

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Чувашской Республики

Администрация Ибресинского муниципального округа

Чувашской Республики

МБОУ "Климовская СОШ" "

РАССМОТРЕНО

педагогический совет

протокол № 1

от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор

_____ Ильмухин А.Ю.
Приказ №47

от «01» сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Мы –за ЗОЖ»

для обучающихся 10 -11 классов

с. Климово -2023

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Мы за ЗОЖ» расширяет сведения о физическом, психическом и социальном здоровье человека, рассматриваемые в школьной программе. Получение учащимися знаний в этой области позволит укрепить их здоровье, предупредить развитие вредных привычек в условиях неблагоприятного окружения, возродить спортивные и оздоровительные традиции как условие укрепления нравственных устоев семьи и школы. Предлагаемый курс носит обучающий, развивающий и социальный характер. Он является необходимым, для обучающихся, так как позволит школьникам найти причину многих заболеваний, заставит их задуматься о своём здоровье и его сохранении. Школьник будет ориентироваться на выбор профессии согласно жизненным ресурсам своего организма. Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьёзную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования. Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер.

Цель данного курса: обеспечение возможности сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами окружающего мира.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Принципы реализации программы:

Данная программа строится на принципах:

- научности, в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников;
- доступности, которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями обучающихся;
- системности, определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:

При изучении курса внеурочной деятельности у учащихся будут сформированы личностные, предметные и метапредметные результаты.

Личностные результаты направлены на:

- формирование ценностного отношения к своему здоровью; активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни, целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- формирование навыков практической оценки экологического состояния окружающей среды и организма человека в целом.

Предметные результаты:

В результате реализации программы внеурочной деятельности обучающиеся должны знать:

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма;
- влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

Прогнозируемый результат:

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник средней школы.

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД)

Регулятивные УУД

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать свое предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всех учащихся.
- 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 и схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания из различных источников, ориентированные на линии развития средствами предмета.

Коммуникативные УУД

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.
- Осваивать правила и нормы социокультурного взаимодействия со сверстниками в классе.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности

- осознание обучающимися необходимости заботы о своем 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 спортивнооздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация подростков, расширение сферы общения, приобретение опыта в спортивной сфере.

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

Методические рекомендации.

Сохранение и укрепление здоровья - это важнейшие составляющие работы педагога. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

При организации работы должны:

- учитываться санитарно-гигиенические требования, уровень нагрузок и возрастные особенности обучающихся.

- совершенствоваться двигательная активность детей:, подвижные перемены,• оздоровительный бег, занятия в спортивном зале, учебные занятия по физкультуре, Дни и Недели здоровья.

Методы работы:

- лекции;
- беседы;
- диспуты;
- ролевые и деловые игры;
- практические работы;

Место курса в учебном плане Программа рассчитана на 2 года. Количество часов: 68 часов. Программа рассчитана на обучающихся 10-11 класса.

Содержание программы внеурочной деятельности

Модуль 1

(34 часа)

Вредные привычки как фактор риска здоровью. Общие вопросы. Знакомство с программой, раскрытие структуры, тематики и задач обучения. Определение режима занятий. Психоактивные вещества. Легальные (алкоголь и табак) и нелегальные (наркотические) вещества. Психостимуляторы. Понятие о зависимости, средствах, ее вызывающих. Психическая и физическая зависимость. Реализация в РФ комплекса антинаркотических мер социального, экономического, медицинского, правового, психологического и административного характера, направленных на оздоровление наркоситуации. 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 и 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.

Алкоголь, его опасность для организма

Профилактика алкоголизма. История его употребления 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. 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 Чувашской Республике.

Наркомания и токсикомания

Меры профилактики. Наркомания- болезнь или вредная привычка? Истоки проблемы. Обзор современного состояния в Чувашской Республике, России и мире. Виды наркотической зависимости. Стадии развития наркомании. Классификация наркотических веществ. Влияние наркотических веществ на физическое и психическое здоровье человека. Наркомания и потомство. Проблема наркомании для человека и общества. Профилактические мероприятия и борьба с наркоманией на различных уровнях. Злоупотребление лекарственными препаратами. Снотворные. Наркомания и сопутствующие заболевания. Уголовная ответственность за хранение. Распространение и употребление наркотических средств.

Модуль 2

Человек и здоровье (34 часа)

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. Совершенство физическое, духовное, социальное. 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 свой 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. Гигиене – наука о правилах здоровья. Гигиена систем организма. 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. ВИЧ – инфекция, пути заражения. Статистика смертности. Группа риска. Социальные предпосылки. Меры профилактики. Проблема СПИДа – международная проблема. Диспут на тему: «Быть здоровым – это здорово!». Конкурс творческих работ «Спорт – альтернатива пагубным привычкам».

В программе теоретический материал подается в виде лекций или бесед. Важное звено в обучении – работа с литературой, документами, встречи с профессионалами. Для реализации программы используются самые разнообразные методы обучения: дискуссия, беседы, проблемное изложение материала, игровой, поисковый, практический. Проведение «круглых столов», конференций, публичные выступления, защита рефератов – все это способствует раскрепощению детей, учить держать себя, развивать творческую, познавательную активность, воспитывает чувство ответственности и взаимную требовательность.

Содержание внеурочной деятельности

Модуль 1 10 класс Вредные привычки как фактор риска			Модуль 2 11 класс Человек и здоровье		
№	Тема раздела	Количество часов	№	Тема раздела	Количество часов
1	Общие вопросы	8	1	Сущность здоровья и его показатели	14
2	Курение – вредная привычка или болезнь	10	2	Репродуктивное здоровье подростков	11
3	Алкоголь ,его опасность для организма	8	3	Болезни цивилизации	9
4	Наркомания и токсикомания	8	4		

Тематическое планирование

(Модуль 1)
для 10 класса

№	Модуль 1 Вредные привычки как фактор риска Раздел 1 Общие вопросы	
	1	Введение. Знакомство с задачами курса
	2	Здоровье нации
3	Слагаемые здоровья. Признаки здоровья	
4	Акция рисованного комикса «Самый здоровый герой»	
5	Психостимуляторы. Легальные и нелегальные вещества.	
6	Понятие о зависимости. Психическая и физическая зависимость	
7	Юридическая ответственность за хранение, распространение и	

	употребление психоактивных веществ
8	Добровольческие организации по борьбе с вредными привычками. Волонтерство в современной России
	Раздел 2 Курение болезнь или привычка
9	Краткая история развития курения
10	Распространение табакокурения
11	Анкетирование «Изучение отношений подростков 10 класса к проблеме табакокурения»
12	Причины привязанности к табаку
13	Состав табачного дыма
14	Влияние курения на организм
15	Пассивное курение
16	Курение и потомство
17	Как бросить курить. Что дает отказ от курения
18	Оформление профилактического буклета «Борьба с вредными привычками»
	Раздел 3 Алкоголь, его опасность для организма
19	История употребления алкоголя
20	Мотивы и факторы употребления алкоголя
21	Алкоголизм и социальная среда
22	Влияние алкоголя на организм человека
23	Стадии алкоголизма
24	Алкоголизм и потомство
25	Профилактика пивного алкоголизма среди детей
26	Дискуссия «Мифы о безвредности пива»
	Раздел 4 Наркомания и токсикомания
27	История проблемы наркомании
28	Социальная опасность наркомании токсикомании
29	Классификация наркотических веществ
30	Влияние наркотиков на физическое и психическое здоровье
31	Наркомания и потомство
32	Токсикомания и ее последствия
33	Круглый стол «Влияние пагубных пристрастий на здоровье подростков
34	Права и обязанности по отношению к своему здоровью

**Тематическое планирование
(Модуль 2)
для 11 класса**

№	Название темы
	Раздел 1 Сущность здоровья и его показатели
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. Воспитания 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	Круглый стол "Здоровье - полезный выбор"
Раздел 2	
Репродуктивное здоровье подростков	
15	Возрастные особенности подростков и их поведение
16	Как ребенок становится взрослым
17	Сущность полового созревания
18	Формирование ответственного отношения к здоровью и профилактика рискованного поведения
19	Беременность несовершеннолетних
20	Инфекции, передаваемые половым путём, как болезни поведения
21	Просмотр фильма "Когда девочка взрослеет"
22	Факторы разрушающие репродуктивное здоровье женщины
23	Репродуктивное здоровье население России
Раздел 3	
Болезни цивилизации	
24	Стресс как мощный фактор риска
25	Что такое стрессоустойчивость и как её в себе развивать
26	Профилактика инфекционных заболеваний. Понятие об иммунитете
27	Аллергия как нарушения функций иммунной системы
28	Предупреждение гельминтоза
29	Инфекционный гепатит
30	Заболевание туберкулезом
31	СПИД - главная проблема современности
32	Просмотр фильма "Простые правила против СПИДа"
33	Конкурс творческих работ "Спорт - альтернатива пагубным привычкам"
34	Здоровый образ жизни. Другой альтернативы нет