

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 496
Московского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

На заседании Педагогического совета
ГБОУ школа № 496
Московского района Санкт-Петербурга
Протокол от 30.05 2019 г. № 4

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБОУ школа № 496

Козлова Н.А.

Приказ от 30.05 2019 г. № 90/11-0



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Здоровый выбор»

Возраст учащихся: 12-14 лет

Срок реализации 2 года

Разработчик: Городецкая О.О., педагог
дополнительного образования

Санкт-Петербург
2019 г.

Пояснительная записка

Направленность – социально педагогическая.

Актуальность. В современном обществе наблюдается снижение уровня культуры нации по сохранению своего здоровья и жизни, отсутствие навыков социальной адаптации, низкий уровень знаний способов выживания в неблагоприятных условиях, неумение оказывать помощь окружающим и себе лично. И как результат – ослабление здоровья нации. Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования. Необходимо приобщать детей к здоровому образу жизни, формировать правильные установки и способствовать воспитанию полезных привычек. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Программа объединения направлена на формирование здорового жизненного стиля и реализацию индивидуальных способностей каждого ученика, помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения и ориентироваться в информационном пространстве.

Адресат программы – учащиеся 12-14 лет.

Цель программы – создать условия для формирования у детей культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Задачи программы:

Обучающие:

- формирование научного понимания сущности здорового образа жизни;
- формирование знаний, умений, навыков, позволяющих использовать здоровый образ жизни;
- формирование навыков физической культуры и личной гигиены, как жизненной необходимости;
- ознакомить обучающихся с опытом и традициями предыдущих поколений по сохранению здоровья.

Воспитательные:

- осознание себя как личности;
- воспитать у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению;
- профилактика и преодоление вредных привычек у детей;
- развитие у учащихся потребности самосовершенствования своих физических способностей;
- формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровью других людей;
- становление умений противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья, развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- формирование негативного отношения к факторам риска здоровью детей(сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания).

Развивающие:

- развитие устойчивого интереса и положительной мотивации к здоровому образу жизни;
- развитие у детей потребности в создании здоровой окружающей среды в школе семье;
- развитие личностного мышления на основании полученных знаний и применение их в конкретных условиях;
- внедрить и углубить санитарную культуру населения, начиная со школьного возраста;
- развитие коммуникативных навыков;
- развитие творческих способностей.

Условия реализации программы.

Возраст учащихся – 12-14 лет.

Срок реализации программы – 2 года. 2 группы. 2 занятия в неделю.

Основные формы занятий: игра, заочное путешествие, защита проекта, памятки.
 Наполняемость группы – 15 человек. Набор в группы проводится по собеседованию.
 Перевод на второй год обучения происходит автоматически.
 Возможен дополнительный прием в группы второго года обучения по собеседованию.

Планируемые результаты.

Личностные:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умения позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Предметные:

- учащиеся смогут раскрывать содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание;
- проводить аргументацию зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, нарушения осанки, зрения, слуха, стрессов, инфекционных и простудных заболеваний;
- знать и аргументировать основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха; влияние факторов риска на здоровье человека;
- смогут прогнозировать воздействие негативных факторов на организм;
- приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье;
- смогут аргументировать в отношении поступков других людей, наносящих вред своему здоровью;
- смогут обеспечивать уход за телом и жилищем;
- смогут взаимодействовать в группе (распределение обязанностей);
- смогут находить необходимую информацию на различных видах носителей;
- смогут презентовать результаты собственной деятельности.

Материально-техническое обеспечение программы: кабинет биологии, мультимедийный проектор, электронная доска.

Кадровое обеспечение: ГБОУ школа № 496 предъявляет следующие требования к педагогу объединения «Здоровый выбор»: высшее педагогическое образование, активность, умение организовать игровую и проектную деятельность учащихся.

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Раздел	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Самопознание через ощущение	20	11	9	беседа
2	Я и мое здоровье	20	10	10	беседа
3	Слагаемые ЗОЖ. Вредные привычки	22	12	10	беседа
4	Правила сохранения здоровья. Азбука полезных дел	6	3	3	беседа
Итого		68	36	32	

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Раздел	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Самопознание через ощущение	21	10	11	беседа
2	Я и мое здоровье	21	11	10	беседа
3	Слагаемые ЗОЖ. Вредные привычки	20	10	10	беседа
4	Правила сохранения здоровья. Азбука полезных дел	6	3	3	беседа
Итого		68	34	34	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 496»
Московского района Санкт-Петербург

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Здоровый выбор»

Задачи программы 1 года обучения

Обучающие:

- обучить основам здорового образа жизни;
- ознакомить учащихся с опытом и традициями предыдущих поколений по сохранению здоровья;
- формирование навыков физической культуры и личной гигиены, как жизненной необходимости;

Развивающие:

- развитие коммуникативных навыков;
- развитие у детей потребности в создании здоровой окружающей среды в школе семье;
- развитие творческих способностей.

Воспитательные:

- осознание себя как личности;
- внедрить и углубить санитарную культуру населения, начиная со школьного возраста;
- воспитать у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению;
- профилактика и преодоление вредных привычек у детей;
- формирование негативного отношения к факторам риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания).

Задачи программы 2 года обучения

Обучающие:

- формирование научного понимания сущности здорового образа жизни;
- формирование знаний, умений, навыков, позволяющих использовать здоровый образ жизни;

Развивающие:

- развитие устойчивого интереса и положительной мотивации к здоровому образу жизни;
- развитие личностного мышления на основании полученных знаний и применение их в конкретных условиях;
- развитие у учащихся потребности самосовершенствования своих физических способностей;

формирование

Воспитательные:

- ценностного отношения к своему здоровью и здоровью других людей;
- становление умений противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья, развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;

Содержание программы

1 год обучения

1. Самопознание через ощущение

- Я как индивидуальность. Внешние сходства и различия людей. Способы самопознания: я умею слышать и слушать. Выбор своего мнения и умение прислушиваться к чужому мнению.
- Моя семья. Значение семьи в жизни человека. Что связывает членов семьи (любовь, нежность, забота друг о друге). Правила семейного общения.
- Я как член коллектива. Мои друзья и одноклассники. Правила знакомства. Здоровье зависит от микроклимата в классе.
- Мои эмоции, чувства и здоровье. Элементарные эмоции в раннем детстве. Чувства человека: любовь, радость, грусть, страх. Выражение чувств: мимика, слово, слезы, смех.

Индивидуальные способы проявления эмоций и выражения чувств. Смех продлевает жизнь. Музыка лечит, музыка учит.

2. Я и мое здоровье

- Путешествие в «Страну Здоровья». Что такое здоровье и что такое болезнь? Чтобы сохранить здоровье, нужно хорошо узнать себя. Здоровье человека связано с его образом жизни, оно достояние каждого и богатство всей страны. Анализируем свой образ жизни. Правила и нормы здорового образа жизни. Питание и здоровье.
- Я и опасность. Факторы, влияющие на здоровье человека. Зависимость здоровья человека от здоровья природы в целом. Может ли Земля болеть? Правила личной безопасности и профилактики травматизма при взаимодействии с окружающей средой.

3. Слагаемые моего здоровья

- Учение о зарождении жизни. Основа развития всего живого - клетка. Клетка – это маленький кирпичик в большом многоэтажном доме и мельчайшая часть целого организма. Элементарное строение и функции клетки. Меню из трех блюд на всю жизнь. Белки, жиры и углеводы – основа для роста и развития одной клетки и целого организма. Значение витаминов и микроэлементов для строительства организма человека.

4. Правила сохранения здоровья. Мой здоровый образ жизни и моя программа здоровья

- Мой здоровый образ жизни и образ жизни моей семьи. Правила здорового образа жизни. Программа здоровья и ее роль. Практическая работа:
- работа над проектом «Я и здоровье»

2 год обучения

1. Самопознание через ощущение

- Режим дня. Есть ли режим в природе? Необходим ли режим дня человеку? Индивидуальность построения режима дня. Значение режима дня для сохранения здоровья и успешной работы в школе. Примерный режим дня для учащихся
- Отдых для здоровья. Значение активного отдыха после классных занятий для снятия утомления. Индивидуальный подход к организации активного отдыха. Виды активного отдыха (подвижные игры, спортивные игры, прогулки) Рациональный отдых во время школьных каникул и в выходные дни.
- Зачем и как я одеваюсь? Для чего человеку нужна одежда? Гигиенические требования к одежде. Соответствие одежды разным видам деятельности (прогулка, учебные занятия, выход в театр, спортивные занятия)

2. Я и мое здоровье

- Учёба и здоровье. Правила рациональной организации учебной деятельности ученика: чередование видов деятельности, учебы и отдыха, чистота рабочего помещения, проветривание. Назначение и выполнение физкультминуток и минуток движения. Как нужно отдыхать на перемене и почему
- Домашние задания и здоровье. Индивидуальный режим дня и время приготовления уроков. Правила организации дома рабочего места для выполнения домашнего задания. Комнатные растения, как одно из условий комфортности рабочего места. Правильная посадка за столом. Разнообразие поз и мест при выполнении домашних заданий.
- Я и опасность. Факторы, влияющие на здоровье человека. Зависимость здоровья человека от здоровья природы в целом. Может ли Земля болеть? Правила личной безопасности и профилактики травматизма при взаимодействии с окружающей средой. Практическая работа: Защита проекта «Улица полна неожиданностей»

3. Слагаемые моего здоровья

- Удивительные превращения. Появление человека. Роль родителей в нашей жизни. Мать с младенцем как источник вдохновения художников. Дарим мамам и папам добрые слова. Все живое в природе растёт и изменяется. Органы и их роль в организме человека Основные части скелета и их назначение. Первая помощь при переломах. От чего зависит красивая осанка человека. Способы формирования правильной осанки. Индивидуальность роста и развития человека.

Отличие ребенка от взрослого. Бережное отношение к пожилым людям. Как сохранить свое здоровье до самой старости? Правила здорового образа жизни. Физические занятия и спорт, и их значение для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитания воли и характера, для бодрости и хорошего настроения. Я и моя физическая культура.

Практическая работа:

- оформление презентации «Всё начинается со школьного звонка»;
- подготовка выставки фотографий: «Моя семья», «Наши мамы», «Наши папы»;
- освоение комплекса упражнений для формирования правильной осанки.

4. Правила сохранения здоровья. Мой здоровый образ жизни и моя программа здоровья

- Мой здоровый образ жизни и образ жизни моей семьи. Правила здорового образа жизни. Программа здоровья и ее роль.

Практическая работа:

- работа над проектом «Я и здоровье»

Ожидаемые результаты:

1 год:

Личностные:

- положительное отношение к самому себе;
- стремление учащегося к созданию здоровой окружающей среды в школе и семье;
- развитие личностных качеств учащегося, способствующих сохранению и укреплению его здоровья и здоровья окружающих;
- формирование у учащегося установок на непринятие и отказ от вредных привычек;

Предметные:

- осознание важности правильных привычек в жизни человека
- развитие санитарной культуры населения;

Метапредметные:

- повышение коммуникабельности учащихся;
- повышение двигательной активности учащихся.

2 год:

Личностные:

- мотивированность и интерес учащегося к ведению здорового образа жизни;
- развитие мышления, способность к самореализации;
- способность учащегося противостоять вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ.

Предметные:

- сформированность научного понимания сущности здорового образа жизни;
- сформированность знаний, умений и навыков, позволяющих использовать здоровый образ жизни.

Метапредметные

- стремление учащегося к самосовершенствованию своих физических способностей;
- способность оценивать состояние своего здоровья и готовность его поддерживать.

**Оценочные и методические материалы к программе
«здоровый выбор»**

Методическое обеспечение

1 год обучения

№ п\п	Раздел программы	Форма проведения занятий	Приемы, методы, технологии организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
1	Самопознание через ощущение	беседа, лекция, игра, проект, диспут, круглый стол	Рассказ, объяснение, пример метод проектов, проблемное обучение, игровые методы, мозговой штурм.	Проектор, электронная доска	беседа 4 раза в год (в конце четверти); проектная деятельность в течение года.
2	Я и мое здоровье	беседа, лекция, игра, проект, диспут, круглый стол	Рассказ, объяснение, пример метод проектов, проблемное обучение, игровые методы.	Проектор, электронная доска	беседа 4 раза в год (в конце четверти); проектная деятельность в течение года
3	Слагаемые моего здоровья	беседа, лекция, игра, проект, диспут, круглый стол	Рассказ, объяснение, пример метод проектов, проблемное обучение, мозговой штурм.	Проектор, электронная доска	проектная деятельность в течение года
4	Правила сохранения здоровья. Мой здоровый образ жизни и моя программа здоровья	беседа, лекция, игра, проект, диспут, круглый стол	Рассказ, объяснение, пример метод проектов, проблемное обучение, игровые методы, мозговой штурм.	Проектор, электронная доска	беседа 4 раза в год (в конце четверти); проектная деятельность в течение года

2 год обучения

№ п\п	Раздел программы	Форма проведения занятий	Приемы, методы, технологии организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
1	Самопознание через ощущение	беседа, лекция, игра, проект, диспут, круглый стол	Рассказ, объяснение, пример метод проектов, проблемное обучение, игровые методы, мозговой штурм.	Проектор, электронная доска	беседа 4 раза в год (в конце четверти); проектная деятельность в течение года.
2	Я и мое здоровье	беседа, лекция, игра, проект, диспут, круглый стол	Рассказ, объяснение, пример метод проектов, проблемное обучение, игровые методы, мозговой штурм.	Проектор, электронная доска	беседа 4 раза в год (в конце четверти); проектная деятельность в течение года
3	Слагаемые моего здоровья	беседа, лекция, игра, проект, диспут, круглый стол	Рассказ, объяснение, пример метод проектов, проблемное обучение, игровые методы, мозговой штурм.	Проектор, электронная доска	беседа 4 раза в год (в конце четверти); проектная деятельность в течение года
4	Правила сохранения здоровья. Мой здоровый образ жизни и моя программа здоровья	беседа, лекция, игра, проект, диспут, круглый стол.	Рассказ, объяснение, пример метод проектов, проблемное обучение, игровые методы, мозговой штурм.	Проектор, электронная доска	беседа 4 раза в год (в конце четверти); проектная деятельность в течение года

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

- Сборник программ. Исследовательская и проектная деятельность. Социальная деятельность. Профессиональная ориентация. Здоровый и безопасный образ жизни. Основная школа / [С.В. Третьякова]. – М.: Просвещение, 2013. 96с. (Работаем по новым стандартам).
- Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 5-7 классы. Москва «Просвещение» 2013г.
- Г. А. Воронина, Т.В.Иванова, Г.С.Калинова. Биология. Планируемые результаты. Система заданий 5-9 класса. Москва «Просвещение» 2013г.
- Артюхов И.С. Настольная книга классного руководителя. – Москва, Эксмо, 2008.
- Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа. – М.: Московский психолог - социальный институт, 2004.
- Безруких М.М., Филлипова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие. - М.: ОСМА-ПРЕСС Инвест, 2003,
- Возвышаева И.В. Охрана здоровья детей и подростков в Российской Федерации. Законодательные и нормативные аспекты// Школа здоровья. 2001.-№1.
- Давиденко Д.Н., Половников П.В., Глушков Ю.Ю. Здоровый образ жизни. - СПб: 1996.
- Дубягин Ю.П.Богачева О.П. Школа выживания или 56 способов защитить ребенка от преступления. - М.: «Пихта», 1997.
- Егорова Л.А. Родительские собрания, ООО «Вако», 2014.
- Касаткин В.Н. Школа здоровья // Школа здоровья. 1994. Т.1.- № 1.
- Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина, О.Е. Жиренко. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы. – М., ВАКО, 2007.
- Симонова О.К. Родительские собрания с психологом (1-11 классы). ООО «Планета», 2011
- Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. - М.: АРКТИ, 2005.
- Влияние учебной нагрузки и санитарно-гигиенических условий на здоровье школьников. / Под редакцией Хрипковой А.Г.- М.: Центр инноваций в педагогике, 1997.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	2 сентября	25 мая	36	72	1 раза в неделю по 2 часа
2 год	2 сентября	25 мая	36	72	1 раза в неделю по 2 часа

**Календарно-тематическое планирование
1 год обучения**

№ п/п	Темы занятий	Количество часов по программе	Количество часов по факту	Дата проведения
1	Набор группы. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2		
2	Человек – существо социальное. Индивидуальность.	2		
3	Систематическое положение человека. Расы.	2		
4	Взаимоотношения между людьми. Конфликты.	2		
5	Отношение к самому себе.	2		
6	Правильно ли я себя характеризую.	2		
7	Взаимоотношения с коллективом	2		
8	Отношение к окружающим тебя людям.	2		
9	Выбор презентаций по проектной деятельности. Права и обязанности.	2		
10	Обсуждение тем проектной деятельности.	2		
11	Как сохранить здоровье?	2		
12	Инфекционные заболевания.	2		
13	Что такое прививки? Законы, сохраняющие здоровье человека.	2		
14	Профессия-врач, врач-инфекционист.	2		
15	Правила ухода за инфекционным больным.	2		
16	Здоровое питание. Инструктаж по Т.Б	2		
17	Азбука питания	2		
18	Презентации о сохранении здоровья.	2		
19	Витамины их влияние на здоровье.	2		
20	Конкурс рисунков о здоровом питании.	2		
21	Правила питания в школьной столовой.	2		
22	Дорога и мы.	2		
23	Викторина – красный, желтый, зеленый.	2		
24	Знаки на дорогах.	2		
25	Медицина на страже здоровья, травматизм.	2		
26	Почему надо изучать свой организм?	2		
27	Роль социальных норм в поведении человека.	2		
28	Вредные привычки и их влияние на состояние здоровья.	2		
29	Как влияет табакокурение на организм школьника?	2		
30	Алкоголь и его влияние на растущий организм	2		
31	Наркотические в-ва и их влияние на организм.	2		
32	Профилактика употребления психоактивных веществ.	2		
33	Что мы узнали о правилах сохранения здоровья человеком?	2		
34	Азбука здоровья. Подведение итогов работы за курс.	4		

**Календарно-тематическое планирование
2 год обучения**

№ п/п	Темы занятий	Количество часов по программе	Количество часов по факту	Дата проведения
1	Вводное занятие. Ознакомление с программой. Инструктаж по технике безопасности.	2		
2	Человек-существо социальное.	2		
3	Психологические особенности подростка.	2		
4	Взаимоотношения между людьми, конфликты.	2		
5	Особенности нервной системы учащихся.	2		
6	Утомление и социальная адаптация учащихся.	2		
7	Депрессия и социальная адаптация.	2		
8	Отношение к людям.	2		
9	Отношение к самому себе.	2		
10	Я и общество.	2		
11	Как сохранить свое здоровье?	2		
12	Профилактика травматизма.	2		
13	Работа по проектам.	2		
14	Правила поведения на уроках и в перемены, надо ли их выполнять?	2		
15	Оказание первой помощи, травматизм.	2		
16	Азбука здоровья. Инструктаж по Т.Б.	2		
17	Презентации о «вредных привычках»	2		
18	Наркомания-враг здоровья.	2		
19	Слагаемые здорового образа жизни.	2		
20	Викторины, кроссворды по ЗОЖ	2		
21	Прием лекарств только по назначению врача.	2		
22	Что такое зависимость?	2		
23	Самоконтроль, самовоспитание. Группы риска.	2		
24	С кем я дружу, таков и я.	2		
25	Что такое СПИД и ВИЧ?	2		
26	Права при пользовании медицинскими услугами.	2		
27	Почему надо изучать человеческий организм?	2		
28	Законы школьного правительства.	2		
29	Презентации по здоровьесбережению.	2		
30	Защита прав и интересов человека.	2		
31	Профилактика употребления психотропных веществ.	2		
32	Проблемные ситуации, как быть?	2		
33	Правила по сохранению здоровья человека.	2		
34	Подводим итоги. Азбука здоровья.	4		