

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА
ЕВПАТОРИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ ИМЕНИ ИЛЬИ СЕЛЬВИНСКОГО ГОРОДА
ЕВПАТОРИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»

ОДОБРЕНО

Педагогическим советом МБОУ
«Гимназия им.И.Сельвинского»
от 22.05.2026 г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ
«Гимназия им. И.Сельвинского»
_____ И.Г. Мироненко__

Приказ № 01-33/219 от 25.05.2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

кружка «Школа здоровья»

Направленность: естественнонаучная
Срок реализации программы: 3 года (102 часа)
Уровень: многоуровневая (1 год-стартовый,
2, 3 годы- базовый)
Возраст обучающихся: 11-16 лет
Разработчик: Новодран Татьяна Владимировна
Должность: педагог дополнительного
образования

г. Евпатория,
2026 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

РАЗДЕЛ № 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
(направленность программы, нормативно-правовая база, цель, задачи, адресат (возраст), актуальность, педагогическая целесообразность, формы обучения, особенности организации образовательного процесса, режим занятий, уровень программы, объем и срок освоения программы, формы аттестации/контроля)	
РАЗДЕЛ № 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	11
РАЗДЕЛ № 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	17
РАЗДЕЛ № 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	18
РАЗДЕЛ № 5. ВОСПИТАНИЕ.....	30
РАЗДЕЛ № 6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	32
РАЗДЕЛ № 7. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	36
(кадровое обеспечение, материально-техническое обеспечение, методическое обеспечение, информационно-телекоммуникационное обеспечение)	
РАЗДЕЛ № 8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	40
РАЗДЕЛ № 9. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	41
9.1. Оценочные материалы (тестовые вопросы, диагностические карты)	41
9.2. Методические материалы (планы-конспекты занятий, сценарии мероприятий, иллюстративный материал, словарь специальных терминов, дидактические материалы, методические разработки)	53
9.3. Календарно-тематическое планирование	67
9.4. Лист корректировки ДОП	73

РАЗДЕЛ №1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа здоровья» имеет естественнонаучную направленность. Программа направлена на воспитание культуры здоровья, как средства оптимизации взаимодействия человека с окружающей средой, формирование ответственного отношения к своему здоровью. Программа решает проблемы занятости подростков в свободное от учебного процесса время, адаптации в социуме, а также помогает реализовать познавательный интерес ребят на практике.

В результате освоения ДООП обучающиеся будут знать основы безопасной жизнедеятельности, влияние различных факторов на здоровье человека, систему знаний о личной гигиене; уметь анализировать и контролировать свой режим дня, сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, выбирать стиль поведения, обеспечивающий безопасность жизни и здоровья себя и окружающих; научатся ведению здорового образа жизни, стремлению добиваться поставленной цели в укреплении своего здоровья.

Нормативно-правовая база ДОП:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития России до 2030 года и на перспективу 2036 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и

осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);
- Приказ Минобрнауки России № 882 и Минпросвещения России № 391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Закон Республики Крым от 06.07.2015 № 131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым»;
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым» (в ред. от 25.08.2025 №1338-р);
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;
- Методические рекомендации для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями), письмо Минпросвещения России от 31.07.2023 № 04-423 «Об исполнении протокола»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 23.01.2026 № АБ-254/06 «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (технология)», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура»;
- Устав МБОУ "Гимназия им.И.Сельвинского»;
- Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах, реализуемых в МБОУ Гимназия им.И.Сельвинского»;

- Положение об организации дополнительного образования в МБОУ «Гимназия им.И.Сельвинского»;
- Положение о приеме, переводе и отчислении обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МБОУ «Гимназия им.И.Сельвинского»;
- Другие нормативно-правовые акты МБОУ «Гимназия им.И.Сельвинского».

Цель программы:

Цель первого года обучения: Формирование валеологической культуры обучающихся, мотивация на здоровый образ жизни.

Цель второго года обучения: Формирование гигиены труда и отдыха, изучение видов безопасности и правил поведения в различных ситуациях.

Цель третьего года обучения: Формирование и сохранение здоровья человека в конкретных условиях жизнедеятельности, мотивация на здоровый образ жизни.

Задачи программы:

Задачи первого года обучения:

Образовательные задачи:

Сформировать:

- систему валеологических знаний учащихся, включающих основные законы здорового образа жизни, познакомить с понятиями валеология, здоровье и здоровый образ жизни;
- навыки здорового образа жизни, влияния различных факторов на здоровья человека;
- систему знаний о гигиене;
- систему знания о разнообразии вредных привычках (алкоголь, наркотики), профилактика зависимостей от психоактивных веществ (ПАВ); о вреде компьютера;
- общеучебные умения обучающихся: работать с учебной и справочной литературой, Интернет-ресурсами, систематизировать материал, делать выводы;

Развивающие задачи:

Развивать:

- умения и навыки по ведению здорового образа жизни;
- навыки бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
- самостоятельность и творчество при решении практических заданий;
- память, внимание;
- навыки общения и коммуникации;
- познавательную активность, творческие способности, любознательность, расширять кругозор обучающихся;
- потребность в самореализации.

Воспитательные задачи:

Воспитывать:

- потребность в ведении здорового образа жизни;
- стремление добиваться поставленной цели в укреплении своего здоровья;
- самостоятельность в приобретении знаний, умений и навыков, предусмотренных программой;
- организованность, собранность, ответственность, предприимчивость, требовательность к себе.

Задачи второго года обучения:

Образовательные задачи:

Сформировать:

- навыки здорового образа жизни, влияния различных факторов на здоровья человека (система знаний и умений, определяющей готовность учащихся вести здоровый образ жизни);
- систему знаний о гигиене;
- освоение правил техники безопасности и специальных умений (профилактике несчастных случаев, о безопасном поведении в различных жизненных ситуациях) и навыков при проведении практических и лабораторных работ;
- знания об организме, как целостной системе;
- представления о болезнях (ожирение, аллергия, инфаркт, туберкулез и т.д.);
- профессиональная ориентация учащихся (знакомство с медицинскими профессиями);
- общеучебные умения обучающихся: работать с учебной и справочной литературой, Интернет-ресурсами, систематизировать материал, делать выводы;
- учебно-исследовательские умения и навыки (освоение основного инструментария для проведения исследования, средств исследования, форм и методов его проведения, грамотного представления результатов).

Развивающие задачи:

Развивать:

- умения и навыки по ведению здорового образа жизни;
- навыки бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
- способности самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением своего здоровья;
- самостоятельность и творчество при решении практических заданий;
- память, внимание;
- навыки общения и коммуникации;
- творческие способности обучающихся;
- познавательную активность, творческие способности, любознательность, расширять кругозор обучающихся;

- потребность в самореализации.

Воспитательные задачи:

Воспитывать:

- потребность в ведении здорового образа жизни;
- трудолюбие, стремление добиваться поставленной цели в укреплении своего здоровья;
- самостоятельность в приобретении знаний, умений и навыков, предусмотренных программой;
- активность и ответственность за собственное здоровье и потребность ведения здорового образа жизни;
- организованность, собранность, ответственность, требовательность к себе;
- формировать основы безопасной жизнедеятельности.

Задачи третьего года обучения:

Образовательные задачи:

Сформировать:

- систему волеологических знаний учащихся, включающих основные законы здорового образа жизни, познакомить с понятиями здоровье и здоровый образ жизни;
- навыки здорового образа жизни, влияния различных факторов на здоровья человека (система знаний и умений, определяющей готовность учащихся вести здоровый образ жизни);
- представление о рациональной организации режима учебной деятельности, отдыха, научить анализировать и контролировать свой режим дня;
- освоение правил техники безопасности и специальных умений (профилактике несчастных случаев, о безопасном поведении в различных жизненных ситуациях) и навыков при проведении практических и лабораторных работ;
- знания об организме, как целостной системе;
- углубить знания о генетических заболеваниях, ЗПП, о нарушениях работы нервной системы; об особенностях формирования личности в семье и обществе;
- общеучебные умения обучающихся: работать с учебной и справочной литературой, Интернет-ресурсами, систематизировать материал, делать выводы;
- учебно-исследовательские умения и навыки (освоение основного инструментария для проведения исследования, средств исследования, форм методов его проведения, грамотного представления результатов).

Развивающие задачи:

Развивать:

- умения и навыки по ведению здорового образа жизни;
- способности самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные с

- поддержанием, укреплением и сохранением своего здоровья;
- самостоятельность и творчество при решении практических заданий;
 - память, внимание;
 - эмоциональную, мотивационную сферы обучающихся;
 - навыки общения и коммуникации;
 - творческие способности обучающихся;
 - познавательную активность, творческие способности, любознательность, расширять кругозор обучающихся;
 - основы социальной и жизненной адаптации обучающихся;
 - потребность в самореализации.

Воспитательные задачи:

Воспитывать:

- потребность в ведении здорового образа жизни;
- трудолюбие, стремление добиваться поставленной цели в укреплении своего здоровья;
- самостоятельность в приобретении знаний, умений и навыков, предусмотренных программой;
- активность и ответственность за собственное здоровье и потребность ведения здорового образа жизни;
- трудолюбие;
- организованность, собранность, ответственность, требовательность к себе.

Адресат программы.

ДОП «Школа здоровья» рассчитана на обучающихся 11-16 лет. В этом возрасте у обучающихся наблюдаются: период полового созревания и гормональной перестройки, неравномерность физического развития, повышенная утомляемость и потребность в смене деятельности; стремление к самостоятельности, высокая значимость общения со сверстниками и потребность в признании, эмоциональная нестабильность, развитие самосознания и критического мышления, интерес к самопознанию и технологиям, склонность к экспериментированию, развивающаяся способность к планированию (часто – при поддержке взрослого). В этот период закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности. Большие возможности предоставляет этот возраст для воспитания коллективистских отношений.

Состав учебных групп – постоянный. В объединение принимаются все желающие данного возраста без исключения, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий данным видом деятельности.

Актуальность программы

Базовый закон, регулирующий правовое обеспечение здорового образа жизни, является федеральный закон Российской Федерации. В данном законе даются понятия охраны здоровья. Здоровье – основополагающая

составляющая всей жизни и деятельности человека. Особое внимание проблема здоровья приобрела в наше время в связи с ухудшением экологической, социальной обстановок не только в отдельных регионах, но и на планете в целом.

Здоровье детей является приоритетным направлением деятельности всего общества. Однако в последнее время наблюдается снижение человеческих ресурсов, ухудшается качество питания, увеличивается число хронических заболеваний.

Программа «Школа здоровья» направлена на повышение уровня валеологической грамотности обучающихся и построена на «целостном» подходе к здоровью в «единстве», его физической, психической, социальной и нравственной составляющей. И способствует формированию активной жизненной позиции обучающихся, что предполагает гармоничное сочетание таких качеств, как самопознание, самореализация, творческое саморазвитие. Исследовательская деятельность предоставляет обучающимся использовать полученные результаты на конференциях, конкурсах.

Педагогическая целесообразность.

Ведущие идеи программы: идея о ценности здоровья для человека; идея об образе жизни человека, как важнейшем факторе поддержания здоровья; идея о здоровом образе жизни как условии благополучия человека.

Программа обусловлена возможностью потребности обучающихся в самопознании, самосовершенствовании, саморазвитии и побуждению к формированию своего здоровья. Образ жизни рассматривается с позиции разных наук, в том числе и экологии человека.

Форма обучения по программе осуществляется в очной форме. Так же возможно смешанное (online и offline) или электронное обучение с использованием дистанционных образовательных технологий для организации занятий в условиях ограничений и противоэпидемических мероприятий.

Особенности организации образовательного процесса.

Организация образовательного процесса происходит в соответствии с учебным планом. Группа сформирована по возрасту; состав группы – постоянный; виды занятий по программе определяются содержанием программы и могут предусматривать: теоретические и практические занятия, игры, выполнение самостоятельной работы, творческие работы. Занятия проводятся в группах от 20 до 30 человек, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом. Набор в группы проводится посредством подачи заявки в АИС «Навигатор дополнительного образования Республики Крым».

Режим занятий.

Общее количество часов в год – 34 часов, учебных недель - 34. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу (1 академический час – 45 мин.). Образовательный процесс строится в соответствии с возрастными, психологическими возможностями и особенностями ребят, что предполагает

возможную корректировку времени и режима занятий. При обучении в дистанционном режиме расписание составляется в условиях online. Педагог дозирует объём образовательной нагрузки, не превышая допустимые санитарно-эпидемиологические правила и нормативы.

Уровень программы.

Программа рассчитана на три года обучения, многоуровневая:

- 1-й год – стартовый;
- 2-й год – базовый;
- 3-й год – базовый.

Объем и сроки реализации.

Данная программа реализуется в течение 3 лет, общее количество часов - 102 часов:

- 1-й год – стартовый, 34 ч.;
- 2-й год – базовый, 34 ч.;
- 3-й год – базовый, 34 ч.

Формы аттестации/ контроля

Отслеживание результатов образовательной деятельности осуществляется методом педагогического наблюдения, итоговых занятий, контрольных упражнений (тесты), диагностических процедур по определению образовательного уровня и воспитанности занимающихся.

Входящий контроль направлен на выявление знаний, умений и навыков обучающихся по предмету. Он позволяет определить начальный уровень знаний и умений, чтобы использовать его как фундамент, ориентироваться на допустимую сложность учебного материала.

Текущий контроль осуществляется в повседневной работе по мере прохождения темы, раздела, с целью проверки усвоения материала и выявления пробелов в знаниях обучающихся. Он позволяет получить непрерывную информацию о ходе и качестве усвоения учебного материала и на основе этого оперативно вносить изменения в учебный процесс.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с целью повышения ответственности педагогов и обучающихся за результаты образовательного процесса, за объективную оценку усвоения обучающимися программы каждого года обучения; за степень усвоения обучающимися дополнительной образовательной программы в рамках учебного года.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: решение творческих заданий, аналитическая справка, грамота, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, портфолио, фото, отзыв детей и родителей и др.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитический материал по итогам проведения диагностики, диагностическая карта, защита творческих работ, защита исследовательской работы, конкурс, открытое занятие, участие в городских, республиканских, российских, всероссийских конкурсах.

РАЗДЕЛ №2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№	Наименование раздела, темы	Всего часов	Количество часов		Краткое содержание/ Форма занятия/Форма контроля
			Теория	Практика	
1	<i>Раздел I. Основы валеологии</i>	14	6,5	7,5	
1.1	Тема 1. Введение в предмет «Школа здоровья». Техника безопасности.	1	0,5	0,5	Анкетирование «Что мы знаем о своем здоровье»
1.2	Тема 2. Валеология – наука о здоровье. Наследственность и здоровье	2	1	1	Игра
1.3	Тема 3. Человек – дитя природы	2	1	1	Игра
1.4	Тема 4. Наследственность и здоровье	2	1	1	Фронтальный опрос
1.5	Тема 5. Влияние окружающей среды на здоровье человека	2	1	1	Проверочная карточка
1.6	Тема 6. Вклад медицины в наше здоровье	2	1	1	Игра
1.7	Тема 7. Влияние образа жизни на здоровье человека	2	1	1	Игра
1.8	Тема 8. «Я здоровье сберегу – себе и вам я помогу» (итоговое занятие)	1		1	Игра
2.	<i>Раздел II. Основы гигиены</i>	4	2	2	
2.1	Тема 1. Предмет и методы гигиены	1	0,5	0,5	Викторина
2.2	Тема 2. История гигиены. Гигиеническая культура древнего мира и Средневековья	2	1	1	Фронтальный опрос
2.3	Тема 3. История гигиены России	1	0,5	0,5	Фронтальный опрос
3.	<i>Раздел III. Формула правильного питания</i>	6	1,5	4,5	
3.1	Тема 1. Гигиена питания	1		1	Игра
3.2	Тема 2. Здоровое питание –	1	0,5	0,5	Кроссворд

	здоровая жизнь				
3.3	Тема 3. Витамины и здоровье	1	0,5	0,5	Игра
3.4	Тема 4. Фасфуд: мифы и реальность	1		1	Лабораторная работа
3.5	Тема 5. Болезни грязных рук	2	1	1	Игра Самостоятельная работа
4.	<i>Раздел IV. Опасности взрослого мира</i>	10	4	6	
4.1	Тема 1. Привычки. Их влияние на здоровье	2	1	1	Работа на карточках
4.2	Тема 2. Курение – угроза здоровья	1	0,5	0,5	Фронтальный опрос
4.3	Тема 3. Алкоголь – похититель рассудка	1	0,5	0,5	Игра
4.4	Тема 4. Самое страшное зло – наркотики	1	0,5	0,5	Разбор жизненных ситуаций
4.5	Тема 5. Осторожно, Токсикомания!	1	0,5	0,5	Практическая работа
4.6	Тема 6. Компьютер - враг или друг.	1	0,5	0,5	Составление памятки
4.7	Тема 7. Всем ли хорош твой сотовый телефон?	1	0,5	0,5	Игра
4.8	Тема 8. Суд над вредными привычками (итоговое занятие)	2		2	Игра
	Всего часов	34	14	20	

2 год обучения

№	Наименование раздела, темы	Всего часов	Аудиторные часы		Краткое содержание/ Форма занятия/Форма контроля
			Теория	Практика	
1.	<i>Раздел I. Гигиена труда и отдыха</i>	7	1,5	5,5	
1.1	Тема 1. Биологические часы организма. Техника безопасности.	1	0,5	0,5	Фронтальный опрос
1.2	Тема 2. Гигиена умственного труда	1		1	Практическая работа

1.3	Тема 3. Переутомление	1	0,5	0,5	Фронтальный опрос
1.4	Тема 4. Микроклимат в классе	1		1	Практическая работа
1.5	Тема 5. Гигиена дыхания	1		1	Игра
1.6	Тема 6. Сон. Гигиена сна	1	0,5	0,5	Фронтальный опрос
1.7	Тема 7. «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим» (Итоговое занятие)	1		1	Игра
2.	<i>Раздел II. Моя безопасность</i>	12	3	9	
2.1	Тема 1. Безопасность	1		1	Фронтальный опрос
2.2	Тема 2. Безопасность в быту	1	0,5	0,5	Разбор ситуаций
2.3	Тема 3. Безопасность в социуме	1		1	Фронтальный опрос
2.4	Тема 4. Как вести себя с незнакомыми людьми	1		1	Разбор ситуаций
2.5	Тема 5. Безопасность на природе	1	0,5	0,5	Игра
2.6	Тема 6. Безопасность на воде	1	0,5	0,5	Игра
2.7	Тема 7. Безопасность на льду	1	0,5	0,5	Составление памятки
2.8	Тема 8. Безопасность на дороге	1	0,5	0,5	Фронтальный опрос
2.9	Тема 9. Безопасность в общественном транспорте	1		1	Викторина
2.10	Тема 10. Безопасность в Интернете	1		1	Тест
2.11	Тема 11. Службы спасения	1	0,5	0,5	Дидактическая игра
2.12	Тема 12. Решения, которые я принимаю (итоговое занятие)	1		1	Разбор ситуаций
3.	<i>Раздел III. Психология здоровья</i>	4	1,5	2,5	
3.1	Тема 1. Психология Человека. Базовые эмоции человека	1	0,5	0,5	Самостоятельная работа
3.2	Тема 2. Характер человека. Типы темпераментов. Память человека	1	0,5	0,5	Практическая работа

3.3	Тема 3. Добро и зло. Учимся выбирать	1	0,5	0,5	Игра
3.4	Тема 4. Хочешь быть здоровым – действуй! (итоговое занятие)	1		1	Игра, анкетирование (промежуточная аттестация)
4.	<i>Раздел IV. Болезнь цивилизации</i>	4	1,5	2,5	
4.1	Тема 1. Болезни 21 века. Ожирение. Инфаркт. Болезнь века –неврозы	1	0,5	0,5	Тестирование «Что мы знаем о хронических заболеваниях»
4.2	Тема 2. Онкологические Заболевания. Туберкулез	1	0,5	0,5	Составление памятки
4.3	Тема 3. Осторожно, грипп! «Коронавирус - новая чума 21 века»	1	0,5	0,5	Блиц - опрос
4.4	Тема 4. Как уберечь себя от болезни (итоговое занятие)	1		1	Решение проблемной ситуации
5.	<i>Раздел V. Помощники в борьбе с болезнями</i>	4	2	2	
5.1	Тема 1. Иммунитет	1	0,5	0,5	Викторина
5.2	Тема 2. Вакцинация	1	1		Фронтальный опрос
5.3	Тема 3. Лекарства. Аптека, созданная природой	1	0,5	0,5	Игра
5.4	Тема 4. «Спросите у доктора» (Итоговое занятие)	1		1	Игра
6.	<i>Раздел VI. Исследовательская деятельность</i>	3	0,5	2,5	
6.1	Тема 1. Оформление исследовательской работы. Культура выступления и введения дискуссии	1	0,5	0,5	Практическая работа
6.2	Тема 2. Защита исследовательских работ	2		2	Защита работы (итоговая аттестация)
	Всего часов	34	10	24	

3 год обучения

№	Наименование раздела, темы	Всего часов	Аудиторные часы		Краткое содержание/ Форма занятия/Форма контроля
			Теория	Практика	
1.	<i>Раздел I. Человек и здоровье</i>	14	6	8	
1.1	Тема 1. Валеология – путь к здоровью. Техника безопасности.	2	1	1	Игра
1.2	Тема 2. История развития представлений о здоровом образе жизни	2	1	1	Фронтальный опрос
1.3	Тема 3. Мифы и заблуждения	2	1	1	Игра
1.4	Тема 4. Стадии жизни человека	2	1	1	Игра
1.5	Тема 5. Сбой в системе	2		2	Самостоятельная работа
1.6	Тема 6. Секреты долголетия	2	1	1	Фронтальный опрос
1.7	Тема 7. Всемирная организация здравоохранения	2	1	1	Практическая работа
2.	<i>Раздел II. Мое здоровье в моих руках</i>	13	4	9	
2.1	Тема 1. Образ жизни как определяющий фактор целостного здоровья человека	2	1	1	Проблемная ситуация
2.2	Тема 2. Культура здоровья разных народов мира	2	1	1	Фронтальный опрос
2.3	Тема 3. Типы адаптации человека	2	1	1	Самостоятельная работа
2.4	Тема 4. Закаливание в домашних условиях	2	1	1	Самостоятельная работа
2.5	Тема 5. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья	2		2	Игра
2.6	Тема 6. Движение – это жизнь	2		2	Спортивная викторина
2.7	Тема 7. Спорт и здоровье	1		1	Фронтальный опрос

3.	<i>Раздел III. Исследовательская деятельность</i>	7		7	
3.1	Тема 1. Введение в исследовательскую деятельность	1		1	Практическая работа
3.2	Тема 2. Обоснование актуальности проблемы. Постановка целей и задач	1		1	Практическая работа
3.3	Тема 3. Анализ полученных данных	1		1	Практическая работа
3.4	Тема 4. Оформление исследовательской работы	1		1	Практическая работа
3.5	Тема 5. Культура выступления и ведения дискуссии	1		1	Практическая работа
3.6	Тема 6. Защита исследовательских работ	2		2	Защита работы, участие в конференции (итоговая аттестация)
	Всего часов	34	10	24	

РАЗДЕЛ №3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Всего учебных часов	Всего занятий в неделю
1	1 сентября	26 мая	34	34	34	1
2	1 сентября	26 мая	34	34	34	1
3	1 сентября	26 мая	34	34	34	1
4	1 сентября	26 мая	34	34	34	1

Продолжительность каникул:

- Осенние каникулы по плану
- Зимние каникулы по плану
- Весенние каникулы по плану
- Летние каникулы по плану

РАЗДЕЛ №4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

Раздел I. Основы валеологии

Тема 1. Введение в предмет «Школа здоровья». Техника безопасности.

Теория: Техника безопасности. Знакомство. Обсуждение организационных вопросов. Предмет, задачи и структура курса. Краткий обзор разделов программы. Техника безопасности во время практических и игровых занятий. Основные аспекты и темы будущих занятий.

Практика: Анкетирование «Что мы знаем о своем здоровье».

Тема 2. Валеология – наука о здоровье. Наследственность и здоровье

Теория: Понятие предмета. Цели и задачи валеологии. Представление о здоровье человека. Взаимосвязь валеологии с другими науками. Сущность понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», «болезнь». Понятия «наследственность», «наследственные заболевания». Взаимосвязи наследственности и здоровья. Значение генетики человека в формировании здорового поколения. Наследственная предрасположенность к отдельным заболеваниям.

Практика: Просмотр видеоролика «Познавательные фильмы: Генетика».

Формы контроля, аттестации: Дидактическая игра.

Тема 3. Человек – дитя природы

Теория: Занятие помогает школьникам осознать свою связь с окружающим миром и понять, что человек — часть природы, а не её хозяин. Ребята узнают, как природные факторы (свежий воздух, солнечный свет, чистая вода) влияют на здоровье. Обсуждается, почему прогулки на природе и контакт с живой средой важны для физического и психического благополучия.

Практика: дети составляют список простых способов чаще бывать на свежем воздухе и ценить природу.

Формы контроля, аттестации: Дидактическая игра.

Тема 4. Наследственность и здоровье

Теория: Занятие посвящено тому, как повседневные привычки определяют самочувствие и настроение. Учащиеся разбирают ключевые элементы здорового образа жизни: режим дня, питание, движение, сон и отказ от вредных привычек

Практика: На примерах из жизни показывается, как даже небольшие изменения в распорядке дня могут улучшить здоровье. В практической части ребята составляют свой индивидуальный план здорового дня с реалистичными целями на ближайшую неделю.

Формы контроля, аттестации: Фронтальный опрос

Тема 5. Влияние окружающей среды на здоровье человека

Теория: Загрязнение окружающей среды и его влияние на здоровье человека. Правила защиты окружающей среды как средства сохранения своего здоровья.

Практика: Проверочная карточка «Окружающая среда и здоровье человека».

Формы контроля, аттестации: Проверочные карточки.

Тема 6. Вклад медицины в наше здоровье.

Теория: Ребята узнают, как развитие медицины изменило жизнь людей и помогло победить многие опасные болезни. Обсуждаются важные открытия: прививки, антибиотики, методы диагностики и профилактики. Ученики знакомятся с работой врачей разных специальностей и понимают, зачем нужны регулярные медосмотры.

Практика школьники составляют памятку «Когда и к какому врачу нужно обращаться», чтобы научиться ответственно относиться к своему здоровью.

Формы контроля, аттестации: Дидактическая игра..

Тема 7. Влияние образа жизни на здоровье человека.

Теория: Занятие посвящено тому, как повседневные привычки определяют самочувствие и настроение. Учащиеся разбирают ключевые элементы здорового образа жизни: режим дня, питание, движение, сон и отказ от вредных привычек.

Практика: На примерах из жизни показывается, как даже небольшие изменения в распорядке дня могут улучшить здоровье. В практической части ребята составляют свой индивидуальный план здорового дня с реалистичными целями на ближайшую неделю.

Формы контроля, аттестации: Дидактическая игра..

Тема 8. «Я здоровье сберегу – себе и вам я помогу»(итоговое занятие)

Теория: Это итоговое занятие кружка, на котором школьники обобщают всё, что узнали о здоровье за время программы. Ребята вспоминают основные правила здорового образа жизни и обсуждают, как применять их на практике. Акцент делается на личной ответственности за своё здоровье и на том, как можно помочь друзьям и близким вести здоровый образ жизни. Занятие проходит в интерактивной форме: команды создают плакаты или мини-презентации «Правила здоровья для школьников» и представляют их друг другу

Формы контроля, аттестации: Дидактическая игра.

Раздел II. Основы гигиены

Тема 1. Предмет и методы гигиены

Теория: Понятие «гигиена». Предмет гигиены, её цели и задачи. Методы гигиенических исследований и гигиеническое нормирование. Гигиена как отрасль профилактической медицины. Основные законы гигиены.

Практика: Викторина «Предмет и методы гигиены».

Тема 2. История гигиены. Гигиеническая культура древнего мира и Средневековья

Теория: История развития гигиены. Гигиенические знания и нормы в период древнего мира и средневековья. Идеи профилактики в Древнем Египте, Древней Греции и Римской империи.

Практика: Просмотр видеофильма «Гигиена в Средневековье. Неожиданные факты».

Формы контроля, аттестации: Фронтальный опрос

Раздел III. Формула правильного питания

Тема 1. Гигиена питания

Теория: Пищеварительная система. Взаимодействие органов пищеварения и их влияние на работу и здоровье всего организма.

Формы контроля, аттестации: Игра «Собери полезный завтрак».

Тема 2. Здоровое питание – здоровая жизнь

Теория: Правила полноценного, сбалансированного и здорового питания. Режим питания. Значение питания для человека. Почему пища должна быть разнообразной? Нормы рационального питания.

Формы контроля, аттестации: Кроссворд «Простые секреты здорового питания».

Тема 3. Витамины и здоровье

Теория: Понятие «Витамины». Главные источники витаминов. Авитаминоз, гипо- и гипervитаминоз.

Формы контроля, аттестации: Игра «Витаминная корзинка».

Тема 4. Фастфуд: мифы и реальность.

Практика: Ученики разбирают популярные мифы о фастфуде и узнают правду о его составе и влиянии на организм. На наглядных примерах анализируется, почему такие блюда часто вредны: высокое содержание соли, сахара, жиров и добавок. Школьники учатся читать этикетки и сравнивать калорийность разных продуктов. В практической части ребята придумывают здоровые альтернативы фастфуду и составляют меню быстрого, но полезного перекуса для школьников.

Формы контроля, аттестации: лабораторная работа.

Тема 5. Болезни грязных рук

Теория: Чем опасны грязные руки. Гигиенические правила обращения с домашними и бродячими животными. Гигиенические правила в местах общего пользования. Меры профилактики. Всемирный день чистых рук.

Практика: Игра «Замысловатые вопросы».

Формы контроля, аттестации: самостоятельная работа

Раздел IV. Опасности взрослого мира

Тема 1. Привычки. Их влияние на здоровье

Теория: Полезные и вредные привычки. Соотношение понятий «здоровый образ жизни» и «привычки человека».

Формы контроля, аттестации: Работа на карточках.

Тема 2. Курение – угроза здоровья

Теория: История возникновения пагубного пристрастия – табакокурения. Понятия: активное курение, пассивное курение. Влияние курения на различные органы человека. Культура неприятия курения. Электронные сигареты: вред и польза.

Формы контроля, аттестации: фронтальный опрос.

Тема 3. Алкоголь – похититель рассудка

Теория: Возникновение и развитие отношения к алкогольным

напиткам. Вредное влияние алкоголя на организм человека. Алкоголизм – болезнь? Влияние на наследственность.

Формы контроля, аттестации: Ролевая игра.

Тема 4. Самое страшное зло – наркотики.

Теория: Наркомания как о фактор, разрушающий здоровье. Историческая справка. Влияние наркотиков на организм человека. Опасность и вред наркотиков. Уголовная ответственность.

Формы контроля, аттестации: Разбор жизненных ситуаций.

Тема 5. Осторожно, Токсикомания!

Теория: Понятие «токсикомания». Сходства и различия между токсикоманией и наркоманией. Основные причины распространения токсикомании среди подростков и молодежи. Губительное действие на здоровье человека одурманивающих средств.

Формы контроля, аттестации: Практическая работа «Влияние токсических веществ на организм».

Тема 6. Компьютер - враг или друг

Теория: Компьютер – помощник человека. Положительные и негативные стороны. Вред и польза компьютерных игр.

Практика: Составление памятки «Правила работы за компьютером».

Тема 7. Всем ли хорош твой сотовый телефон?

Теория: Сущность безопасного использования мобильного телефона. Степень опасности бесконтрольного пользования мобильным телефоном.

Формы контроля, аттестации: Интеллектуальная игра «Мобильный телефон: польза и вред».

Тема 8. Суд над вредными привычками (итоговое занятие)

Формы контроля, аттестации: Ролевая игра «Суд над вредными привычками».

2 год обучения

Раздел I. Гигиена труда и отдыха

Тема 1. Биологические часы организма. Техника безопасности.

Теория: Техника безопасности. Понятие биоритмов. Типы биоритмов. Сон и бодрствование. Значение циркадных ритмов в жизни человека. Биологические ритмы, их влияние на здоровье. Хронобиотипы.

Практика: Просмотр видеофильма про «живые» часы.

Формы контроля, аттестации: фронтальный опрос.

Тема 2. Гигиена умственного труда

Теория: Основы гигиены умственного труда. Значение чередования труда и отдыха. Учёный И. М. Секачев о смене труда и отдыха.

Формы контроля, аттестации: Практическая работа «Составление режима дня».

Тема 3. Переутомление

Теория: Общие причины появления утомления и переутомления в процессе жизнедеятельности человека. Способы профилактики переутомления с учётом физических и умственных нагрузок. Симптомы хронической

усталости

Практика: «Синдром школьной усталости».

Формы контроля, аттестации: фронтальный опрос.

Тема 4. Микроклимат в классе

Теория: Общие требования и показатели оптимального физиологического и психологического микроклимата в классе.

Формы контроля, аттестации: Практическая работа «Оценка микроклимата в классе».

Тема 5. Гигиена дыхания

Теория: Система органов дыхания. Факторы, влияющие на дыхательную систему. Гигиена дыхания.

Практика: Игра «Как вы думаете?».

Формы контроля, аттестации: Ролевая игра.

Тема 6. Сон. Гигиена сна

Теория: Понятие «сон». Природа сна и сновидений. Цикличность сна. Изменения, происходящие в организме во время сна. Значение сна в жизни людей. Здоровый образ жизни, через соблюдение гигиены сна.

Практика: Просмотр видеофильма «Факты о сне».

Формы контроля, аттестации: Фронтальный опрос.

Тема 7. «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим».

Теория: Подведение итогов по разделу «Гигиена труда и отдыха»

Формы контроля, аттестации: Игровая программа:

- Мозговой штурм;
- Работа с карточками;
- «Собери пословицу»;
- Игра-соревнование «Кто быстрее?»

Раздел II. Моя безопасность

Тема 1. Безопасность

Теория: Понятие «Безопасность» и «Экстремальная ситуация». Психология поведения людей в экстремальных ситуациях.

Практика: Видеофильм «Психология толпы».

Формы контроля, аттестации: Фронтальный опрос.

Тема 2. Безопасность в быту

Теория: Опасности, которые могут подстергать дома. Правила безопасности. Навыки осторожного обращения с обычными вещами в быту.

Формы контроля, аттестации: Разбор ситуаций «Шаги принятия решений».

Тема 3. Безопасность в социуме

Теория: Понятие «Социальная опасность». Недостатки человека - главная причина появления социальных опасностей. Толпа. Правила поведения в толпе. Массовые беспорядки. Терроризм как опасное социально-политическое явление.

Практика: Просмотр видеофильма «Угроза безопасности в социуме».

Формы контроля, аттестации: Фронтальный опрос.

Тема 4. Как вести себя с незнакомыми людьми

Теория: Правила поведения с незнакомыми людьми. Внешность и добрые намерения. Типичные опасные ситуации возможных контактов с незнакомыми людьми при несоблюдении мер безопасности.

Формы контроля, аттестации: Разбор ситуаций.

Тема 5. Безопасность на природе

Теория: Основные правила поведения на природе. Как избежать встречи с опасными животными, насекомыми. Бережное отношение и ответственность за окружающую среду.

Практика: «Что возьмём с собой в поход?»

Формы контроля, аттестации: Игра

Тема 6. Безопасность на воде

Теория: Правила поведения. Причина несчастных случаев на воде. Действия в случае опасности.

Практика: «Можно - нельзя».

Формы контроля, аттестации: Игра

Тема 7. Безопасность на льду

Теория: Правила поведения. Предупреждение несчастных случаев на льду. Культура поведения на водоемах в зимнее время. Действия в случае опасности.

Формы контроля, аттестации: Составление памятки «Способы самоспасения».

Тема 8. Безопасность на дороге

Теория: Опасности, которые ждут на дороге. Правила дорожного движения. Дорожная символика и её специфика (на примере дорожных знаков).

Практика: Просмотр мультфильма «Безопасность на дороге».

Формы контроля, аттестации: Фронтальный опрос.

Тема 9. Безопасность в общественном транспорте

Теория: Понятие «пассажир», «водитель», «общественный транспорт». Основные виды опасных и аварийных ситуаций в общественном транспорте (автобусе, троллейбусе, трамвае, автомобиле). Правила поведения в общественном транспорте.

Формы контроля, аттестации: Викторина «Мы – пассажиры».

Тема 10. Безопасность в Интернете

Теория: Безопасность в интернете. Информационный терроризм. Способы вербовки подростков и молодежи. Способы собственной защиты в сети Интернет.

Формы контроля, аттестации: Тест на знание правил поведения в Интернете.

Тема 11. Службы спасения

Теория: Службы спасения. Транспорт спецслужб, номера телефонов их вызова.

Формы контроля, аттестации: Дидактическая игра «Чья команда быстрее соберет чемодан к выезду».

Тема 12. Решения, которые я принимаю (итоговое занятие)

Формы контроля, аттестации: Разбор ситуаций по разделу «Моя безопасность».

Раздел III. Психология здоровья

Тема 1. Психология человека. Базовые эмоции человека

Теория: Понятие «психология», «психика». Структура и функции психики. Поведение человека, как сложный психологический комплекс. Сознание. Функции сознания. Влияние психики на здоровье человека. Понятие «эмоция». Виды и функции эмоций, особенности их проявления. Значение эмоций в жизни человека. Физиологические механизмы формирования эмоций. Способность оценивать настроение и состояние человека по внешним проявлениям.

Практика: Задание «Составление эмоционального портрета своего вчерашнего дня».

Формы контроля, аттестации: самостоятельная работа.

Тема 2. Характер человека. Типы темпераментов. Память человека

Теория: Понятия «характер» и «темперамент». Характеристика типов темперамента (достоинства и недостатки). Взаимосвязь темперамента и поведения человека. Понятие «память». Физиологические особенности. Основные процессы памяти. Виды памяти. Приёмы запоминания информации.

Формы контроля, аттестации: Практическая работа «Определение типа темперамента».

Тема 3. Добро и зло. Учимся выбирать

Теория: Понятие «толерантность», «интолерантность». Характеристика толерантного и интолерантного человека. Понятие «добро» и «зло». Проявления в личности человека.

Формы контроля, аттестации: Игра «Учитесь делать добрые дела».

Тема 4. Хочешь быть здоровым – действуй! (итоговое занятие)

Практика: Игра по станциям «Действуй!»

Формы контроля, аттестации: Анкетирование «Хочешь быть здоровым – действуй!»

Раздел IV. Болезнь цивилизации

Тема 1. Болезни 21 века. Ожирение. Инфаркт. Болезнь века – неврозы

Теория: Болезни 21 века. Причины и профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний 21 века. Понятия «ожирение», «сбалансированное питание», «лишний вес», «весоростовой показатель». Причины и типы ожирения. Борьба с ожирением и их профилактика. Понятие «инфаркт». Предупреждение заболеваний сердца и сосудов. Понятия «стресс», «невроз», «психическое здоровье», «депрессия». Причины и механизмы возникновения неврозов и их виды. Профилактика стрессов, неврозов и психических травм.

Формы контроля, аттестации: Тестирование «Что мы знаем о хронических заболеваниях».

Тема 2. Онкологические заболевания. Туберкулез

Теория: Причины возникновения раковых опухолей. Способы борьбы и меры профилактики онкологических заболеваний. Всемирный день борьбы против рака. Понятие «туберкулез». Профилактика туберкулеза, особенности проявления этой болезни, пути передачи и меры борьбы инфекцией. Всемирный День борьбы с туберкулезом.

Формы контроля, аттестации: Составление памятки по профилактике туберкулеза.

Тема 3. Осторожно, грипп! «Коронавирус - новая чума 21 века»

Теория: Понятие «грипп». Общие сведения. Распространение. История возникновения заболевания. Способы борьбы с гриппом в разных странах. Covid-19. История возникновения. Симптомы болезни. Пути заражения, обследования и предотвращения инфицирования.

Формы контроля, аттестации: Блиц-опрос «Как защитить себя от заражения?»

Тема 4. Как уберечь себя от болезни (итоговое занятие)

Практика: Решение проблемной ситуации.

Формы контроля, аттестации: Подведение итогов по разделу «Болезнь цивилизации».

Раздел V. Помощники в борьбе с болезнями

Тема 1. Иммунитет

Теория: Понятие «Иммунитет». Учение об иммунитете. Виды иммунитета. Роль иммунитета в борьбе с инфекционными заболеваниями.

Практика: Викторина «Защитные силы организма».

Тема 2. Вакцинация

Теория: Что такое вакцинация? Виды вакцин. Когда проводилась первая вакцинация? Виды иммунизации. Группы риска. Вакцинация населения. Опасна ли вакцинация?

Формы контроля, аттестации: Фронтальный опрос.

Тема 3. Лекарства. Аптека, созданная природой

Теория: Понятия «лекарства», «яд». Обращение с лекарствами. Негативное воздействие самостоятельного употребления лекарств на физическое здоровье человека и его социальное благополучие. Лекарственные растения. Правила сбора растений. Ценность лекарственных растений. Рациональное использование природных ресурсов.

Формы контроля, аттестации: Игра «Валеологический светофор».

Тема 4. «Спросите у доктора» (Итоговое занятие)

Формы контроля, аттестации: Ролевая игра «Медицинская консультация «Секреты здоровья»».

Раздел VI. Исследовательская деятельность

Тема 1. Оформление научно-исследовательской работы. Культура выступления и введения дискуссии

Теория: Титульный лист. Оглавление. Введение. Главы основной части. Заключение. Список литературы. Приложение. Основные правила постановки простых и сложных вопросов. Публичный диалог (вопрос-ответ)

и его специфика в условиях публичной защиты текста исследования.

Практика: Оформление исследовательской работы. Отработка защиты доклада

Формы контроля, аттестации: практическая работа.

Тема 2. Защита исследовательских работ

Формы контроля, аттестации: Защита исследовательских работ.

3 год обучения

Раздел I. Человек и здоровье

Тема 1. Валеология – путь к здоровью. Техника безопасности.

Теория: Техника безопасности. Валеология - межнаучное направление познаний о здоровье человека, пути его обеспечения, формирование и сохранение в конкретных условиях жизнедеятельности. Индивидуальное здоровье и резервы здоровья человека.

Формы контроля, аттестации: Игра «Рекламный мячик».

Тема 2. История развития представлений о здоровом образе жизни

Теория: Представления о здоровом образе жизни в Античной философии. Гиппократ и его трактат «О здоровом образе жизни». Демокрити духовное здоровье. Ф. Бэкон, Б. Спиноза, Х. Де Руа, Ж. Ламетри, П. Ж Ж. Кабанис, М. Ломоносов, А. Радищев и проблема здорового образа жизни.

Практика: Просмотр видеоролика «История развития представлений о ЗОЖ в России».

Формы контроля, аттестации: Фронтальный опрос.

Тема 3. Мифы и заблуждения

Теория: Мифы и заблуждения о здоровье.

Формы контроля, аттестации: Игра «Правда – ложь».

Тема 4. Стадии жизни человека

Теория: Понятия «возраст», «возрастные периоды человека». Физиологическое развитие. Особенности поведения, обусловленные возрастом. Ценность каждого из возрастных периодов.

Формы контроля, аттестации: Игра «Волшебное зеркало».

Тема 5. Сбой в системе

Теория: Понятие «мутация». Генетические мутации и их влияние на развитие человека.

Практика: Просмотр видеофильма «Мутирующее человечество».

Формы контроля, аттестации: Самостоятельная работа.

Тема 6. Секреты долголетия

Теория: Сущность понятий «продолжительность жизни», «старость». Увеличение продолжительности жизни. Механизмы старения. Способы продления молодости. Факторы старения и долголетия. Долгожители. «Индекс долгожительства». Проблемы долголетия. Средняя продолжительность жизни.

Практика: Просмотр видеоролика «Долгожители России».

Формы контроля, аттестации: Фронтальный опрос.

Тема 7. Всемирная организация здравоохранения

Теория: История ВОЗ. Задачи. Структура. Сфера деятельности. Всемирные дни, поддерживаемые ВОЗ.

Практика: Эвристическое задание «Календарь здоровья».

Формы контроля, аттестации: Практическая работа.

Раздел II. Мое здоровье в моих руках

Тема 1. Образ жизни как определяющий фактор целостного здоровья человека

Теория: Целостное представление о здоровье, его качественная и количественная характеристика. Значение разных факторов, влияющих на здоровье. Показать диалектическую взаимосвязь здоровья и болезни.

Практика: Игра «Да, нет, не знаю».

Формы контроля, аттестации: Проблемная ситуация «Все наоборот».

Тема 2. Культура здоровья разных народов мира

Теория: Культурные традиции здоровья разных народов мира:

- Швеция: больше двигаться, меньше хандрить!
- ЗОЖ по-американски: надо меньше есть!
- ЗОЖ в Китае: когда нет денег, помогает опыт предков.
- Япония: работать головой.
- Исландия: не скупитесь на рыбу.
- Греция: наслаждайтесь Средиземноморской диетой.
- ЗОЖ по-русски.

Практика: Просмотр видеоролика «ЗОЖ: АБВГДейка»

Формы контроля, аттестации: Фронтальный опрос.

Тема 3. Типы адаптации человека

Теория: Понятия «адаптация», «акклиматизация», «адаптивные типы». «Спринтеры» и «стайеры». Активная адаптация. Возможности человека к адаптации.

Практика: Выполнение кейса (по микрогруппам)

Формы контроля, аттестации: самостоятельная работа.

Тема 4. Закаливание в домашних условиях

Теория: Закаливание организма. Методы и правила закаливания. Значение закаливания для всего организма.

Практика: Задание «Прочитать способы закаливания и расставить в правильном порядке последовательность этих способов».

Формы контроля, аттестации: самостоятельная работа.

Тема 5. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья

Теория: Роль солнца, воздуха и воды для жизни и здоровья человека.

Формы контроля, аттестации: : Игра «Я начну – вы продолжайте»; «Три слова».

Тема 6. Движение - это жизнь.

Теория: Движение, как основа жизни всего живого на Земле. Смена двигательной активности в зависимости от смены времени суток. Связь физической культуры и спорта со здоровьем и успехом.

Практика: Игра «Попади в цель».

Формы контроля, аттестации: Спортивная викторина.

Тема 7. Спорт и здоровье

Теория: Спорт и здоровье человека. Современные виды спорта. Олимпийские и паралимпийские игры. Известные спортсмены России. Значение современного олимпийского движения в развитии мира и дружбы между народами.

Практика: Просмотр видеоролика «Открытие Олимпийских и паралимпийских игр в Сочи; Викторина «Определи вид спорта».

Формы контроля, аттестации: Фронтальный опрос.

Раздел III. Исследовательская деятельность

Тема 1. Введение в исследовательскую деятельность

Теория: Общее представление об исследовательской работе. Порядок подготовки, организации и проведения исследовательской работы. Составление индивидуального плана. Текстовое оформление исследовательской работы. Титульный лист. Оглавление. Введение. Главы основной части. Заключение. Список литературы. Приложение.

Практика: Разбор структуры готовых исследовательских работ.

Формы контроля, аттестации: практическая работа.

Тема 2. Обоснование актуальности проблемы. Постановка целей и задач.

Теория: Актуальность проблемы. Что такое цель и задача? В чем разница?

Практика: Определение актуальности исследования. Постановка цели и задач исследования.

Формы контроля, аттестации: практическая работа.

Тема 3. Анализ полученных данных.

Теория: Общее представление. Сборник научных статей. Библиографический поиск. Каталог. Виды каталогов. Поиск литературы по каталогу. Оформление библиографии по проблеме исследования.

Формы контроля, аттестации: практическая работа.

Тема 4. Оформление исследовательской работы.

Теория: Титульный лист. Оглавление. Введение. Главы основной части. Заключение. Список литературы. Приложение.

Практика: Оформление исследовательской работы.

Формы контроля, аттестации: практическая работа.

Тема 5. Культура выступления и ведения дискуссии.

Теория: Основные правила постановки простых и сложных вопросов. Публичный диалог (вопрос-ответ) и его специфика в условиях публичной защиты текста исследования. Принципы построения публичного диалога. Использование в споре приемов: «Атака вопросами» и «Бумеранг». Практическое овладение приемами эвристики, риторики. Понятие дискуссии и полемики. Предзащита исследовательских работ. Защита работ на научно-практической конференции.

Практика: Отработка защиты доклада. Тренинг «Психологический аспект

готовности к выступлению».

Формы контроля, аттестации: практическая работа.

Тема 6. Защита исследовательских работ.

Формы контроля, аттестации: Защита исследовательских работ. Участие в конференции.

РАЗДЕЛ № 5. ВОСПИТАНИЕ.

Воспитательная работа в рамках ДОП «Школа здоровья» направлена: на развитие доброжелательности в оценке творческих работ товарищей и критическое отношение к своим работам; воспитание чувства ответственности при выполнении своей работы.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы учащиеся привлекаются к участию (подготовке, проведению) в мероприятиях города, гимназии, объединения: акциях, выставках, беседах, конкурсных программах различного уровня.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к творческим занятиям и уровня личностных достижений учащихся (победы в конкурсах).

Цель: создание благоприятной среды для повышения личностного роста учащихся, их развития и самореализации.

Задачи:

- формировать гражданскую и социальную позицию личности, патриотизм и национальное самосознание учащихся;
- развивать творческий потенциал и лидерские качества учащихся;
- создавать необходимые условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья учащихся.

Ожидаемые результаты:

- вовлечение большого числа учащихся в досуговую деятельность и повышение уровня сплоченности коллектива;
- улучшение психического и физического здоровья учащихся;
- сокращение детского и подросткового травматизма;
- развитие разносторонних интересов и увлечений детей.

Целевые ориентиры воспитания:

- Гражданское воспитание;
- Патриотическое воспитание;
- Духовно-нравственное воспитание;
- Эстетическое воспитание;
- Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;
- Трудовое воспитание;
- Экологическое воспитание;
- Ценности научного познания.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к творческим занятиям и уровня личностных

достижений учащихся (победы в конкурсах), привлечение родителей к активному участию в работе объединения.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы, учащиеся привлекаются к участию (подготовке, проведению) в мероприятиях города, гимназии, объединения: благотворительных акциях, выставках, лекциях, беседах и т.д.

Формы проведения воспитательных мероприятий: беседа, игра, викторина, интеллектуальный аукцион, видеоэкскурс, защита проекта, конференция, лекция-рассуждение, ролевые игры, диспуты, экскурсии, культпоходы, прогулки, обучающие занятия.

Воспитательные мероприятия по количеству участников: фронтальные, групповые, парные, индивидуальные.

Воспитательные мероприятия по содержанию воспитания: социальные, интеллектуальные, трудовые, социально-педагогической поддержки, досуговые.

Методы воспитательного воздействия: словесные, практические и др.

Календарный план воспитательной работы

дела, события, мероприятия	дата
Изучение коллектива кружка	сентябрь
Индивидуальные беседы с учащимися	по мере необходимости
Участие в республиканских, всероссийских конкурсах	в течение года, по отдельному плану
Просветительская деятельность по формированию здорового образа жизни (уроки здоровья, профилактические беседы о правильном питании, соблюдении правил личной гигиены, режиме дня, ведении здорового образа жизни).	в течение года
Всероссийский урок безопасности школьников в сети Интернет	октябрь
Мероприятия, посвященные Всемирному дню трезвости и борьбы с алкоголизмом	октябрь
Мероприятия, посвященные Международному дню отказа от курения	ноябрь
Вернисаж плакатов «Мы за здоровый образ жизни»	январь
Международный день борьбы с наркоманией и наркобизнесом	март
День открытых дверей кружка «Добро пожаловать»	март
Вернисаж газет и плакатов «Нет вредным привычкам»: «Молодежь против наркотиков», «Курение, алкоголь»	апрель

РАЗДЕЛ №6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

1 год обучения

Личностные результаты

У обучающихся будут сформированы:

- навыки ведения здорового образа жизни;
- умения сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- такие качества как самостоятельность, стремление добиваться поставленной цели в укреплении своего здоровья;
- основы безопасной жизнедеятельности;
- такие качества как гуманность;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки;
- умение слушать, вести диалог, эмоционально-положительно относиться к окружающим людям;
- умения выбирать стиль поведения, обеспечивающий безопасность жизни и здоровья себя и окружающих.

Метапредметные результаты

У обучающихся будут развиты:

- умения и навыки по ведению здорового образа жизни;
- чувства ответственности за состояние природной среды;
- навыки бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
- способности решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением своего здоровья;
- систематизировать материал, делать выводы;
- творческие способности, любознательность, кругозор обучающихся;
- умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- умения вести диалог;
- умения описывать объекты с выделением существенных и несущественных признаков.

Предметные результаты

Обучающиеся будут знать:

- что такое валеология, взаимосвязь с другими науками;
- влияния различных факторов на здоровье человека;
- о влиянии окружающей среды на здоровье человека;
- систему знаний о личной гигиене (питания, зрения, слуха, умственного труда и т.д.);
- правила техники безопасности (о профилактике несчастных случаев, о безопасном поведении в различных жизненных ситуациях);
- правила проведения практических и лабораторных работ;
- о разнообразии вредных привычках и их влиянии на организм (алкоголь, наркотики);

- о профилактике зависимостей от психоактивных веществ (ПАВ);
- о вреде компьютера;
- о психических процессах человека (психика, эмоции, темперамент, память).

Обучающиеся будут уметь:

- анализировать и контролировать свой режим дня;
- применять полученные знания и умения в самостоятельной работе;
- проводить исследовательские работы, наблюдения, тестирование, анкетирование, применять полученные знания в жизни и практической деятельности;
- научить обучающихся ощущать себя частью окружающего мира, видеть тесную взаимосвязь с ним, понимать влияние экологического состояния природной среды на здоровье человека.

2 год обучения

Личностные результаты

У обучающихся будут сформированы:

- умения не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций;
- навыки в ведении здорового образа жизни;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки;
- самостоятельность в приобретении знаний;
- активность и ответственность за собственное здоровье и потребность ведения здорового образа жизни;
- трудолюбие;
- такие качества как организованность, собранность;
- основы безопасной жизнедеятельности;
- способности бережного отношения ко всему живому.

Метапредметные результаты

У обучающихся будут развиты:

- готовность самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные с
- поддержанием, укреплением и сохранением своего здоровья;
- умения обучающихся: работать с интернет-ресурсами, и систематизировать материал, делать выводы;
- самостоятельность и творчество при решении практических заданий;
- познавательная активность, творческие способности, любознательность;
- основы социальной и жизненной адаптации обучающихся;
- умения строить логические рассуждения, делать выводы;
- потребность в самореализации.

Предметные результаты

Обучающиеся будут знать:

- историю изучения человека;
- историю развития наук (медицина, анатомия, физиология, гигиена, валеология);
- о взаимосвязях валеологии с экологией, биологией, безопасностью жизнедеятельности;
- об организме, как целостной системе;
- о болезнях (ожирение, аллергия, инфаркт, туберкулез и т.д.);

- об инфекционных, иммунных и генетических заболеваниях, ЗПП;
- о нарушениях работы нервной системы;
- об особенностях формирования личности в семье и обществе;
- основные отличия проектной от исследовательской деятельности;
- научно-исследовательские институты России;

Обучающиеся будут уметь:

- наблюдать, анализировать;
- проводить практические и лабораторные работы;
- вносить необходимые коррективы в свою деятельность;
- систематизировать материал, делать выводы;
- оценивать состояние здоровья, прогнозировать возможные последствия несоблюдения гигиенических правил;
- использовать методы психосаморегуляции, самопознания, самоконтроля и программирования своей деятельности по укреплению здоровья.

3 год обучения

Личностные результаты

У обучающихся будут сформированы:

- потребности в ведении активного, ответственного и здорового образа жизни;
- мотивация к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- понимание ценности здорового образа жизни и отказа от вредных привычек;
- такие качества как предприимчивость, требовательность к себе;

Метапредметные результаты

У обучающихся будут развиты:

- память, внимание; эмоциональную, мотивационную сферы обучающихся;
- творческие способности обучающегося;
- познавательная активность, любознательность, кругозор обучающихся;
- основы социальной и жизненной адаптации обучающихся, потребность в самореализации.
- самостоятельность и творчество при решении практических задач через развитие способности к самооценке на основе критериев успешности внеучебной деятельности;
- коммуникативные умения через участие в дискуссиях, работу на аудиторию, развитие коммуникативных способностей (например, при защите проекта, презентаций);
- общеучебные умения обучающихся: работать с учебной, научно-популярной и справочной литературой, интернет-ресурсами, систематизировать материал, делать выводы, через работу с дополнительной литературой, поиску и умению интерпретировать информацию в сети интернет;
- умения проводить сравнение и классификацию по заданным признакам;
- потребность в самореализации за счёт участия конкурсного движения и олимпиадной деятельности.

Предметные результаты

Обучающиеся будут знать:

- навыки работы с дополнительной литературой, Интернет-ресурсами;
- правила соблюдения безопасности труда;
- методы, средства, структуру проведения исследовательской работы.

Обучающиеся будут уметь:

- самостоятельно работать со справочной и научно-популярной литературой;
- применять полученные знания и умения в самостоятельной работе;
- самостоятельно работать со справочной, учебной и научно-популярной литературой, интернет-ресурсами, применять на практике полученные знания;
- проводить исследования и грамотно представлять результаты;
- публично выступать, защищать свою работу.

РАЗДЕЛ №7. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Кадровое обеспечение

Занятия проводит педагог дополнительного образования, имеющий соответствующую педагогическую квалификацию, что соответствует требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021г. № 652н). Педагог должен владеть базовыми навыками работы с компьютерной техникой и программным обеспечением, базовыми навыками работы со средствами телекоммуникаций (системами навигаций в сети Интернет, навыками поиска в сети Интернет, электронной почтой и т.д.), иметь навыки и опыт обучения и самообучения с использованием цифровых образовательных ресурсов.

Материально–техническое обеспечение

Помещение для занятий должно быть светлым, сухим, теплым, по объёму и размерам полезной площади соответствовать числу занимающихся обучающихся в соответствии с СанПиН.

Для эффективности образовательного процесса необходимо оборудование, которое должно соответствовать требованиям, нормам и правилам техники безопасности работы: столы, стулья, шкафы для хранения материала, компьютерная техника для работы с электронными учебными пособиями, оформлении презентации, результатов исследования, мультимедийная установка, схемы, таблицы, плакаты, оборудование для практических занятий (иллюстративный материал, секундомер, сантиметровая лента и т.д.), муляжи. Материал, используемый на занятии (учебные пособия, дидактический материал, методический материал и т.д.), хранится в кабинете, в котором проходят занятия (если позволяют условия), либо педагог все приносит с собой.

Методическое обеспечение

В ходе реализации программы используются следующие методы обучения: словесные методы обучения диалог педагога с обучающимися, диалог обучающихся друг с другом), консультация.

Дидактическое обеспечение программы

Дидактический материал подбирается и систематизируется в соответствии с учебно-тематическим планом (по каждой теме), возрастными и психологическими особенностями детей, уровнем их развития и способностями.

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала педагог может использовать:

- Художественные фотографии, рисунки и иллюстрации.
- Наглядный раздаточный материал по темам учебного курса (индивидуальный для каждого учащегося).
- Электронные презентации по основным разделам программы.
- Стенды со сменными экспозициями.

- Наличие рабочей учебной программы

Алгоритм учебного занятия

Алгоритм учебного занятия может претерпевать существенные изменения при различных формах занятий, особенно это касается нетрадиционных форм организации занятия. Алгоритм обычного учебного занятия выглядит следующим образом:

1 этап - организационный

Задача: подготовка детей к работе на занятии.

Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.

2 этап - проверочный

Задача: установление правильности и осознанности выполнения домашнего задания (если было), выявление пробелов и их коррекция.

Содержание этапа: проверка домашнего задания (творческого, практического) проверка усвоения знаний предыдущего занятия.

3 этап – подготовительный (подготовка к восприятию нового содержания)

Задача: мотивация и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности.

Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (пример, познавательная задача, проблемное задание детям).

4 этап - основной

В качестве основного этапа могут выступать следующие:

✓ Усвоение новых знаний и способов действий

Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения. Целесообразно при усвоении новых знаний использовать задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность детей.

✓ Первичная проверка понимания

Задача: установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление неверных представлений, их коррекция. Применяют пробные практические задания, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием.

✓ Закрепление знаний и способов действий

Применяют тренировочные упражнения, задания, выполняемые детьми самостоятельно.

✓ Обобщение и систематизация знаний

Задача: формирование целостного представления знаний по теме. Распространенными способами работы являются беседа и практические задания.

5 этап – контрольный

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

Используются тестовые задания, виды устного и письменного опроса, Вопросы и задания различного уровня сложности (репродуктивного,

творческого, поисково-исследовательского).

6 этап - итоговый

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

Содержание этапа: педагог сообщает ответы на следующие вопросы: как работали учащиеся на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели.

7 этап - рефлексивный

Задача: мобилизация детей на самооценку. Может оцениваться работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.

8 этап: информационный

Информация о домашнем задании (если необходимо), инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий.

Задача: обеспечение понимания цели, содержания и способов выполнения домашнего задания, логики дальнейших занятий.

Изложенные этапы могут по-разному комбинироваться, какие-либо из них могут не иметь места в зависимости от педагогических целей.

Информационно- телекоммуникационное обеспечение

- учебные пособия (справочная и научно-популярная литература, периодические издания, видео- и аудио - материалы, электронные средства образовательного назначения (виртуальные беседы по темам образовательной программы, демонстрационные модели, слайдовые презентации, виртуальные контрольные и лабораторные работы, индивидуальные задания и др.);
- дидактические материалы (раздаточный материал для обучающихся (рабочие тетради, бланки тестов и анкет, бланки диагностических и творческих заданий, карточки с заданиями, готовые шаблоны и трафареты, объекты живой и неживой природы, фотографии, инструкционные карты, технологические карты), наглядные пособия (таблицы, графики, объемные модели, муляжи и др.);
- методические материалы (планы занятий, включающие перечень вопросов, выносимых на занятие; контрольные задания для отслеживания результатов освоения каждой темы; для проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, которые включают: перечень вопросов, выносимых на итоговое занятие и ключ для проверки правильности ответов; виды практических, лабораторных и других работ, выполняемых обучающимися по итогам освоения темы, раздела, программы и критерии оценки выполнения данных работ, викторины и игры);
- интернет источники:
 - <http://www.college.ru/biology> – сайт для педагогов и обучающихся по биологии. Физиология человека.
 - <http://www.livt.net> – сайт для обучающихся о разнообразии живых

организмов. Паразиты человека.

- <http://med.claw.ru> – Медицинская энциклопедия. Анатомический атлас.Патофизиология.
- <http://www.skeletos.zharko.ru> – опорно-двигательный аппарат человека(сайт для обучающихся).
- <http://www.ebio.ru> – электронная биологическая энциклопедия (раздел:человек и его здоровье).

РАЗДЕЛ №8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога

1. Азарных Т. Д., Тыртышников И. М. Психическое здоровье (вопросы валеологии): учебное пособие. Воронеж: НПО «МОДЕК», 2015. — 184 с. *
2. Буянова Н. Я. Я познаю мир: детская энциклопедия: медицина. — М.: АСТ, 2010. — 416 с. *
3. Воронова Е. А. Здоровый образ жизни в современной школе. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. — 224 с. *
4. Соковня-Семенова И. И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: учебное пособие. — М., 2017. — 288 с. *
5. Сетко Н. П., Мокаяева М. М. Современные медико-педагогические технологии оздоровления учащихся учреждений дополнительного образования: пособие для педагогов. — Оренбург: ОГМА, 2006. — 160 с. *
6. Татарникова Л. Г., Захаревич Н. Б., Калинина Т. Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка. — СПб., 2014. — 320 с. *

Список литературы для обучающихся

1. Поддубная Л. Б. Элективный курс «Секретные материалы о твоём здоровье». — Волгоград: Учитель-АСТ, 2005. — 144 с. *
2. Сирота Н. А., Ялтонский В. М. Программа формирования здорового жизненного стиля. — М., 2000. — 80 с. *

Список литературы для родителей

1. Буянова Н. Я. Я познаю мир: детская энциклопедия: медицина. — М.: АСТ, 2010. — 416 с. *
2. Татарникова Л. Г., Захаревич Н. Б., Калинина Т. Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка. — СПб., 2014. — 320 с. *

*Данная литература не переиздавалась

РАЗДЕЛ №9. ПРИЛОЖЕНИЯ

9.1. Оценочные материалы

Методы педагогической диагностики: наблюдение, анкетирование, беседа, интервью, опрос, тестирование.

Данные методы можно использовать как для текущего и промежуточного контроля освоения образовательной программы, так и при проведении промежуточной аттестации обучающихся, анализа достижений учащихся.

- Анкетирование «Хочешь быть здоровым – действуй!»
- Анкетирование «Что мы знаем о своем здоровье»
- Тестирование «Что мы знаем о хронических заболеваниях»
- Игровая программа «Хочешь быть здоровым – действуй!» (итоговое занятие)

Диагностический инструментарий

Анкетирование «Хочешь быть здоровым – действуй!»

Уважаемые участники! Перед Вами лежит анкета, Вам будет предложено три варианта ответа на поставленный вопрос, касающийся вашего стиля жизни. Вам необходимо выбрать один ответ, который наиболее полно отражает ваш образ жизни. Долго не задумывайтесь, здесь нет правильных и неправильных ответов.

Цель: выявить отношение обучающихся к формированию здорового образа жизни и установить индивидуальный стиль жизни обучающихся.

1. Как известно, нормальный режим питания это плотный завтрак, обед из трех блюд, полдник и скромный ужин. А какой режим питания у вас?
 - а) Именно такой и вы едите много фруктов и овощей;
 - б) Иногда бывает, что вы обходитесь без завтрака или обеда;
 - с) Вы вообще не придерживаетесь какого-либо режима.
2. Регулярно ли вы делаете зарядку?
 - а) Да, это для меня необходимость;
 - б) Иногда делаю;
 - с) Нет, не делаю вовсе.
3. Часто ли вы с родителями используете выходные дни для активного отдыха (походов и занятий спортом)?
 - а) Регулярно (как минимум два раза в месяц);
 - б) Иногда (2 – 3 раза в пол года);
 - с) Никогда или очень редко.
4. Хорошо ли вы спите?
 - а) Да, я почти никогда не просыпаюсь ночью;
 - б) Не всегда, бывает я часто просыпаюсь;
 - с) Просыпаюсь почти каждую ночь.
5. Часто ли вы болеете?

- a) Очень редко (не чаще 1 раза в год);
 - b) Болею 3 – 4 раза в год;
 - c) Болею очень часто (чаще 5 раз в год).
6. Страдаете ли вы хроническими заболеваниями?
- a) Нет;
 - b) Затрудняюсь ответить;
 - c) Да.
7. Соблюдаете ли вы правильный режим дня?
- a) Да, стараюсь всегда его соблюдать;
 - b) Пытаюсь придерживаться, но не всегда получается;
 - c) Нет, я никогда не соблюдаю режим дня.
8. Часто ли вы устаете после занятий?
- a) Почти никогда не устаю;
 - b) Иногда устаю очень сильно;
 - c) Да, почти всегда сильно устаю.
9. Доставляет ли вам удовольствие урок физической культуры в школе?
- a) Да, вы всегда ходите на него с удовольствием;
 - b) Он вас, в общем-то, устраивает;
 - c) Вы ходите на него без особой охоты.
10. Занимаетесь ли вы каким-либо видом спорта?
- a) Да, я регулярно посещаю спортивную секцию;
 - b) Периодически посещаю спортивные секции;
 - c) Нет, я вообще не увлекаюсь спортом.
11. Привлекают ли вас люди, ведущие здоровый образ жизни?
- a) да
 - b) нет
 - c) не знаю
12. Кто должен заботиться о вашем здоровье?
- a) я сам(а)
 - b) родители
 - c) педагоги

Оценка индивидуального образа жизни и отношения к своему здоровью проводилась по 4 балльной шкале. Использование шкалы с 3 ответами, которым присваиваются баллы от 4 до 0 широко распространенный в социальных исследованиях прием. При анализе анкеты за каждый ответ а - присуждалось 4 балла, за б – 2 балла и за с – 0.

42 балла и выше – высокий уровень, на котором сформированы все компоненты личностной культуры бережного отношения к своему здоровью, зрелость и активность механизмов сохранения и укрепления здоровья, определен общий смысл жизни, взаимоотношений, реализуются компоненты здорового образа жизни.

41 – 31 балл – средний уровень, на котором заметны проявления одних компонентов формирования здорового образа жизни и недостаточная сформированность других, недостаточная активность механизмов

сохранения и укрепления своего здоровья, недостаточная адаптация к условиям окружающей среды, неустойчивая работоспособность.

30 и ниже – низкий уровень, на котором проявляется отсутствие отдельных компонентов формирования здорового образа жизни, потребности в их формировании и совершенствовании, отсутствие заботы о сохранении и укреплении своего здоровья, низкий уровень адаптации к условиям окружающей среды, низкая работоспособность, наличие болезней

Анкетирование «Что мы знаем о своем здоровье»

1. Укажите ваш пол и возраст
2. Как вы оцениваете состояние своего здоровья?
 - а) Хорошее
 - б) Удовлетворительное
 - в) Плохое
 - г) Затрудняюсь ответить
3. Хотели бы вы, чтобы ваши дети пили, курили?
 - а) Да
 - б) Нет
 - в) Не знаю
2. Хотели бы Вы, чтобы ваш муж или жена курили, пили?
 - а) Да
 - б) Нет
 - в) Не знаю
3. Какие из ценностей, приведенных ниже, для Вас наиболее важны? Оцените их, проставив баллы от 8 (самое важное) до 1 (наименее важное)
 - а) Материальное благополучие,
 - б) Качественное образование,
 - в) Хорошее здоровье,
 - г) Привлекательная внешность,
 - д) Любимая работа,
 - е) Возможность общаться с интересными людьми,
 - ж) Благополучная семья,
 - з) Свобода и независимость.
4. Какие условия для сохранения здоровья Вы считаете наиболее важными? Из приведенного перечня условий выберите и отметьте четыре наиболее важных для Вас.
 - а) Хорошая наследственность,
 - б) Хорошие экологические условия,
 - в) Выполнение правил здорового образа жизни,
 - г) Возможность консультаций и лечения у хорошего врача, д) Знания о том, как заботиться о своем здоровье,
 - е) Отсутствие физических и умственных перегрузок, ж) Регулярные занятия спортом,
 - з) Достаточные материальные средства для хорошего питания, занятий

спортом и т.д.

5. Как вы относитесь к информации о том, как заботиться о здоровье?

- а) Это всегда интересная и полезная информация,
- б) Иногда это достаточно интересная и полезная информация,
- в) Неочень интересная и полезная информация,
- г) Эта информация меня не интересует.

6. Достаточно ли вы заботитесь о своем здоровье

- а) Вполне достаточно,
- б) Не вполне достаточно,
- в) Недостаточно.

7. Какие темы о здоровье больше всего интересуют Вас? (Вы можете выбрать больше чем одну тему)

- а) Курение
- б) Снижение и набор веса
- в) Алкоголь
- г) Половое воспитание
- д) Нарушение питания
- е) Влияние наркотиков
- ж) Инфекции, передаваемые половым путем
- з) Физические упражнения спорт
- и) Управление эмоциями к) Межличностные отношения
- л) Другое (указать что именно)

8. Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику?

- а) да
- б) нет

9. Знаете ли вы основные принципы и методы закаливания? Приведите примеры.

10. Продолжите фразу: «Здоровый ребенок...»

Тестирование «Что мы знаем о хронических заболеваниях»

1. Какие первичные симптомы могут указывать на развитие?

- а) ночные кошмары, бессонница б) галлюцинации, потеря аппетита
- в) постоянная жажда, частое мочеиспускание, кожный зуд, хроническая усталость г) аритмия, учащенное сердцебиение

2. Как передается бактерия хеликобактер?

- а) через общую посуду б) через поцелуй в) от матери к ребенку г) все перечисленное

3. Какую диагностику назначают для проверки щитовидной железы?

- а) гастроэнтероскопия б) анализ крови на гормон ТТГ, Т4, УЗИ щитовидной железы в) мазок на бактерии из горла г) анализ крови у женщин на гормон эстроген и у мужчин на тестостерон.

4. Для чего исследуют в крови уровень холестерина?

- а) проверка психического здоровья б) проверка бесплодия в) выявление риска ССЗ г) оценка функции печени

5. Какое заболевание не относится к инфекционным? а) грипп б) дизентерия в) ветрянка
6. Найдите соответствие показателей холестерина крови:
норма, а) 7,8 ммоль/л и выше легкая гиперхолестеринемия б)
ниже 5,0 ммоль/л в) умеренная гиперхолестеринемия г) 6,5-7,8 ммоль/л
4) выраженная гиперхолестеринемия г) 5,0-6,5 ммоль/л
7. Частота сердечных сокращений 60-85 ударов в минуту считается а)
нормой б) повышенной в) у каждого своих показателей
8. Какие основные неинфекционные заболевания в XXI веке являются
наиболее частой причиной заболеваемости и смертности?
9. а) Сердечно-сосудистые б) Онкологические в) Патологии
дыхательных путей (не включая респираторные и
туберкулез легких) г) Эндокринные
10. Наиболее опасными сердечно-сосудистыми заболеваниями считаются а)
Атеросклероз б) Инфаркт миокарда в) Артериальная гипертензия г)
Инсульт д) Ишемическая болезнь сердца
11. Ингаляции с использованием эфирных масел, аэробные физические
нагрузки и дыхательная гимнастика помогают снизить риск
а) сердечно-сосудистых заболеваний б) заболеваний органов дыхания в)
онкологических заболеваний г) заболевания сахарным диабетом
12. Какие мероприятия входят в стратегию профилактики сахарного
диабета?
а) Ограничить употребление продуктов с высоким содержанием сахара и
жиров б) Уменьшить факторы стресса в) Практиковать дробное питание
г) Контролировать уровень глюкозы в крови д) Следить за уровнем
холестерина в крови, пульсом и артериальным давлением е) Избегать
излишнего облучения рентгеном ж) Меньше загорать под прямыми
солнечными лучами
13. Что такое атеросклероз?
а) Сужение кровеносных сосудов вследствие жировых отложений
(бляшек) на их стенках б) Сужение и гипертонус сосудов, стабильное
повышение артериального давления (выше нормы – 140/190 мм рт. ст.) в)
Самая серьезная клиническая форма ишемии сердца.

Сформированность компонентов становления здорового образа жизни обучающихся (Носов А.Г)

Исходный уровень становления здорового образа жизни у обучающихся, выраженный в таких его компонентах и показателях как:

- ценностно - смысловом (потребности в здоровом образе жизни);
- информационно - содержательном (знания о здоровом образе жизни);
- индивидуально - деятельностном (умения и навыки здоровьесберегающей деятельности).

Цель: определение уровня сформированности компонентов здорового образа жизни у обучающихся.

Процедура проведения. Исследование проводится 2 раза в год: в начале обучения по программе (с целью изучения исходного уровня сформированности ЗОЖ) и в конце обучения. Это позволяет выявить динамику данного показателя и, соответственно, эффективность реализации программы в данном направлении.

Опросник разделен на три блока, состоящих из девяти вопросов. Вариант ответа на каждый вопрос может быть «да», «не знаю»/«не уверен», «нет». Каждый вопрос, основываясь на содержании общеизвестных элементов здорового образа жизни, таких как: организация двигательной активности, правильное питание, личная гигиена, закаливание, профилактика вредных привычек, учитывая при этом ценность здоровья, позволяет оценить степень сформированности, того или иного компонента становления здорового образа жизни у обучающихся.

Каждый из перечисленных компонентов становления здорового образа жизни может просчитываться как отдельно, так и в совокупности с остальными.

Количественная и качественная обработка результатов. Оценка общего уровня сформированности компонентов становления здорового образа жизни у обучающихся проводится подсчетом количества набранных баллов. Каждый вопрос анкеты оценивается от 0 до 2 баллов, где ответ «да» соответствовал 2 баллам, «не знаю, не уверен» 1 баллу и «нет» - 0 баллов.

Для расчета уровня сформированности компонентов становления здорового образа жизни используется формула: $N \% = X * 100 / 54$, где X - это набранное число баллов по всем блокам анкеты, умноженное на 100 % и разделенное на 54 (максимально возможное количество набранных баллов).

Количество набранных баллов характеризует уровни становления здорового образа жизни следующим образом:

0-27 баллов (0-50 %) - низкий (объектно-пассивный) уровень; 28-45 баллов (52-74 %) - средний (объектно-активный) уровень; 45-54 баллов (76-100 %) - высокий (субъектный) уровень.

Бланк фиксации сформированности компонентов становления здорового образа жизни у обучающихся

№	Фамилия, имя обучающегося	Сумма баллов	%	Уровень сформированности ЗОЖ

I блок				II блок				III блок			
№	да	не знаю/не уверен	нет	№	да	не знаю/не уверен	нет	№	да	не знаю/не уверен	нет
вопр				вопр				вопр			

1.1.				2.1.				3.1.			
1.2.				2.2.				3.2.			
1.3.				2.3.				3.3.			
1.4.				2.4.				3.4.			
1.5.				2.5.				3.5.			
1.6.				2.6.				3.6.			
1.7.				2.7.				3.7.			
1.8.				2.8.				3.8.			
1.9.				2.9.				3.9.			

Анкета. Сформированность компонентов становления здорового образа жизни у обучающихся

Внимательно прочитайте вопрос, выберите вариант ответа - «да», «не знаю/не уверен», «нет», и отметьте выбранный вариант любым знаком (+, v, x) в таблице в строке, соответствующей номеру вопроса.

1. Ценностно-смысловой блок. Подумайте и ответьте:

1.1. Является ли ошибочным представленный далее порядок жизненных ценностей: семья, деньги, здоровье, интересная работа?

1.2. Соблюдаете ли Вы принципы здорового образа жизни без напоминания и наставления?

1.3. Можно ли пожертвовать игрой в компьютер и прочими развлечениями ради того, чтобы повысить свою работоспособность и заниматься закаливанием, двигательной активностью?

1.4. Можно ли получать положительные эмоции в творческой самореализации (занятия в театральном кружке, спортивной либо в танцевальной группе, играя на музыкальном инструменте)?

1.5. Нужно ли стремиться прожить до 100 лет и быть при этом счастливым каждый день?

1.6. Откажетесь ли Вы от предложения знакомых, если они на празднике предложат Вам за компанию выпить, покурить, попробовать легкий наркотик?

1.7. Есть ли у Вас пример для подражания в выбранной деятельности, профессии?

1.8. Есть ли в современной жизни что-то дороже денег, успеха в работе, стабильности?

1.9. Любите ли Вы учиться?

2. Информационно-содержательный блок. Согласны ли Вы с тем...

2.1. Здоровье зависит в основном от образа жизни, а лишь затем от наследственности, медицины и экологии?

2.2. Физически и психически здорового человека нельзя назвать полностью здоровым?

2.3. Регулярный медосмотр необходимо проходить раз в год?

2.4. Здоровый образ жизни - это не только профилактика или отсутствие вредных привычек?

2.5. При частом употреблении алкоголя/табака увеличивается нагрузка на сердце, появляется апатия, боли в мышцах, повышается риск заболеваний?

2.6. Культура общения предполагает открытость, терпимость, нестандартность действий?

2.7. Оптимальный режим движения предусматривает пешую ходьбу (12000 шагов в день) или плавание (6 км в неделю), или занятия в спортзале (6-8 часов в неделю)?

2.8. Для повышения умственной активности утренняя зарядка может заменить чашку кофе?

2.9. Одеваться нужно не по моде, а по погоде?

3. Индивидуально - деятельностный компонент. Подумайте и ответьте:

3.1. Планируете ли Вы заранее свою учебную деятельность?

3.2. Имеется ли у Вас список намеченных жизненных целей?

3.3. Успеваете ли Вы соблюдать оптимальный двигательный режим?

3.4. Должен ли человек осознанно подбирать себе рацион питания, не полагаясь на вкусовые привычки и рекламу продуктов?

3.5. Знаете ли Вы свой рост, вес, тип темперамента, группу крови?

3.6. Вы строго/серьезно относитесь к соблюдению принципов здорового образа жизни?

3.7. Преодолевая жизненные трудности, Вы сами решаете, каким способом это сделать, не обращаясь к кому-либо за помощью?

3.8. Является ли посещение интересной Вам экскурсии важнее для Вас игры в компьютер?

3.9. Стоит ли отказываться от чего-либо (например, от развлечений), чтобы быть здоровым и не болеть?

Игровая программа «Хочешь быть здоровым – действуй!» (итоговое занятие)

Цель: воспитание у детей ценностного отношения к здоровью

Задачи:

- Сформировать представление о значении питания, витаминов и физической культуры в жизни человека;
- развивать умение рассуждать, анализировать, обобщать полученные знания;
- воспитывать чувства любви и заботы к собственному организму.

Ход мероприятия

Здравствуйте, дорогие ребята! Я желаю всем добра и хочу поделиться с вами хорошим настроением, чтобы вы это настроение передали другим.

Давайте друг другу улыбнёмся и начнём наше занятие. Я вам предлагаю отгадать загадку, тогда вы узнаете, о чём пойдёт сегодня речь.

Есть у каждого, друзья,

Но купить его нельзя.

Берегите с малых лет, Ведь ему замены нет! (Здоровье)

Тема нашего сегодняшнего мероприятия «Хочешь быть здоровым – действуй!»

Как вы понимаете слово здоровье, объясните?

А что значит быть здоровым?

Здоровый человек – это состояние полного душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или повреждений.

Какими знаниями о здоровье, по твоему мнению, должен владеть каждый, обоснуй?

Сейчас мы с вами разделимся на 3 команды, каждая команда будет выполнять задания, за каждое выполненное задание командам будут присваиваться жетоны, за нарушение дисциплины жетоны будут сниматься, оценивать ваши ответы будет справедливое жюри.....

Для начала выберите названия вашим командам, название должно быть связано с темой нашего мероприятия, а именно со здоровьем!

Первая команда Вторая команда..... Третья команда

1 тур «Полезно - вредно»

- Читать лежа (вредно).
- Смотреть на яркий свет (вредно).
- Промывать глаза по утрам (полезно).
- Смотреть близко телевизор (вредно).
- Заниматься физкультурой (полезно).
- Оберегать глаза от ударов (полезно).
- Много времени проводить за компьютером (вредно).
- Закалять свой организм (полезно).
- Тереть глаза грязными руками (вредно).
- Чистить зубы два раза в день (полезно).
- Есть овощи и фрукты (полезно).
- По утрам делать зарядку (полезно).

2 Тур «Здоровый человек»

Выбери слова для характеристики здорового человека (слова могут быть записаны на доске либо на листе бумаги):

- красивый
- страшный
- сутулый
- стройный
- сильный
- толстый
- ловкий
- крепкий
- бледный
- неуклюжий
- румяный
- подтянутый

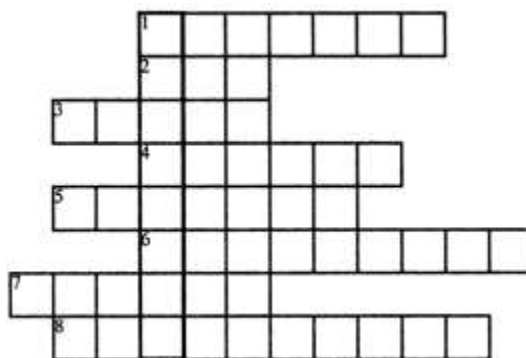
3 Тур «Найди слова» относящиеся к здоровью

БПРОСОЛНЦЕНВГВЩФОМСБВЕДАПР
ШРАОЛУИСАОВОЗДУХМИАБЖКВЕТГ
ВРНУВИТАМИНЫАУНРГОГВЛКИАТЕ
МНЕКРВПНАСТРОЕНИЕУКНЦМИВНГ
КГШУРВФИЗКУЛЬТУРАЕНМВКУСОН
ЫВКИГРАТАОЛКРНТЧИСТОТАНКУЛЦ
ЕКЦПОРЯДОКЗХЛДПРОГУЛКАШГНЕШ
ИТВЦШНЛЕНЬМИГРЯЗЬНАВМЫЛОН
ШГПРОВЕТРИВАНИЕМВЦЙУРЕЖИМН

(Солнце, еда, воздух, витамины, настроение, физкультура, сон, игра, частота, порядок, прогулка, лень, грязь, мыло, проветривание, режим)

– Какие слова лишние?

4 Тур «Кроссворд»



1. Утром раньше поднимайся,
Прыгай, бегай, отжимайся.
Для здоровья, для порядка
Людам всем нужна ... (Зарядка)
2. Дождик теплый и густой,
Это дождик не простой:
Он без туч, без облаков
Целый день идти готов. (Душ)
3. Хочешь ты побить рекорд?
Так тебе поможет ... (Спорт)
4. Он с тобою и со мною
Шел лесными стежками.
Друг походный за спиною
На ремнях с застежками. (Рюкзак)
5. В новой стене,
В круглом окне
Днем стекло пробито,
На ночь вставлено. (Прорубь)
6. Ясным утром вдоль дороги
На траве блестит роса.
По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ – Это мой ... (Велосипед)

7. Есть, ребята, у меня

Два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих –

Что за кони у меня? (Коньки)

8. Чтоб большим спортсменом стать,

Нужно очень много знать.

И поможет здесь сноровка

И, конечно, ... (Тренировка)

– Какое слово получилось в выделенных клетках? (Здоровье)

– Назовите на каждую букву слова, которые относятся к ЗОЖ.

З – закаливание Д – движение О – отдых Р – режим О – обливание В – витамины Ь – Е – еда (полезная)

5 Тур «Ответьте на вопросы»

1. Как попадают микробы в наш организм? (Микробы попадают в организм при чихании, кашле больного, если мы находимся рядом. Через рот - с грязными, невымытыми продуктами, через грязные, невымытые руки. Через кожу

- раны или царапины, с чужими вещами)

2. Существуют ли полезные микробы? (Да, существуют. Это кисломолочные бактерии, которые улучшают пищеварение, а следовательно, помогают укрепить здоровье. Они содержатся в кисломолочных продуктах - кефире, ряженке и т. п., а также в квашеной капусте, соленых помидорах, огурцах)

3. Как вы понимаете выражение «Хотим быть здоровыми – действуем» (Это прежде всего, занятия физкультурой, спортом, игры на воздухе; как можно меньше проводить времени перед телевизором, компьютером. Здоровое питание - фрукты, овощи, натуральные продукты, где нет красителей, консервантов. Меньше лимонада, кока – колы, больше натуральных соков. Очень полезны молочные продукты, творог, каши)

6 Тур «Игра «Чистюли»

Перед командами на стульях лежат 15-20 предметов (книга игрушки вилка носовой платок мыло фломастер щётки будильник конфеты расчёска

.....

Дети по очереди бегут и забирают по 1 предмету, которые нужны для того чтобы выглядеть аккуратно и опрятно)

7 Тур «Друзья здоровья»

Отгадать загадку, о том, что является друзьями здоровья.

1. Две сестры летом зелены, К осени одна краснеет, Другая чернеет (смородина)

2. Каротином он богат И полезен для ребят.

Нам с земли тащить не вновь За зеленый его хвост (морковь)

3. Круглое, румяное, Я расту на ветке. Любят меня взрослые

И маленькие детки (яблоко).

4. Кинешь в речку – не тонет, Бьёшь о стенку – не стонет, Будешь озимь кидать,

Станет кверху летать (мяч)

5. Деревянные кони по снегу скачут, В снег не проваливаются (лыжи)

6. Этот конь не ест овса, Вместо ног 2 колеса.

Сядь верхом и мчись на нем

Только лучше правь рулём (велосипед).

7. Костяная спинка, жесткая щетинка С мятной пастой дружит,
Нам усердно служит (зубная щетка)

8. Лег в карман и караулит – реву, плаксу и грязнулю,
Им утрет потоки слез, не забудет и про нос. (носовой платок)

Какими знаниями о здоровье, по твоему мнению, должен владеть каждый, обоснуй?

- Вот и подошло к концу наше мероприятие
- Пока жюри будет подводить итоги наших конкурсов, мы тем временем обсудим, что же вам сегодня запомнилось больше всего?
- А как вы думаете, все ли у вас получилось?
- Вы будете делать зарядку каждое утро и правильно питаться?
- Вам понравилось работать в команде?
- Сейчас я вам каждому раздам солнышко и облачко.
- Если у вас отличное, хорошее настроение, у вас все получилось – возьмите солнышко и поднимите его высоко.
- Если у вас не очень хорошее настроение и что-то сегодня не получилось – возьмите облачко и поднимите так, чтобы я видела.
- Итак, итоги нашего мероприятия
 - 1 место команда
 - 2 место команда
 - 3 место команда

Думаю, что вы сегодня еще больше узнали о здоровье, личной гигиене, спорте и друг друге, и в дальнейшем будете всегда такими же дружными, сплоченными и внимательными. И всегда помните ребята, «Здоровье дороже золота!»

9.2.Методические материалы

Программой предусмотрен методический материал:

- учебно-методическая литература;
- дидактические материалы (карточки, таблицы, схемы, рисунки);
- инструкции по технике безопасности;
- видеоматериалы и презентации по теме;
- содержание игр по программе «Школа здоровья».

Образовательные технологии, используемые на занятиях:

- дифференцированного и разноуровневого обучения;
- коллективного и группового взаимодействия;
- технология проектного обучения;
- здоровьесберегающие технологии;
- информационно – коммуникативная технология;
- личностно – ориентированная технология;
- игровые технологии;
- технология проблемного обучения.

Викторина «Предмет и методы гигиены»

1. Почему раздел медицины «гигиена» получил такое название?
В честь древнегреческой богини Гигиен +
В честь дочери бога здоровья Асклепия + (она и есть богиня Гигиен)
В честь животного гиена
2. Перед тем, как принять пищу, вы моете руки с мылом. Для чего вы это делаете?
Чтобы отмыть их от грязи, в грязи размножаются возбудители болезней +
Потому что заставляет мама
Чтобы поиграть с душистым мылом
3. Какая гигиеническая процедура полезнее?
Контрастный душ +
Обливание +
Обтирание +
4. Что такое гигиена?
Раздел медицины, изучающий условия сохранения здоровья +
Система действий, мероприятий, направленных на поддержание чистоты, здоровья +
То же, что и стоматология
5. Как вы считаете, на сколько человек рассчитана одна расчёска?
На трёх человек
На двух человек
Только на одного человека +
6. Вопрос по типу: вредно-полезно. Отметьте: что полезно, а что вредно
Кушать плотно, «наверхосыточку» — вредно
Читать в постели — вредно

Делать зарядку на свежем воздухе – полезно
Прикасаться к глазам грязными руками – вредно
Круглый год спать с открытой форточкой – полезно
Принимать воздушные ванны – полезно
Смотреть целый день телевизор – вредно
Спокойный, достаточно продолжительный сон — полезно
Ухаживать за ногтями – полезно
Тщательно пережёвывать пищу – полезно
Сахар заменять мёдом, фруктами, ягодами, сухофруктами — полезно

7. Кто такой гигиенист?

Человек, соблюдающий гигиену

Врач, специалист по гигиене +

Человек, считающий, что гигиена – это пустая трата времени

8. Отгадайте загадки:

Организму для порядка

Каждый день нужна ...(Зарядка).

Течет, течет — не вытечет,

Бежит, бежит — не выбежит. (Вода)

Гладкое, душистое,

Ароматное, запашистое.

Важно, чтобы у каждого было

Что это такое?... (Мыло)

В воду садится, а мокрым не бывает.

Виден край, да не дойдешь. (Солнце)

В ванной комнате висит, болтается,

Все за него хватаются. (Полотенце)

Хожу-брожу не по лесам,

Как правило, по волосам,

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей. (Расческа)

9. Какие стихи о гигиене вы знаете?

«Да здравствует мыло душистое,

И полотенце пушистое...»

«Чтоб прогнать тоску и лень.

Подниматься каждый день

Нужно ровно в семь часов.

Отворив окна засов...»

«Добрый день!

Я – чистота!

С вами быть хочу всегда.

Сначала познакомлюсь с вами...»

10. Продолжите фразу:

«Чистота – залог ...здоровья»

«В здоровом теле — ...здоровый дух»

«Солнце, воздух и вода — ...наши лучшие друзья»

«Чисто жить — ...здоровым быть»

«Кто аккуратен — ...тот людям приятен»

Игра «Собери пословицу о здоровье»

Детям предлагается закончить пословицы.

(Раздаются листы с пословицами, которые нужно правильно соотнести).

Если хочешь быть здоров-	закаляйся
Холода не бойся,	сам по пояс мойся.
Ходи больше,	жить будешь дольше
Кто спортом занимается,	тот силы набирается.
Солнце, воздух и вода	помогают нам всегда.
Чистая вода	для хвори беда
Кто любит спорт,	тот здоров и бодр.
И смекалка нужна,	и закалка важна.
В здоровом теле	здоровый дух.
Паруса да снасти	у спортсмена во власти.
Смолodu закалишься,	на весь век сгодишься.
Начинай новую жизнь не с понедельника,	а с утренней зарядки.
Со спортом не дружишь	— не раз о том потужишь.
Пешком ходить	- долго жить.
Отдай спорту время,	а взамен получи здоровье.

(Ребята сами читают пословицы, которые получились)

Задание: Разгадайте анаграммы

БЛАГОПОЛУЧИЕ

ДВИЖЕНИЕ КРАСОТА РАЗМИНКА УКРЕПЛЕНИЕ

САМОСОХРАНЕНИЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКА ВИТАМИНЫ

По очереди зачитывают те слова, которые расшифровали

Игра «Где живет витаминка?»

Дидактическая задача: знакомить детей с видами витаминов и их источником.

Игровые правила: Нужно выбрать картинку, и назвать какие витамины находятся в данном фрукте или овоще.

Игровые действия: выбор карточек и соотнесение их с изображением овоща или фрукта.

Игровой материал: карточки с буквенным изображением названий витаминов, карточки продуктов.

Ход игры:

Педагог предлагает детям разделиться на две команды. Игрок первой команды показывает витамин, а игроки другой команды показывают картинки с изображением овощей и фруктов, в которых он есть. Далее наоборот: игрок второй команды показывает картинку с изображением фрукта или овоща, а игроки первой команды называют витамины, которые в нем есть и показывают соответствующую картинку.

Эта игра может проводиться как часть занятия по познавательному развитию.

Игра «Часы здоровья»

Дидактическая задача: закреплять знания у детей о вредных и полезных продуктах питания и видах деятельности.

Игровые правила: Нужно прокрутить стрелки на «часах здоровья» и определить полезность или вредность изображения.

Игровые действия: определение полезности или вредности изображения на картинке.

Игровой материал: «часы» здоровья.

Ход игры:

1 вариант. Педагог предлагает детям по очереди прокручивать стрелки на «часах здоровья», при этом периодически говорит: «Стоп». Игрок останавливает стрелку на «часах здоровья», рассматривает изображение, на которое она направлена и рассуждает о полезности или вредности того, что находится на картинке. Количество игроков 8-10 человек.

2 вариант. Совместить два круга часов и соотнести варианты картинок. Например, во время занятия - не кричать или перед сном не смотреть долго телевизор.

Эта игра может проводиться как часть занятия по познавательному развитию, так и в свободной деятельности детей, как самостоятельная игра.

Конспекты занятий

Тема: Самое страшное зло – наркотики(наркотики: правда и мифы)

Цель: формирование знаний о вреде наркомании, содействовать в становлении здорового образа жизни,

Задачи:

- сформировать позитивное отношение подростков к себе, своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности;
- сформировать ответственность за своеповедение, негативное отношение к наркотикам и их употреблению;
- обучить умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения.

Оборудование:

- анкеты для учащихся, ручки.

Ход занятия

Вступительное слово педагога Цвет лица землист. А он не старый...В доме холод, грязь... и тишина Дети в школе умственно отсталых

И в психиатрической жена... Слаб и вял он, словно из мочала Сотворён. А он при всём при этом Человеком тоже был сначала, Тенью человека стал потом...

Сегодня в школе мы с вами провели акцию «Я выбираю...», где ребята делали свой выбор за здоровье, жизнь, спорт или пагубные привычки... К сожалению, здоровый образ жизни является эталоном не для всех и есть такие, кто от вредных привычек отказываться не хочет. К пагубным привычкам относятся:

Ответ: курение, алкоголь

И страшнейшая из зол, которая проникает всё больше и больше в нашу жизнь

–

Ответ: наркомания...

– В последнее время очень много говорят о наркомании и ее последствиях. Эта беда стала всемирной, и найти пути ее решения достаточно сложно.

– Я предлагаю вам заполнить анкету, подписывать ее не надо, но ответы должны быть искренними и продуманными.

Анкетирование

1. *Что такое наркомания?*

- а) болезнь
- б) вредная привычка
- в) преступление

2. *Почему подростки употребляют наркотики?*

- а) хотят в жизни всё попробовать
- б) быть взрослее
- в) потому что это делают все

3. *Есть ли оправдание у тех, кто принимает наркотики?*

- а) да
- б) нет

4. *Чай, кофе, пиво – это наркотики?*

- а) в какой-то степени – да
- б) нет

5. *Как ты относишься к наркоманам?*

а) ненавидишь.

б) жалеешь

в) равнодушен

г) что-то другое

6. *Приведите самый сильный аргумент в пользу отказа от наркотиков*
(Ребята заполняют и сдают анкеты)

Беседа

Ребята, а что же вы знаете о наркотиках?

Ответы:

– Наркотик – греческое слово, означает ослепление, потеря реакции на окружающее.

– Применение наркотиков полностью меняет организм человека.

– Человек начинает искаженно воспринимать окружающий мир. Его начинают интересовать только наркотики. Он и не замечает, как становится наркоманом.

– Наркоман становится безразличным ко всем: своей семье, любимому человеку, детям, родителям... Он не представляет завтрашний день без наркотиков.

Наркоманию называют чумой двадцать первого века, «белой смертью». Это – не преувеличение, так как, приобщившись к наркотику, фактически начинаешь рыть себе могилу. Наркоман с момента приобщения в среднем живет всего 4-5 лет. А поскольку это обычно происходит в подростковом или юношеском возрасте, становится понятно, почему не бывает пожилых наркоманов. Средний возраст российского наркомана, например, меньше 30 лет. Чтобы спастись от беды, нужно прежде всего ее осознать. Знать с какой стороны она может подойти и какие у неё последствия.

Для того чтобы не попасть в сети наркомании, вы должны хорошо понимать, как и почему идет вовлечение в наркоманию.

Исследования показали, что в первый раз наркотик предлагает, как правило «лучший друг», который уже попал и ему просто нужны компаньоны по их добыче (выкачивание из вас денег) или просто «товарищ по удовольствию».

Другой путь вовлечения в наркоманию это происки наркодельцов. Именно они усиленно распространяют мифы о наркотиках, рассказывая, какие необычные ощущения испытывает наркоман, «забывая» при этом упомянуть главное: взамен придется отдать учебу, работу, друзей, родных, саму жизнь. Чтобы привлечь новые жертвы, наркодельцы прикидываются «добренькими» дядями и тетями, дают первую дозу бесплатно или почти за бесценок, так как прекрасно знают, что вскоре вы попадете в такую зависимость от их щедрот, что мать родную продадите, лишь бы достать деньги на очередную дозу

Это болезнь, которую человек выбирает себе добровольно, превращая себя в социальный труп. Приобретение и употребление дурманных веществ

становится смыслом жизни наркомана. Более того, он стремится приобщить к своему увлечению других. Недаром наркоманию ещё называют эпидемическим неинфекционным заболеванием. Как уберечь себя и своих близких от этой беды? Как не пойти на поводу у ложных мировоззрений? Как не попасть в среду наркоманов? Как противостоять этой мании и остаться человеком достойным и счастливым? И ещё сотни вопросов «как» и «почему», на которые нужно искать ответы каждый день, формируя свою позицию непримирения и неприятия псевдосчастья и ложного удовольствия.

Ролевая игра «Мифы о наркотиках»

Класс делится на две группы. Одна группа формулирует мифы о наркотиках, вторая группа их опровергает.

Миф №1

«Употребление наркотиков не болезнь, а баловство, дурная привычка.»

Правда: (вариант ответа)

(Употребление наркотиков очень скоро приводит к возникновению болезни, название которой – наркомания. Основным симптомом этой страшной болезни является зависимость от употребления наркотика, который начинает играть в обмене веществ человека такую же роль, как воздух, вода и пища. Если эту болезнь вовремя не остановить, то она приводит к ранней и мучительной смерти, - так как изменения в организме становятся необратимыми.)

Миф №2.

«Наркомания излечима» Правда: (вариант ответа)

(Наркомания неизлечима, иногда болезнь переходит в скрытую форму и стоит после долгого лечения хоть раз попробовать наркотик, как болезнь вспыхивает снова, приобретая более тяжелые формы. Поэтому считается, что наркоман, даже длительное время воздержавшийся от употребления наркотиков, является хронически больным)

Миф №3

«Вдыхание героина через нос не вызывает зависимости» Правда: (вариант ответа)

(Любой путь наркотика – кровь.)

Миф №4

«Можно перестать употреблять внутривенные наркотики в любое время»

Правда: (вариант ответа)

(Мозг обмануть нельзя: 8 из 10 потребителей внутривенных наркотиков, прошедших курс лечения, снова начинают их принимать.)

Миф №5.

«Употреблять или не употреблять наркотики – это личное дело каждого»

Правда: (вариант ответа)

(Своим поведением наркоман «убивает» не только себя, но и своих родных, близких, друзей, которые лечат его болячки, оплачивают лекарства, решают его проблемы с законом.)

Миф №6.

«Чистые наркотики безвредны» Правда: (вариант ответа)

(Люди, продающие наркотики не честны: погружают сигареты с марихуаной в раствор формальдегида для усиления их действия, или в разбавленный героин подсыпают тальк, стиральный порошок или соду.)

Дискуссия

Выскажите свое мнение по следующим вопросам.

1) Возможно ли лечение наркомании?

Лечение наркомании возможно только в том случае, если человек сам желает избавиться от наркотической зависимости.

2) Назовите причины, которые могут подтолкнуть подростка попробовать наркотик.

- естественное любопытство, желание «просто попробовать»;
- активный поиск новых видов «кайфа»;
- неумение сказать нет;
- страх прослыть «белой вороной» или «маменькиным сынком»;
- неосознанное желание убежать от сложностей жизни;
- наплевательское отношение к себе, к своей жизни;
- незнание того, как на самом деле действуют наркотики на психику и организм человека.

Творческая работа учащихся по написанию синквейна

Синквейн – это особая краткая запись основной обсуждаемой проблемы с учетом ряда требований.

Правила написания синквейна, в синквейне 5 строк:

1. понятие (одно слово)
2. прилагательные (два слова)
3. глаголы (три слова)
4. предложение (из четырех слов)
5. существительное (одно слово)

Прилагательные и глаголы должны раскрывать понятие, а предложение – иметь смысловой характер.

Пример синквейна по данной теме:

1. Наркотик.
2. Опасный, смертельный.
3. Калечит, уродует, разрушает.
4. Распространяется из-за невежества.
5. Боль.

Работа детей:

1. Шприц.
2. Одноразовый, инфицированный
3. Заражает, подсаживает, убивает
4. Используется несколько раз и в группе
5. Смерть.

Подведение итога

А теперь ответьте на такой вопрос:

– Что отнимают у человека наркотики? (*На доске записано слово наркотики. Ученики предлагают свои варианты.*)

Н *независимость*

А *активность*

Р *работоспособность*

К *красоту*

О *обаяние*

Т *творчество*

И *искренность*

К *коммуникабельность*

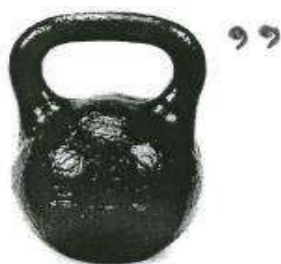
И *интеллект*

Задумайтесь. Нужно ли вам это?

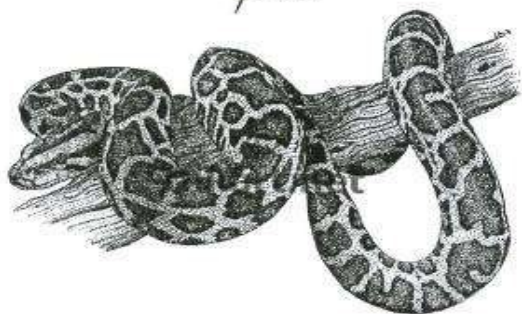
Вывод: учащиеся знают, что такое наркотики, к чему может привести их употребление. Рассуждают о том, почему подростки употребляют наркотики и как научиться говорить «НЕТ!»

РЕБУСЫ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ





Ø A



ИЕ

К



НИЕ

Ответы: гигиена, питание, закаливание, вода, зарядка, правила, здоровье.

Кроссворд «Здоровье»



ВОПРОСЫ

По горизонтали:

1. Органические вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма.
2. Состояние организма, при котором правильно функционируют все его органы.
3. Стационарное учреждение для лечения, профилактики заболеваний и отдыха.
4. Система процедур, способствующих повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, выработке условно рефлекторных реакций терморегуляции, с целью её совершенствования.
5. Короткий отдых со спортивными упражнениями.
6. Естественный или искусственный водоем, специально оборудованный для занятий и соревнований.
7. Составная часть физической культуры - комплексы физических упражнений, имеющие целью развитие и укрепление организма человека, его нравственное воспитание и достижение им высоких результатов в соревнованиях.
8. Отрасль деятельности государства, целью которой является организация и обеспечение доступного медицинского обслуживания населения, сохранение и повышение его уровня здоровья.
9. Одна из наиболее распространенных вредных привычек, появившаяся в Европе с 16 в., в России с 17 в., отрицательно влияющая на здоровье.

По вертикали:

1. Наука о здоровье, отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни.
2. Яд, содержащийся в сигарете.
3. Совокупность гимнастических упражнений, выполняемых с целью повышения жизнедеятельности организма.
4. Вид спорта - групповые походы, имеющие целью физическую закалку организма.
5. Определенный режим питания.
6. Точно размеренный распорядок действий на день.
7. Неумеренное потребление спиртных напитков, оказывающее пагубное влияние на здоровье, быт, трудоспособность населения, благосостояние и нравственные устои общества.
8. От больного бежит, а к здоровому - катится.
9. Усвоение питательных веществ, пищи живым организмом.
10. Специалист с высшим медицинским образованием, имеющий право заниматься лечебно-профилактической деятельностью.
- 11.... - залог здоровья.

ОТВЕТЫ:

По горизонтали:

1. Витамин
2. Здоровье
3. Санаторий
4. Закаливание
5. Физкультминутка
6. Бассейн
7. Спорт
8. Здравоохранение
9. Курение.

По вертикали:

1. Гигиена
2. Никотин
3. Зарядка
4. Туризм
5. Диета
6. Режим
7. Алкоголизм
8. Аппетит
9. Питание
10. Врач
11. Чистота

9.3. Календарно-тематическое планирование

1 год обучения

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Даты проведения		Формы аттестации
			план	факт	
1.	Введение в предмет «Школа здоровья»	1			Анкетирование «Что мы знаем о своем здоровье»
2.	Валеология – наука о здоровье. Наследственность и здоровье	1			Игра
3.	Валеология – наука о здоровье. Наследственность и здоровье	1			Игра
4.	Человек – дитя природы	1			Игра
5.	Человек – дитя природы	1			Игра
6.	Наследственность и здоровье	1			Фронтальный опрос
7.	Наследственность и здоровье	1			Фронтальный опрос
8.	Влияние окружающей среды на здоровье человека	1			Проверочная карточка
9.	Влияние окружающей среды на здоровье человека	1			Проверочная карточка
10.	Вклад медицины в наше здоровье	1			Игра
11.	Вклад медицины в наше здоровье	1			
12.	Влияние образа жизни на здоровье человека	1			Игра
13.	Влияние образа жизни на здоровье человека	1			Игра
14.	«Я здоровье сберегу – себе и вам я помогу» (итоговое занятие)	1			Игра
15.	Предмет и методы гигиены	1			Викторина
16.	История гигиены. Гигиеническая культура древнего мира и Средневековья	1			Фронтальный опрос

17.	История гигиены. Гигиеническая культура древнего мира и Средневековья	1			Фронтальный опрос
18.	История гигиены России	1			Фронтальный опрос
19.	Гигиена питания	1			Игра
20.	Здоровое питание – здоровая жизнь	1			Кроссворд
21.	Витамины и здоровье	1			Игра
22.	Фасфуд: мифы и реальность	1			Лабораторная работа
23.	Болезни грязных рук	1			Игра Самостоятельна я работа
24.	Болезни грязных рук	1			Игра Самостоятельна я работа
25.	Привычки. Их влияние на здоровье	1			Работа на карточках
26.	Привычки. Их влияние на здоровье	1			
27.	Курение – угрозаздоровья	1			Фронтальный опрос
28.	Алкоголь – похититель рассудка	1			Игра
29.	Самое страшное зло – наркотики	1			Разбор жизненных ситуаций
30.	Осторожно, Токсикомания!	1			Практическая работа
31.	Компьютер - враг или друг.	1			Составление памятки
32.	Всем ли хорош твой сотовый телефон?	1			Игра
33.	Суд над вредными привычками (итоговое занятие)	1			Игра
34.	Суд над вредными привычками (итоговое занятие)	1			Игра
	Всего часов	34			

2 год обучения

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Даты проведения		Формы аттестации
			план	факт	
1.	Биологические часы организма	1			Фронтальный опрос
2.	Гигиена умственного труда	1			Практическая работа
3.	Переутомление	1			Фронтальный опрос
4.	Микроклимат в классе	1			Практическая работа
5.	Гигиена дыхания	1			Игра
6.	Сон. Гигиена сна	1			Фронтальный опрос
7.	Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим (Итоговое занятие)	1			Игра
8.	Безопасность	1			Фронтальный опрос
9.	Безопасность в быту	1			Разбор ситуаций
10.	Безопасность в социуме	1			Фронтальный опрос
11.	Как вести себя с незнакомыми людьми	1			Разбор ситуаций
12.	Безопасность на природе	1			Игра
13.	Безопасность на воде	1			Игра
14.	Безопасность на льду	1			Составление памятки
15.	Безопасность на дороге	1			Фронтальный опрос
16.	Безопасность в общественном транспорте	1			Викторина
17.	Безопасность в Интернете	1			Тест
18.	Службы спасения	1			Дидактическая игра
19.	Решения, которые я принимаю (итоговое занятие)	1			Разбор ситуаций
20.	Психология Человека. Базовые эмоции человека	1			Самостоятельная работа

21.	Характер человека. Типы темпераментов. Память человека	1			Практическая работа
22.	Добро и зло. Учимся выбирать	1			Игра
23.	Хочешь быть здоровым – действуй! (итоговое занятие)	1			Игра, анкетирование (промежуточная аттестация)
24.	Болезни 21 века. Ожирение. Инфаркт. Болезнь века – неврозы	1			Тестирование «Что мы знаем о хронических заболеваниях»
25.	Онкологические Заболевания. Туберкулез	1			Составление памятки
26.	Осторожно, грипп! «Коронавирус - новая чума 21 века»	1			Блиц - опрос
27.	Как уберечь себя от болезни (итоговое занятие)	1			Решение проблемной ситуации
28.	Иммунитет	1			Викторина
29.	Вакцинация	1			Фронтальный опрос
30.	Лекарства. Аптека, созданная природой	1			Игра
31.	Спросите у доктора» (Итоговое занятие)	1			Игра
32.	Оформление исследовательской работы. Культура выступления и введения дискуссии	1			Практическая работа
33.	Защита исследовательских работ	1			Защита работы (итоговая аттестация)
34.	Защита исследовательских работ	1			Защита работы (итоговая аттестация)
	Всего часов	34			

3 год обучения

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Даты проведения		Формы аттестации
			план	факт	
1.	Валеология – путь к здоровью	1			Игра
2.	Валеология – путь к здоровью	1			Игра
3.	История развития представлений о здоровом образе жизни	1			Фронтальный опрос
4.	История развития представлений о здоровом образе жизни	1			Фронтальный опрос
5.	Мифы и заблуждения	1			Игра
6.	Мифы и заблуждения	1			Игра
7.	Стадии жизни человека	1			Игра
8.	Стадии жизни человека	1			Игра
9.	Сбой в системе	1			Самостоятельная работа
10.	Сбой в системе	1			Самостоятельная работа
11.	Секреты долголетия	1			Фронтальный опрос
12.	Секреты долголетия	1			Самостоятельная работа
13.	Всемирная организация здравоохранения	1			Практическая работа
14.	Всемирная организация здравоохранения	1			Практическая работа
15.	Образ жизни как определяющий фактор целостного здоровья человека	1			Проблемная ситуация
16.	Образ жизни как определяющий фактор целостного здоровья человека	1			Проблемная ситуация
17.	Культура здоровья разных народов мира	1			Фронтальный опрос
18.	Культура здоровья разных народов мира	1			Фронтальный опрос

19.	Типы адаптации человека	1			Самостоятельная работа
20.	Типы адаптации человека	1			Самостоятельная работа
21.	Закаливание в домашних условиях	1			Самостоятельная работа
22.	Закаливание в домашних условиях	1			Самостоятельная работа
23.	Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья	1			Игра
24.	Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья	1			Игра
25.	Движение – это жизнь	1			Спортивная викторина
26.	Движение – это жизнь	1			Спортивная викторина
27.	Спорт и здоровье	1			Фронтальный опрос
28.	Введение в исследовательскую деятельность	1			Практическая работа
29.	Обоснование актуальности проблемы. Постановка целей и задач	1			Практическая работа
30.	Анализ полученных данных	1			Практическая работа
31.	Оформление исследовательской работы	1			Практическая работа
32.	Культура выступления и введения дискуссии	1			Практическая работа
33.	Защита исследовательских работ	1			Защита работы, участие в конференции (итоговая аттестация)
34.	Защита исследовательских работ	1			Защита работы, участие в конференции (итоговая аттестация)
	Всего часов	34			

9.4. Лист корректировки ДОП

[illegible]