

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа
с углубленным изучением отдельных предметов № 61» города Кирова

«Утверждаю»

Директор
МБОУ «СОШ с УИОП № 61»
города Кирова

_____ В.С.Симанов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ»

Киров

Пояснительная записка

Программа «Школа здоровья» разработана для занятий с учащимися 9 класса в соответствии с новыми требованиями ФГОС основного общего образования.

Программа внеурочной деятельности «Школа здоровья» направлена на формирование здорового и безопасного образа жизни, а также организацию работы по её реализации. Программа предполагает организацию деятельности по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании; работу по предупреждению роста заболеваемости обучающихся школы.

Цель программы

- создание благоприятных условий, обеспечивающих формирование основ сохранения здоровья, формирования мотивации к активному и здоровому образу жизни (ЗОЖ).
- формирование здорового образа жизни школьников, на основе разработанной программы, направленной на укрепление здоровья обучающихся, составленной с учетом их возрастных, психофизиологических особенностей и в соответствии с физиолого-гигиеническими нормативами.

Для реализации программы внеурочной деятельности предусмотрены следующие формы работы: беседа, презентации, практические занятия, экскурсии, встречи, защита проектов.

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты:

- принятие представления о здоровом образе жизни, образа «здоровый человек»;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- осознание ответственности каждого человека за общее благополучие;
- этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость, сострадание, стремление помочь;
- положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям по программе «Школа здоровья»;
- способность к самооценке собственных привычек и поступков с точки зрения здорового образа жизни;
- начальные навыки сотрудничества и взаимовыручки в разных ситуациях.

Метапредметные результаты:

- умение находить, выделять и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме;
- установление причинно-следственных связей;

- умение находить выход из ситуации, используя полученные знания.
- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;
- умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;
- работа в группе, умение учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- умение обращаться за помощью и предлагать помощь;
- умение выслушать собеседника, аргументировано защищать собственную точку зрения;
- умение договариваться и приходить к общему решению;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

3.Содержание курса

ЗОЖ важный аспект долголетия. Здоровье человека XXI века. Проблемы лишнего веса от малоподвижного образа жизни и неправильного питания режима дня. Составление индивидуального плана по распорядку дня с соблюдением режима индивидуальной занятости подростка. Гармония тела и духа. Умение сочетать в себе эстетические особенности этикета и внешнего вида.

Ь

ђ.В здоровом теле – здоровый дух (4 ч)

Встреча с медработником. Вопросы и ответы о здоровье. Предупреждение школьника (уход за телом, зрением, зубами). Профилактика гриппа и ОРВИ.

е

Ѓспорт – фундамент здоровья (2 ч)

Спорт – это жизнь. Важность занятий спортом. Виды физических упражнений. Сотвори себя сам. Важность утренней зарядки и занятий в спортивных секциях для поддержания ЗОЖ.

џ

Вредные привычки у детей – проблема XXI века. Нецензурная брань – это уже болезнь. Алкоголизм – вред здоровью и психики подростка. Социальный вред алкоголизма. Как устоять от соблазна «попробовать»? Алкоголь - наркотик - преступление. Без кайфа жизни нет? Пагубное влияние курения табака на здоровье подростка. Особенности полового развития старшего подростка (15-16 лет). Плоды «свободной любви». Внимание к СПИД!». Наркотики в зеркале статистики. Зло от гаджетов. Психическое и нервное расстройство от мобильных телефонов и компьютеров. Беседа о вреде компьютерных игр здоровью подростка. Как предотвратить зависимость от привычки «жить с телефоном»?

ѕ.Взрослый ребенок (2 ч)

и

в

ы

ч

Переходный возраст. Взрослые проблемы наших детей. Вопросы, которые нас волнуют.

6.Семья и подросток (2 ч)

Здоровая атмосфера в семье – пример для подражания будущей семейной жизни ребенка. Стресс подростка от развода родителей. Алкоголизм, семья, дети.

7.Здоровое питание – залог здоровья (4ч)

З

д

8.Внешний вид – залог красоты и здоровья (3 ч)

Гигиена одежды. Как правильно ухаживать за одеждой. Красиво одеваться – тоже талант. Внешний вид подростка в школьном учреждении.

9.Выбор будущей профессии (2ч)

Профессия – главная составляющая здорового образа жизни. Кем стать? Как выбрать профессию по душе. Польза и вред для здоровья при выборе профессии.

10.Здоровый образ жизни (3 ч)

Презентация и защита проектов по предложенным темам.

а

—

з

д

о

р

о

в

а

я

с

е

м

ь

я

.

К

у

х

н

я

н

а

р

о

д

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименования разделов и тем занятий	Сроки проведения	Формы занятий
1			
1	ЗОЖ важный аспект долголетия	– 04.09	Беседа
	Проблемы лишнего веса от малоподвижного образа жизни и неправильного питания людей	0 7 .	Встреча с диетологом
	Режим труда и учебы. Соблюдения распорядка дня	1 4	Практическая работа
	Составление режима дня		Практическая работа
	Гармония тела и духа		Беседа
В здоровом теле – здоровый дух (4 ч)			
	Вопросы и ответы о здоровье	1	Встреча с медработником
	Предупреждение нервных и сердечных заболеваний в годы юности		Беседа
	Личная гигиена школьника (уход за телом, зрением, зубами)		Встреча с медработником
	Профилактика гриппа и ОРВИ		Беседа
Спорт – фундамент здоровья (2 ч)			
	Спорт – это жизнь	0	Беседа
	С	1	Физические занятия
4			
	Вредные привычки у детей – проблема XXI века.	.11 – 27.11	Беседа
	Алкоголизм – вред здоровью и психики подростка.	3 0	Встреча с наркологом
	Пагубное влияние курения табака на здоровье подростка		Виртуальная экскурсия в кунсткамеру
	Особенности полового развития подростка		Встреча с медработником

	(13-15 лет)		
	Внимание «СПИД!»		Беседа с венерологом
	Зло от гаджетов		Встреча с психологом
	Наркотики в зеркале статистики		Экскурсия в УФСБН
Взрослый ребенок (2 ч)			
	Взрослые проблемы наших детей		Беседа
	Вопросы, которые нас волнуют		Сочинение
Семья и подросток (2ч)			
	Здоровая атмосфера в семье – пример для подражания будущей семейной жизни ребенка		Встреча с психологом
	Стресс подростка от развода родителей		Встреча с психологом
Здоровое питание – залог здоровья (4ч)			
	Здоровая еда – здоровая семья		Практическая работа
	Здоровое питание		Практическая работа
	Ты то – что ты ешь		Экскурсия в Макдональдс
	Проект о здоровом питании		Работа над проектами
Внешний вид – залог красоты и здоровья (3 ч)			
	Гигиена одежды		Беседа с медработником
	Красиво одеваться – тоже талант		Экскурсия в салон-ателье
	Внешний вид подростка в школьном учреждении		Практическая работа
Выбор будущей профессии (3ч)			
	Профессия – главная составляющая здорового образа жизни		Встречи с представителями профессий
	Кем стать? Как выбрать профессию по душе		Встречи с представителями профессий
10.Здоровый образ жизни (3 ч)			
	Презентация проекта «Нет вредным привычкам		Защита проектов
	Презентация проекта «В здоровом теле - здоровый дух»		Защита проектов

	Презентация проекта «Моя будущая профессия – залог успешной жизни»	1 7	Защита проектов
	Итого	часа	

