

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

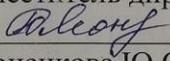
Министерство образования и науки Смоленской области

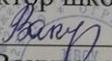
Управление образования и молодежной политика Администрации

города Смоленска

МБОУ «СШ № 21 им. Н. И. Рыленкова»

РАССМОТРЕНО
на педагогическом
совете школы
Протокол №1
от «30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора

Леоненкова Ю.С.
«30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

Вакунова С.В.
Приказ № 299
от 30 августа 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
социально-гуманитарной направленности
«Помоги себе сам»

Возраст обучающихся: 13-16 лет

Срок реализации-1 год

Автор-составитель:
Леоненкова Юлия Сергеевна,
социальный педагог

Смоленск

2024

Пояснительная записка

Предлагаемая программа предназначена для учащихся 7-9 классов, на реализацию которой отводится 34 часа, по 1 часу в неделю.

Настоящая программа разработана в рамках реализации национальной образовательной инициативы «Наша новая школа» и ФГОС нового поколения. Одним из очень важных направлений развития общего образования является сохранение и укрепление здоровья школьников.

Именно в школьный период формируется здоровье человека на всю последующую жизнь. Многие здесь зависят от семейного воспитания, но учитывая, что дети проводят в школе значительную часть дня, заниматься их здоровьем должны, в том числе и педагоги.

Для создания программы были использованы следующие нормативные документы:

- приказ № 273 от 06.10. 2009 года о введении ФГОС нового поколения;
- письмо министерство образования РФ от 18.06.2003года №28-02-484/16.

Программа разработана с учётом существующих научно- методических и практических разработок и рекомендаций в рамках реализации эколого-биологического направления, которая базируется на самостоятельной творческой работе подростков, дающей им возможность проявить себя, найти для себя наиболее интересные и полезные знания в данной области.

Актуальность данной программы продиктована необходимостью решения проблемы снижения показателей здоровья, как взрослого, так и детского населения нашей страны.

В основу программы «Помоги себе сам» положены следующие **принципы**:

1. Совместная творческая деятельность.
2. Индивидуализация деятельности.
3. Позитивность.
4. Целостное развитие.
5. Сочетание воспитательного и оздоровительного материала.

6. Наглядность.

Предлагаемая программа «Помоги себе сам» направлена на формирование у учащихся понятия «здоровье» (здорового образа жизни). Полученные ими знания в этой области позволят укрепить их здоровье, предупредить развитие вредных привычек на здоровье человека, семьи и нации в условиях неблагоприятного окружения. Получат знания о химическом составе пищи, основных принципах здорового питания, научатся ориентироваться в мире разнообразных продуктов питания.

Программа предусматривает формирование интереса к науке косметологии, изучение правил проведения процедур, основных приемов по уходу за кожей лица, глаз, шеи, губ, рук. Предлагаемый курс поможет учащимся накопить знания о том, как ухаживать за кожей в зависимости от индивидуальных особенностей организма, типа и состояния кожи, какое влияние на кожу оказывает здоровый образ жизни, окружающая среда.

Цель курса:

- формирование осознанного отношения школьников к своему физическому и психическому здоровью на основе целостного подхода путем передачи учащимся знаний, необходимых для развития здоровьесберегающего мышления и ориентации на здоровый образ жизни.

Задачи курса:

- формировать осознанное отношение к своему здоровью;
- формировать знания, умения и навыки здорового образа жизни;
- формирование негативного отношения к вредным привычкам;
- научить оценивать влияния пищевых продуктов, вредных привычек на здоровье человека;
- учить обсуждать результаты исследования, формировать выводы;
- научить детей оценивать свое физическое развитие и уровень физической подготовленности.

Формы организации занятий:

Экскурсия, акция, встречи, демонстрация, дискуссия, игра, проект, круглый стол, коллективно – творческое дело, творческий отчет, практическая работа.

Формы контроля: анализ, анкетирование, выставка, собеседование, проект, который может выполняться индивидуально и группой учащихся, отчёт о работе может быть представлен рефератом, буклетом, стенгазетой, альбомом.

Тематическое планирование

№	Модуль	Количество часов
1	Введение.	1 ч.
2	Здоровье всему голова.	5 ч.
3	Как помочь сохранить себе здоровье.	5 ч.
4	Почему некоторые привычки называются вредными.	4 ч.
5	Питание и здоровье.	6 ч.
6	Чистота залог здоровья. Помоги себе сам.	4 ч.
7	Моя безопасность.	5 ч.
8	Будьте здоровы	4 ч.
		Всего по модулю: 34 ч.

Содержание тем учебного курса

Раздел 1. Введение.

Сохраним природу – сохраним здоровье. Влияние экологической среды на здоровье человека.

Раздел 2. Здоровье всему голова.

Наука о здоровье. Понятие о здоровье и здоровом образе жизни. Связь природной и социальной среды со здоровьем (физическим, психическим, социальным). Здоровый образ жизни. Что такое эмоции. Эмоции приятные и неприятные, их отличия.

История развития представлений о здоровом образе жизни. Этапы развития взаимоотношений человека с природой. Стресс, его психические и физиологические проявления, способы совладения со стрессом.

Практические работы

1. Самооценка текущего состояния здоровья по результатам анализа объективных и субъективных показателей.
2. Исследование волос и ногтей.
3. Учебный стресс и способы его нейтрализации.

Раздел 3. Как помочь сохранить себе здоровье.

Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Учимся принимать решения и отвечать за свое решение.

Практическая работа

1. Тренинг безопасности поведения.

Раздел 4. Почему некоторые привычки называются вредными.

Привычки. Вредные привычки. Влияние привычек на здоровье. Курение. Почему люди курят. Действие никотина на организм. Пассивное курение. Алкоголь. Влияние алкоголя на детский организм. Стадии и формы опьянения. Трезвый образ жизни.

Практическая работа

1. Как сказать, вредным привычкам нет.
2. Проектная работа, конкурс рисунков и плакатов.

Раздел 5. Питание и здоровье.

Пища. Различные виды пищи. Рациональное питание и здоровье человека. Режим питания. Что готовили наши бабушки. Экологическое качество продуктов питания. Щи да каша – пища наша. Способы приготовления и хранения продуктов: пищевые добавки, консерванты, ароматизаторы и т. д. Причины отравления. Продукты, которые желательно исключить из питания. Трансгенные продукты питания.

Практическая работа

1. Составление индивидуального меню.

Раздел 6. Чистота залог здоровья. Помогите себе сами.

Чистота – залог здоровья. Влияние чистоты на здоровье человека. На занятиях раскрывать роль гигиенических навыков в повседневной жизни. Как снять напряжение с глаз. Уход за ушами. Уход за руками. Уход за кожей.

Практическая работа.

1. Выбор гигиенических средств для тела, волос, полости рта, чистки зубов.

Раздел 7. Моя безопасность.

Меры защиты при возникновении чрезвычайных ситуаций. Терроризм. Важное место отводится занятиям – беседам о поведении в чрезвычайных ситуациях. Головная боль. Как помочь себе при головных болях.

Практическая работа.

1. Как помочь себе при головных болях.

Раздел 8. Будьте здоровы

ЗОЖ – важнейшая жизненная ценность человека. Здоровье – это радость и хорошее настроение. Как правильно заботиться о своем здоровье.

Учебно-тематическое планирование

№	Название темы	Всего часов	Часы		УУД	Формы занятий	Формы контроля
			Аудиторных	Внеаудиторных			
1. Введение. (1 час.)							
1	1.Вводное занятие. Здоровье человека в современной экологической обстановке.	1	1		<u>Личностные</u> мотивация учения. <u>Регулятивные</u> постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно.	Вводная лекция с элементами беседы и дискуссии.	Анкетирование
2. Здоровье всему голова. (5 часов).							
2	1.Что такое здоровье. Почему важно быть здоровым.	1	1		<u>Познавательные</u> умение определять понятие, строить	Беседа	Анкетирование
3	2.Состояние своего здоровья.	1	1		логическое рассуждение, делать выводы. <u>Личностные</u>	Практическая работа «Исследование ногтей».	Анкетирование Собеседование
4	3.Что такое эмоции. Эмоции приятные и	1	1		формирование основ гражданской	Игра	Собеседование

	неприятные, их отличия.				идентичности личности <u>Коммуникативные</u>		
5	4. Чувства и поступки.	1	1		инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации.	Игра	Нарисуйте положительные поступки человека
6	5. Стресс, его психические и физиологические проявления, способы совладения со стрессом.	1	1			Практическая работа	Анализ
3. Как помочь сохранить себе здоровье. (5 часов).							
7	1. Учимся думать и действовать.	1	1		<u>Познавательные</u> поиск и выделение информации;	Беседа Игра Тренинг	Собеседование
8	2. Учимся находить причину и последствия событий.	1		1	установление причинно-следственных связей;	Беседа Игра Тренинг	Собеседование
9	3. Умей выбирать	1	1		моделирование. <u>Личностные</u> уметь находить ответ	Беседа Игра Демонстрация	Собеседование
10	4. Что зависит от моего решения. Принимаю решение.	1	1		<u>Коммуникативные</u> инициативное сотрудничество в	Практическая работа	Творческий отчёт
11	5. Я отвечаю за свое	1	1		поиске и сборе информации.	Круглый стол	Собеседование

	решение. Я становлюсь увереннее.					Тренинг	Анализ
4. Почему некоторые привычки называются вредными. (4 часов)							
12	1. Что мы знаем о курении. Что такое зависимость.	1	1		<u>Познавательные</u> поиск и выделение информации; установление причинно-следственных связей; моделирование. <u>Личностные</u> уметь находить ответ <u>Коммуникативные</u> инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации.	Практическая работа	Анкетирование
13	2. Как сказать вредной привычке – Нет.	1	1			Игра «Уметь сказать «нет» Акция	Составление антирекламы
14	3. Влияние алкоголя на детский организм.	1	1			Круглый стол Акция	Анализ
15	4.Алкоголь и система пищеварения.	1	1			Беседа, проект Акция	Анкетирование
5. Питание и здоровье (6 часов.)							
16	1.Нужные продукты овощи и фрукты.	1	1		<u>Личностные</u> мотивация учения. <u>Регулятивные</u> постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися,	Практическая работа «О чем может рассказать упаковка»	Собеседование
17	2.Мой живот не рюкзак.	1		1		Проект Практическая работа	Творческий отчёт

18	3.Культура питания и здоровья.	1		1	и того, что ещё неизвестно.	Экскурсия в столовую	Собеседование
19	4.Полезный завтрак.	1	1			Проект « Составление индивидуального меню»	Подготовка презентаций
20	5.Щи да каша пища наша.	1		1		Праздник конкурс	
21	6. Почему нельзя пить воду из под крана.	1	1			Практическая работа	Анализ
6. Чистота залог здоровья. Помоги себе сам. (4 часа)							
22	1.Чистота – залог здоровья. Влияние чистоты на здоровье человека. Уход за кожей.	1	1	1	<u>Познавательные</u> самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера. <u>Коммуникативные</u> инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации. <u>Личностные</u> формирование основ гражданской идентичности	Практическая работа Круглый стол	Анкетирование
23	2. Гигиена полости рта Уход за зубами.	1		1		Встреча с врачом	Собеседование
24	3.Уход за руками.	1	1	1		Практическая работа. «Выбор гигиенических средств для тела, волос, полости рта, чистки зубов	Подготовка проекта
25	4. Как снять напряжение с глаз	1	1			Тренинг	

					личности		
7. Моя безопасность (5 часов)							
26	1.Если чужой приходит в дом.	1	1		<u>Познавательные</u> самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера. <u>Коммуникативные</u> инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации. <u>Личностные</u> формирование основ гражданской идентичности личности	Практическая работа	Анализ ситуаций
27	2.Меры защиты при возникновение чрезвычайных ситуаций.	1		1		Встреча с учителем ОБЖ	Анализ ситуаций
28	3. Личная безопасность на улице	1	1			Тренинг	Анализ ситуаций
29	4.Личная безопасность в школе, дома.	1	1			Тренинг	Анализ ситуаций
30	5.Головная боль. Как себе помочь?	1	1			Практическая работа Приемы Су-Джока.	Анализ
8. Будьте здоровы (4 часа)							
31	1. Я здоровье берегу - сам себе я помогу.	1		1	<u>Познавательные</u> самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера.	Готовим презентации. Конференция	Книжки малышки
32	2. Мое здоровье – моя программа.	1		1		Проект	Защита проекта
33-34	3-4. День здоровья.	1		1		Смотр знаний.	Творческий отчёт

					<u>Коммуникативные</u> инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации. <u>Личностные</u> формирование основ гражданской идентичности личности		
--	--	--	--	--	---	--	--

Рекомендуемая литература

1. Анастасова, Л. П. и др. Формирование здорового образа жизни подростков на уроках биологии. М.;Вентана – Граф, 2004.
2. Дендебер, С. В., Зуева, Л. В. Конструктор элективных курсов. М.; – ООО 5 за знания, 2005.
3. Кальченко, Е. А. Гигиеническое обучение и воспитание школьников. – М.; Просвещение. 1983.
4. Матвеева, Е. М. Азбука здоровья: профилактика вредных привычек. М - ООО Глобус, 2007.
5. Онишина, В. В. Учебный стресс и способы его нейтрализации. Кафедра ПАПО, 2006.
6. Пугал, Н. А. и др. Человек. Практикум по гигиене. М.; Аркти. 2002.
7. Унгер. А. Секреты красоты. ТОО Внешсигма. 1996.
8. Хата, З. И. Здоровье человека в современной экологической обстановке.
9. Чупин. С. П. Азбука красоты. – М.; Мир. 1990.
10. Ягодинский, В. Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя. М.; - Просвещение. 1986.