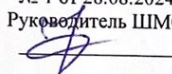


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Лиховская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрена на
заседании Протокол
№ 1 от 28.08.2024
Руководитель ШМО



Согласовано с МС
28.08.2024г.

Председатель МС

 И.В. Журавлева

Принята педагогическим
Советом протокол № 1 от
28.08.2024г

Утверждаю:
Директор МБОУ Лиховской
СОШ
И.В. Журавлева
Приказ № 122 от 29.08.2024г



Рабочая программа

по внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни»

Для обучающихся 8 классов

Количество часов в год – 33 часа,

в неделю – 1 час.

Срок реализации программы 1 год

Составитель: учитель Моисеева Ирина Васильевна

х. Лихой

2024 – 2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни» предназначена для учащихся 8-х классов. Составлена на основе основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Лиховской СОШ, учебного плана МБОУ Лиховской СОШ на 2024– 2025 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 2024-2025 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.	02.09.2024 09.09.2024	
2.	Знание своего тела.	2			16.09.2024 23.09.2024	
3.	Особенности функционирования различных систем органов человека.	2	Лекция. Практикум	Практическая работа. Тест на силу.	30.09.2024 07.10.2024	
4.	Самопознание через ощущение, чувство и образ.	2	Лекция.	Принимает различия между людьми, уважает особенности их поведения.	14.10.2024 21.10.2024	
5.	Биологические основы поведения.	2	Лекция.		11.11.2024 18.11.2024	
6.	Половые различия в поведении людей.	2	Лекция.		25.11.2024 02.12.2024	
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.	09.12.2024 16.12.2024	
2.	Правила подбора косметических средств для ухода за кожей лица, рук, волосами.	2	Лекция.		23.12.2024 30.12.2025	
3.	Питание и здоровье зубов.	2	Лекция.		13.01.2025 20.01.2025	
4.	Профилактика инфекционных заболеваний.	2	Лекция.	Своевременно определяет субъективные признаки переутомления.	27.01.2025 03.02.2025	
5.	Механизмы защиты организма. Иммуитет. «Активные» и «пассивные» способы повышения иммунитета.	2	Лекция.		10.02.2025 17.02.2025	
6.	Туберкулёз, его проявления. Профилактика.	2	Лекция.		24.02.2025 03.03.2025	
III. Питание и здоровье.						
1.	Питание – основа жизни. Энергетическая ценность продуктов питания. <i>Практическая работа.</i> Значение овощей и фруктов в рационе человека.	2	Лекция.	Понимает о правильном и полноценном питании. Важнейшие компоненты пищи. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных веществ в питании.	10.03.2025 17.03.2025	
2.	Гигиена питания. Значение режима питания в сохранении здоровья. <i>Практическая работа.</i>	1	Лекция.	Дает самооценку суточного рациона и коррекцию питания в соответствии с потребностями организма.	07.04.2025	
3.	Составление индивидуального меню на сутки с учётом физиологической нормы в потреблении питательных веществ.	1	Лекция.		14.04.2025	
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.	21.04.2025	
2.	Поведение при аварийных ситуациях в жилище (пожар, затопление, разрушение). Поведение при угрозе террористического акта	1	Лекция.		28.04.2025	
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.	05.05.2025	
2.	История спорта, ЗОЖ. Физическая культура и спорт.	1	Лекция.	Дни Здоровья в школе.	12.05.2025	
3.	Обобщение. «Мое здоровье – мое богатство».	1	Лекция.	Презентации творческих работ учащихся.	19.05.2025	

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.