

ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
по общекультурному направлению
«Человек и здоровье»

для 8 класса

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В современном обществе наблюдается снижение уровня культуры нации по сохранению своего здоровья и жизни, отсутствие навыков социальной адаптации, низкий уровень знаний способов выживания в неблагоприятных условиях, неумение оказывать помощь окружающим и себе лично. И как результат – ослабление здоровья нации, гибель большого количества людей в экстремальных ситуациях.

Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Очень важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла своё начало в начальных классах. Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети среднего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни, а «знакомство» с вредными привычками ограничить на основании рекомендаций педагога-психолога.

Цель:

1. Развитие у обучающихся бережного отношения к своему здоровью, через формирование основных принципов здорового образа жизни.
2. Приобретение опыта разнообразной деятельности, познания и самопознания.

Задачи:

1. Сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье
2. Сформировать навыки осознанного выбора обучающимися поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье

3. Научить выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье
4. Сформировать представление о рациональном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах
5. Сформировать представление о рациональной организации режима дня, учебы, отдыха, двигательной активности, научить школьника составлять, анализировать и контролировать свой режим дня.
6. Дать представление с учетом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомление и т.п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков, их пагубном влиянии на здоровье.
7. Сформировать навыки противостояния негативному влиянию сверстников и взрослых (научиться говорить «нет»)
8. Сформировать навыки позитивного коммуникативного общения
9. Сформировать представление об основных компонентах культуры и здоровья и здорового образа жизни.

Программа предусматривает проведение занятий, работу детей в группах, парах, индивидуальная работа, работа с привлечением родителей. Занятия проводятся 1 раз в неделю в учебном кабинете, на пришкольном участке. Деятельность включает проведение экскурсий, акций, соревнований, реализации проектов, выпуск стенгазеты и т.д. Деятельность предусматривает поиск необходимой недостающей информации в энциклопедиях, справочниках, книгах, на электронных носителях, в Интернете, СМИ и т.д. Источником нужной информации могут быть взрослые: представители различных профессий, родители, увлеченные люди, а также другие дети.

Форма и режим занятий:

- групповая работа;
- экскурсии;
- беседы, викторины;
- коллективные творческие дела;

Формы контроля:

1. Наблюдение
2. Тестирование
3. Беседа
4. Проектная деятельность

Программа разработана в соответствии с учебным планом. Общее число учебных часов 34 (1 ч в неделю).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

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.

Предметные результаты:

1. 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. Знать влияние факторов риска на здоровье человека;
5. Описывать и использовать приёмы оказания первой помощи;
6. Прогнозировать воздействие негативных факторов на организм;
7. Приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье;
8. Аргументировать свое отношение к поступкам других людей, наносящих вред своему здоровью.
9. Обеспечивать уход за телом и жилищем;
10. Взаимодействовать в группе (распределение обязанностей);
11. Находить необходимую информацию на различных видах носителей;
12. Презентовать результаты собственной деятельности;

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.

Предметные результаты изучения курса

Ученик научиться:

- соблюдению правил здорового образа жизни; принятых в обществе норм поведения и общения; правил конструктивной групповой работы;
- организации коллективной творческой деятельности;
- самостоятельному поиску, нахождению и обработке информации;
- знанию правил проведения исследования;
- умению оценивать свой режим с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и коррекция несоответствия;
- умению отказываться от сомнительных и опасных предложений;

Ученик получит возможность научиться:

- опыту исследовательской деятельности;
- опыту публичного выступления;

- опыту самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Введение (1 час)

Понятие «здоровье», «культура здорового образа жизни». Влияние наследственности, экология, качество медицинского обслуживания и вредных привычек на организм.

Основные виды учебной деятельности:

- раскрыть понятие «здоровье», «культура здорового образа жизни»
- определять влияние наследственности на здоровье

Форма организации: беседа

2. Здоровый образ жизни (5 часов)

Понятие «здорового образа жизни», его составляющих, значение культуры здорового образа жизни для сохранения собственного здоровья и здоровья окружающих людей, опасность вредных привычек для организма.

Основные виды учебной деятельности:

- определять предмет изучения.
- описывать вредные привычки и причины их формирования
- объяснять значение ЗОЖ

Форма организации: беседа, групповая работа, викторина.

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

Представление о процессе закаливания, значении принципов постепенности и систематичности в закаливающих процедурах. Закаливающие факторы и результаты их воздействия на организм и здоровья человека.

Основные виды учебной деятельности:

- определять понятие закаливания
- описывать основные способы закаливания
- объяснять значение закаливания в укреплении здоровья

Форма организации: беседа, групповая работа, коллективное творческое дело.

4. Рациональное питание (5 часов)

Значение питания в жизнедеятельности организма, 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. Составление меню с учетом требований рационального питания и правильного распределения кол-ва пищи в течение дня.

Основные виды учебной деятельности:

- определять понятие рационального питания, режим питания
- объяснять значение рационального питания для организмов в жизни человека.
- прогнозировать последствия неправильного питания

Форма организации: беседа, групповая работа, викторина, коллективное творческое дело, тестирование, проектная деятельность.

5. Движение – это жизнь (7 часов)

Роль физических упражнений. Утренняя зарядка. Разработка системы упражнений Систематичность и последовательность - главные принципы в спорте. Физический труд не роскошь, а необходимое условие развития организма Составление правильного режима дня с учетом принципа “сочетай труд и отдых”. Влияние различных видов спорта на здоровье человека. Туризм развивает твоё тело и душу. Правила поведения в природе.

Основные виды учебной деятельности:

- показать значимость двигательной активности
- научиться составлять комплекс упражнений
- называть правила поведения в природе

Форма организации: беседа, групповая работа, экскурсия, викторина, наблюдение, тестирование.

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

Что такое первая доврачебная помощь, её роль. Ушибы, ожоги. Первая помощь при тепловом и солнечном ударах, обморожении. Виды кровотечений и первая помощь при них. Переломы, вывихи, растяжения.

Основные виды учебной деятельности:

- характеризовать виды кровотечений.
- приводить примеры оказания первой доврачебной помощи

Форма организации: беседа, групповая работа, викторина, наблюдение, тестирование.

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

Профилактика и её значение в сохранении здоровья и защите организма от инфекций. Основные пути распространения гриппа и желудочно-кишечных заболеваний. Меры предупреждения этих распространенных заболеваний.

Основные виды учебной деятельности:

- называть признаки заболеваний.
- сформировать представление о профилактике
- приводить примеры профилактики заболеваний

Форма организации: беседа, групповая работа, викторина, наблюдение, тестирование, проектная деятельность

8. Чистота – залог здоровья (3 часа)

Чистота тела и жилища, как необходимые условия сохранения здоровья. Понятие “экология жилища”.

Основные виды учебной деятельности:

- раскрыть сущность понятия “экология жилища”.
- называть правила гигиены.

Форма организации: беседа, групповая работа, викторина, тестирование, проектная деятельность.

9. Организм и окружающая среда (3 часа)

Ядовитые организмы (ядовитые грибы, растения, животные). Лекарственные растения.

Основные виды учебной деятельности:

-характеризовать виды ядовитых грибов, растений, животных.

-приводить примеры лекарственных растений и их применение.

Форма организации: беседа, групповая работа, экскурсия, наблюдение, тестирование, проектная деятельность

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п\п	Тема	Всего часов
	Введение	1
1	Что такое здоровье, от чего оно зависит? Факторы, влияющие на здоровье	1
	Здоровый образ жизни	5
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
	Закаливание и его значение в укреплении здоровья	3
7	Понятие закаливания и его роль. Закаливание воздухом	1
8	Закаливание водой и солнцем	1
9	Значение систематичности и последовательности в закаливающих процедурах	1
	Рациональное питание	5
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
	Движение-это жизнь	7
15	Роль физических упражнений	1
16	Утренняя зарядка. Разработка системы упражнений	1
17	Систематичность и последовательность –главные принципы в спорте	1
18	Физический труд не роскошь, а необходимое условие развития организма	1
19	Составление правильного режима дня с учетом принципа “сочетай труд и отдых”	1

20	Туризм развивает твоё тело и душу	1
21	Правила поведения в природе	1
	Виды травм и первая медицинская помощь	5
22	Что такое первая доврачебная помощь, её роль	1
23	Ушибы, ожоги: твои действия	1
24	Первая помощь при тепловом и солнечной ударах, обморожении	1
25	Виды кровотечений и первая помощь при них.	1
26	Переломы, вывихи, растяжения - сумей не навредить	1
	Профилактика заболеваний - необходимое условие сохранения здоровья	2
27	Понятие профилактики. Грипп и его профилактика	1
28	Желудочно-кишечные заболевания, их предупреждение	1
	Чистота – залог здоровья	3

29	Соблюдай чистоту жилища	1
30	Гигиена одежды и обуви	1
31	В чистом теле - здоровый дух	1
	Организм и окружающая среда	3
32	Ядовитые грибы, растения, животные	1
33	Лекарственные растения и их применение	1
34	Правила заготовки лекарственных растений	1
		34