

**Принята решением**  
педагогического совета МБОУ «ООШ № 2»  
от 30.08.2021 г. протокол № 12

**Утверждена приказом**  
МБОУ «ООШ №2» г. Ковдор  
от 03.09.2021 г. №98

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
Социально-гуманитарной направленности  
«Культура здорового образа жизни»**

**Возраст учащихся – 13-15 лет**  
**Срок реализации программы – 1 год**

**Разработчик:** Терентьева М.В.,  
социальный педагог

г. Ковдор  
2021 г

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Необходимость создания и ведения курса обусловлена огромным образовательным значением, так как проблема здоровья подростков актуальна и имеет острую социальную значимость. Родителей, педагогов тревожит проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения: распространение среди подростков вредных привычек, а “болезни поведения” стали проблемой современности. Важно, чтобы просвещение подростков было своевременным, необходимо вовремя сформировать положительное отношение к здоровому образу жизни, научить понимать ответственность за своё поведение и здоровье.

### **Нормативная база разработки и реализации дополнительной общеобразовательной программы:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» от 28 сентября 2020 года № 28;
3. СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
4. приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. НЛА о порядке разработки и реализации ДОП в образовательной организации

### **Цель:**

ориентировать детей на здоровый образ жизни; способствовать формированию культуры отношения к своему здоровью (культуры психологической – способность управления своими чувствами и эмоциями; культуры интеллектуальной – способность управлять своими мыслями и контролировать их; культуры поведения – способность понимать своё предназначение).

### **Задачи:**

- расширение теоретических знаний школьников о здоровом образе жизни;
- создать условия для формирования у подростков навыков общей культуры, включая культуру тела, основы санитарии и гигиены;

- обеспечить профилактику и отказ от вредных привычек;
- способствовать формированию положительной мотивации выработки своего индивидуального способа поведения, позволяющего сохранить своё здоровье в современных условиях жизни.

#### **Формы организации занятий:**

- Лекции
- Работа в парах, выполнение проекта, презентации, работа в мини – группах, фронтальная работа
- Выполнение физических упражнений

### **Содержание программы**

#### **1. Введение (1 ч)**

Здоровье как одна из главных ценностей человека и пути его формирования. Пути формирования здорового образа жизни.

#### **2. Факторы, влияющие на здоровье человека (10 ч.)**

Укрепление здоровья, закаливание, повышение работоспособности учащихся, развитие основных двигательных качеств, обучение жизненно-важным и спортивным двигательным навыкам и умениям, приобретение знаний в области гигиены, основ физической культуры, спорта и здорового образа жизни, воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание нравственных и волевых качеств, борьба с вредными привычками: табакокурением, наркоманией, алкоголизмом.

#### **3. Особенности проведения утренней гигиенической гимнастики (7 ч.)**

Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня школьников. Значение утренней гимнастики для предупреждения утомления и поддержания умственной работоспособности на оптимальном уровне в течении дня, недели, месяца и учебного года. Рекомендации по проведению утренней гигиенической гимнастики до учебных занятий продолжительностью 10-15 минут ежедневно. Различные комплексы гимнастических упражнений.

#### **4. Вредные привычки, их профилактика. (14 ч)**

Вред алкоголя, причины, приводящие к алкоголизму, профилактика и борьба с алкоголизмом. Алкоголизм подростка, особенности течения, последствия. Детский и подростковый алкоголизм. Практическая работа № 1 “Работа со статистическими данными”. Состав компонентов табачного дыма, влияние курения на системы

органов подростка. Психологическое и физиологическое влияние табакокурения на детский организм, организм подростка, новорождённого, девушки, последствия. Практическая работа № 2 “Проведение исследования и выявление курящих – подростков, (анкетирование, тесты)”. Понятие о наркомании, её виды, наркотические вещества и их отрицательное влияние на физическое и умственное развитие подростков. Понятие о токсикомании, токсические вещества, их отрицательное влияние на организм подростка. Причины и последствия детской токсикомании. Практическая работа. № 3 “Работа со статистическими данными”.

#### **5. Простудные заболевания. (7 ч)**

Понятие о простудных заболеваниях, их отрицательное воздействие на организм подростка (ангина, грипп, ОРЗ). Воздействие на организм бактериальных и вирусных инфекций: грипп, ангина, герпес и.т.д. Как избежать себя от простуды, профилактика простудных заболеваний.

#### **6. Стресс. (6 ч)**

Понятие о стрессе, причины, влияние на организм подростка, пути снятия стресса, “экзаменационный стресс”.

#### **7. Первая медицинская помощь. (10 ч)**

Необходимость оказания первой квалифицированной помощи при отравлении организма подростка ядами сигарет, алкоголя, наркотических и токсических веществ, при простудных заболеваниях, травмах бытового характера. Практическая работа № 4 “Работа в медицинском кабинете по решению практических задач, связанных с сохранением здоровья подростка. Составление презентаций по теме элективного курса”.

#### **8. Профилактика заболеваний. (10 ч)**

История вопроса. Традиционная и нетрадиционная медицина. Основные принципы профилактики. Общественная и индивидуальная профилактика. Виды профилактики. Способы профилактики.

#### **9. Обобщение: “За здоровый образ жизни”. (5 ч)**

Защита проектов «Индивидуальный план тренировок на месяц». Защита презентаций по темам курса.

**Учебно-тематический план на 2020-2021 учебный год.**

№ п/п	Название темы занятия	Всего часов	Теория	Практика
1	Здоровье как одна из главных ценностей человека и пути его формирования.	1	1	
2	Факторы, влияющие на здоровье человека	2	2	
3	Укрепление здоровья, закаливание, повышение работоспособности	2		2
4	Жизненно-важные и спортивные двигательные навыки и умения	2		2
5	Гигиена, основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни	2		2
6	Воспитание нравственных и волевых качеств	2	2	
7	Особенности проведения утренней гигиенической гимнастики	2		2
8	Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня школьников.	2		2
9	Значение утренней гимнастики	2	2	
10	Различные комплексы гимнастических упражнений.	1		1
11	Вредные привычки, их профилактика	2	2	
12	О вреде алкоголя	1	1	
13	Практическая работа № 1 "Работа со статистическими	2		2

	данными”.			
14	О вреде курения	1	1	
15	Практическая работа № 2 “Проведение исследования и выявление курящих – подростков, (анкетирование, тесты)”.	2		2
16	О вреде наркомании	2	2	
17	О вреде токсикомании	2	2	
18	Практическая работа № 3 “Работа со статистическими данными”.	2		2
19	Простудные заболевания	1	1	
20	Понятие о простудных заболеваниях	2	2	
21	Воздействие на организм бактериальных и вирусных инфекций	2	2	
22	Стресс	2	2	
23	Понятие о стрессе. “Экзаменационный стресс”.	2	2	
24	Пути снятия стресса	2		2
25	Первая медицинская помощь.	2		2
26	Необходимость оказания первой квалифицированной помощи при отравлении организма подростка ядами сигарет, алкоголя, наркотических и токсических веществ	2		2
27	Необходимость оказания первой квалифицированной помощи при	2		2

	простудных заболеваний			
28	Необходимость оказания первой квалифицированной помощи при травмах бытового характера	2		2
29	Практическая работа № 4 Составление презентаций по теме «элективного курса».	2		2
30	Профилактика заболеваний	2	2	
31	Традиционная и нетрадиционная медицина.	2	2	
32	Основные принципы профилактики.	2	2	
33	Общественная и индивидуальная профилактика.	2	2	
34	Виды профилактики.	2		2
35	Способы профилактики.	2		2
36	Игра «За здоровый образ жизни»	2		2
37	Защита проектов «Индивидуальный план тренировок на месяц».	2		2
38	Защита презентаций по темам курса.	1		1
		<b>70 часов</b>	<b>32 часов</b>	<b>38 часов</b>

**В конце изучения материала учащиеся должны:**

- **знать:**

причины, сохраняющие и разрушающие здоровье;

мотивы здорового образа жизни;

отрицательное влияние вредных привычек, «болезней поведения» на организм подростка;

пути формирования здорового образа жизни;

- **уметь:**

оказывать своевременно и квалифицированно первую медицинскую помощь; воспитывать в себе активную жизненную позицию, ответственное отношение

к своему здоровью;  
применять полученные знания на практике;  
применять полученные знания для осознанного выбора профессии

#### **Список литературы:**

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. - М.,1987.
2. Андреев Ю.А. Три кита здоровья. — Екатеринбург,1993.
3. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. - СПб. , 1992.
4. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. — М., 1982.
5. Белов В.И. Энциклопедия здоровья. — М., 1993.
6. Белов В.И. Жить без лекарств. — М., 1994.
7. Брехман И.И. Валеология — наука о здоровье. — М., 1990.
8. Брэгг П. Чудо голодания. — М., 1991.
9. Зайцев Г.К. Здоровье школьников и учителей. — СПб. , 1995.
10. Колбанов В.В. Валеология в школе. — СПб., 1992.
11. Малахов Г.П. Целительные силы. Т — 1 СПб., 1992.
12. Татарникова Л.Г. Валеология и основы безопасности жизни ребенка. — СПб. ,1994.
13. Татарникова Л.Г. Педагогическая валеология. — СПб,1995.
14. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена. — М., 1990.
15. Шелтон Г. Натуральная гигиена. — СПб., 1993.
16. Гривко Е.В. Формирование эколого-гуманистического образа мира учащихся. — Оренбург, 1998.
17. Попов С.В. Валеология в школе и дома. — СПб., 1998.
18. Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни. - М., 1997.
19. Семенова И.И. Учусь быть здоровым, или как стать Неболейкой. М., 1991.
20. Сердюковская Г.Н. Гигиена детей и подростков. — М. , 1986.



<http://ihelpers.narod.ru/>

<http://eco2002ru.narod.ru/11nashdom.htm>

<http://www.medbookaide.ru/books/fold1002/book1004/p69.ph>