

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя школа №1 р.п. Новоспасское**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 7  
от 29.05.2024г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
И.о.директора МОУ СШ №1  
р.п. Новоспасское Ульяновской  
области  
О.В.Рудометова  
Приказ № 100 от 30.05.2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
естественнонаучной направленности  
«Волонтеры здоровья»**

**Срок реализации: 144 часа**

**Возраст обучающихся: 15-17 лет.**

**Уровень освоения: базовый**

**Автор-разработчик:**  
педагог дополнительного образования  
высшей категории  
**Нинашева Р.Т.**  
педагогический стаж: 24 года

**Новоспасское, 2024 г.**

## **1. Комплекс основных характеристик программы**

1.1. Пояснительная записка стр.3

1.2. Содержание программы

### **1 модуль**

1.2.1. Учебный план стр.11

1.2.2. Содержание учебного плана стр.12

1.2.3. Календарно-тематическое планирование стр.16

### **2 модуль**

1.2.4. Учебный план стр.19

1.2.5. Содержание учебного плана стр.20

1.2.6. Календарно-тематическое планирование стр.24

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий.**

2.1 Условия реализации программы стр. 28

2.2. Критерии и формы оценки качества знаний стр. 29

2.3 Методические материалы стр. 32

Список литературы стр. 33

Приложения стр.34

## **1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1 Пояснительная записка.**

***Быть здоровым – это естественное стремление каждого человека.***

На протяжении веков представление о том, что значит быть здоровым, почти не изменилось. Здоровье, как естественное состояние человека, расценивалось и на Западе и на Востоке одинаково. Врачи и философы древности совершенно справедливо полагали, что человек – неотъемлемая часть окружающего мира – большой вселенной. И сам он – маленькая вселенная, микрокосмос – должен жить в постоянной связи и гармонии с окружающим миром. Это и считалось здоровьем. А отчего зависит наше здоровье? Лишь на 8–10 % от медицины, на 20 % от наследственности, на 20 % от внешней среды, а на 50 % определяется образом жизни человека. Всем нам хочется видеть детей здоровыми, жизнерадостными, счастливыми. Как сделать, чтобы ребёнок жил в ладу с самим собой, с окружающим миром? Секрет этой гармонии прост: здоровый образ жизни. Он включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается.

***Уровень освоения программы*** - базовый.

***Направленность программы*** – естественнонаучная

Программа рассчитана на учащихся 15-17 лет, 144 часа/ 4 часа в неделю/ Программа включает вопросы не только физического, но и духовного здоровья. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и миром, будет действительно здоров. Эта программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Она ориентирована не только на усвоение ребенком знаний и представлений. Важнее – конечный результат, когда образ жизни становится в его мотивационной сфере нормой гигиенического поведения, реализацией усвоенных ребенком знаний и

представлений в его реальном поведении. Это способствует формированию привычки быть здоровым душой и телом, стремлению укрепить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами человеческого бытия.

### **Нормативно-правовое обеспечение программы**

Проектирование и реализация дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ осуществляется в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);

приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Устав муниципального общеобразовательного учреждения средней школы №1 р.п. Новоспасское Ульяновской области № 885 от 10.09.2019 года;

письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК-2563/05 «О методических рекомендациях»;

приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

методические рекомендации от 20.03.2020 № б/н по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Положение об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Локальные акты МОУ СШ №1, р.п.Новоспасское.

Положение о приеме и отчислении обучающихся муниципального учреждения дополнительного образования Новоспасский Центр детского творчества утверждено приказом № 6-н от 02.09.2024

## **Актуальность программы**

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место среди всех потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но в современных условиях проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма.

Поэтому **актуальным** стало разработка программы дополнительного образования **«Волонтеры здоровья»**, которая продиктована необходимостью решения проблемы снижения показателей здоровья, как взрослого, так и детского населения нашей страны. Если мы научим с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то можно надеется, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления

## **Адресат дополнительной общеразвивающей программы**

Программа составлена с учетом возрастных особенностей и уровня подготовленности учащихся, она ориентирована на развитие логического мышления, предметных умений и творческих способностей учащихся 15 – 17 лет.

## ***Краткая характеристика обучающихся***

Каждый обучающийся должен иметь возможность работать на практике как самостоятельно, так и в паре, и в малой или большой группе, это обеспечит ему возможность оценить свои силы, самореализовываться, улучшая свои навыки работы с компьютером и графикой, и параллельно с этим развивать коммуникабельность, умение работать в коллективе, умение правильно распределять обязанности.

### ***Возрастные особенности***

Возраст «юность» (15-17 лет), ведущая деятельность в этом возрасте — учебно-профессиональная, в процессе которой формируются мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание, мечта и идеалы. В целом обучение по программе построено на индивидуальном подходе к каждому ребенку и принципу «от простого - к сложному». Основным видом занятий является практическая работа.

### ***Психолого-педагогические характеристики***

Работа по данной программе предполагает применение методики индивидуального, парного и группового обучения. Для обеспечения возможности самореализации и самовыражения каждого обучающегося. Это поможет мотивировать обучающихся к правильному распределению рабочего времени, развивать внимание и умение анализировать результат не только своей деятельности, но и других членов команды, учит уважать труд других и разовьет осознанную потребность своевременно готовиться к занятиям.

### ***Новизна и отличительные особенности программы.***

Современному человеку необходимы качества, которые, прежде всего, имеют общекультурное значение. Нужна личность, владеющая основами системного мышления, умеющая самостоятельно пополнять недостающие знания, умеющая распорядиться знаниями во благо себе и другим, ибо еще Д.И.Менделеев сказал: «Знания без воспитания - это меч в руках сумасшедшего».

Чтобы правильно осуществлять это, надо знать от чего же зависит наше здоровье, чем определяется Потенциал здоровья? Как показали исследования, влияние факторов, определяющих, уровень общественного здоровья распределяется следующим образом:

1. Наследственность (биологические факторы) - определяет здоровье на 20%
2. Условия внешней среды (природные и социальные) - на 20%
3. Деятельность системы здравоохранения - на 10%

#### 4. Образ жизни человека - на 50%

На занятиях используются различные формы обучения: индивидуальная (самостоятельное выполнение заданий); групповая, которая предполагает наличие системы «руководитель – группа - обучающийся»; парная, которая может быть представлена парами сменного состава; разделение труда, которое учитывает интересы и способности каждого обучающегося.

#### ***Педагогическая целесообразность программы.***

В ходе реализации происходит формирование и систематизация знаний, развитие творческих способностей, воспитание личности с активной жизненной позицией, способной самостоятельно ставить перед собой задачи и решать их, находя оригинальные способы решения.

#### **Режим, формы занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Основные формы проведения занятий:

- традиционные (беседа, рассказ, объяснения, лекция и т.д.)
- информационно-поисковые (проблемного изложения, метод учебного диспута, проектирование и моделирование)
- исследовательские (экспериментальное решение задач, исследовательские проекты)
- практические работы

в режиме on-lain на платформе «Сферум», Skype, Яндекс-телемост Google, Webinar и т.д. и в режиме офлайн (индивидуальная работа и онлайн консультирование) посредством социальных сетей, мессенджеров, где обучающимся передается инструкции к выполнению задания, технологические карты, презентации и инструкцией для выполнения, фото и видео материалы.

Форма обучения – очная с использованием ЭОР и дистанционных технологий.

Используются следующие виды и формы занятий:

- видео - занятия с элементами презентации, мастер – классы в режиме on - lain;
- тесты, технологические карты, диагностические задания в режиме офлайн;
- виртуальные путешествия по темам программы, электронные библиотеки;
- участие в выставочной деятельности, конкурсах, показах.

- Данные технологии построены на платформах: «Сферум», Skype, Google, чаты в Телеграм и т.д. В начале обучения создается группа для детей и родителей по которой ежедневно происходит обмен информацией с педагогом. А так же посредством телефона. Это предполагает обязательное посещение занятий и позволяет обучающимся более полно усвоить образовательную программу и эффективнее достичь планируемых результатов.

## **ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ**

Для совместных звонков и чатов. Альтернативы: Сферум. Для видеосвязи нужно хорошее Интернет-соединение Сферум. Можно переписываться, обмениваться фото, видео и документами, а также модерировать сообщения. Хорошо подходит для организации быстрого консультирования, но нужно объяснить детям правила общения в сети. Закрытая группа ВКонтакте. Популярная программа для общих чатов: можно обмениваться фото, видео и документами. Хорошо подходит для организации быстрого консультирования Сферум. Популярная программа для общих чатов: можно обмениваться фото, видео и документами. Хорошо подходит для организации быстрого консультирования Сферум

### **1.2 Цель программы:**

Организация благоприятных условий для формирования здоровой и физически крепкой личности. Воспитание у детей созидательного отношения к своему здоровью.

### **1.3 Задачи:**

#### **Основные задачи программы:**

##### ***Образовательные задачи:***

1. Формирование целостной картины мира и осознание своего места в нем.
2. Формирование научного понимания сущности здорового образа жизни.
3. Формирование экологического мировоззрения.
4. Формирование знаний, умений, навыков, позволяющих использовать здоровый образ жизни.
5. Формирование установки на здоровый образ жизни.
6. Способствовать формированию ответственного поведения к своему здоровью.

### ***Развивающие задачи:***

1. Развитие у детей потребности в создании здоровой окружающей среды в школе и семье.
2. Развитие личностного мышления на основании полученных знаний и применение их в конкретных условиях.
3. Усилить связь между знаниями о своем здоровье, отношении к нему и поведением.

### ***Воспитательные задачи:***

1. Воспитание личности, умеющей жить в разных условиях и передавать свой опыт другим.
2. Воспитание общечеловеческих качеств – сочувствие, ответственность, доброта, любовь к природе.
3. Эстетическое воспитание через творческие задания.

### ***Мотивационная задача:***

Включение в активную деятельность через участие в школьных, районных, областных и всероссийских мероприятиях.

### ***Социально – педагогические задачи:***

Развитие чувства сплоченности в группе;

Создание ситуации успеха для каждого ребенка в группе.

### ***Оздоровительная:***

формирование у учащихся культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья через применение здоровьесберегающих технологий на занятиях;

создать условия для формирования у учащихся потребности в сохранении и укреплении собственного здоровья;

управлять своим эмоциональным состоянием при помощи различных видов рукоделия;

способствовать воспитанию нравственно здоровой личности;

создание благоприятного микроклимата на занятии;

снятие перегрузки учащихся путём их двигательной активности и смены деятельности;

способствовать формированию психо-эмоционального состояния детей;

повышение умственной и физической работоспособности детей.

### ***Планируемые результаты***

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).

Обучающиеся 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.

Обучающийся научится:

Учитывать выделенные педагогом 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 педагога;

Осуществлять поиск и выделять конкретную информацию;

Устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений.

Результаты второго уровня (социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром)

Обучающийся 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.)

Обучающийся получит возможность научиться:

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.

В результате реализации программы у учащихся будут сформированы **УУД:**

***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.

***Предметные результаты:***

1. Учащиеся 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 приёмы 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.

### ***Учебный план двух модулей***

| № | Раздел<br>(наименование) | Кол-во часов |       |       | Формы<br>аттестации/ко<br>нтроля |
|---|--------------------------|--------------|-------|-------|----------------------------------|
|   |                          | всего        | теор. | практ |                                  |
|   |                          |              |       |       |                                  |

|    |                                       |     |    |    |                                   |
|----|---------------------------------------|-----|----|----|-----------------------------------|
| 1. | Здоровье – богатство на все времена   | 12  | 8  | 4  | Наблюдение, опрос, защита проекта |
| 2. | Движение – жизнь                      | 18  | 6  | 12 | Наблюдение, опрос, защита проекта |
| 3. | Компьютер – враг или друг             | 8   | 4  | 4  | Наблюдение, опрос, защита проекта |
| 4  | Питание и здоровье                    | 22  | 12 | 10 | Наблюдение, опрос, защита проекта |
| 5  | Алкоголь враг человеческого организма | 18  | 14 | 4  | Наблюдение, опрос, защита проекта |
| 6  | Табакокурение – вредная привычка      | 32  | 20 | 12 | Наблюдение, опрос, защита проекта |
| 7  | Наркомания – знак беды                | 22  | 16 | 6  | Наблюдение, опрос, защита проекта |
| 8  | СПИД, причины и профилактика          | 6   | 6  |    | Наблюдение, опрос, защита проекта |
| 9  | Человек и природа                     | 4   | 2  | 2  | Наблюдение, опрос, защита проекта |
| 11 | Итоговое занятие                      | 2   |    | 2  | Наблюдение, опрос, защита проекта |
|    | Итого                                 | 144 | 84 | 56 |                                   |

***Модуль 1 «Наше здоровье в наших руках»***

**Цели:**

1. Организация благоприятных условий для формирования здоровой и физически крепкой личности
2. Воспитание у детей созидательного отношения к своему здоровью

### **Задачи:**

1. формирование у учащихся культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья через применение здоровьесберегающих технологий на занятиях;
2. создать условия для формирования у учащихся потребности в сохранении и укреплении собственного здоровья;
3. управлять своим эмоциональным состоянием при помощи различных видов рукоделия;

### ***Учебный план***

| №  | Раздел<br>(наименование)                | Кол-во часов |       |       | Форма<br>аттестации/контроля      |
|----|-----------------------------------------|--------------|-------|-------|-----------------------------------|
|    |                                         | всего        | теор. | практ |                                   |
| 1. | Здоровье – богатство на все времена     | 12           | 8     | 4     | Наблюдение, опрос, защита проекта |
| 2. | Движение – жизнь                        | 18           | 6     | 12    | Наблюдение, опрос, защита проекта |
| 3. | Компьютер – враг или друг               | 8            | 4     | 4     | Наблюдение, опрос, защита проекта |
| 4  | Питание и здоровье                      | 22           | 12    | 10    | Наблюдение, опрос, защита проекта |
| 5  | Алкоголь – враг человеческого организма | 14           | 10    | 4     | Наблюдение, опрос, защита проекта |
|    | Итого                                   | 74           | 40    | 34    |                                   |

### ***Содержание учебного плана***

#### ***Раздел 1***

**Введение.** Знакомство с планом работы кружка «Волонтеры здоровья».

Составляющие ЗОЖ. Общее понимание здоровья. Резервы организма. Нравственный аспект здоровья.

*Здоровье* – это состояние полного физического, психического и социального благополучия. *Здоровье человека* – это огромное богатство. Образ жизни человека, его поведение и мышление, которые обеспечивают охрану и укрепление здоровья, называется здоровым образом жизни (ЗОЖ). Основными элементами ЗОЖ являются:

- двигательная активность
- рациональное питание
- отказ от вредных привычек
- умение управлять своим здоровьем.

*Теоретическая часть:* беседа

*Практическая часть:* проведение мониторинга «Ценность здоровья и здорового образа жизни в представлениях учащихся», обработка результатов.

## ***Раздел 2***

Движение и спорт – это жизнь. Физическая активность и здоровье. Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Гиподинамия и как ее избежать. Влияние неправильной осанки на здоровье. «Определение правильности осанки, наличия плоскостопия.» Действие нагрузки на работу сердца». Беседа о гигиене ССС. Физкультминутки, зарядка, тренировка. Их роль в жизни человека

«Движение - это жизнь, **а жизнь - это есть движение**» - как гласит старая поговорка. Ученые подтвердили народную мудрость и доказали, что люди, которые ведут малоподвижный и сидячий образ жизни живут меньше, чем те, кто активно занимается спортом. Малоподвижный образ жизни всегда считался губительным для состояния здоровья человека. Дети, которые не занимаются спортом, чаще подвержены желудочно-кишечным заболеваниям и употребляют больше пищи, чем это необходимо. Люди, которые ведут сидячий образ жизни, расходуют меньше энергии, чем потребляют, что приводит к ожирению и заболеванием сердечной системы. Помимо этого, низкая физическая активность способствует возникновению таких отрицательных проявлений как слабость и атрофия мышц.

Для того, чтобы обойти болезни стороной, увеличить жизненную силу, повысить мощность организма и в разы поднять уровень здоровья, необходимо систематически и постоянно пребывать в движении, правильно питаться и придерживаться своего режима.

*Теоретическая часть:* беседа

*Практическая часть:* проведение мониторинга «Ценность здоровья и здорового образа жизни в представлениях учащихся», обработка результатов. Посещение спортзала, бассейна и т.д.

### ***Раздел 3***

Компьютер. Телевидение, видео, компьютерные игры. Как избежать зависимость от компьютерных игр?

Компьютер может стать как другом и помощником, так и врагом - все зависит как от частоты, так и от цели его использования

Сколько времени можно проводить у компьютера или телевизора?

Как уберечь зрение с молодости, на каком расстоянии должен находиться монитор или телевизор. Компьютерные игры, их вред и польза.

Злоупотребление временем, проведенным у монитора, может пагубно отразиться на качестве жизни в целом.

- Излишняя яркость, пусть и невидимое, но все же неизбежное мерцание изображения и блики на стекле мониторов заставляют глаза излишне напрягаться.
- Длительное напряжение глазных мышц при работе на компьютере, а также частая смена изображений нередко приводит к переутомлению, головным болям и бессоннице.

От переизбытка данных, различной информации происходит перевозбуждение головного мозга. Устают зрительные центры в коре головного мозга.

- Во время долгой работы в сидячем положении происходит неравномерное распределение нагрузки на мышцы спины и межпозвоночные диски, что может спровоцировать сколиоз у подростков, а у взрослых – остеохондроз, сильнейшие головные боли и даже невралгии.

- Чрезмерное использование интернета для общения и развлечений приводит к сильной зависимости. Виртуальная жизнь понемногу замещает реальную, общение с близкими и друзьями интересует все меньше, а привычные ценности и стремления постепенно утрачивают смысл.
- Бесконтрольный доступ к компьютеру опасен и для детей: наличие в интернете большого количества неприемлемой (нецензурная брань, порнографическое содержание и т.п.) для них информации может привести к серьезным последствиям – различным эмоциональным психическим отклонениям и т.д.

*Теоретическая часть:* беседа

*Практическая часть:* тестирование, с последующим обсуждением, составление презентаций.

## ***Раздел 4***

Рациональное питание. Культура питания. Теория аппетита. Составление меню. Основные правила рационального питания – это полноценная, сбалансированная пища, принимаемая с соблюдением режима питания. Основные питательные вещества, содержащиеся в пище, являются строительным материалом и источником энергии.

Согласно теории аппетита (И.П.Павлов), пища, съеденная с аппетитом, переваривается и усваивается организмом быстрее и приносит большую пользу.

Правила питания и вред переедания.

*Теоретическая часть:* беседа, конкурс пословиц и загадок

*Практическая часть:* составление меню на неделю

## ***Раздел 5***

Алкоголь и организм. История виноделия. Воздействие алкоголя на организм. Стадии алкоголизма. Миф или реальность.

Виноделие зародилось в Египте, когда люди обнаружили, что виноградный сок быстро скисает, но раз перебродив и став вином, долго сохраняется, не портясь. У египтян были проблемы с сильным загрязнением питьевой воды. Позднее, в Римской католической церкви на всей территории Европы вино стало использоваться при

совершении таинства святого причастия. Постепенно употребление алкогольных напитков перешло в злоупотребление. В настоящее время алкоголь – это наркотическая проблема № 1. Алкоголь – это непосредственная причина заболеваний печени, нарушения функций головного мозга, язвы желудка, панкреатита и других болезней внутренних органов. Стадии опьянения; 1-приподнятое настроение, 2 – сумасбродное поведение, 3 – замешательство, 4 – потеря самоконтроля, 5 – бессознательное. Стадии алкоголизма; 1 – знакомство с алкоголем, 2 – регулярное употребление, 3 – навязчивая идея, 4 – химическая зависимость. Миф или реальность, факторы риска.

*Теоретическая часть:* беседа

*Практическая часть:* тестирование, с последующим обсуждением, составление презентаций.

### *Календарно-учебный график*

| №<br>п<br>/<br>п                                                     | Ме<br>сяц        | Число  | Время<br>проведен<br>ия<br>занятия | Форм<br>а<br>занят<br>ия    | Кол-<br>во<br>часо<br>в | Тема занятия                         | Место<br>проведени<br>я | Форма<br>контроля    |
|----------------------------------------------------------------------|------------------|--------|------------------------------------|-----------------------------|-------------------------|--------------------------------------|-------------------------|----------------------|
| <b>РАЗДЕЛ 1. <i>Здоровье – богатство на все времена 12 часов</i></b> |                  |        |                                    |                             |                         |                                      |                         |                      |
| 1                                                                    | Сентяб<br>рь     | 04.09. | 14.00                              | теори<br>я,<br>практ<br>ика | 2                       | Вводное занятие                      | 305 каб.                | Наблюдение,<br>опрос |
| 2.                                                                   | Сентяб<br>рь     | 06.09  | 14.00                              | теория,<br>практика         | 2                       | Составляющие ЗОЖ                     | 305 каб.                | Наблюдение,<br>опрос |
| 3.                                                                   | Сентяб<br>рь     | 11.09  | 14.00                              | теория,<br>практика         | 2                       | Здоровье и здоровый образ жизни      | 305 каб.                | Наблюдение,<br>опрос |
| 4.                                                                   | Сентяб<br>рь     | 13.09  | 14.00                              | теория,<br>практика         | 2                       | Резервы организма.                   | 305 каб.                | Наблюдение,<br>опрос |
| 5.                                                                   | Сентяб<br>рь     | 18.09  | 14.00                              | теория,<br>практика         | 2                       | Правила личной гигиены               | 305 каб.                | Наблюдение,<br>опрос |
| 6.                                                                   | Сентяб<br>рь     | 20.09  | 14.00                              | теория,<br>практика         | 2                       | Как познать себя                     | 305 каб.                | Наблюдение,<br>опрос |
| <b>РАЗДЕЛ 2. <i>Движение – жизнь 18 часов</i></b>                    |                  |        |                                    |                             |                         |                                      |                         |                      |
| <b>7.</b>                                                            | Ок-<br>тяб<br>рь | 25.10  | 14.00                              | теория,<br>практика         | 2                       | Спорт – это жизнь                    | 305 каб.                | Наблюдение,<br>опрос |
| <b>8.</b>                                                            | Ок-<br>тябрь     | 27.10  | 14.00                              | теория,<br>практика         | 2                       | Физическая активность и здоровье     | 305 каб.                | Наблюдение,<br>опрос |
| <b>9.</b>                                                            | Ок-<br>тябрь     | 02.10  | 14.00                              | теори<br>я,<br>практ<br>ика | 2                       | Здоровье в порядке – спасибо зарядке | 305 каб.                | Наблюдение,<br>опрос |
| <b>10.</b>                                                           | Ок-<br>тябрь     | 04.10  | 14.00                              | теория,<br>практика         | 2                       | Гиподинамия и как ее избежать        | 305 каб.                | Наблюдение,<br>опрос |

|                                                     |          |       |       |                    |   |                                                                                  |          |                   |
|-----------------------------------------------------|----------|-------|-------|--------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------|
| 11.                                                 | Ок-тябрь | 09.10 | 14.00 | теория, практика   | 2 | Влияние неправильной осанки на здо-ровье.                                        | 305 каб. | Наблюдение, опрос |
| 12.                                                 | Ок-тябрь | 11.10 | 14.00 | теория, практика   | 2 | Практическая работа «Определение правильности осанки, наличия плоско-стопии      | 305 каб. | Наблюдение, опрос |
| 13.                                                 | Ок-тябрь | 16.10 | 14.00 | теория, практика   | 2 | Практическая работа «Действие нагруз-ки на работу сердца». Беседа о гигиене ССС. | 305 каб. | Наблюдение, опрос |
| 14.                                                 | Ок-тябрь | 18.10 | 14.00 | теория, практика   | 2 | Физкультминутки, зарядка, тренировка. Их роль в жизни человека                   | 305 каб. | Наблюдение, опрос |
| 15.                                                 | Ок-тябрь | 23.10 | 14.00 | теори-я, прак-тика | 2 | Конференция «Движение – это жизнь»                                               | 305 каб. | Наблюдение, опрос |
| <b>РАЗДЕЛ 3. Компьютер – враг или друг? 8 часов</b> |          |       |       |                    |   |                                                                                  |          |                   |
| 16.                                                 | Ноябрь   | 25.10 | 14.00 | теори-я, прак-тика | 2 | Телевидение, видео, компьютерные игры                                            | 305 каб. | Наблюдение, опрос |
| 17.                                                 | Ноябрь   | 30.10 | 14.00 | теория, практика   | 2 | Как избежать зависимость от компью-терных игр?                                   | 305 каб. | Наблюдение, опрос |
| 18.                                                 | Ноябрь   | 01.11 | 14.00 | теория, практика   | 2 | Сколько времени можно проводить у компьютера?                                    | 305 каб. | Наблюдение, опрос |
| 19.                                                 | Ноябрь   | 13.11 | 14.00 | теория, практика   | 2 | Береги зрение с молодую                                                          | 305 каб. | Наблюдение, опрос |
| <b>РАЗДЕЛ 4. Питание и здоровье 22 часа</b>         |          |       |       |                    |   |                                                                                  |          |                   |
| 20.                                                 | Ноябрь   | 01.11 | 14.00 | теори-я, прак-тика | 2 | Питание необходимое условие для жиз-ни человека                                  | 305 каб. | Наблюдение, опрос |
| 21.                                                 | Ноябрь   | 06.11 | 14.00 | теория, практика   | 2 | Здоровая пища для всей семьи                                                     | 305 каб. | Наблюдение, опрос |
| 22.                                                 | Ноябрь   | 08.11 | 14.00 | теория, практика   | 2 | Как питались в стародавние времена и питание нашего времени                      | 305 каб. | Наблюдение, опрос |

|                                                                  |        |       |       |                     |   |                                                                        |          |                      |
|------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|---------------------|---|------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|
| 23.                                                              | Ноябрь | 13.11 | 14.00 | теория,<br>практика | 2 | Поговорим о «вредной пище». Вред газированных напитков и фаст-фуда     | 305 каб. | Наблюдение,<br>опрос |
| 24.                                                              | Ноябрь | 15.11 | 14.00 | теория,<br>практика | 2 | Секреты здорового питания. Рацион питания                              | 305 каб. | Наблюдение,<br>опрос |
| 25.                                                              |        | 20.11 | 14.00 | теория,<br>практика | 2 | «Витамины – помощники здоровья»                                        | 305 каб. | Наблюдение,<br>опрос |
| 26.                                                              |        | 22.11 | 14.00 | теория,<br>практика | 2 | «О чем расскажет упаковка»                                             | 305 каб. | Наблюдение,<br>опрос |
| 27.                                                              |        | 27.11 | 14.00 | теория,<br>практика | 2 | Питательные вещества, чужеродные примеси пищи                          | 305 каб. | Наблюдение,<br>опрос |
| 28.                                                              |        | 27.11 | 14.00 | теория,<br>практика | 2 | Культура питания. Приглашаем к чаю                                     | 305 каб. | Наблюдение,<br>опрос |
| 29.                                                              |        | 29.11 | 14.00 | теория,<br>практика | 2 | Рациональное питание и культура здоровья.                              | 305 каб. | Наблюдение,<br>опрос |
| 30.                                                              |        | 04.12 | 14.00 | теория,<br>практика | 2 | Кулинарный конкурс «Пир горой».                                        | 305 каб. | Наблюдение,<br>опрос |
| <b>РАЗДЕЛ5. Алкоголь – враг человеческого организма 14 часов</b> |        |       |       |                     |   |                                                                        |          |                      |
| 31.                                                              |        | 06.12 | 14.00 | теория,<br>практика | 2 | Нравственный аспект здоровья.                                          | 305 каб. | Наблюдение,<br>опрос |
| 32.                                                              |        | 01.12 | 14.00 | теория,<br>практика | 2 | Стадии алкоголизма.                                                    | 305 каб. | Наблюдение,<br>опрос |
| 33.                                                              |        | 13.12 | 14.00 | теория,<br>практика | 2 | История виноделия.                                                     | 305 каб. | Наблюдение,<br>опрос |
| 34.                                                              |        | 18.12 | 14.00 | теория,<br>практика | 2 | Миф или реальность, факторы риска.                                     | 305 каб. | Наблюдение,<br>опрос |
| 35.                                                              |        | 20.12 | 14.00 | теория,<br>практика | 2 | Миф и реальность. С чего начинается пьянство? Стадии и формы опьянения | 305 каб. | Наблюдение,<br>опрос |
| 36.                                                              |        | 25.12 | 14.00 | теория,<br>практика | 2 | Влияние алкоголя на организм                                           | 305 каб. | Наблюдение,<br>опрос |

|            |  |       |       |                               |    |                                         |          |                      |
|------------|--|-------|-------|-------------------------------|----|-----------------------------------------|----------|----------------------|
|            |  |       |       |                               |    |                                         |          |                      |
| <b>37.</b> |  | 27.12 | 14.00 | тео-<br>рия,<br>прак-<br>тика | 2  | Конференция «Нет вредным<br>привычкам!» | 305 каб. | Наблюдение,<br>опрос |
| <b>38.</b> |  |       |       | итого                         | 74 |                                         |          |                      |

## ***Модуль 2 «Я выбираю ЗОЖ»***

### **Цели:**

1. Организация благоприятных условий для формирования здоровой и физически крепкой личности
2. Воспитание у детей созидательного отношения к своему здоровью

### **Задачи:**

1. Способствовать формированию ответственного поведения к своему здоровью.
2. Формирование установки на здоровый образ жизни.
3. Усилить связь между знаниями о своем здоровье, отношении к нему и поведением.

### ***Учебный план***

| <b>№</b>  | <b>Раздел<br/>(наименование)</b> | <b>Кол-во часов</b> |              |                      | <b>Форма<br/>аттестации/контроля</b> |
|-----------|----------------------------------|---------------------|--------------|----------------------|--------------------------------------|
|           |                                  | <b>всего</b>        | <b>теор.</b> | <b>практик<br/>а</b> |                                      |
| <b>1.</b> | Табакокурение – вредная привычка | 32                  | 20           | 12                   | Наблюдение, опрос, защита проекта    |
| <b>2.</b> | Наркомания – знак беды           | 22                  | 16           | 6                    | Наблюдение, опрос, защита проекта    |
| <b>3.</b> | СПИД, причины и профилактика     | 6                   | 6            |                      | Наблюдение, опрос, защита проекта    |
| <b>4.</b> | Человек и природа                | 4                   | 2            | 2                    | Наблюдение, опрос, защита проекта    |
| <b>5.</b> | Итоговое занятие                 | 2                   |              | 2                    | Наблюдение, опрос, защита проекта    |
|           | Итого                            | 70                  | 44           | 22                   | Наблюдение, опрос, защита проекта    |

## *Содержание учебного плана*

### *Раздел 1*

«Курить – здоровью вредить». Последствия и побочные явления курения. Портрет курильщика. В борьбе за чистый воздух. Реклама и антиреклама.

В каждой сигарете содержится около 15 различных известных канцерогенных веществ. Курильщик с нормой «пачка в день» за год вбирает в свои легкие литр смолы. Каждая выкуренная сигарета укорачивает жизнь курильщика на 8 минут. В результате курения может возникнуть как физическая, так и психическая зависимость от никотина. 90% курящих утверждают, что хотели бы бросить курить.

В сигаретах содержится смола, она налипает на легкие. Приводит к появлению пятен на зубах и пальцах. Возникает эмфизема легких и хронические бронхиты. Появляется кашель - курильщика. Сигаретный дым вреден как для курильщика, так и для некурящих (пассивных курильщиков). Портрет курильщика составляется в результате опроса большого количества курящих подростков по разработанным вопросам. Не всегда реклама сообщает достоверные факты, когда убеждает купить тот или иной товар, необходимо научиться распознавать приемы, особенно при продаже табачных изделий. Выставляют курение в качестве символа взросления, связывают курение с вином и пивом, демонстрируют, что люди курящие сигареты, экстравагантные и интересные, и т.д.

*Теоретическая часть:* беседа, дискуссия

*Практическая часть:* 1 составление портрета курильщика (опрос учащихся). 2 выбор решения (работа с карточками). 3 демонстрация опыта с помощью самодельного прибора, имитирующего влияния курения на поверхность легких. 4 реклама и антиреклама (сочинение листовок «За здоровый образ жизни»).

### *Раздел 2*

Наркотики, с которых начинается злоупотребление. Влияние наркотиков на организм. Признаки злоупотребления. Решения, которые я принимаю. Как помочь другим. Наркотики и закон.

Наиболее употребляемыми являются кокаин и амфитамины. Они стимулируют центральную нервную систему, вызывают возбуждение, быструю неясную речь, учащенное дыхание, дрожь, потливость, учащение пульса, повышение давления, бессонницу, смерть. Признаки злоупотребления; спиртом, пивом, вином, вдыхание клея, героином, лекарствами, травой, амфитаминами, барбитуратами и т.д. Подростки ищут способы принятия решений и разрешения проблем, которыми можно было бы пользоваться в разных ситуациях. Изучение законов (об употреблении наркотиков, об управлении автомобилем в нетрезвом состоянии и т.д.).

*Теоретическая часть:* беседа

*Практическая часть:* работа в группах с карточками примерных ситуаций, учащиеся учатся принимать альтернативные решения в отношении наркотиков и предвидеть последствия своих решений.

### ***Раздел 3***

СПИД. Признаки и пути передачи. Влияние ВИЧ на организм.

СПИД – заболевание, которое человек может приобрести, то есть, надо, что-то сделать, что бы заразиться. Вирус ослабляет иммунную систему, которая защищает организм от инфекции и болезней. Организм не может противостоять сопутствующим инфекциям. Признаки; увеличение лимфатических сосудов, кашель, усталость, частые поносы, потоотделение, потеря аппетита, веса, непрекращающиеся инфекционные заболевания, саркома Капоши.

Пути передачи: контакт с кровью, контакт с выделениями половых органов, через плаценту матери к плоду, во время родов, при вскармливании грудью.

*Теоретическая часть:* беседа, дискуссия

*Практическая часть:* предварительный тест, презентация

### ***Раздел 4.***

Из истории развития взаимоотношений человека с природой.

Человечество – это часть природы. Оно возникло как результат развития живой природы, связано с нею всеми корнями, существует за ее счет. Все его современное благополучие и дальнейшая судьба зависят от общей системы жизни на нашей планете. Экология – это наука о взаимоотношениях живых организмов между собой и

с окружающей средой. Это наука, которая помогает найти пути выхода из возникающего кризиса, изучая законы связей, на которых основана устойчивость жизни, люди все глубже понимают, как нужно изменить и организовать свои собственные отношения с природой средой. Эти возможности во многом зависят от социального устройства общества, то есть от связей внутри человеческого коллектива.

Влияние климатических факторов на здоровье. Влияние температуры, давления, влажности.

*Биометеорология* – это наука, которая изучает влияние погоды и климата на самочувствие и здоровье человека. Впервые влияние климата на здоровье человека описал в своих работах «отец медицины» Гиппократ: « организмы ведут себя различно в отношении времени года... и болезни протекают различно – хорошо или плохо – в разные времена года, в разных странах и условиях жизни...»

*Теоретическая часть:* беседа, просмотр фильма

Итоговое занятие

### *Календарно-учебный график*

| №<br>П<br>/<br>П                                                  | Ме<br>сяц   | Число | Время<br>проведе<br>ния<br>занятия | Фор<br>ма<br>заня<br>тия | Кол<br>-во<br>часо<br>в | Тема занятия                                      | Место<br>проведен<br>ия | Форма<br>контроля    |
|-------------------------------------------------------------------|-------------|-------|------------------------------------|--------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------|----------------------|
| <b>РАЗДЕЛ 1. <i>Табакокурение - вредная привычка! 32 часа</i></b> |             |       |                                    |                          |                         |                                                   |                         |                      |
| <b>1.</b>                                                         | ян-<br>варь | 08.01 | 14.00                              | теория,<br>практи<br>ка  | 2                       | История распространения<br>табакокурения          | 305 каб.                | Наблюдение,<br>опрос |
| <b>2.</b>                                                         | январь      | 10.01 | 14.00                              | теория,<br>практи<br>ка  | 2                       | Курить – здоровью вредить.                        | 305 каб.                | Наблюдение,<br>опрос |
| <b>3.</b>                                                         | январь      | 15.01 | 14.00                              | теория,<br>практи<br>ка  | 2                       | Состав табачного дыма                             | 305 каб.                | Наблюдение,<br>опрос |
| <b>4.</b>                                                         | январь      | 17.01 | 14.00                              | теория,<br>практи<br>ка  | 2                       | Анатомо – физиологические<br>последствия курения. | 305 каб.                | Наблюдение,<br>опрос |
| <b>5.</b>                                                         | январь      | 22.01 | 14.00                              | теория,<br>практи<br>ка  | 2                       | Побочные явления курения.                         | 305 каб.                | Наблюдение,<br>опрос |
| <b>6.</b>                                                         | январь      | 24.01 | 14.00                              | теория,<br>практи<br>ка  | 2                       | Портрет курильщика.                               | 305 каб.                | Наблюдение,<br>опрос |
| <b>7.</b>                                                         | январь      | 29.01 | 14.00                              | теория,<br>практи<br>ка  | 2                       | Действие никотина на организм                     | 305 каб.                | Наблюдение,<br>опрос |
| <b>8.</b>                                                         | ян-<br>варь | 31.01 | 14.00                              | теория,<br>практи<br>ка  | 2                       | Острая интоксикация табаком и ее<br>лечение       | 305 каб.                | Наблюдение,<br>опрос |

|                                                 |              |       |       |                         |   |                                                                               |          |                      |
|-------------------------------------------------|--------------|-------|-------|-------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|
| 9.                                              | фев-<br>раль | 05.02 | 14.00 | теория,<br>практи<br>ка | 2 | Систематика табакокурения                                                     | 305 каб. | Наблюдение,<br>опрос |
| 10.                                             | февра<br>ль  | 07.02 | 14.00 | теория,<br>практи<br>ка | 2 | Тяжелая стадия интоксикации табаком                                           | 305 каб. | Наблюдение,<br>опрос |
| 11.                                             | февра<br>ль  | 12.02 | 14.00 | теория,<br>практи<br>ка | 2 | Патологическое влечение к курению                                             | 305 каб. | Наблюдение,<br>опрос |
| 12.                                             | февра<br>ль  | 14.02 | 14.00 | теория,<br>практи<br>ка | 2 | Курение табака, как фактор риска<br>возникновения ряда тяжелых<br>заболеваний | 305 каб. | Наблюдение,<br>опрос |
| 13.                                             | февра<br>ль  | 19.02 | 14.00 | теория,<br>практи<br>ка | 2 | Здоровье и выбор образа жизни.                                                | 305 каб. | Наблюдение,<br>опрос |
| 14.                                             | февра<br>ль  | 21.02 | 14.00 | теория,<br>практи<br>ка | 2 | «Да здравствует чистый воздух»                                                | 305 каб. | Наблюдение,<br>опрос |
| 15.                                             | февра<br>ль  | 26.02 | 14.00 | теория,<br>практи<br>ка | 2 | Реклама курению и реклама здоровью.                                           | 305 каб. | Наблюдение,<br>опрос |
| 16.                                             | февра<br>ль  | 28.02 | 14.00 | теория,<br>практи<br>ка | 2 | Деловая ролевая игра «Скажи нет –<br>табакокурению!»                          | 305 каб. | Наблюдение,<br>опрос |
| <b>РАЗДЕЛ 2. Наркомания – знак беды 22 часа</b> |              |       |       |                         |   |                                                                               |          |                      |
| 17.                                             | март         | 04.03 | 14.00 | теория,<br>практи<br>ка | 2 | Статистика наркомании                                                         | 305 каб. | Наблюдение,<br>опрос |
| 18.                                             | Но-<br>ябрь  | 11.03 | 14.00 | теория,<br>практи       | 2 | Наркотические вещества.                                                       | 305 каб. | Наблюдение,<br>опрос |

|     |             |       |       |                         |   |                                                                                |          |                      |
|-----|-------------|-------|-------|-------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|
|     |             |       |       | ка                      |   |                                                                                |          |                      |
| 19. | Но-<br>ябрь | 13.03 | 14.00 | теория,<br>практи<br>ка | 2 | Влияние наркотиков на здоровье человека.                                       | 305 каб. | Наблюдение,<br>опрос |
| 20. | Но-<br>ябрь | 18.03 | 14.00 | теория,<br>практи<br>ка | 2 | Влиянии наркотических веществ на организм человека и последствия их применения | 305 каб. | Наблюдение,<br>опрос |
| 21. |             | 25.03 | 14.00 | теория,<br>практи<br>ка | 2 | Признаки злоупотребления наркотиками.                                          | 305 каб. | Наблюдение,<br>опрос |
| 22. |             | 27.03 | 14.00 | теория,<br>практи<br>ка | 2 | Решения, которые я принимаю.                                                   | 305 каб. | Наблюдение,<br>опрос |
| 23. |             | 01.04 | 14.00 | теория,<br>практи<br>ка | 2 | Что вы знаете о наркотиках(тестирования, упражнения)                           | 305 каб. | Наблюдение,<br>опрос |
| 24. |             | 03.04 | 14.00 | теория,<br>практи<br>ка | 2 | Как помочь другим людям.                                                       | 305 каб. | Наблюдение,<br>опрос |
| 25. | ап-<br>рель | 08.04 | 14.00 | теория,<br>практи<br>ка | 2 | Наркотики и закон.                                                             | 305 каб. | Наблюдение,<br>опрос |
| 26. | апрел<br>ь  | 10.04 | 14.00 | теория,<br>практи<br>ка | 2 | Признаки наркотизации                                                          | 305 каб. | Наблюдение,<br>опрос |
| 27. | апрел<br>ь  | 15.04 | 14.00 | теория,<br>практи<br>ка | 2 | Проблемный семинар «Я выбираю здоровье»                                        | 305 каб. | Наблюдение,<br>опрос |

| РАЗДЕЛ 3. <i>СПИД –чума XXI века 6 часов</i> |            |       |       |                         |    |                                                          |          |                      |
|----------------------------------------------|------------|-------|-------|-------------------------|----|----------------------------------------------------------|----------|----------------------|
| 28.                                          | апрел<br>ь | 22.04 | 14.00 | теория,<br>практи<br>ка | 2  | Что вы знаете о СПИДе?                                   | 305 каб. | Наблюдение,<br>опрос |
| 29.                                          | апрел<br>ь | 24.04 | 14.00 | теория,<br>практи<br>ка | 2  | Влияние ВИЧ на организм.                                 | 305 каб. | Наблюдение,<br>опрос |
| 30.                                          | май        | 11.05 | 14.00 | теория,<br>практи<br>ка | 2  | Симптомы и пути передачи.                                | 305 каб. | Наблюдение,<br>опрос |
| РАЗДЕЛ 4. <i>Человек и природа 8 часов</i>   |            |       |       |                         |    |                                                          |          |                      |
| 31.                                          | май        | 13.05 | 14.00 | теория,<br>практи<br>ка | 2  | Из истории развития взаимоотношений человека с природой. | 305 каб. | Наблюдение,<br>опрос |
| 32.                                          | май        | 18.05 | 14.00 | теория,<br>практи<br>ка | 2  | Влияние климатических факторов на здоровье.              | 305 каб. | Наблюдение,<br>опрос |
| 33.                                          |            | 20.05 | 14.00 | теория,<br>практи<br>ка | 2  | Взаимодействие человека с окружающей средой              | 305 каб. | Наблюдение,<br>опрос |
| 34.                                          |            | 25.05 | 14.00 | теория,<br>практи<br>ка | 2  | Пути решения проблем взаимодействия человека и природы.  | 305 каб. | Наблюдение,<br>опрос |
| 35.                                          | май        | 27.05 | 14.00 | теория,<br>практи<br>ка | 2  | Итоговое занятие                                         | 305 каб. | Наблюдение,<br>опрос |
| 36.                                          |            |       | итого |                         | 70 |                                                          |          |                      |

## **Комплекс организационно-педагогических условий.**

### ***2.1. Условия реализации программы***

Одним из важнейших факторов, напрямую влияющих на успешность и результативность осуществления образовательного процесса, являются условия реализации образовательного процесса.

- Помещение для проведения занятий должно быть светлым, соответствовать санитарно - гигиеническим требованиям и оборудованным необходимым количеством мест из расчета 3,5м<sup>2</sup> на одного обучающегося.
- До начало занятий и после их окончания необходимо осуществлять сквозное проветривание помещения.
- В наличие должны быть разные демонстрационные материалы, необходимые для работы.

Для реализации программы сформирована группа учащихся 7 классов. В этой группе обучаются дети 12-14 лет, численностью 16 человек. У детей этого возраста хорошо развита память, произвольное внимание, наглядно-образное мышление, зарождается понятийное мышление на базе жизненного опыта, неподкреплённое научными данными, развиваются познавательные и коммуникативные умения и навыки. В социальном плане свойственны высокая самооценка (часто адекватная), стремление к самоутверждению (зачастую через негативные поступки), культ силы в дружбе, критическое отношение к взрослым. Это период формирования групп, большое значение приобретают взаимоотношения со сверстниками.

Программа рассчитана на один год обучения, четыре часа в неделю, всего 144 часов в год. Режим работы: понедельник, пятница 13-00 – 15 - 00

В процессе реализации программы, используются разнообразные методы обучения: объяснительно-иллюстративный, рассказ, беседы, работа с книгой, интернетом, демонстрация, упражнение, практические работы репродуктивного и

творческого характера, методы мотивации и стимулирования, обучающего контроля, взаимоконтроля и самоконтроля, проблемно - поисковый, экскурсии

## ***2.2.Критерии и формы оценки качества знаний***

### **Формы контроля:**

- 1.Наблюдение
- 2.Тестирование
- 3.Беседа
- 4.Проектная деятельность, участие в НОУ

Теоретические и практические занятия способствуют развитию устной коммуникативной и речевой компетенции учащихся, умениям:

- вести устный диалог на заданную тему;
- участвовать в обсуждении исследуемого объекта или собранного материала;
- участвовать в работе конференций, чтений

### ***Материальное и методическое обеспечение программы***

#### **Помещение:**

- МОУ СОШ № 1
- Кабинет № 305
- Спортзал
- Время 14-00 - 16-00
- Дни- среда, пятница

#### **Техническое оснащение**

- Компьютер
- Проектор
- Видеоплеер

### **Формы контроля и аттестации обучающихся**

Для отслеживания результативности образовательного процесса по программе «Волонтеры здоровья» используются следующие виды контроля:

- предварительный контроль (проверка знаний, учащихся на начальном этапе освоения программы) - входное тестирование;
- текущий контроль (в течение всего срока реализации программы);

- итоговый контроль (заключительная проверка знаний, умений, навыков по итогам реализации программы).

### **Формы аттестации**

- самостоятельная работа;
- тестирование;
- творческие отчеты;
- участие в творческих конкурсах;
- презентация и защита проекта.

### **Текущий контроль:**

Формами контроля усвоения учебного материала программы являются отчеты по практическим работам, творческие работы, выступления на семинарах, создание презентации по теме и т. д. Обучающиеся выполняют задания в индивидуальном темпе, сотрудничая с педагогом. Выполнение проектов создает ситуацию, позволяющую реализовать творческие силы, обеспечить выработку личностного знания, собственного мнения, своего стиля деятельности. Включение обучающихся в реальную творческую деятельность, привлекающую новизной и необычностью является стимулом развития познавательного интереса. Одновременно развиваются способности выявлять проблемы и разрешать возникающие противоречия.

### **Промежуточный контроль:**

проводится по окончании изучения отдельных тем, разделов: дидактические игры, тестовые задания, акции, викторины;

**Итоговая аттестация** предусматривает выполнение индивидуального проекта

### **Организационно-педагогические условия реализации программы.**

#### **Учебно-методическое обеспечение программы**

Методика обучения по программе состоит из сочетания лекционного изложения теоретического материала с наглядным показом иллюстрирующего материала и приемов решения практических задач. Обучающиеся закрепляют полученные знания путем самостоятельного выполнения практических работ. Для развития творческого мышления и навыков аналитической деятельности педагог проводит занятия по презентации творческих и практических работ, мозговые штурмы, интеллектуальные игры.

#### **Материально-техническое обеспечение программы**

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание дополнительной образовательной программы «Волонтеры здоровья» предполагают наличие оборудования

- помещения, укомплектованного стандартным учебным оборудованием и мебелью (доска, парты, стулья, шкафы,
- мультимедийного оборудования (компьютер, ноутбук, проектор, флэш- карты, экран, средства телекоммуникации (локальные школьные сети, выход в интернет).

Дидактическое обеспечение предполагает наличие текстов разноуровневых заданий, тематических тестов по каждому разделу темы, инструкций для выполнения практических работ.

### **Материально-техническая база**

1. Учебный кабинет кабинет, оснащенный по всем требованиям безопасности и охраны труда.
2. Столы.
3. Стулья
4. Компьютер мультимедийный с выходом в интернет,
5. Проектор
6. Экран
7. Колонки

### **Воспитательный компонент**

**Цель** - личностное развитие обучающихся, а также удовлетворение образовательных потребностей обучающихся, воспитание чувства товарищества, взаимопомощи, волевых качеств; чувства патриотизма и любви к Родине.

#### **Задачи:**

содействовать правильному физическому развитию воспитанников, укрепление здоровья, закаливание организма, формирование потребности в здоровом образе жизни;

содействовать в формировании профессионального самоопределения, профессионально важных качеств личности;

воспитывать добросовестное отношения к труду и общественной собственности, чувства долга, товарищества и взаимовыручки (интерес к культуре и истории родины, потребность к самопознанию, умение ставить цели и их реализовывать);

воспитывать потребность к общению (умение идти на компромисс, тактичность, толерантность, умение организовать культурный досуг);

воспитывать привычки к систематическим занятиям и привитие необходимых гигиенических навыков и умений, формирование умений, необходимых для выживания в экстремальных ситуациях;

воспитывать волевые качества: целеустремленности, настойчивости и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания, товарищества и взаимовыручки.

Умение организовывать и проводить различные акции, вести за собой, быть примером для других!

### **Планируемые результаты:**

проявляются профессионально важные качества личности;

проявляется добросовестное отношение к труду и общественной собственности, чувства долга, товарищества и взаимовыручки (интерес к науке, потребность к самопознанию, умение ставить цели и их реализовывать);

проявляется потребность к общению (умение идти на компромисс, тактичность, толерантность, умение организовать культурный досуг);

проявляются волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициатива, решительность и смелость, выдержка и самообладание, товарищество и взаимовыручка;

проявляется готовность и способность вести диалог с товарищами по объединению, педагогом, родителями и достигать в нём взаимопонимания;

сформировано нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;

проявляется самостоятельность и личная ответственность за свои поступки;

сформировано умение сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

**Формы воспитательной работы:** тренинг, встреча, акция, экскурсия, конкурс, фестиваль, чтения

### **Календарный план воспитательной работы**

| Название мероприятия, события                | Форма проведения               | Сроки проведения |
|----------------------------------------------|--------------------------------|------------------|
| «Дети-детям»                                 | Акция                          | Сентябрь         |
| «В здоровом теле здоровый дух» день здоровья | Акция                          | Сентябрь         |
| День пожилого человека Акция «Твори добро»   | Акция ко дню пожилого человека | Октябрь          |
| Акция «Незабудка - символ дня матери»        | Акция                          | Ноябрь           |
| Акция «Вкусный подарок лохматому другу»      | Акция                          | Ноябрь           |

|                                              |                                              |             |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------|
| Международный день добровольца в России.     | Классный час                                 | Декабрь     |
| Акция «Блокадный хлеб»                       | Акция                                        | Декабрь     |
| Акция «Ветеран – гордость наша»              | Акция                                        | Февраль-май |
| Акция «Добрые крышечки».                     | Акция- сбор пластиковых крышечек             | Март-апрель |
| «Никто не забыт-ничто не забыто»             | Акция – уборка заброшенных могил на кладбище | Апрель -май |
| Международная акция «Георгиевская ленточка». | Акция                                        | май         |

## Список литературы

### *Литература для обучающихся и родителей:*

1. В.И. Малов «Детская энциклопедия «Я познаю мир. Спорт»» ООО Фирма «Издательство АСТ» 2023 год
2. Иллюстрированная Мировая История «Греки» Москва «Росмен» 2019 год
3. Школьная энциклопедия «Древний мир» Смоленск «Русич» 2023 год
4. «Здоровье народа - богатство страны» Москва «Советская Россия» 2019 год
5. Г.П. Малахов «Основы здоровья» Ростов «Феникс» 2021ггод
6. Т.В. Козлова, Т.А. Рябухина «Физкультура для всей семьи» Москва «Физкультура и спорт» 2022 год
7. С.В. Понедельник «Формирование здорового образа жизни семьи в системе школьного образования» Ростов-на -Дону, 2024 год

### *Литература для педагога:*

1. “Руководство для среднего медицинского персонала школ”, Москва, издательство “Медицина” 2021г.
2. “Справочник практического врача”, Москва, издательский дом “Рипол классик” 2022г.
3. Справочник фельдшера, Москва, “Эксли пресс” 2022г.
4. Растить здоровым; Москва Физкультура и спорт 2018 г.
5. Ю.П. Лисицын, И.В. Полунина «Здоровый образ жизни ребенка» Москва 2019 год
6. Профилактика и лечение гриппа” Р.И. Карпухин, Санкт-Петербург, Медицина, 2021 г.
7. Л.А. Лещинский «Берегите здоровье» Москва «Физкультура и спорт» 2020 год
8. Г.И. Куценко, Ю.В. Новиков «Книга о здоровом образе жизни» – Санкт Петербург 2021год
9. «Здоровый образ жизни. Социально-философские и медико-биологические проблемы.» Кишинев 2020 год.
10. Сборник программ. Исследовательская и проектная деятельность. Социальная деятельность. Профессиональная ориентация. Здоровый и безопасный образ жизни.

Основная школа / [ С.В. Третьякова ]. – М. : Просвещение, 2023. – 96с. – (Работаем по новым стандартам). – ISBN 978-5-09-02839-0

11. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 5-7 классы. Москва «Просвещение» 2023 г.

### **Интернет-источники**

1. <https://kopilkaurokov.ru/izo/> – «Копилка уроков» сайт для учителей
2. <http://kurszdorovia.ru/vred/kurenie/profilaktira-tabakokurenia-sredi-podrostkov>
3. <http://nsportal.ru>
4. <https://www.metod-kopilka.ru>

**Тест для родителей**  
**«Подвержен ли ваш ребенок риску пристраститься**  
**к алкоголю и наркотикам»**

Отвечайте «да» или «нет».

1. Может ли ваш ребенок купить себе алкогольные напитки (пиво, вино, водку)?
2. Замечали ли вы, что в магазинах вашего района алкоголь продают несовершеннолетним?
3. Считают ли взрослые, близкие вашему ребенку, что пить, курить, принимать лекарства в больших количествах – вполне нормально?
4. Есть ли недалеко от вашего дома или школы винные магазины?
5. Живете ли вы в крайне тяжелых материальных условиях (постоянные долги, ваши материальные условия далеко отстоят от возможностей окружающих (в этом случае тоже отвечайте «да»)?
6. Напиваются ли ваши соседи, нарушают ли закон, хулиганят ли они в пьяном виде?
7. Есть ли в семье родственники, зависимые от алкоголя или наркотиков?
8. Даете ли вы детям полную свободу поведения в отношении алкоголя и наркотиков?
9. Пьет ли кто-либо в семье (употребляет наркотики) хотя бы время от времени?
10. Ваш брак – в состоянии затяжного и серьезного конфликта (постоянные ссоры, дни молчания, отсутствие согласия в решении важных вопросов)?
11. Ваш ребенок проводит с вами время неохотно (мало разговаривает, избегает контактов, замыкается в себе)?
12. Часто ли ваш ребенок бывает агрессивен?
13. У вашего ребенка постоянные неудачи в школе?
14. Вы замечаете у своего ребенка пренебрежение по отношению к своему будущему, обучению, профессии?
15. В раннем детстве вашего ребенка не принимали в свою компанию ровесники)?
16. Друзья и подружки вашего ребенка курят, выпивают, пробуют наркотики?
17. Ваш ребенок испытывает чувство одиночества, он изолирован, у него нет друзей?
18. Случалось ли вам замечать, что ваш ребенок положительно отзывается о курении или алкоголе, что он ждет удовольствий от употребления алкоголя или наркотиков?
19. Был ли у вашего ребенка ранний (14-15 лет) контакт с алкоголем, курением, наркотиками?
1. Испытывали ли вы трудности при ответах на эти вопросы?

Каждое «да» считается за 1 очко. Чем больше ответов, тем выше степень риска у вашего ребенка. Каждый вопрос соответствует научно исследовательским факторам

риска. Конечно, эти факторы неравноценны, одни несут большую угрозу, другие – меньшую, однако общую степень риска можно установить достоверно.

#### **От 1 до 6**

-средняя степень риска. Ей подвержено большинство (90%) молодых людей. Тут все определяет ситуация в обществе (например, количество винных магазинов и цены в них. На ситуацию, впрочем, вы можете повлиять – протестуя, к примеру, против продажи алкоголя несовершеннолетним. К сожалению, мало кто обращает внимание на это массовое безобразие.

Вы можете также поддержать профилактическую деятельность в Центре, укрепить эмоциональную связь с собственным ребенком.

#### **От 7 -13**

Повышенная степень риска. В зависимости от местного круга общения и типа школы, так рискуют от одной до двух третей учеников. Что можно сделать? Может быть, изменить поведение взрослых, отношения в семье, усилить воспитательное воздействие.

#### **От 13 до 17**

Степень риска очень высока. В эту группу входят от 10 до 15 процентов учеников средних школ, которые уже пьют и наносят вред здоровью. Тут от вас требуется серьезное участие в судьбе ребенка. Действовать надо всем миром – вместе со школьными учителями, с педагогами дополнительного образования, с другими родителями.

#### **Больше 17**

Крайне высокая степень риска.

Нужна помощь специалиста. Внимание: период, за который подросток становится наркозависимым, очень короткий – меньше полугода!

#### **Но:**

Даже если количество «да» очень большое, не впадайте в панику! Просто поработайте над ошибками.

### **Анкета для обучающихся на выявление последствий критической или стрессовой ситуации, а также особенностей ее проживания**

1. Было ли у тебя неприятное событие в жизни, которое тебя расстроило?
2. Расстраиваешься ли, когда вспоминаешь, думаешь об этом событии?
3. Имеется ли страх возврата события?
4. Часто ли испытываешь страх, когда думаешь об этом событии?
5. избегаешь ли воспоминаний о событии?
6. Легко ли становишься нервным, возбужденным?
7. Желает ли избежать чувств, эмоций?
8. Имеются ли навязчивые мысли?
9. Бывают ли тяжелые, плохие сны?
10. Имеется ли нарушения сна?
11. Наблюдается ли навязчивые (преследующие) воображения, видения и звуки?

12. Имеется ли потеря интереса к деятельности?
13. Трудно ли сконцентрировать внимание?
14. Наблюдается ли чувство отчужденности (никого не хочется видеть)?
15. Влияют ли мысли о событии на учебу?
16. Имеется ли чувство вины?

### Анкета для обучающихся

Пол

Возраст

Употребляли ли вы когда-нибудь алкоголь?

.16.4. Если «да», то в каком возрасте вы впервые попробовали спиртные напитки?

.16.5. Курите ли вы?

.16.6. Если «да», то с какого возраста?

.16.7. Пробовали ли вы когда-нибудь наркотические средства?

.16.8. Если «да», то в каком возрасте?

.16.9. Знаете ли вы о последствиях употребления алкоголя, табачных изделий, наркотиков?

.16.10. Что такое наркомания: болезнь, вредная привычка или преступление?  
(если можно обоснуйте свой ответ)

Почему подростки употребляют наркотики? Есть ли у них оправдание

Чай, кофе, сигареты, пиво – это наркотики?

.16.13. Как ты относишься к наркотикам: ненавидишь, равнодушен или жалеешь?

.16.14. Приведи самый сильный по твоему мнению аргумент в пользу отказа от наркотиков.

.16.15. Согласны ли вы с тем, что каждый из нас должен выбирать здоровый образ жизни?

Заполните таблицы

#### Мой выбор – не курить

| №  | Аргументы «за» | Аргументы «против» |
|----|----------------|--------------------|
| 1. |                |                    |
| 2. |                |                    |
| 3. |                |                    |
| 4. |                |                    |

|    |  |  |
|----|--|--|
| 5. |  |  |
|----|--|--|

**Мой выбор – не употреблять алкоголь**

| №  | Аргументы «за» | Аргументы «против» |
|----|----------------|--------------------|
| 1. |                |                    |
| 2. |                |                    |
| 3. |                |                    |
| 4. |                |                    |
| 5. |                |                    |

**Что мне сказать тем, кто говорит «попробуй ...»**

|    |  |
|----|--|
| 1. |  |
| 2. |  |
| 3. |  |
| 4. |  |
| 5. |  |

**Мой выбор –заниматься физкультурой и спортом**

| №  | Аргументы «за» | Аргументы «против» |
|----|----------------|--------------------|
| 1. |                |                    |
| 2. |                |                    |
| 3. |                |                    |
| 4. |                |                    |
| 5. |                |                    |

**ТЕСТ «Познай себя»**

**«В здоровом теле – здоровый дух»**

На ваш взгляд, верно или неверно из нижеприведенных упражнений

1. Самый лучший способ быть в хорошей форме – каждый день делать зарядку с большой нагрузкой.

А) Верно

Б) Неверно

2. Чем больше разрабатывать мышцы, тем слабее они становятся.

А) Верно

Б) Неверно

A) Верно                      Б) Неверно

А) Верно                                          Б) Неверно

А) Верно Б) Неверно

A) Верно                                  Б) Неверно

А) Верно                                          Б) Неверно

А) Верно                                          Б) Неверно

A) Верно                                  Б) Неверно

A) Верно                      Б) Неверно

А) Верно                                          Б) Неверно

**1.Неверно.**

**2. Неверно.**

Что касается мышц, то если вы постоянно разрабатываете их, это идет им только на пользу. Многие из того, что мы считаем старением, на самом деле вызвано не перенапряжением мышц, а недостатком нагрузки на них.

### **3. Неверно.**

Если вы слишком переусердствуете в упражнениях, то это может привести к различным травмам. Занимайтесь спортом не чаще 3-4 раз в неделю.

### **4. Неверно.**

Никогда не доводите себя до такого состояния, когда не будет хватать воздуха. Это может повредить здоровью.

### **5. Неверно.**

При жаркой погоде вы быстрее теряете силы и ослабните – увеличивается нагрузка на сердце.

### **6. Неверно.**

Хотя делать зарядку даже несколько минут в неделю лучше, чем не делать вообще. Для того, чтобы быть в хорошей форме, вам необходимо заниматься спортом как минимум 30 минут три раза в неделю.

### **7. Неверно.**

В качестве разогрева ритмическая гимнастика – пустая трата времени. Лучше вместо этого позанимайтесь 10 минут упражнениями на растяжку.

### **8. Неверно.**

Только упражнения на поднятие тяжестей (штанга, и т.п) способствуют тому, чтобы вы превратились в звезду бодибилдинга. Остальные упражнения просто укрепляют мышцы.

### **9. Верно.**

Да, это известный метод тренировки. Для того, чтобы вы становились сильнее и выносливее, нужно увеличивать нагрузки на тело, иначе оно привыкнет к предыдущей программе, которую все легче и легче со временем станет выполнять.

### **10. Верно.**

Прислушивайтесь к своему телу и поддерживайте себя в форме, выполняя упражнения, которые не повредят травмированным местам.

## **11.Верно.**

Когда вы занимаетесь всего один раз в неделю, у вас больше шансов навредить себе. Для того, чтобы быть в достаточно хорошей форме и никак не навредить себе, вы должны заниматься 3-5 раз в неделю.

### **Словарь терминов**

**АЛКОГОЛИЗМ** – тяжелое хроническое заболевание, вызываемое постоянным употреблением спиртных напитков и характеризующееся зависимостью человека от алкоголя.

**ЗДОРОВЬЕ** – Нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучия.

**КУРЕНИЕ** – Втягивание в себя тлеющих растительных продуктов.

**НАРКОМАНИЯ** – Болезнь, характеризующаяся непреодолимым влечением к наркотикам, приводящая к тяжелым нарушениям функций организма.

**СПОРТ** – Составляющая часть физической культуры – комплексы физических упражнений для развития и укрепления организма, соревнования по таким упражнениям и комплексам.