

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Школа № 55»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
« 31 » 08 2017 г.  
Протокол № 7

Утверждаю:  
Директор МАОУ «Школа № 55»  
И.И. Водопьянова  
« 31 » 08 2017 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
естественно-научной направленности  
(модифицированная)

**«Здоровье»**

Возраст обучающихся: 13-16 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Самсонова Марина Александровна,  
учитель

г. Нижний Новгород  
2017 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

*Программа составлена на основе-Программы и методических рекомендаций  
«Поговорим о здоровье»*

*Программа рекомендована к печати областным экспертным советом при департаменте образования Нижегородской области. Научный руководитель и ответственный редактор д-р биол. наук, зав. лабораторией проблем здоровья в образовании  
О. С. Гладышева*

*Автор основной идеи программы О.С. Гладышева*

*Нижегородский институт развития образования, 2006, Нижегородский гуманитарный центр, 2006*

Здоровье - ключевая ценность для любого человека, независимо от его местожительства. Поэтому первичные знания о здоровье дети должны получать в школе. Сумма знаний о законах окружающего нас мира включает внутреннюю экологию человека, поэтому появляется самая актуальная задача-научить человека изучать экологию собственного организма и увидеть в себе гармоничное интеллектуальное начало.

Актуальность в саногенном воспитании учащихся вызвана печальной статистикой-состояние здоровья детей постоянно ухудшается: в первых классах медики обнаруживают заболевание у 30% школьников, а в 11-х уже у 83% учащихся наблюдаются отклонения в здоровье.

Потребность быть здоровым - биологическая потребность. Быть здоровым - значит чувствовать себя защищенным, способным к саморазвитию, быть устремленным в будущее. Быть здоровым - значит быть социально значимым. Быть здоровым - значит переживать радость, счастье, полноту жизни.

Ученые Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) считают, что состояние здоровья на 70-80% определяется собственным отношением человека к здоровью, его возможностью влиять на факторы, имеющие отношение к здоровью. Исследования социологов свидетельствуют о том, что у граждан Российской Федерации низкий уровень мотивации, направленной на сохранение и укрепление индивидуального здоровья.

Работа творческого объединения позволит формировать убеждения в необходимости вести здоровый образ жизни, заботиться о собственном здоровье и здоровье, окружающих, обосновать необходимость гармоничности в развитии как основы благополучия в жизни.

### **Цель программы**

Формирование социальных и жизненных навыков, обеспечивающих физическое и психическое здоровье, активную жизнь и долголетие.

### **Задачи программы**

Обосновать научное понимание сущности здоровья и здорового образа жизни, определить связь между правом человека на здоровье и обязанностью ответствен-

ного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Выработать умения и навыки самодиагностики, сохранения и укрепления здоровья, безопасного и ответственного поведения, закрепить гигиенические навыки и привычки.

Расширить знания в области профилактики вредных привычек и зависимостей.

Развивать исследовательские и умения, совершенствовать навыки работы с разными источниками информации, совершать логические операции.

Возраст детей участвующих в реализации данной программы 13-16 лет (7-8 классы). Сроки реализации 2016-2017 учебный год. Занятия проводятся в группах по 15 человек : 7 класс(группа №1) - понедельник 13-50, 8 класс( группа №2) - четверг 13-50, 8 класс( группа №3) – пятница 12-55.

### **Ожидаемые результаты**

- изменение целевых и ценностных установок учащихся с ориентацией на здоровье и здоровый образ жизни, а также здоровье планеты;
- получение теоретических знаний о здоровье и здоровом образе жизни и практических навыков его сохранения, которые они будут использовать в своей жизни;
- овладение учениками умениями принимать решения в сложных жизненных ситуациях, руководствуясь здоровьем как одной из высших ценностей человеческого бытия;
- овладение учащимися навыками эффективного общения, умениями выходить из конфликта;
- формирование и развитие у учащихся навыков самостоятельной деятельности, самостоятельного познания и мышления.

Результативность обучения оценивается различными способами. В программе и методических рекомендациях широко представлены различные виды анкетирования, позволяющего оценить как усвоение содержания программы, так и уровень изменения ценностных установок обучаемого. Другие навыки и умения контролируются при решении проблемных ситуаций, а также выполнении самостоятельных работ, связанных с разработкой различных проектов при проведении занятий.

### **Учащиеся должны знать:**

- Составляющие понятий «здоровье», «здоровый образ жизни »;
- функции и показатели здоровья;
- факторы риска, воздействие неблагоприятных факторов на здоровье человека;
- наследственные болезни и болезни с наследственной предрасположенностью, способы их предупреждения;
- болезни, зависящие от образа жизни и привычек;
- способы профилактики вредных привычек;
- о стрессе как реакции адаптации;
- влияние социума на состояние здоровья;
- влияние ритмических процессов на здоровье;

- особенности природной среды как источника инфекционных заболеваний;
- эндемичные заболевания.

Учащиеся должны уметь:

вести здоровый образ жизни;

заботиться о собственном здоровье;

корректировать воздействие окружающей среды;

повышать адаптационные способности организма;

**Формой проведения итогов** реализации программы «Поговорим о здоровье» будет участие детей в мониторингах, НОУ, конференциях, конкурсах: проведение школьного мониторинга по теме: «Здоровое зрение», «Анатомо-функциональное отклонение стоп», выпуск газет: «Пласти +», «Правильная обувь», «Весенний авитаминоз». Ролевые выступления специалистов-врачей на родительских собраниях по теме «Нужный йод», «Весенний авитаминоз». Ролевые выступления специалистов-врачей на классном часе (7,10 класс) по теме «СПИД». Акция: «Брось курить немедленно!»

### Учебно-тематический план

Программа состоит из семи отдельных модулей, посвященных различным аспектам здоровья человека и здоровому образу жизни. Эти модули могут изучаться как отдельно, так и последовательно, потому что объединены сквозной идеей формирования у подростков нравственно-ценностных ориентиров на здоровье и здоровый образ жизни. Каждый раздел программы сопровождается методическими рекомендациями по проведению занятий.

№ темы	Тема	Всего часов	Теория	Практика
<b>I</b>	<b>Здоровье и твой жизненный выбор</b>	<b>4</b>	<b>3,25</b>	<b>0,75</b>
	1. Твои жизненные ценности	1	0,75ч	0,25ч
	2. Здоровье и поведение	1	1	
	3. Твои решения и здоровье-	1	0,5	0,5
	4. Как научиться принимать решения	1	1	
<b>II</b>	<b>Общение и конфликты</b>	<b>6</b>	<b>2,75</b>	<b>3,25</b>
	5.Общение людей, правила взаимодействия	1	1	
	6.Конфликты в жизни, их причины	1	0,25	0,75
	7.Конфликты вокруг тебя. Как выбрать линию поведения	1	0,5	0,5
	8.Как выйти из конфликта	1	0,5	0,5
	9.Как помочь конфликтующим	1	0,5	0,5

	10Что ты выбираешь в жизни и почему? Твои приоритеты	1		1
<b>III</b>	<b>Здоровое питание и твой внешний облик</b>	<b>5</b>	<b>3,5</b>	<b>1,5</b>
	11. Зачем мы едим	1	1	
	12. Болезни и питание	1	0,5	0,5
	13. Здоровые привычки питания	1	1	
	14. Ешьте разнообразную пищу	1	0,25	0,75
	15. Поддерживайте здоровый вес	1	0,75	0,25
<b>IV</b>	<b>Здоровье или курение</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	16. Портрет курильщика	1		1
	17. Как влияет курение на внешние и внутренние органы	1	1	
	18. Физиологические последствия курения	1	1	
	19. Антиреклама курения-	1		1
<b>V</b>	<b>. Здоровье или алкоголь и наркотики</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>2,5</b>
20	. Место, которое ты хочешь занять в обществе, и вредные зависимости	1	0,5	0,5
21	. Факторы здоровья	1	0,5	0,5
22	Алкоголь и факторы здоровья	1	1	
23	Влияние наркотиков на факторы здоровья	1	1	
24	Алкоголь и организм человека	1	1	
25	Наркотики и подросток	1	0,5	0,5
26	Алкоголь и общество	1	1	
27	Решения, которые мы принимаем	1	0,5	0,5
28	Ты в борьбе за самого себя	1	0,5	0,5
<b>VI</b>	<b>. Взрослая жизнь - это ответственность</b>	<b>3ч</b>	<b>3,5</b>	<b>4,5</b>
29	Готов ли ты любить? Любить, доверять и быть ответственным	1	0,25	0,75
30	Сексуальность: здоровье и	1	1	

	опасности (СПИД)			
31	Твой настоящий (родители) и будущий (жена, дети, родители) дом	1		1
<b>VII</b>	<b>Здоровье и природа</b>	<b>5ч</b>	<b>2,25</b>	<b>2,75</b>
32	. Место, где я чувствую себя счастливым	1	0,25	0,75
33	Мой день	1		1
34	Твое поведение и загрязнение окружающей среды	1	1	
35-36	Окружающая природная среда и твоя ответственность за ее состояние	2	1	1

## Тематическое планирование творческого объединения «Здоровье»

№ темы	Тема	Всего часов	Дата
<b>I</b>	<b>Здоровье и твой жизненный выбор</b>	<b>4</b>	
	1. Твои жизненные ценности	1	
	2. Здоровье и поведение	1	
	3. Твои решения и здоровье-	1	
	4. Как научиться принимать решения	1	
<b>II</b>	<b>Общение и конфликты</b>	<b>6</b>	
	5. Общение людей, правила взаимодействия	1	
	6. Конфликты в жизни, их причины	1	
	7. Конфликты вокруг тебя. Как выбрать линию поведения	1	
	8. Как выйти из конфликта	1	
	9. Как помочь конфликтующим	1	
	10. Что ты выбираешь в жизни и почему? Твои приоритеты	1	
<b>III</b>	<b>Здоровое питание и твой внешний облик</b>	<b>5</b>	

	11. Зачем мы едим	1	
	12. Болезни и питание	1	
	13. Здоровые привычки питания	1	
	14. Ешьте разнообразную пищу	1	
	15. Поддерживайте здоровый вес	1	
<b>IV</b>	<b>Здоровье или курение</b>	<b>4</b>	
	16. Портрет курильщика	1	
	17. Как влияет курение на внешние и внутренние органы	1	
	18. Физиологические последствия курения	1	
	19. Антиреклама курения-	1	
<b>V</b>	<b>. Здоровье или алкоголь и наркотики</b>	<b>9</b>	
20	. Место, которое ты хочешь занять в обществе, и вредные зависимости	1	
21	. Факторы здоровья	1	
22	Алкоголь и факторы здоровья	1	
23	Влияние наркотиков на факторы здоровья	1	
24	Алкоголь и организм человека	1	
25	Наркотики и подросток	1	
26	Алкоголь и общество	1	
27	Решения, которые мы принимаем	1	
28	Ты в борьбе за самого себя	1	
<b>VI</b>	<b>. Взрослая жизнь - это ответственность</b>	<b>3ч</b>	
29	Готов ли ты любить? Любить, доверять и быть ответственным	1	
30	Сексуальность: здоровье и опасности (СПИД)	1	
31	Твой настоящий (родители) и будущий (жена, дети, родители) дом	1	
<b>VII</b>	<b>Здоровье и природа</b>	<b>5ч</b>	
32	. Место, где я чувствую себя счастливым	1	
33	Мой день	1	
34	Твое поведение и загрязнение окружающей среды	1	
35-36	Окружающая природная среда и твоя ответственность за ее состояние	2	

## Содержание программы

Название темы	Содержание теоретического блока	Содержание практического блока
<p><b>I. Здоровье и твой жизненный выбор</b></p>	<p>Прежде чем раскрыть тему учитель должен выяснить приоритетные ценности в жизни, для этого используются тест-опросник. Урок начинается с разговора о том, что дети понимают под жизненными ценностями. На ваш вопрос они отвечают, что они считают самым ценным для себя. Оцените их ответы. Действительно важно обозначить, что является ценностью, а что нет. Дается определение ценностей или ценностного ориентира. Подводятся итоги работы и формулируется понятия физического, психического и душевного здоровья. Объясняется детям, что здоровье - это интегральное состояние организма, когда в нем здорово и тело, и душа, и психика. Рассматриваются какие факторы и как влияют на здоровье человека</p>	<p>Тест-опросник-приоритеты в жизни</p> <p>Составление схемы: факторы здоровья</p>
<p><b>II. Общение и конфликты</b></p>	<p>Под общением людей понимается взаимный процесс установления и развития словесных контактов при совместной деятельности. Невозможно стать полноценной, зрелой личностью, если не научился продуктивно общаться. Именно этот навык является одним из важнейших критериев социальной зрелости и готовности школьника к самостоятельной жизни. В теме рассматриваются множество различных способов общения. Мы выражаем чувства и мысли языком жестов, мимикой, с помощью письма, в разговоре и т. п. Каждый человек уникален. Наши знания, убеждения и взгляды могут быть различны. Но если мы придаем большое значения этим различиям, то общение усложняется. Нередко конфликты возникают из-за того, что мы уверены в том, что точно знаем точку зрения других людей. Од-</p>	<p>На каждом этапе изучения темы проводятся ролевые ситуации, которые проигрываются в разных группах детей с последующим обсуждением и рефлексией</p>



	<p>нако, не вступая в диалог, мы не узнаем, было наше предположение верным или ошибочным. При изучении темы используются различные ролевые ситуационные упражнения. Причины конфликтов и способы их мирного решения.</p>	
<p><b>III. Здоровое питание и твой внешний облик</b></p>	<p>Эти занятия начинаются с опроса учеников в форме пресс-конференции. Учитель задает вопрос: «Зачем мы едим?» - и просит учеников подумать и ответить на него. Рассматриваются вопросы рационального питания, пользы и вреда диет. Дается понятие метаболизма, энергетических процессов и термина «жизнь». Обычно говорят, что еда - это источник удовольствия, то есть пища, доставляя человеку радость, связана с эмоциональным восприятием, но пища может быть и источником заболевания, поэтому в разделе особое внимание уделяется здоровым привычкам питания.</p>	<p>Опросник-зачем мы едим?</p> <p>Подсчёт собственного веса по формуле Купера</p> <p>Составление рациональных таблиц</p>
<p><b>IV. Здоровье или курение</b></p>	<p>Ученикам раздаются анкеты «Портрет заядлого курильщика». Все ученики участвуют в этом анкетировании и каждый должен составить портрет заядлого курильщика. В теме изучается состав сигарет, роль никотиновой кислоты в метаболизме, причины никотиновой зависимости и способы избавления от неё. Влияние курения, как вредной привычки на организм.</p>	<p>Составление портрета заядлого курильщика</p> <p>Изучение табачного дыма по модели-муляжу «курительная бутылка»</p>
<p><b>IV. Здоровье или курение</b></p>	<p>Ученикам раздаются анкеты «Портрет заядлого курильщика». Все ученики участвуют в этом анкетировании и каждый должен составить портрет заядлого курильщика. В теме изучается состав сигарет, роль никотиновой кислоты в метаболизме, причины никотиновой зависимости и способы избавления от неё. Влияние курения, как вредной привычки на организм.</p>	

<p><b>V. Здоровье или алкоголь и наркотики</b></p>	<p>Кратковременные последствия воздействия алкоголя и его длительное воздействие на организм человека. В начале занятия предложите учащимся, используя метод «мозгового штурма», подумать, какое отрицательное влияние оказывает алкоголизация на общество в целом.</p> <p>Экономические потери государства из-за плохой работы. Снижение работоспособности и творческого потенциала у человеческого ресурса.</p> <p>Гибель людей из-за нетрезвого состояния. Аварии на дорогах и производстве. Увеличение преступности. Распад семей.</p> <p>Рождение детей с различными нарушениями. Деграция общества.</p> <p>В разделе рассматриваются различные аспекты здоровья, проблемы наркотической зависимости и способы защиты от вредного воздействия асоциальной среды.</p>	<p>Мозговой штурм на тему: какое отрицательное влияние оказывает алкоголизация на общество в целом?</p> <p>Выполнение п.р.- влияние алкоголя на белок</p>
<p><b>VI. Взрослая жизнь - это ответственность</b></p>	<p>На занятиях обсуждаются вопросы: что такое влюбленность и любовь? Выясняется у учащихся, что они вкладывают в эти понятия. Далее идет краткий рассказ об истории открытия вируса и распространении пандемии ВИЧ. Учитель объясняет механизм взаимодействия ВИЧ с клетками. Поясняет, что большая часть клеток, имеющих рецепторы для ВИЧ, - это клетки иммунной системы. Определяется роль иммунной системы в организме (распознавание и защита от болезнетворных бактерий и вирусов, заживление поврежденных тканей, уничтожение старых клеток). Учащиеся делают выводы о том, какие болезни возникают в организме, если иммунная система повреждена ВИЧ. Сообщается, что созданные в наши дни лекарственные препараты позволяют поддерживать организм инфицированного и значительно продлевают его жизнь, но по-</p>	<p>Анкета ВИЧ</p> <p>Заполнение бортовых журналов</p>

	<p>ка невозможно изгнать вирус из организма полностью. Ученики сравнивают то, что они знали о ВИЧ до рассказа учителя, с тем, что было для них новым. Далее обсуждаются меры, которые бы позволили избежать распространения такого тяжелого заболевания, как ВИЧ-инфекция. На следующем этапе занятия предлагается ученикам подумать о том, что может нарушить семейный покой или разрушить семейное счастье (алкоголь, наркотики, отсутствие денег и т. д.). Что такое измена супругов и как к ней относиться?</p>	
<p><b>VII. Здоровье и природа</b></p>	<p>Научиться понимать, что есть такие места в природе, где человек чувствует себя наиболее комфортно.</p> <p>Понимать, какие воздействия человека могут изменить эти любимые вами места. Знать, что каждый конкретный человек должен нести ответственность за сохранность любимого им места природы и окружающей среды. В разделе рассматриваются способы мониторинга окружающей среды и способы охраны. Рассматриваются способы очистки воды, воздуха.</p>	<p>Способы очистки воды в домашних условиях</p> <p>Способы уменьшения нитратов в овощах и фруктах</p> <p>Способ очистки воздуха в жилом помещении растениями-экофильтрами</p>

### **Методическое обеспечение**

#### **Электронный продукт-**

Поговорим о здоровье: программа и методические рекомендации по проведению факультативов и классных часов для старших школьников / Нижегород. ин-т развития образования.- Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 2006. - 126 с.