

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тверской области

Администрация Сонковского муниципального округа

МОУ "Вепревская ООШ имени Ф. В. Морина"

РАССМОТРЕНО

педагогическим сове-
том

Шилова Е.Б.
Протокол №6 от «28» авгу-
ста 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора

Шилова Е.Б.
Приказ №23/2 от «28» авгу-
ста 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 560548)

внеурочной деятельности «Гигиена и здоровье школьников» (Базовый уровень)

для обучающихся 8 класса

Сонково 2023

Программа внеурочной деятельности «Гигиена и здоровье школьников».

Пояснительная записка.

Правовые основы организации программы:

1.ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

2.Методические материалы по организации внеурочной деятельности (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. №03-2690).

Стратегическая цель в области образования – это повышение доступности качественного образования, соответствующего требованиям инновационного развития экономики региона, современным потребностям общества и каждого жителя. Система образования должна стать основой динамичного экономического роста и социального развития региона, фактором его благополучия и безопасности. Реализация этой цели предполагает решение следующих приоритетных задач:

- создание системы образовательных ресурсов, соответствующей требованиям современной экономики, обеспечивающих доступность качественных образовательных услуг вне зависимости от места жительства;

- повышение эффективности управления образованием;

- повышение эффективности системы воспитания и социализации обучающихся.

В соответствии с федеральным образовательным стандартом общего образования основная образовательная программа общего образования реализуется образовательным учреждением в том числе и через внеурочную деятельность, которая позволяет решать целый ряд очень важных задач:

- оптимизировать учебную нагрузку обучающихся;

- улучшить условия для их развития;

- с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся реализовать программы по здоровьесбережению, создать условия для социальной, культурной и творческой самореализации.

Таким образом, занятия по предметам школьного цикла имеют своё естественное продолжение в разнообразных видах внеклассной и внешкольной деятельности обучающихся и проводятся с целью мотивации школьников к познавательной деятельности, расширению их кругозора и всесторонней ориентации в окружающем их мире.

Тема здоровья сегодня приобретает особую значимость для школы. Она должна звучать повседневно: и в ходе обычных уроков, и на внеклассных занятиях. В основе охраны здоровья лежит забота о людях, которая начинается с воспитания у подрастающего поколения самосознания важности проблемы, уяснения взаимосвязи физического, социального и психосоциального окружения человека. По мнению учёных, доля влияния образа жизни человека на здоровье оценивается в 50%. И медицина решить проблему сохранения и укрепления здоровья человека полностью не в состоянии. Ей необходима помощь педагогики, так как все основные факторы риска заболеваний имеют поведенческую основу. Поведение же всегда связано с мотивацией, которая вырабатывается именно воспитанием, в данном случае речь должна идти о воспитании соответствующих мотивов здоровья.

Данный курс рассчитан на 34 часа и направлен на получение знаний, которые должны стать нормой жизни, осознанной повседневностью действий. Изучение данного курса поможет в дальнейшем учащимся осознанно и целенаправленно, согласно своим склонностям определиться в выборе профильного обучения, а в дальнейшем и в выборе будущей профессии (специальности).

По завершению курса учащиеся должны знать:

- понятие о здоровом образе жизни;

- параметры здоровья;

- роль двигательной активности в сохранении здоровья;

- меры профилактики и лечение инфекционных, дыхательных и др. заболеваний.

Цель:

Сформировать сознательное отношение к своему здоровью, обучить элементам самооздоровления.

Задачи:

- приобретение знаний по гигиене, важных для сохранения и укрепления здоровья школьников;

- формирование знаний о влиянии наркотических веществ и вредных привычек на здоровье человека;

- развитие умений отстаивать свою точку зрения, видеть главное в рассуждении одноклассников и учителя;

- развитие умений анализа и самоанализа, оценки и самооценки;

- воспитание уважения к себе, чувства собственного достоинства, уверенности, что здоровый образ жизни человека делает его свободным и независимым, даёт возможность делать осознанный выбор во всём;

- воспитание культуры ведения дискуссии при групповой и других формах работы.

Содержание курса.

Раздел 1. Предупреждение наркомании, алкоголизма и курения среди школьников.

Разъяснение понятия наркомании как социально опасного психического заболевания. Причины наркомании среди подростков. Пути формирования наркотической зависимости. Данные о наркотиках, распространённых среди молодёжи. Влияние наркотиков на нервную систему человека. Характеристика трёх стадий наркомании. Спайсы.

Алкоголь – наркогенное вещество, воздействующее на нервную систему. Симптомы алкогольного опьянения. Развитие алкоголизма. Влияние алкоголизма на пищеварительную, сердечно-сосудистую, нервную, репродуктивную системы. Пивной алкоголизм у подростков, чем он опасен.

Исторические факты появления табака в Европе. Содержание ядовитых веществ в табачном дыме. Функциональное состояние системы дыхания при курении. Влияние курения на кровообращение. Влияние курения на органы и ткани. Состояние ЦНС при курении. Снижение двигательной активности. Анализ анкеты.

Раздел 2. Инфекционные заболевания и их профилактика. Доврачебная помощь и уход за больными. СПИД. Понятие об инфекционных заболеваниях. Термин «инфекционные болезни». История изучения данных заболеваний. Пути передачи и протекание инфекционных заболеваний (эпидемии). Грипп. Симптомы туберкулёза. Протекание и лечение. Профилактика инфекционных заболеваний. Доврачебная помощь и уход за больными. Меры, направленные на предупреждение распространения болезней. Просветительская работа. СПИД – болезнь века. ВИЧ – возбудитель СПИДа. Пути заражения человека СПИДом. Симптомы протекания заболевания и влияние на здоровье человека. Лечение и меры профилактики СПИДа.

Раздел 3. Индивидуальное развитие организма.

Этапы развития организма, изменения, происходящие в подростковом возрасте. Первичные и вторичные половые признаки. Различия между наследственными и врождёнными заболеваниями. Заболевания, передающиеся половым путём. Меры предохранения от венерических болезней.

Раздел 4. Личная гигиена школьников.

Характеристика правильно подобранной одежды и обуви в зависимости от сезона года. Простудные заболевания и их последствия для здоровья человека. Заболевания кожи. Плоскостопие и др. Отклонения в состоянии организма при нарушении правил гигиены одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, ногтями. Лабораторная работа №1 «Изучение сальных и потовых желёз кожи, моющих свойств мыла». Лабораторная работа №2 «Определение типов кожи на разных участках лица». Что такое закаливание. Условия закаливающих процедур. Средства закаливания организма: водные процедуры, воздушные и солнечные ванны. Как стать «моржом». Парная и сауна.

Раздел 5. Гигиенические основы учебного труда.

Режим дня. Сон и его гигиена. Что такое режим дня. Каким должен быть режим дня школьника. Работоспособность человека в течение дня. Характеристика сна. Гигиена сна. Оптимальный двигательный режим школьника. Формы двигательной активности: утренняя гимнастика, уроки физкультуры, занятия спортом. Формирование правильной осанки. Причины возникновения плоскостопия. Гигиенические рекомендации к выполнению домашних заданий. Правила гигиены при выполнении домашних заданий. Необходимость чередования труда и отдыха. Приёмы, способствующие повышению продуктивности учебного труда. Итоговое тестирование «Гигиенические основы учебного труда».

Раздел 6. «Питание и здоровье».

Продукты питания и питательные вещества. Рацион и режим питания школьника. Гигиена органов пищеварения. Предупреждение желудочно-кишечных инфекций. Энергетическая ёмкость пищевых веществ, правила рационального питания и значение витаминов.

Формы контроля:

- фронтальный опрос;
- тестирование;
- лабораторные и практические работы;
- самостоятельные домашние задания;

- проектная работа, сообщения, рефераты.

Требования к уровню подготовки учащихся:

Учащиеся должны знать:

- об отрицательном воздействии на организм вредных привычек;
- правила гигиены, сохраняющие здоровье человека;
- факторы, разрушающие здоровье человека;
- рацион и режим питания школьника;
- физиологические особенности подросткового периода;
- этические нормы межличностных отношений.

Учащиеся должны уметь:

- объяснять отрицательное воздействие вредных привычек на организм человека;
- соблюдать правила личной и общественной гигиены;
- составлять индивидуальный суточный рацион;
- ухаживать за инфекционными больными;
- работать с литературой (текстами, рисунками, аппаратом ориентировки, аппаратом организации усвоения материала);
- проводить самонаблюдения, ставить простейшие опыты.

Литература для учителя:

1. Козлов Т.В. «Физкультура и спорт»-М., 1990.
2. Гутько И.П. «Азбука здоровья».-Минск.1998.
3. Похлебин В.П. «Уроки здоровья».- М.: «Просвещение», 1992.
4. Змановский Ю.Ф. «К здоровью без лекарств». –М., «Просвещение», 1990.
5. Велитченко В.К. «Физкультура без травм».- М., 1993.
6. Станкин М.И. «Психолого-педагогические основы физического воспитания».-М., «Просвещение», 1987.
7. Хрущев С.В. «Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников».-М., 1980.
8. Тюмасева З.И., Гольнева Д.П. «Целительные силы природы». –Челябинск, Взгляд, 2003.

Литература для учащихся:

1. Бендарская И.Г. « Как стать красивыми».-М., 1991
2. Абдулхаков М.Р. «Бороться, чтобы побеждать».-М.1990
3. Колесов Д.В. «Основы гигиены и санитарии».-М.,1989.
4. Виноградов П.А. «Физическая культура и здоровый образ жизни».-М.,1990.
5. Тюмасева З.И. , Гольнева Д.П. «Целительные силы природы». –Челябинск, Взгляд, 2003.
6. Кудашева В.А. «Как стать стройными».-М.,1991.
7. Хрипкова А.Д., Колесов Д.В. «Гигиена и здоровье школьника». М.: «Дрофа», 2004, с.191.
8. Колесов Д.В., Маш Р.Д. «Основы гигиены и санитарии». М.: «Дрофа», 2000, с. 192.
9. Хрипкова А.Д., Колесов Д.В. «В семье сын и дочь». М.: «Дрофа», 2002, с. 240.

Календарно-тематическое планирование курса «Гигиена и здоровье школьников», 8 класс.

Дата	№ за-ня-ти-я	Название разделов и тем курса	Ко-л-во-ча-сов	Организа-ционная форма	Примечание
Раздел 1. Предупреждение наркомании, алкоголизма и курения среди школьников.					
	1	Влияние наркотических и психотропных веществ на здоровье человека.	1	Лекция с элементами беседы.	Анкетирование.
	2	Влияние алкоголя на здоровье человека.	1	Диспут.	Сообщения учащихся.
	3	Вред алкоголя для здоровья человека.	1	Беседа по результатам анкетирования.	Выводы, рекомендации.
	4	Курение – одна из вредных привычек человека.	1	Конференция.	Выпуск информационного бюллетеня.
	5-6	Влияние наркотических и психотропных веществ на здоровье человека.	2	Тест «Что я знаю и чего не знаю». Групповая работа по доп. литературе.	Спайсы.
Раздел 2. Инфекционные заболевания и их профилактика. Доврачебная помощь и уход за больными. СПИД.					
	7	Понятие об инфекционных заболеваниях.	1	Презентация.	
	8	Грипп. Туберкулёз.	1	Лекция.	Выпуск информационного бюллетеня.
	9	Профилактика инфекционных заболеваний.	1	Беседа.	
	10	Доврачебная помощь и уход за инфекционными больными.	1	Практическая работа. Работа в группах.	Рекомендации.
	11	СПИД – болезнь века.	1	Лекция с элементами беседы.	
Раздел 3. Индивидуальное развитие организма.					
	12	Наследственные заболевания. Гемофилия.	1	Решение задач.	
	13	Врождённые заболевания. Алкогольный синдром плода.	1	Видеофрагмент.	Рекомендации.
	14-15	Заболевания, передающиеся половым путём. Венерические заболевания.	2	Семинар.	Сообщения. Выпуск газеты.
	16	Становление личности.	1	Видеоурок.	Анкета.
	17	Половое созревание.	1	Тест «Что я знаю и чего не знаю».	Беседа.
Раздел 4. Личная гигиена школьника.					
	18	Гигиена одежды и обуви.	1	Групповая работа с доп. литературой.	Выпуск информационного бюллетеня.
	19	Гигиена кожи, заболевания кожи.	1	Групповая работа.	Выполнение лабораторных работ.

	20	Гигиена ногтей, волос.	1	Групповая работа.	
	21	Особенности личной гигиены в пубертатный период.	1	Презентация.	
	22	Роль закаливания в укреплении здоровья.	1	Видеоурок.	
	23	Методы закаливания.	1	Групповая работа.	Реклама методов закаливания.
Раздел 5. Гигиенические основы учебного труда.					
	24	Режим дня. Сон и его гигиена.	1	Беседа.	Презентация.
	25	Оптимальный двигательный режим школьника.	1	Пр.р. «Определение идеальной массы тела».	Выводы. рекомендации.
	26	Осанка. Плоскостопие.	1	Лабораторная работа.	Выводы.
	27	Гигиенические рекомендации к выполнению домашних заданий.	1	Групповая работа.	
	28	Обобщение по разделам «Личная гигиена школьника» и «Гигиенические основы учебного труда».	1	Работа в парах.	Итоговое тестирование.
Раздел 6. Питание и здоровье.					
	29	Продукты питания и питательные вещества.	1	Проектная работа в парах «Зависит ли здоровье человека от того, как и чем он питается?».	Защита проектов.
	30	Рацион и режим питания школьников.	1	Беседа.	Презентация.
	31	Гигиена органов пищеварения. Предупреждение желудочно-кишечных инфекций.	1	Работа в парах.	Выпуск информационного бюллетеня.
	32	Энерготраты учащихся и пищевой рацион. Составление и анализ индивидуального суточного пищевого рациона.	1	Таблица.	Расчёт энерготрат на конкретный день.
	33	Витамины и БАДы.	1	Видеоурок.	Сообщения и рефераты.
	34	Обобщение по курсу «Гигиена и здоровье школьников».	1	Презентации.	