

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

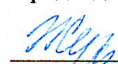
Лиховская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрена на
заседании
протокол № 1 от
22.08.2023г
руководитель ШМО

 С.А. Колесникова

Согласовано с МС
22.08.2023г

Председатель МС

 И.В. Журавлева

Принята педагогическим
Советом

Протокол № 1 от 22.08.2023г



Утверждаю

Директор школы:

И.В. Журавлева

Приказ от 22.08.2023г

№ 144

Рабочая программа

по внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни»

класс 8

количество часов в год – 33, в неделю – 1

Составитель: Моисеева И.В.

х. Лихой

2023 – 2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни» предназначена для учащихся 8 класса. Составлена на основе основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Лиховской СОШ, учебного плана МБОУ Лиховской СОШ на 2023– 2024 учебный год в рамках реализации ФГОС для основного общего образования, годового календарного учебного графика МБОУ Лиховской СОШ. Рабочая программа составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта.

В соответствии с учебным планом программа рассчитана на 1 час в неделю, 33 учебные недели в год. В соответствии с годовым календарным графиком и расписанием занятий в МБОУ Лиховской СОШ на 2023-2024 учебный год рабочая программа реализуется за 33 учебных часа и обеспечит рациональное распределение учебного материала.

Срок реализации программы – 1 год.

Цель программы:

создать возможности для углубления знаний учащихся о собственном здоровье, воспитывать позитивное отношение к здоровью как непреходящей ценности, обучить принципам, правилам и нормам здорового образа жизни.

Задачи программы:

- Сформировать у школьников представления об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих;
- Содействовать сохранению здоровья каждого школьника;
- Сформировать основания для критического мышления по отношению к знаниям, навыкам и практическим действиям, направленным на сохранение здоровья;
- Обеспечить обучающихся необходимой информацией для формирования собственных стратегий и технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- Создать методологические и технологические основания для моделирования различных видов деятельности, направленных на укрепление здоровья в школе, а также на изменение всего уклада школы с пользой для здоровья каждого ее «обитателя»;
- Расширить и разнообразить взаимодействие школы, родителей и общества в контексте укрепления здоровья.

В результате изучения программы учащиеся должны знать:

1. Понятие здоровья, видов здоровья, факторов, влияющих на состояние здоровья; определение здорового образа жизни.
2. Правила питания.
3. Понятие гигиены и культуры питания.
4. Последствия хронической интоксикации организма от воздействия алкоголя, никотина и наркотиков на организм человека.

5. Группы витаминов и их влияние на здоровье человека.
6. Правила хранения овощей и фруктов.
7. Знать виды пищевых добавок и их воздействие на здоровье человека.

Должны уметь:

1. Проводить наблюдения, исследования и эксперименты.
2. Представлять результаты в виде рефератов и презентаций.
3. Участвовать в дискуссиях по проблемам программы, публично защищать свою творческую работу.
4. Использовать полученные знания и навыки в практической деятельности.
5. Работать с Интернет- ресурсами.

Прогнозируемый результат:

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.

Ожидаемые результаты:

- повышение уровня физического, психического и социального здоровья детей;
- повышение уровня профилактической работы;
- формирование отношения детей к своему здоровью как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни;
- введение оптимального режима труда и отдыха детей.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1	Самопознание	12
2	Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний	12
3	Питание и здоровье	4
4	Основы личной безопасности и профилактика травматизма	2
5	Пропаганда здорового образа жизни	3
	Итого	33

Календарно – тематическое планирование программы
«Здоровый образ жизни»
8 класс.

№ п/п	Тема	Количество часов	Тип занятия	Виды деятельности учащихся	Дата	
					План	Факт
I. Самопознание.						
1.	Введение. Предмет, задачи и перспективы программы «Мы за здоровый образ жизни».	2	Лекция.	Формирует представление о физиологической норме.	06.09.2023 13.09.2023	
2.	Знание своего тела.	2			20.09.2023 27.09.2023	
3.	Особенности функционирования различных систем органов человека.	2	Лекция. Практикум	Практическая работа. Тест на силу.	04.10.2023 11.10.2023	
4.	Самопознание через ощущение, чувство и образ.	2	Лекция.	Принимает различия между людьми, уважает особенности их поведения.	18.10.2023 25.10.2023	
5.	Биологические основы поведения.	2	Лекция.		08.11.2023 15.11.2023	
6.	Половые различия в поведении людей.	2	Лекция.		22.11.2023 29.11.2023	
II. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний.						
1.	Правила личной гигиены. Болезни кожи, связанные с нарушением правил гигиены.	2	Лекция.	Имеет потребность сохранять своё тело и одежду в чистоте. Посещает стоматолога с целью профилактического осмотра не реже 1 раза в год.	06.12.2023 13.12.2023	
2.	Правила подбора косметических средств для ухода за кожей лица, рук, волосами.	2	Лекция.		20.12.2023 27.12.2023	
3	Питание и здоровье зубов.	2	Лекция.		10.01.2024 17.01.2024	
4.	Профилактика инфекционных заболеваний.	2	Лекция.	Своевременно определяет субъективные признаки переутомления.	24.01.2024 31.01.2024	
5.	Механизмы защиты организма. Иммуитет. «Активные» и «пассивные» способы повышения иммунитета.	2	Лекция.		07.02.2024 14.02.2024	
6.	Туберкулёз, его проявления. Профилактика.	2	Лекция.		21.02.2024 28.04.2024	
III. Питание и здоровье.						
1.	Питание – основа жизни. Энергетическая ценность продуктов питания.	2	Лекция.	Понимает о правильном и полноценном	06.03.2024 13.03.2024	

	Практическая работа. Значение овощей и фруктов в рационе человека.			питании. Важнейшие компоненты пищи. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных веществ в питании.		
2.	Гигиена питания. Значение режима питания в сохранении здоровья. Практическая работа.	1	Лекция.	Дает самооценку суточного рациона и коррекцию питания в соответствии с потребностями организма.	20.03.2024	
3.	Составление индивидуального меню на сутки с учётом физиологической нормы в потреблении питательных веществ.	1	Лекция.		03.04.2024	
IV. Основы личной безопасности и профилактика травматизма.						
1.	Поведение в экстремальных ситуациях. Поведение в незнакомой природной среде.	1	Лекция.	Умеет прогнозировать травмоопасные ситуации и избегать их.	10.04.2024	
2.	Поведение при аварийных ситуациях в жилище (пожар, затопление, разрушение). Поведение при угрозе террористического акта	1	Лекция.		17.04.2024	
V. Пропаганда здорового образа жизни.						
1.	Последствия употребления психоактивных веществ (ПАВ). Возможные трудности и пути выздоровления курильщика, наркомана, алкоголика. Отказ от употребления ПАВ на разных этапах.	1	Лекция.	Имеет широкий арсенал средств для решения конфликтных ситуаций, проведения свободного времени. Формулирует правила соблюдения ЗОЖ для профилактики вредных привычек, записывают правила.	24.04.2024	

2.	История спорта, ЗОЖ. Физическая культура и спорт.	1	Лекция.	Дни Здоровья в школе.	15.05.2024	
3.	Обобщение. «Мое здоровье – мое богатство».	1	Лекция.	Презентации творческих работ учащихся.	22.05.2024	

Данная программа рассчитана на учащихся 8 класса. Его значимость очевидна в современных условиях жизни: необходимо повышать мотивацию к сохранению и укреплению своего здоровья. Внедрение в учебно-воспитательный процесс здоровьесберегающих технологий является одним из приоритетных направлений в современной школе. Поэтому каждый учащийся должен иметь определенные знания в области здоровьесбережения, которые позволят ему стать полноценной личностью. Программа формирует позитивное отношение к своему собственному организму, к культуре питания, прививает эстетические привычки в употреблении пищи, которые должны будут закрепиться. В дальнейшем это позволит стать учащимся полноценными гражданами.

Литература:

1. Шишкова Т.Л. Твое питание и здоровье. Школьный справочник. М.:1996.
2. Хрипкова А.Г., Хрипкова Д.В. Гигиена и здоровье.
3. Кондрашенко В.Н. и др. Гигиена детей и подростков. – М.: Медицина, 1988.
4. Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека.
5. Интернет – сайт. <http://med-lib.ru> - Большая медицинская энциклопедия.