Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 82 с углубленным изучением отдельных предметов г.о. Самара

Авторская Программа по формированию здорового жизненного стиля, здорового образа жизни

***Твоё здоровье***

**Авторы программы:**

Учитель биологии Королькова Л.Н.

Учитель химии Жиганова С.В.

МОУ Школы № 82 Промышленного района г.о. Самара

Тел: 89277649845 – Светлана Вячеславовна

**Руководитель учреждения:**

Чикановская С.А.

Самара, 2012 г

**Пояснительная записка**

***Обоснование необходимости программы.***

Сегодня в России много говорят о проблеме здоровья молодёжи, как будущего нации. Подростковый возраст можно условно назвать самым аутоагрессивным временем. Именно в этом возрасте большое влияние на жизнь и здоровье ребенка могут оказать отрицательное воздействие такие факторы как курение, алкоголь, наркотики. На этот же возраст приходится пренебрежения к элементарным правилам гигиены и питания. Сохранение и укрепление здоровья населения - одна из наиболее актуальных проблем современности. Проводимые анкетирования учащихся показывают, что собственное здоровье и способы его сохранения интересуют учащихся. На сегодняшний день, именно профилактика, является основным звеном в рамках охраны и укрепления здоровья.

Авторская Программа «Твоё здоровье» посвящена разработке подходов к формированию здорового образа жизни у подрастающего поколения (временной интервал 5- 9 класс). Она интересна и нужна подросткам, так как включает вопросы правильного питания, гигиены питания, профилактики ПАВ. Данный материал поможет учащимся выявить первопричины нарушения здоровья, объяснить влияние различных факторов на организм человека, расширит представление учащихся о научно обоснованных правилах и нормах использования продуктов питания, будет способствовать формированию основ здорового образа жизни и грамотного поведения учащихся в различных жизненных ситуациях. Материал распределен по годам, тематические планы каждого года обучения содержат необходимый теоретический и практический материал (включая конкретные видеосюжеты). В программе предусматривается оптимальное использование современных технологий, в частности, личностно-ориентированных и развивающих; различные организационные формы проведения классных часов: устный журнал, викторины, ролевые игры, познавательные игры, спортивный праздник.

***Цели и задачи программы.***

**Цель программы**: формирование здорового образа жизни, углубление знаний учащихся о правильном и сбалансированном питании, собственном здоровье, воспитание позитивного  отношения к  здоровью как непреходящей ценности.

**Задачи:**

1.Расширять и углублять представления о здоровом образе жизни и факторах, препятствующих его формированию;

2. Развитие и закрепление новых конструктивных форм поведения;

3. Формировать негативное отношение к вредным привычкам (курению, алкоголю, наркотикам и последствиям их употребления);

4. Активизировать познавательную деятельность школьников;

5. Вовлекать учащихся в коммуникативную, игровую и проектную деятельность как фактор личностного развития;

6. Разработать практические советы по питанию и по выбору продуктов питания для предупреждения заболеваний, связанных с неправильным питанием.

***Общая характеристика внеклассного процесса: методы и формы работы,***

***средства обучения.***

Методы:

* эмпирические(изучение литературы; наблюдение; анкетирование; опросы практические работы);
* теоретические(сравнение; обобщение; анализ; классификация);

Формы организации:

* лекции с элементами беседы;
* дискуссии;
* практические работы исследовательского характера;
* ролевые и познавательные игры;
* устный журнал;
* викторины;
* презентации.

Средства обучения:

* мультимедийные средства (компьютер, проектор, компьютерные презентации);
* наглядный материал (видеофильмы);
* химическое оборудование и реактивы;
* интернет-ресурсы.

***Характеристика временных ресурсов, необходимых для усвоения программы.***

Авторская программа «Твоё здоровье» включает в себя 35 отдельных тем (по 7 часов в каждом классе в течение года, кроме декабря и мая), сгруппированных в три справочно-смысловых блока: питание, вредные привычки, гигиена и предназначена для учащихся 5 – 9 классов.

**Содержательная часть**

***Тематический план***

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы** | **Количество часов** |
| *Питание и здоровье* | |
| 5 класс | 3 ч. |
| 6 класс | 4 ч. |
| 7 класс | 4 ч. |
| 8 класс | 4 ч. |
| 9 класс | 3 ч. |
| *Профилактика употребления ПАВ* | |
| 5 класс | 1 ч. |
| 6 класс | 1 ч. |
| 7 класс | 1 ч. |
| 8 класс | 1 ч. |
| 9 класс | 3 ч. |
| *Гигиена здоровья* | |
| 5 класс | 3 ч. |
| 6 класс | 2 ч. |
| 7 класс | 2 ч. |
| 8 класс | 2 ч. |
| 9 класс | 1 ч. |
| ***Итого*** | **35 часов** |

***Содержание занятий***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | | **Содержание** | | **Форма проведения** |
| ***5 класс***  ***Питание и здоровье*** | | | | | |
| 1 | Разговор о правильном питании | | | Представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах и витаминах, функциях этих веществ в организме. | Беседа с элементами дискуссии, просмотр видеосюжета. |
| 2 | Витамины и минеральные вещества | | | Понятие о минеральных веществах, витаминах и их значении для здоровья. | Беседа, проведение викторины, просмотр видеосюжета. |
| 3 | Пищевые традиции разных народов мира. Чайная церемония | | | Знакомство учащихся с традициями разных народов мира. Чай, его влияние на организм. | Беседа, чаепитие. |
| ***Профилактика употребления ПАВ*** | | | | | |
| 4 | | Табак завоёвывает мир | | Представление об отрицательном влиянии курения на организм. | Беседа с элементами дискуссии, просмотр видеосюжета. |
| ***Гигиена здоровья*** | | | | | |
| 5 | | Мы за спорт | | Представление о здоровом образе жизни, влияние спорта на организм. | Беседа, театрализованное представление. |
| 6 | | Устный журнал **«**Режим дня школьника» | | Режим дня и личная гигиена. | Устный журнал. |
| 7 | | Формула жизни | | Основные составляющие здоровой полноценной жизни. | Внеклассное мероприятие. |
| ***6 класс***  ***Питание и здоровье*** | | | | | |
| 1 | | Скажи мне, что ты ешь? | | Полезные и вредные продукты, основы рационального питания. | Беседа с элементами дискуссии. |
| 2 | | Ролевая игра «Здоровое питание **-** часть здорового образа жизни» | | Понятие здорового питания. | Ролевая игра. |
| 3 | | Искусственные и натуральные напитки | | Виды безалкогольных напитков, их значение в организме. | Беседа с элементами дискуссии, просмотр видеосюжета. |
| 4 | | Пищевые традиции разных народов мира. Шоколад – пища богов | | Знакомство учащихся с традициями разных народов. Всё о шоколаде. | Беседа с элементами дискуссии, просмотр видеосюжета. |
| ***Профилактика употребления ПАВ*** | | | | | |
| 5 | | Я выбираю здоровый образ жизни | | Основные составляющие здорового образа жизни. | Беседа с элементами дискуссии, викторина, просмотр видеосюжета |
| ***Гигиена здоровья*** | | | | | |
| 6 | | Фаст фуд вред или польза? | | Чем опасен фаст фуд. | Беседа с элементами дискуссии, просмотр видеосюжета. |
| 7 | | Человек, продли свой век | | Пропагандировать здоровый образ жизни. | Беседа, театрализованное представление. |
| ***7 класс***  ***Питание и здоровье*** | | | | | |
| 1 | | Твой режим дня | | Основные правила режима дня. школьника; рекомендации при выполнении домашних заданий, распределении времени подростка. | Беседа с элементами дискуссии, просмотр видеосюжета. |
| 2 | | Чем полезен завтрак? | | Польза завтрака, продукты наиболее подходящие для завтрака, самостоятельно приготовить завтрак. | Беседа с элементами дискуссии, просмотр видеосюжета. |
| 3 | | Тайны продуктов питания | | История питания человека, некоторые тайны пищевых продуктов. | Беседа с элементами дискуссии. |
| 4 | | Пищевые традиции разных народов мира. Арабский напиток. | | Знакомство учащихся с традициями разных народов мира. Кофе, его влияние на организм. | Беседа с элементами дискуссии, просмотр видеосюжета. |
| ***Профилактика употребления ПАВ*** | | | | | |
| 5 | | Выбор за нами | | Пропагандировать здоровый образ жизни. | Беседа, театрализованное представление |
| ***Гигиена здоровья*** | | | | | |
| 6 | | Шаги к здоровью | | Гиподинамия, что такое работоспособность. | Беседа, театрализованное представление, просмотр видеосюжета |
| 7 | | Мобильный телефон в нашей жизни | | Влияние сотового телефона на организм | Беседа, работа в группах |
| ***8 класс***  ***Питание и здоровье*** | | | | | |
| 1 | | Параметры здорового человека | | Что такое здоровье и болезнь | Беседа с элементами дискуссии. |
| 2 | | Вредные и полезные продукты | | Какие продукты следует употреблять, чтобы оставаться здоровыми | Беседа с элементами дискуссии, ролевые игры, просмотр видеосюжета. |
| 3 | | Болезни цивилизации | | Распространённые болезни цивилизации: ожирение, гиподинамия, близорукость и т.д. | Беседа с элементами дискуссии, просмотр видеосюжета. |
| 4 | | Пищевые традиции народов мира. Мёд – еда фараонов. | | Знакомство учащихся с традициями разных народов мира. Мёд, его влияние на организм. | Беседа с элементами дискуссии, просмотр видеосюжета. |
| ***Профилактика употребления ПАВ*** | | | | | |
| 5 | | Десять мифов об алкоголе | | Опровержение мифов об алкоголе. | Беседа с элементами дискуссии, просмотр видеосюжета. |
| ***Гигиена здоровья*** | | | | | |
| 6 | | Викторина «Если хочешь быть здоров!» | | Пропагандировать здоровый образ жизни. | Викторина, просмотр видеосюжета. |
| 7 | | Компьютер и здоровье школьника | | Влияние компьютера на организм | Беседа с элементами дискуссии. |
| ***9 класс***  ***Питание и здоровье*** | | | | | |
| 1 | | Что такое здоровье? | | Основные компоненты здоровья | Беседа с элементами дискуссии |
| 2 | | Сладости и здоровье. | | Значение сладостей для организма человека. Полезные сладости. | Беседа с элементами дискуссии, просмотр видеосюжета. |
| 3 | | Пищевые традиции разных народов мира. Мороженное. | | Знакомство учащихся с традициями разных народов мира. Мороженное, история открытия, всем ли оно полезно. | Беседа с элементами дискуссии, просмотр видеосюжета. |
| ***Профилактика употребления ПАВ*** | | | | | |
| 4 | | Жизнь без зависимостей. | | Курение, последствия воздействия никотина на организм | Беседа с элементами дискуссии, просмотр видеосюжета. |
| 5 | | Детки в пивной клетке. | | Пиво – алкогольный напиток, как оно влияет на оргазм мужчин и женщин. | Групповая работа, дискуссия, просмотр видеосюжета. |
| 6 | | Наркотики – оружие самоубийства. | | Опасные последствия употребления наркотических веществ, упражнение «Как отразить провокацию?». | Групповая работа, дискуссия, просмотр видеосюжета. |
| ***Гигиена здоровья*** | | | | | |
| 7 | | Стоп СПИД. | | Воздействие ВИЧ на иммунную систему человека; симптомы ВИЧ и СПИДа. | Беседа с элементами дискуссии, групповая работа, просмотр видеосюжета. |

***Литература для педагога и учащихся***

1. Александров О.А. Комплексная программа здоровья/ О.А Александрова - М.: Медицина, 2005.
2. Аронов Д.М. Твой и наш враг/ Д.М. Аронов - М.: Физкультура и спорт, 2006.
3. Арзамасцев К.И. Сценарии школьных химических вечеров/ К.И. Арзамасцев - Чебоксары: Кино, 1997.
4. Байер К. Здоровый образ жизни / К.Байер, Л. Шейнберг - М.: Мир, 2007.
5. Быков А.А. Антиспид/ А.А. Быков, И.А. Носков, Е.И. Худякова, Т.И. Бочкарёва - Самара, 2001.
6. Вагнер Р.И. Не кури/ Р.И Вагнер, Е.А. Валдина - М.: Медицина, 1979.
7. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе: Программа мероприятий, игры/ Е.А. Воронова - М.: Феникс, 2011.
8. Евстигнеев Г.М. Тайны продуктов питания/ Г.М. Евстигнеев, Ю.А. Лившиц, О.Н. Сигнаевский - М.: Пищевая промышленность, 1972.
9. Коробкина З.В. У опасной черты/ З.В. Коробкина - М.: Мысль, 2005.
10. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимости: 5 - 7 класс/ Г.Г. Кулинич - М.: ВАКО, 2008.
11. Коротаева Е.В. Хочу, могу, умею/ Е.В. Коротаева - М.: КСП, 2005.
12. Коротченкова Л.В. Сценарии классных часов для старшеклассников/Л.В. Коротченкова - Саратов: Лицей. 2006.
13. Кэрол Ф.З. Введение в сексуальность человека/ Ф.З. Кэрол - Н/Новгород: Культурная инициатива, 1994.
14. Лаптев А. К. Тайны пирамиды здоровья/ А.К. Лаптев - СПб, 2008.
15. Макеева А.Г. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников/ А.Г. Макеева, И.В. Лысенко - СПб, 2008.
16. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности/ Ю.В. Науменко - М.: Планета, 2011.
17. Нечаев А. П. Пищевые красители. Пищевые ингредиенты (сырье и добавки)/ А.П. Нечаев, В.М. Болотов - М., 2001.
18. Николаева А.П. Уроки профилактики наркомании в школе/ А.П.Николаева, Д.В. Колесов - М.: Мысль, 2005.
19. Сизанов А.Н. Модульный курс профилактики курения/ А.Н. Сизанов, В.А. Хриптович - М.: Вако, 2006.
20. Толстых А.В. Подросток в неформальной группе/ А.В. Толстых - М.: Знания, 1991.
21. Ураков И.Г. Алкоголь: личность и здоровье/ И.Г. Ураков - М.: Медицина, 2006.
22. Фалькович Т.А. Подростки 21 века. Психолого - педогогическая работа в кризисных ситуациях: 8 — 11 классы/ Т.А. Фалькович, Н.С. Толстоухова, Н.В. Высоцкая - М.: ВАКО, 2007.
23. Ягодинский Г.Н. Школьнику о вреде никотин и алкоголя/ Г.Н. Ягодинский - М.: Просвещение, 1986.

**Интернет-ресурсы**

1. Женский информационный познавательный портал [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.allwomens.ru/8369-poleznye-i-vrednye-produkty-dlya-organizma.html>.
2. ООО «Агентство развития и безопасности бизнеса» [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.msb26.ru/spec/sovet/sovets_146.html>.
3. Медицинский центр Алкоклиник [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.alcoclinic.ru>.
4. Сайт об алкоголе Nalivai.Ru [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.nalivai.ru/ten_myths_about_alkohol>.
5. Как бросить курить [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://ne-kurim.ru>.
6. Кардиологический портал Алтая [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://card-cgb.narod.ru>.
7. О курении.ru [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://okurenii.ru>.
8. Школа здоровья [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://dietologia.ucoz.ru/index/o_kurenii/0-8>.
9. Шоколадный сайт Choco-Love.ru [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.choco-love.ru>.
10. Здоровье «диких» хозяек [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://health.wild-mistress.ru/wm/health.nsf/publicall/8A7EB631AD397BB3C325747100015925>.
11. Качество потребительские тесты и обзоры [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.kachestvo.ru/interesno/poleznyi-zavtrak.html>.
12. Школа Жизни. ру [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://shkolazhizni.ru>.