ГБОУ ВПО

Самарская государственная областная академия (Наяновой)

Программа внеурочной деятельности

общеинтеллектуального направления

«Здоровье-твоё главное богатство»

Автор:

Учитель биологии ГБОУ СОШ «ЦО»

п.Варламово\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.В.Сафонова

Проверил:

Зам.начальника управления УКО

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.А.Морозов

 Самара 2013

 Пояснительная записка

24 декабря 2010 года президент РФ Медведев Д.А. в своем выступлении «Итоги года с президентом России» сказал: «…26 млн детей и подростков, проживающих в нашей стране, должны полноценно развиваться, расти здоровыми и счастливыми…». Действительно, дети - это будущее нашей страны, а здоровье общества определяется здоровьем его членов. Общество не может быть здоровым, если его составляют больные люди.

Не смотря на развитие науки, определенное повышение уровня жизни и качества медицинского обслуживания количество больных людей, в том числе и детей, не только не уменьшается, а напротив возрастает, что связано с низким уровнем культуры здорового образа жизни в нашей стране.

Анализ развития любой страны сегодня обязательно включает в себя оценку здоровья населения.

В своем послании Федеральному Собранию Владимир Путин напомнил: «Нас становится все меньше и меньше. И продолжительность жизни в России на 12 лет ниже, чем в США, и на 14 лет ниже, чем в Японии. Только Нигерия имеет сверхсмертность такую же, что и Россия. Позорный показатель! А причины лежат на поверхности, их и искать не надо: по сравнению с Европой Россия употребляет в два раза больше табака и алкоголя. Не решив проблемы здорового образа жизни, российская медицина будет вынуждена бороться главным образом с последствиями. То есть будут продолжаться тратиться колоссальные деньги на лечение болезней, которые можно предупредить самым дешевым способом».

Поэтому сохранение и поддержание хорошего здоровья должно стать обязанностью каждого гражданина. Ведь от здоровья каждого человека зависит здоровье и благополучие всей нации в целом. Не случайно одним из важнейших показателей уровня культуры и образования народа, социального и экономического развития страны является показатель продолжительности жизни ее населения.

Многие люди, в том числе и дети, не придерживаются принципов ЗОЖ, поэтому необходимо формировать правильное отношение к своему здоровью с самого раннего детства, поскольку изменить свой образ жизни, чтобы достичь желаемых результатов способен каждый. Как сказал Н.М. Амосов «…добыть и сохранить здоровье может только сам человек…»

Цель:

1.развитие у обучающихся бережного отношения к своему здоровью, через

формирование основных принципов здорового образа жизни.

2.Приобретение опыта разнообразной деятельности, познания и

самопознания.

Задачи:

1. Сформировать представление о позитивных факторах , влияющих на здоровье

2. Сформировать навыки осознанного выбора обучающимися поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье

3. Научить выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье

4. Сформировать представление о рациональном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продукта

5. Сформировать представление о рациональной организации режима дня, учебы, отдыха, двигательной активности, научить школьника составлять, анализировать и контролировать свой режим дня.

6. Дать представление с учетом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомление и т.п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков, их пагубном влиянии на здоровье.

7. Сформировать навыки противостояния негативному влиянию сверстников и взрослых (научиться говорить «нет»)

8. Сформировать навыки позитивного коммуникативного общения

9. Сформировать представление б основных компонентах культуры и здоровья и здорового образа жизни.

Метапредметные результаты:

1. Способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми

2. Умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье

3. Способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность

4. Умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья.

5. Формирование умения позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Предметные результаты:

1.Смогут раскрывать содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание.

2.Проводить аргументацию зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, нарушения осанки, зрения, слуха, стрессов, инфекционных и простудных заболеваний;

3.Знать и аргументировать основные правила поведения в природе; основные принципы здорового образа жизни ,рациональной организации труда и отдыха;

4.Влияние факторов риска на здоровье человека;

5.Описывать и использовать приёмы оказания первой помощи;

6.Смогут прогнозировать воздействие негативных факторов на организм;

7.Приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье;

8.Смогут аргументировать в отношении поступков других людей, наносящих вред своему здоровью.

9.Смогут обеспечивать уход за телом и жилищем ;

10.Смогут взаимодействовать в группе (распределение обязанностей);

11.Смогут находить необходимую информацию на различных видах носителей ;

12.Смогут презентовать результаты собственной деятельности;

Личностные результаты:

1. Формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека

2. Развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью.

3. Формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

 Основные принципы реализации программы – научная обоснованность , доступность, учет возрастных особенностей школьников, практическая целесообразность, субъектность, деятельностный и личностный подходы, преемственность.

 Содержание программы

Целевая аудитория:5 класс

Занятия внеурочной деятельности проводятся один раз в неделю по 1 часу ,всего 34 часа.

Количество часов в 1-ой четверти- 9 ч.;

Количество часов во 2-ой четверти-7 ч.;

Количество часов в 3 –й четверти-10 ч.;

Количество часов в 4-ой четверти-8 ч.

 Реализация программы опирается на содержание следующих предметов:

-биология

-физическая культура

-литература

-изобразительные искусства

-музыка

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

Форма и режим занятий:

• групповая работа;

• экскурсии;

• беседы, викторины;

• коллективные творческие дела;

• поездки, походы;

• трудовые дела.

 Формы контроля:

1.Наблюдение

2.Тестирование

3.Беседа

4.Проектная деятельность

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

• вести устный диалог на заданную тему;

• участвовать в обсуждении исследуемого объекта или собранного материала;

• участвовать в работе конференций, чтений.

Содержание программы:

1.Введение

Раскрыть понятие “здоровье”,культура здорового образа жизни,влияние наследственности,экология,качество медицинского обслуживания и вредных привычек на организм.

2.Здоровый образ жизни

Раскрыть понятие “здорового образа жизни”,его составляющих ,раскрыть значение культуры здорового образа жизни для сохранения твоего здоровья и здоровья окружающих людей,опасноть вредных привычек для твое организма и организма близких тебе людей.

3.Закаливание и его значение в укреплении здоровья

Формировать представление о процессе закаливания, значении принципов постепенности и систематичности в закаливающих процедурах, познакомиться закаливающими факторами и результатами их воздействия на организм и здоровья человека.

4. Рациональное питание.

Раскрыть значение питания в жизнедеятельности организма, сформировать представление о гигиене питания, о необходимости правильной обработки пищи, как необходимое условие не только сохранения витаминов и других полезных веществ, но защита организма от паразитических червей, научиться составлять меню с учетом требований рационального питания и правильного распределения кол-ва пищи в течение дня.

5. Движение – это жизнь.

Показать значимость двигательной активности в формировании систем органов и развития выносливости, повышение работоспособности, научить составлять комплекс упражнений, наиболее приемлемых для данного возраста. Рассмотреть влияние различных видов спорта на здоровье человека.

6.Виды травм и первая медицинская помощь.

Раскрыть понятие первой доврачебной помощи, познакомить с наиболее часто встречающимися видами травм и способами оказания помощи, раскрыть значимость своевременных мероприятий в процессе выздоровления.

7.Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья.

Сформировать представление о профилактике и её значение в сохранении здоровья и защите организма от инфекций, познакомить с основными путями распространения гриппа и желудочно-кишечных заболеваний и мерами предупреждения этих распространенных заболеваний.

8.Чистота – залог здоровья.

Познакомить со значимостью чистоты тела и жилища, как необходимыми условиями сохранения здоровья, раскрыть сущность понятия “экология жилища”.

9.Живые организмы и их влияние на здоровье.

Познакомить с наиболее часто встречающимися организмами, которые могут быть опасными для человека из-за своей ядовитости, а также растениями, которые могут быть полезными для человека, поскольку обладают лечебным действием.