никотиновая зависимость. Синдром отмены.		2ч	
18	7 мифов о курении. Я умею говорить "нет" (занятие - практикум).		2ч	2ч
19	Курение родителей – беда для детей.		2ч	
20	Пьянство и алкоголизм - явления безнравственные.		2ч	
21	Причины употребления алкогольных напитков.		2ч	
22	Анкетирование учащихся. Обработка результатов.			6ч
23	Пивной алкоголизм. Просмотр презентаций и видеозаписи.		6ч	
24	Факторы развития пьянства и алкоголизма. Психические и биологические факторы, влияющие на предрасположенность организма к пьянству и алкоголизму.		2ч	
25	Эта "белая смерть". Опасные последствия первого употребления наркотических веществ.		2ч	
26	Наркотики и наркомания. Просмотр презентаций и видеозаписей.		6ч	
27	Причины употребления наркотических веществ.		2ч	
26	Последствия употребления наркотиков.		2ч	
27	Курительные смеси: есть ли опасность?		2ч	
28	Энергетические напитки.		2ч	
29	Алкоголь + энергетики – «бомба» замедленного действия.		2ч	
30	Новые "мании" и проблемы.			

31	Киберзависимость и игромания. Причины возникновения зависимостей и пути их преодоления. Тест на игроманию.		2ч	2ч	
31	Компьютер и здоровье.		2ч		
32	«Сотовый телефон: «за» и против»		2ч		
33	Психология воздействия рекламы. Механизмы воздействия рекламы на человека. Факторы воздействия: познавательный, эмоциональный, поведенческий.		2ч		
34	У меня такой характер. Лекция: "Характер, его черты и особенности".		2ч		
35	От пороков до недугов. Порочность лени и бездеятельности, зависти и ненависти, ревности, трусости, пьянства, гнева и злости, лживости и клеветы, грубости.		2ч		
36	Правильное питание: режим, продукты. Практическая работа по составлению режима питания.			6ч	
37	Пищевые добавки, ГМО.		2ч		
38	«10 самых вкусных вредностей»		2ч		
39	Эти вредные газировка и жевательная резинка.		2ч		
40	Витамины, их роль в обмене веществ.		2ч		
41	Сохранение витаминов в пище.		2ч		
42	Режим дня. Практическая работа по составлению режима дня.			6ч	
43	Секреты продления жизни.		2ч		
44	Слагаемые здорового образа жизни. Мнения великих людей по вопросам сохранения здоровья и долголетия.		2ч		
46	Хозяин судьбы.		2ч		
47	Личная гигиена		10ч		
48	Заключительное занятие.		2ч		

	Всего134 -ч.				
II	Подготовка и проведение внеклассных мероприятий	19ч			
1.	1-4 классы «Чистота – залог здоровья».		2ч		
2.	1-4 классы «Компьютер: друг или враг?»		2ч		
3.	1-4 классы «Правильная осанка – важнейший компонент здоровья»		2ч		
4.	1-4 классы. Викторина «Если хочешь быть здоров...»		2ч		
5.	1-4 классы «Основы правильного питания»		2ч		
6.	1-4 классы «10 самых вкусных вредностей»		2ч		
7.	6-8 классы «Жизненный цикл вещей»		7ч		
	Всего-153ч.				

Список литературы

1. « От знания – и здоровью». Сборник методических разработок по здоровьесбережению школьников; ТОЭБУ учащихся, Тула 2006г.

2. « Биология. Дополнительные материалы к урокам и внеклассным мероприятиям по биологии и экологии. 10 – 11 классы» М.Б. Боднарук, Н.В. Ковылина. Волгоград. Издание « Учитель» 2007 г.

3. «Биология 9 класс. Предпрофильная подготовка». Сборник программ
элективных курсов. И.П. Чердиченко. Волгоград. Издание «Учитель»
2006 г.