

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа
с углублённым 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
2024

Пояснительная записка

Программа «Школа здоровья» разработана для занятий с учащимися 10 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.

2. 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

1. Здоровье человека XXI века (5ч)

ЗОЖ важный аспект долголетия. Здоровье человека XXI века. Проблемы лишнего веса от малоподвижного образа жизни и неправильного питания людей. Режим труда и учебы. Соблюдения распорядка дня. Составление 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.

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

Встреча с медработником. Вопросы и ответы о здоровье. Предупреждение нервных и сердечных заболеваний в годы юности. Личная гигиена школьника (уход за телом, зрением, зубами). Профилактика гриппа и ОРВИ.

3. Спорт – 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.

4.Вредные привычки и здоровье человека (7ч)

Вредные привычки у детей – проблема XXI века. Нецензурная брань – это тоже 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 «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»?

5.Взрослый ребенок (2 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)

Здоровая еда – здоровая семья. Кухня народов мира. Здоровое питание. Составление меню на день, на неделю. Ты то – что ты ешь. Вред от фасфудов
Проект о здоровом питании.

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.

4. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименования разделов и тем занятий	Сроки проведения	Формы занятий
1.Здоровье человека XXI века (5ч)			
1	ЗОЖ важный аспект долголетия		Беседа
2	Проблемы лишнего веса от малоподвижного образа жизни и неправильного питания людей		Встреча с диетологом
3	Режим труда и учебы. Соблюдения распорядка дня		Практическая работа
4	Составление режима дня		Практическая работа
5	Гармония тела и духа		Беседа
2.В здоровом теле – здоровый дух (4 ч)			
6	Вопросы и ответы о здоровье		Встреча с медработником
7	Предупреждение нервных и сердечных заболеваний в годы юности		Беседа
8	Личная гигиена школьника (уход за телом, зрением, зубами)		Встреча с медработником
9	Профилактика гриппа и ОРВИ		Беседа
3.Спорт – фундамент здоровья (2 ч)			
10	Спорт – это жизнь		Беседа
11	Сотвори себя сам		Физические занятия
4.Вредные привычки и здоровье человека (7ч)			
12	Вредные привычки у детей – проблема XXI века.		Беседа
13	Алкоголизм – вред здоровью и психики подростка.		Встреча с наркологом
14	Пагубное влияние курения табака на здоровье подростка		Виртуальная экскурсия в кунсткамеру

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

33	Презентация проекта «В здоровом теле - здоровый дух»		Защита проектов
34	Презентация проекта «Моя будущая профессия – залог успешной жизни»		Защита проектов
	Итого	34 часа	

