

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Серебровская основная общеобразовательная школа**

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

 /Карпачева М.А./

Протокол № 7

от 30.08.2023 г.

«Утверждаю»

Директор



/Малова Т.А./

Приказ № 75

от 30 августа 2023 г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности «Азбука здоровья»**

7 класс

Составитель программы
учитель биологии,
географии и химии
Родионова Н.В.

«Рассмотрено»

на заседании педсовета

30 августа 2023 г. протокол № 7

2023 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Курс внеурочной деятельности «Азбука здоровья» рассчитан на учащихся 7 класса, которым анатомические и физиологические знания нужны не только для расширения кругозора, эрудиции, но и для осознанного изучения и понимания жизненных функций собственного организма.

Программа и методические рекомендации составлены на основании образовательной программы по валеологии, авторского коллектива - Г. К. Зайцев, В. В. Колбанов, М. Г. Колесникова (Педагогика здоровья [Текст] : образоват. программы по валеологии / Г. К. Зайцев, В. В. Колбанов, М. Г. Колесникова. - СПб. : СПб ГУПМ, 1994. - 78 с.).

Последовательность изложения материала подобрано таким образом, чтобы дети могли, опираясь на ранее полученные знания, постепенно осваивать более сложные, темы, обсуждать актуальные для подростков проблемы, приобретать практические навыки ухода за своим здоровьем. Актуальность программы «Азбука здоровья» заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Новизна программы в том, что данная программа направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, помогает интенсификации учебного процесса.

Значительное место в данном курсе занимает организация самостоятельной познавательной и практической деятельности обучающихся. Программой предусмотрены 8 практических работ, направленные на исследование тех или иных физиологических особенностей организма человека, оценке состояния здоровья, соблюдения правил гигиены. Две практических работы выполняются с использованием оборудования цифровой лаборатории Releon по физиологии. Все работы предусматривают поисковый уровень деятельности школьников, что готовит их к самостоятельному решению учебных и жизненных задач.

Данный курс рассчитан на 34 часа, по 1 часу в неделю.

Курс внеурочной деятельности «Азбука здоровья» позволяет не только обобщить понятие о здоровом образе жизни, но и развить умения и навыки по его соблюдению, сформировать у школьников ценностное отношение к своему здоровью и активную жизненную позицию по его сохранению. На последних занятиях проводится конференция, на которой учащиеся защищают свои работы.

Цель курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья»:
поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащимися, создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:

1. Обучающие:

- Расширить область знаний по анатомии, физиологии и гигиене, научных знаний об особенностях строения организма человека как единого целого;
- Развить знания о взаимосвязи состояния здоровья и образа жизни человека, здоровья и условий среды;
- Способствовать интеграции знаний учащихся, полученных при изучении естественнонаучного профиля анатомии и физиологии человека;
- Раскрыть и углубить ведущие валеологические понятия;
- Способствовать овладению знаниями, умениями наблюдать и оценивать состояние здоровья, наследственности, образа жизни и окружающей среды, пользуясь измерениями и опытами, данными анкетирования.

2. Воспитательные:

- Формировать санитарно-гигиенические навыки школьников;
- Формировать чувственно-эмоциональную сферу обучающихся, элементы творческого мышления;
- Воспитывать чувство коллективизма и осознание неповторимости каждого человеческого существа, развивать коммуникативные умения, радость общения, восхищения духовными и физическими качествами человеческой личности, стремления к духовному и физическому совершенству.

3. Развивающие:

- Способствовать развитию кругозора учащихся, их приобщению к мышлению масштабами общества, государства, человечества, участию молодежи в реальном улучшении окружающей среды, совершенствованию своего образа жизни;
- Развивать умения и навыки валеологически грамотного поведения, направленность на овладение определенными практическими навыками для сохранения и улучшения своего здоровья, умение применять их на практике;
- Привить учащимся навыки активной самостоятельной работы;
- Развивать у обучающихся познавательную, коммуникативную, практико-ориентированную деятельность в конкретной валеологической ситуации.

Формы работы: беседы, лекции, семинары, дискуссии, практические работы и практикум, теоретические занятия.

Ожидаемые результаты:

- создание условий для формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни;
- здоровый физически, психически и нравственно ученик.

Учащиеся должны знать:

- причины, нарушающие здоровье;
- факторы, способствующие сохранению здоровья;
- биологические ритмы и их влияние на здоровье.

Учащиеся должны уметь:

- сравнивать, анализировать и делать выводы;
- участвовать в дискуссиях, работать в группах, развивать творческие умения;
- выполнять и защищать презентации по здоровому образу жизни;
- выполнять исследовательские работы.

2. ПРОГРАММА ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

1. Введение (3 часа)

Валеология – наука о здоровом образе жизни. Определение понятий: здоровье, здоровый образ жизни. Введение в психологию здоровья. Статистика здоровья, заболеваемости, долголетия и смерти. Секрет нервной силы. Шесть основных страхов: бедность, болезнь, старость, осуждение, потеря любви, смерть.

Практическое занятие №1.

«Оценка физического здоровья. Составление примерного комплекса упражнений для утренней зарядки».

2. Гигиена здоровья (8 часов)

Курение и здоровье. История открытия табака, как табак завоевал мир. Алкоголь и здоровье подростка. Наркомания. Токсикомания и психическое состояние ребенка. Рациональное питание школьника. Азбука питания. Соль ее влияние на организм. Сколько потреблять сахара. Нужно ли снижать потребления жира. Искусственная пища: за и против. Питание при заболеваниях. Диета. Витамины. Сокотерапия.

Практическое занятие №2.

«Определение энергозатрат организма и норм питания. Составление меню на день для себя».

3. Экология и здоровье (8 часов)

Солнце, воздух и вода – факторы здоровья. Водные процедуры. Основные принципы закаливания. Влияние погоды на здоровье. Годовые, месячные, дневные биоритмы человека, их влияние на здоровье. Факторы, влияющие на работоспособность, утомление. Бытовое облучение. Йога. Техника дыхания. Физиология дыхания.

Практическое занятие № 3.

Физиология дыхания (редлекс Геринга) (с использованием цифровой лаборатории **Releon –лабораторная работа по физиологии № 5 стр.19)**

Практическое занятие № 4.

Исследование изменения дыхания у человека при выполнении двигательной нагрузки(с использованием цифровой лаборатории **Releon –лабораторная работа по физиологии № 6 стр.21)**

4. Физкультура и здоровье (3 часа)

Двигательная активность. Физические упражнения и долголетие. Лечебная физическая нагрузка. Движение и профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата. Плоскостопие и его профилактика.

Практическое занятие №5.

«Мышечная сила».

Практическое занятие №6

«Упражнения, предупреждающие плоскостопие».

5. Формирование индивидуального способа саморегуляции (2 часа)

Духовно- нравственное здоровье. Роль религии в здоровье человека.

6. Кризисные состояния у подростков (2 часа)

Примеры кризисных состояний и их причины коррекции. Суицид, его причины и предупреждение.

Практическое занятие №7.

«Тренинг по разрешению конфликтных ситуаций».

7. Стресс и дистресс (3 часа)

Влияние стресса и дистресса на здоровье человека. Причины стресса. Влияние стресса на работу сердца, сосуды, работоспособность. Как вести себя в экстремальных ситуациях. Синдром хронической усталости.

Практическое занятие № 8.

«Приёмы снятия стресса. Методы релаксации».

8. Народная медицина (2 часа)

Лекарственные растения, их значение для здоровья человека.

9. Валеология семьи (1 час)

Здоровье семьи. Генеалогия и генетические консультации. Семейное благополучие.

10. Здоровый образ жизни и профессиональные заболевания (1 час)

ЗОЖ. Наследственность и здоровье.

11. Итоговый контроль (1 час)

Защита проектов.

1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов	Практическая часть	Сроки
I. Введение		3 часа		
1.	Валеология – наука о здоровом образе жизни. Определение понятий: здоровье, здоровый образ жизни.	1		
2.	Введение в психологию здоровья. Статистика здоровья, заболеваемости, долголетия и смерти.	1		
3.	Оценка физического здоровья.	1	№1. «Оценка физического здоровья. Составление примерного комплекса упражнений для утренней зарядки».	
II. Гигиена здоровья		8 часов		
4.	Курение и здоровье. История открытия табака, как табак завоевал мир.	1		
5.	Алкоголь и здоровье подростка.	1		
6.	Наркомания. Токсикомания и психическое состояние ребенка.	1		
7.	Рациональное питание школьника. Азбука питания.	1	№2. «Определение энергозатрат организма и норм питания. Составление меню на день для себя».	
8.	Соль ее влияние на организм. Сколько потреблять сахара. Нужно ли снижать потребления жира.	1		
9.	Искусственная пища: за и против.	1		
10.	Питание при заболеваниях.	1		
11.	Витамины..	1		
III. Экология и здоровье		8 часов		
12.	Солнце, воздух и вода – факторы здоровья.	1		
13.	Водные процедуры. Основные	1		

	принципы закаливания.			
14.	Влияние погоды на здоровье. Годовые, месячные, дневные биоритмы человека, их влияние на здоровье.	1		
15.	Факторы, влияющие на работоспособность, утомление.	1		
16.	Бытовое облучение. Правда или миф.	1		
17.	Йога.	1		
18.	Физиология дыхания.	1	№ 3. Физиология дыхания (редлекс Геринга) (с использованием цифровой лаборатории Releon – лабораторная работа по физиологии № 5 стр.19)	
19.	Физиология дыхания.	1	№ 4. Исследование изменения дыхания у человека при выполнении двигательной нагрузки(с использованием цифровой лаборатории Releon – лабораторная работа по физиологии № 6 стр.21)	
IV.	Физкультура и здоровье	3 часа		
20.	Двигательная активность. Физические упражнения и долголетие.	1	№ 5. «Мышечная сила».	
21.	Лечебная физическая нагрузка. Движение и профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.	1		
22.	Плоскостопие и его профилактика.	1	№ 6. «Упражнения, предупреждающие плоскостопие».	
V.	Формирование индивидуального способа саморегуляции	2 часа		

23.	Духовно- нравственное здоровье.	1		
24.	Россия – многонациональная страна	1		
VI.	Кризисные состояния у подростков	2 часа		
25.	Примеры кризисных состояний и их причины коррекции.	1		
26.	Тренинг по разрешению конфликтных ситуаций	1	№ 7. «Тренинг по разрешению конфликтных ситуаций».	
VII.	Стресс и дистресс	3 часа		
27.	Влияние стресса и дистресса на здоровье человека. Причины стресса.	1		
28.	Влияние стресса на работу сердца, сосуды, работоспособность. Как вести себя в экстремальных ситуациях.	1		
29.	Синдром хронической усталости.	1	№8. «Приёмы снятия стресса. Методы релаксации».	
VIII.	Народная медицина	2 часа		
30.	Лекарственные растения, их значение для здоровья человека.	1		
31.	Лекарственные растения, их значение для здоровья человека	1		
IX.	Валеология семьи	1 час		
32.	Здоровье семьи. Генеалогия и генетические консультации. Семейное благополучие.	1		
X.	Здоровый образ жизни и профессиональные заболевания	1 час		
33.	ЗОЖ. Наследственность и здоровье.	1		
XI.	Итоговый контроль	1 час		
34.	Защита проектов.	1		

Итого: 34 часа

4. ЛИТЕРАТУРА

1. Байярд Р.Т., Байярд Д.Т. Ваш беспокойный подросток.- М.: Просвещение,1991.- 224с.
2. Белов В.И., Рендюк Т.Д., Кондратович А.Н. Энциклопедический справочник медицины и здоровья.- М.: Русское энциклопедическое товарищество; ОЛМА - ПРЕСС,2005. 21с,66с,75с,80с,286с.
3. Билич Г.Л., Назарова Л.В. Основы валеологии.- СПб., Водолей, 1998.- 289с, 230с,379с.
4. Брехман И.И. Валеология- наука о здоровье.- 2-е изд. ,- М.: Физкультура и спорт,1990.- 206с.
5. Зайцев Г.К., Колбанов В.В., Колесникова М.Г. Педагогика здоровья. Образовательные программы по валеологии.- СПб., 1994.- 78с.
6. Ковалев С.В. Психология семейной жизни. Книга для учителя.- М.: Просвещение,1988.-208с.
7. Личко А.К. Психология и акцентуации характера подростка. -Л.: Изд-во ЛГУ, 1983.- 255с.
8. Лях В.И., Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б. и др., Физическая культура. -М.: Просвещение,2001.- 10с.,40с.,42с.
9. Маш Р.Д. Человек и его здоровье. - М.: Мнемозина 1996.-33с.,35.
10. Хрипкова А.Г., Колесов Д.В. Гигиена и здоровье школьников. - М.: Просвещение,1988.-216с.

Литература для учащихся:

1. Батуев А.С. Словарь-справочник к учебнику “Биология. Человек”, М., 1999.
2. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни, М. , 1999.
3. Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене, М.,1993.
4. Ксенофонтова В.В. Анатомия: учебно-методическое пособие по биологии, М., 1995.

