

государственное областное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГОБОУ ЦППРК

30.08.2015

В.Н. Брайтфельд



Программа
«Хочу быть здоровым»

Срок обучения 1 года

Возраст обучающихся 11-12 лет

Жданова С.В..В.

Учитель ВКК

Великий Новгород

2015

Пояснительная записка

1.1. Актуальность программы.

Из истинно человеческих ценностей здоровье – одна из основных. Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют высокие требования к человеку и его самочувствию. Становится понятна истина: если нет здоровья, то все остальное – бессмысленно. В настоящее время состояние здоровья детей и подростков вызывает особую озабоченность и большую тревогу.

Неутешительные данные статистики свидетельствуют о том, что уже длительное время наблюдается тенденция его ухудшения у подрастающего поколения всех возрастов. По данным Баранова А.А. более 5 млн. детей России по состоянию здоровья относятся к группе риска. Физиологически зрелыми рождаются не более 12 % детей, здоровые же составляют около 10 %. Как следствие 30 % детей, которые приходят в первые классы, уже имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. Только 7,1 % выпускников образовательных учреждений можно считать относительно здоровыми. Число детей с хроническими патологиями за последние 10 лет увеличилось на 38 %.

Особенно ярко нарушения в состоянии здоровья выражены у детей с ограниченными возможностями. По мнению ученых, здоровье людей зависит на 20 % от наследственности, на 20 % от окружающей среды, на 8-10 % от медицины и 50-55 % от образа жизни (Лисицын Ю.П. и др., 1986). Как известно, образ жизни не складывается сам по себе, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно. Поэтому нельзя недооценивать период школьного обучения, когда всесторонне формируется модель поведения, которая в дальнейшем будет определять уровень жизни, ее продолжительность, самочувствие человека и отношение его к своему здоровью.

В последние годы обеспечение благополучного и защищенного детства стало одним из основных национальных приоритетов России. В посланиях Президента Российской Федерации Федеральному Собранию Российской Федерации ставились задачи по разработке современной и эффективной государственной политики в области детства. Проблемы детства и пути их решения нашли свое отражение в Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года, Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года.

Инструментом практического решения многих вопросов в сфере детства стала реализация приоритетного национального проекта «Здоровье», Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы.

Требования норм СанПина 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации» обязывают каждое образовательное учреждение создавать благоприятные условия, гарантирующие охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, пропаганду среди обучающихся здорового образа жизни. Идея здоровьесбережения обучающихся в образовании – красная нить национального проекта «Образование», президентской инициативы «Наша новая школа», Федеральных Требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (приказ МО РФ от 28.12.2010 N 2106) .

Данная проблема на сегодня особенно важна, значима и актуальна для современной школы. В.А. Сухомлинский писал: «Опыт убедил нас в том, что примерно у 85 % всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учебе – плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача и учителя».

За последнее десятилетие создано несколько программ и методических пособий для общеобразовательных школ по валеологии. Среди них такие, как образовательная программа «Знай свое тело», разработанная американским фондом здоровья, программа К.Г. Зайцевой «Уроки здоровья», методическое руководство «Познай себя» М.Л.Иванова , «Школа Айболита» под редакцией В.Н. Касаткина , ряд учебных пособий по валеологии, авторами которых являются Г.К. Зайцев и А.Г. Зайцев. Данные программы не рассматривают в полной мере развитие и коррекцию формирования здорового образа жизни для обучающихся с ОВЗ.

Большинство детей, поступающих в ГОБОУ ЦППРК, обладают целым «букетом» различных заболеваний. Психологи отмечают нарушение эмоционального и личностного развития обучающихся, возрастающие агрессивность и жестокость во взаимоотношениях с окружающими их людьми. Эти негативные явления взаимосвязаны и взаимообусловлены множеством экономических и социальных причин, а также образом жизни. Так, на начало 2015-2016 учебного года, количество неблагополучных семей обучающихся среди 5-9 классов составило 5 %; неполных семей – 40%, многодетных семей – 13%, 3 % обучающихся склонны к бродяжничеству. Обучающиеся живут в неблагополучных семьях, где не получают не только полноценного питания, навыков культуры поведения, но, порой, и представлений о здоровом образе жизни в семье.

Поэтому забота о здоровье детей с ограниченными возможностями, их валеологическое воспитание, представляется весьма актуальной педагогической задачей. В связи с этим в 5 классах как пропедевтика курса «Человек» в 8 классе, профилактика вредных привычек введены занятия «Хочу быть здоровым», основу которой составляет программа «Экологическая культура и здоровый образ жизни» Е.Н. Дзятковская, А.Н. Захлебный, Л.И. Колесникова и др. Москва «Просвещение» 2012 год с целью заложить и воспитать основные навыки по формированию здорового образа жизни и управлению собственным здоровьем, программа «Основы безопасности

жизнедеятельности» 5-9 классы под редакцией А.Т. Смирнова Москва «Просвещение» 2015год.

1.2. Научная обоснованность программы.

Методологической основой работы послужили теоретические труды д.м.н., профессора Ю.Ф. Змановского . Вопросы формирования и воспитания культуры здорового образа жизни детей рассмотрены в многочисленных работах И.И. Брехмана, Э. Н. Вайнера, Л. Волошиной, М. П. Дорошкевич, Г.К. Зайцева, Т.С. Казаковцевой, Н.В. Тверской и др.

Методической основой данного курса явились положения психологии и педагогики об основных закономерностях развития детей с ОВЗ, развитие личности в деятельности, учение о поэтапном формировании речевых и общеучебных умений, положение о гуманизации и демократизации учебного процесса (Гальперина П.Я., Кулагиной И.Ю., Шевченко С.Д.и др.).

Важнейшими принципами, на которых строятся все занятия данного курса, являются принципы личностно-ориентированного подхода, особенно подробно раскрытые в работах Якиманской И.С. Это принципы:

- индивидуальности;
- субъектности;
- информационно-ценностный принцип отбора учебного материала, способствующего развитию у учащихся положительной мотивации учебной деятельности, эмоционально-эстетическому воспитанию;
- формированию Я-концепции личности обучающегося, его самореализации и самоутверждению способствуют принципы творчества и успеха, а также доверия и поддержки ребёнка.

Разнообразные формы предъявления учебно-познавательного материала делают содержание доступным, интересным и привлекательным для подростков.

1.3. Направленность и уровень программы.

цель программы:

- формировать у обучающихся установки на жизнь как высшую ценность, научить бережному отношению к себе и окружающим людям, применяя знания и умения в согласии с законами бытия и природы.

задачи программы:

- Формировать потребностно - мотивационные основы гигиенического и психологического поведения, безопасной жизни и рациональной организации труда и отдыха, а также навыков заботиться о своем здоровье и здоровье близких им людей;
- Формировать у обучающихся с ограниченными возможностями осознание происходящих в их организме физических и психических процессов и умение осознанно управлять ими;
- Формировать отрицательное отношение к вредным привычкам: курению, алкоголизму, наркомании и токсикомании;
- Обучить разумному поведению в экстремальных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью обучающихся;

Данная программа ориентирована на детей с ОВЗ. Наряду с обычными для данной группы подростков возрастными особенностями, присущими и всем нормальным школьникам без отклонений в развитии, у детей существует ряд значительных психофизиологических и психологических особенностей.

Запас знаний об окружающей их естественной и социальной среде у них крайне скуден, они не могут рассказать о свойствах и качествах предметов, даже часто встречавшихся в их опыте; умственные операции недостаточно сформированы. в частности они не умеют обобщать и абстрагировать признаки предметов; речевая активность очень низкая, словарь беден, высказывания односложны, а их грамматическое оформление неполноценно; интерес к учебной деятельности не выражен, познавательная направленность или не обнаруживается, или весьма слаба и нестойка, преобладает игровая мотивация, плохо развита произвольная регуляция поведения, вследствие чего детям трудно подчиняться требованиям учителя и выполнять школьный режим, что мешает нормальному осуществлению учебной деятельности. Трудности в обучении, связанные с неподготовленностью детей, усугубляются ослабленным функциональным состоянием их центральной нервной системы, ведущим к низкой работоспособности, быстрой утомляемости и лёгкой отвлекаемости.

1.4. Формы и методы проводимой работы.

Одна из главных задач школы сегодня – помочь детям осознать ценность здоровья и значение здорового образа жизни для современного человека, сформировать ответственное отношение к собственному здоровью. Для этого школьники должны узнать и, главное, принять для себя основные принципы здорового образа жизни, а это возможно только в результате серьезной кропотливой совместной работы педагогов, родителей и самого ученика.

Данная программа направлена на формирование у обучающихся представления о человеке как о главной ценности общества, позволяет сформировать элементарные представления о себе самом, функциях своего собственного организма, а также на формирование у детей ответственного отношения к здоровому образу жизни, сохранение и укрепление здоровья детей школьного возраста.

Наиболее эффективным путём формирования культуры здорового и безопасного образа жизни является направляемая и организуемая учителем самостоятельная работа, способствующая активной и успешной социализации ребёнка в образовательном учреждении, развивающая способность понимать своё состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены.

В работе с обучающимися используется постановка доступных задач, проблемных вопросов, максимально затрагивающих интересы ребёнка — с последующим выбором альтернативных решений.

Главная задача педагога — формирование субъектности позиции обучающегося: создание в классе такой среды, в рамках которой становятся возможными самопознание, самосовершенствование подростка и выработка им индивидуального способа жизнедеятельности.

Проблемный анализ предлагаемого учебного материала сопровождается сообщением научных фактов или официальных статистических данных, ранее недоступных школьникам, использование на занятиях приёмов и средств народной педагогики, цитирование суждений и высказываний учёных, заслуженных спортсменов, выдающихся личностей. В процессе занятий приводятся не только негативные примеры, но и, главным образом, позитивные.

Принципы программы:

- У каждого ребенка свой потенциал здоровья, его нужно учитывать.
- Здоровье - это состояние организма, им нужно научиться управлять.
- Здоровье - это результат собственного творчества.
- Принцип сотрудничества педагогов и родителей.

Данная программа построена с учетом основополагающих принципов валеологии. Особенность программы «Здоровье» в том, что организация образовательной деятельности детей строится на основе валеологически - структурированного занятия. Такой подход позволяет поддерживать умственную работоспособность обучающихся на оптимальном уровне в течение всего занятия, не вызывая утомления. Это, в свою очередь, создает положительный оздоровительный эффект и условия для формирования мотивации здоровья.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

групповая форма
индивидуальная форма

- занятие - сюжетно-ролевая игра,
- занятие-путешествие.
- занятие-беседа,
- занятие-практика,
- занятие - игротренинг,
- занятие - праздник,
- занятие - конкурс,
- проект

На занятиях применяются следующие **методы обучения**:

- Словесные методы: беседа, устное изложение, анализ текста, диалог.
- Наглядные методы обучения: показ видеоматериалов, иллюстраций, наглядных пособий, показ практических действий педагогом.
- Практические методы - лабораторные работы, игры, оздоровительные упражнения, психотренинг, сопоставление личного опыта.
- Репродуктивные методы обучения — учатся воспроизводить полученные знания.
- Объяснительно-иллюстративный - воспринимают и усваивают готовую информацию.
- Частично-поисковые методы- находят информацию и решение в коллективно поиске.
- Исследовательские методы обучения - дети овладевают методами научного познания и самостоятельно выполняют творческие работы.
- Творческие методы (дети рисуют, фантазируют)

Методика работы позволяет творчески подходить к вопросам образования и оздоровления детей. Занятия проводятся преимущественно в игровой форме. Главной задачей является создание такой рефлексивной среды, в рамках которой становится возможным самопознание, самосовершенствование и постановка смысловых проблем, касающихся понимания сущности здорового образа жизни.

Познавательный теоретический материал дается в форме сказки, рассказа с элементами беседы в сочетании с практическими занятиями, физкультурными и оздоровительными минутками, тренингом и гимнастикой для глаз, коррекцией осанки, дыхательной гимнастикой, аутотренингами, самомассажем пальцев рук, стоп, ушных раковин, релаксацией.

Широко используются такие виды деятельности как: элементы изобразительного искусства, подвижные игры, игры-путешествия, ролевые игры, поделки.

После каждой темы проводится анализ результативности в форме анкетирования, самоанализов учащихся, творческих работ, ролевой игры.

1.5. Длительность программы.

Программа рассчитана на 34 часа, из расчета 1 час в неделю. Продолжительность одного занятия – 40 минут.

1.6. Условия реализации.

Насыщенный разнообразным материалом курс требует от педагога постоянного творческого поиска, попыток раскрыть в обучающихся их природные задатки, направить их чувственную иррациональную жизнь на поиски самих себя в соответствии с собственной природой.

Для полного успеха данного курса необходимо соответствующее материально-техническое обеспечение: доступ к мировой информационной системе Internet, современные аудиовизуальные средства, видеотека, фонотека, компьютерные обучающее - воспитывающие программы, слайдовые комплекты по мировой и отечественной культуре; дидактические материалы, таблицы, энциклопедии. Все это необходимо, чтобы естественно и органично вводить учащихся в систему общечеловеческих ценностей.

2. Содержание программы.

Программа рассчитана на 34 часа и состоит из 5 разделов.

№п/п	Название раздела	Количество часов
	Введение	4 часа
1	Культурные традиции здоровья	2 часа
2	Собираем информацию: что угрожает нашему здоровью?	4 часа
3	Я и мое здоровье	15 часов
4	Я против вредных привычек	9 часов
	Итого	34 часа

2.1. Тематическое планирование занятий «Хочу быть здоровым»

№	Тема занятия	Цели занятия	Формы работы. Коррекционная направленность	Планируемый результат деятельности обучающихся
Введение (4 ч)				
1.	Здоровье. Единство телесного и духовного здоровья человека.	Дать понятие о здоровье. Познакомить с основными сведениями о единстве телесного и духовного здоровья человека	Работа с таблицами, словарём, использование иллюстративного материала. Игры «Найди соответствие», «Найди лишнее», «Почемучки» Входящий тест	Называют личные цели изучения проблем здоровья и пути их решения. Формулируют свои познавательные интересы к проблемам здоровья. Высказывают аргументированное суждение о здоровье Дают определение здорового образа жизни как способа сохранения и увеличения ресурсов здоровья
2	Здоровье как медицинская и социальная проблема.	Раскрыть понятие «здоровье», его биосоциальную природу	Работа в группах с газетами, журналами о здоровье Составление схемы здоровья Мини- рассказ «Мое здоровье» Рисунки «Краски здоровья	Приводят примеры биологических и социальных ресурсов здоровья человека. Понимают единство телесного и духовного здоровья, его связь с биологической, психической адаптацией и социализацией.
3	Ресурсы здоровья, их виды.	Познакомить с функциональным и возможностями здоровья	Развитие внимания. Игра «Угадай что помогло». Проект «здоровье на Руси»	Понимают что такое ресурсы здоровья и их виды Расширение активного словаря ребенка.
4	Здоровый образ жизни. ОБЖ:6.1 О	Познакомить с основными правилами здорового образа	Составление памятки №1. Решение проблемных	Формирование уважительного отношения к своему здоровью и здоровью

	здоровом образе жизни.	жизни, способами избегания провоцирующих предложений.	ситуаций (работа в группах). Тест	окружающих Правила здорового образа жизни Формирование умения адекватно реагировать на негативные предложения окружающих .
--	------------------------	---	--	---

Раздел 1. Культурные традиции здоровья (2 ч)

5	Особенности традиций здоровья у разных народов и их причины	Представить традиции здоровья у разных народов и их причины их формирования	Анализ текстов о здоровье, рассматривание репродукций Пословицы и поговорки о здоровье Тест	Усваивают информацию о культурных традициях здоровья разных времён и народов, Обосновывают связь культуры здорового образа жизни народа с природными и социальными условиями его жизнедеятельности. Называют особенности здорового образа жизни древних славян и новгородцев Знают: - традиции здоровья – богатство народа, -Этапы становления и развития русского народных знаний о здоровье. -Великие россияне о здоровье . - народные рецепты, игры, праздники -Пословицы и поговорки о здоровье - выражение исторической мудрости народа.
---	---	---	--	--

6	Отношение к вредным привычкам, отражённое в традициях, обычаях, фольклоре и верованиях жителей древнего Новгорода	Познакомить с отношением к вредным привычкам, отражённое в традициях, обычаях, фольклоре и верованиях жителей древнего Новгорода	Решение задач о здоровье, составление диалогов-отказов от вредных привычек. Тест	Знают формы выражения отношения к вредным привычкам, отражённые в традициях, обычаях, фольклоре и верованиях жителей древнего Новгорода
Раздел 2. Собираем информацию: что угрожает нашему здоровью? (4ч)				
7	Риски для здоровья ОБЖ: 7.1, 7.2 Первая медицинская помощь при различных видах повреждений. Оказание первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, носовом кровотечении	Познакомить с рисками для здоровья подростков	Составление речевых формул убеждения в рисках для здоровья в поведении окружающих Составлении памятки №2 Ребусы, кроссворд Тест	Раскрывают понятие «риск здоровья». Демонстрируют умения оценивать экологические риски в повседневной жизни (экологический мониторинг качества воды, воздуха, почвы, продуктов питания, предметов быта).
8	Экологические риски здоровья. ОБЖ 1.1.1.3 Город как среда обитания Особенности природных условий в городе	Познакомить с экологическими рисками здоровья	Викторина «Кто знает» Анализ текстов с экологическими и экологическими ошибками. Разбор ситуаций Составление	Раскрывают понятие «экологический риск здоровья». Демонстрируют умения оценивать экологические риски в повседневной жизни (экологический мониторинг качества воды, воздуха, почвы, продуктов питания, предметов быта).

			памятки №3.	Называют надёжные источники информации по вопросам экологии и здоровья. Имеют представление о грамотном экологическом и валеологическом поведении как необходимом проявлении общей культуры
9	Экологические риски здоровья в городе, деревне	Познакомить с экологическими рисками здоровья в городе, деревне	Кроссворд, решение задач экологического риска правила поведения в окружающей среде и анализируют собственное поведение в рисунках и аппликациях Тест	Называть надёжные источники информации по вопросам экологии и здоровья. Демонстрируют умения оценивать экологические риски в повседневной жизни Получают информацию об экологических рисках в городской и сельской среде из письменных и электронных источников, проверяют на достоверность Знают правила поведения в окружающей среде и анализируют собственное поведение.
10	Индивидуальные особенности здоровья	Сформировать представление об индивидуальных особенностях здоровья	Конкурс на лучшую рекомендацию здорового образа жизни. Тренинг эмоций с помощью разнообразных упражнений, ролевых	Проводят самообследование ресурсов здоровья. Имеют представление о грамотном экологическом и валеологическом поведении как необходимом проявлении общей

			миниатюр, советов психолога. Выставка фотографий активного отдыха во внеурочное время Практикум здорового поведения.	культуры
--	--	--	---	----------

Раздел 4 Я и мое здоровье (15 часов)

11	Валеология - путь к познанию и самосохранению	Познакомить с основными правилами, понятиями, определением, принципами валеологии.	тест на тему «Валеология».	Раскрывают роль валеологии в жизни человека. Умеют использовать правила управления своим поведением. Знают что такое Валеология. Знакомство со способами укрепления здоровья.
12	Возрастные особенности подростка. Валеологический анализ	Познакомить с возрастными особенностями подростка.	Создание проекта «Мое здоровье»	Употребляют рекомендации в зависимости от ситуации, возраста собеседника.
13	Здоровье и болезнь. Взаимосвязь компонентов здоровья. Валеологический анализ и самоанализ	Выявить основные особенности состояния болезни. Представить взаимосвязь компонентов здоровья.	Составление памятки «Это нужно для моего здоровья» Валеологический анализ и самоанализ Тест	Знают что такое компоненты здоровья Описывают признаки болезненного состояния Знают алгоритм действий после осознания начала болезни Знают: - ситуации, при которых необходимо немедленно вызывать «скорую помощь»,

				правила ее вызова. -Содержание аптечки первой помощи, которую желательно иметь дома.
14	Здоровый образ жизни и профилактика основных неинфекционных заболеваний ОБЖ: 6.2 Двигательная активность и закаливание организма	Познакомить с основными правилами здорового образа жизни и профилактикой основных неинфекционных заболеваний	Составление портрета здорового человека Рисунок «чем можно заниматься для здоровья» Тест	Знают как себя вести с целью профилактики основных неинфекционных заболеваний. Понимают оплошности в здоровьесберегающем поведении и как их исправить.
15	Инфекции и как от них защитить себя и окружающих	Познакомить с основными видами инфекций и правилами защиты себя и окружающих	Заполнение таблицы «Что? Когда? Почему?» Разбор практических ситуаций	Знают как себя вести с целью профилактики основных инфекционных заболеваний. Понимают оплошности в здоровьесберегающем поведении и как их исправить.
16	Заболевания органов дыхания. Как защитить себя и окружающих	Сформировать представления о заболеваниях органов дыхания и правилах защиты себя и окружающих	Анализ текстов о заболеваниях органов дыхания. Работа в группах. Составление ребусов, кроссворда Проект «Здоровые легкие»	Знают как себя вести с целью профилактики заболеваний органов дыхания. Понимают оплошности в здоровьесберегающем поведении и как их исправить. Знают территории Новгородской области, рекомендованные для оздоровления легких
17	Специализация	Познакомить со	Практическое	Знают что такое

	врачей. К Кому идти?	специализацией врачей, работой поликлиник, больниц и другими видами специализированной помощи	занятие. Составление алгоритма посещения врача специалиста в поликлинике	специализация врачей и как понять к какому врачу необходимо пойти при обнаружении заболевания Знают специализацию врачей в В.Новгороде и работу поликлиник, больниц и другие виды специализированной помощи
18	Опасность лекарств. Как защитить себя?	Познакомить с работой аптек, профессиями работников аптеки	Составление памятки обращения с лекарствами Разбор практических ситуаций	Знают опасность лекарств, понимают, как обращаться с лекарствами Знают профессии работников аптек, учебные заведения В.Новгорода, где можно получить эти профессии
19	Питание и здоровье ОБЖ: 6.3 Рациональное питание, гигиена питания	Познакомить с влиянием питания на здоровье, представить понятие «Пирамида здорового питания», традиции питания Руси.	Практическое занятие. Разыгрывание ситуаций Составление рациона питания подростка на 1 день, неделю, 10 дней	Используют рекомендации по правильному питанию в жизни Понимают пользу правильного питания и влияние его на здоровье Знают рациональное и сбалансированное питание. Потребность в белках, жирах и углеводах. Вода, минеральные соли, макро- и микроэлементы. Их содержание в продуктах питания и влияние на сохранение здоровья.
20	Польза завтрака	Познакомить с	Работа в	Знают необходимость,

	ОБЖ: 7.3 Первая медицинская помощь при отравлениях	различными видами здорового завтрака, его пользой, национальными традициями русского народа	группах. Проект «Каша»	пользу завтрака, национальные традиции русского завтрака
21	Вред газированных напитков	Познакомить с вредными последствиями употребления газированных напитков	Проведение опытов, подтверждающих их вред газированных напитков Правила выбора напитков Игра «Напитки здоровья разных стран»	Обосновывают вред газированных напитков, отказываться от их употребления
22	Вред жевательной резинки	Дать представление о вреде жевательной резинки и последствиями ее употребления	Составление инструкций по уходу за внешностью Составление рассказа с ошибками «Я люблю жевательную резинку»	Обосновывают вред жевательной резинки, отказываться от ее употребления Знают: Как правильно «жевать» без вреда для здоровья? Этично ли жевать резинку в обществе?
23	Фаст-фуд и его опасности	Познакомить с вредными последствиями употребления фаст-фуда.	Проект «здоровое питание в кафе Великого Новгорода».	Обосновывают вред фаст-фуда, отказываться от его употребления. Знают роль питания в сохранении и укреплении здоровья, необходимые организму вещества, гигиену питания.
24	Иммунитет и	Познакомить с	Проект	Знают важность

	здоровье	рекомендациями по личной гигиене в подростковом возрасте.	«Защитные силы организма» Тест «Проверь свой иммунитет»	иммунитета для сохранения здоровья, Демонстрируют пути поддержания иммунитета
25	Помогу себе сам (режим дня – успех во всем)	Познакомить с основными здоровьем сберегающими факторами.	Тест «Твой режим дня» Игра «Мой день» Книжка-малышка «Соблюдай режим дня»	Знают: - понятия режима дня - Биоритмы в жизни человека. - Работоспособность и утомление. Умеют грамотно составить режим дня и стараются выполнять его умеют рационально распределять свое время как основное составляющее ЗОЖ.
Раздел 5 Я против вредных привычек (9 часов)				
26	Вредные привычки и их влияние на здоровье ОБЖ: 6.4.6.5 Вредные привычки и их влияние на здоровье человека Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек	Дать понятие о вредных привычках и их влиянии на здоровье подростков	Игра «Можно-нельзя», «Почему?» Рисунки «Это вредно»	Знают потенциальные возможности человека, значение образа жизни и привычек для совершенствования духовных и физических качеств.
27	Курение. Смерть без выстрела	Сформировать представление о вреде курения и последствиях	Антиреклама курения Проект	Знают: - отрицательное влияние на здоровье и организм человека.

			«Смерть без выстрела» Тест	- Табачный дым и его составляющие. Влияние табачного дыма на организм курящего человека и на окружающих. - Возможные последствия постоянного курения для здоровья человека. - Как уберечь себя от курения.
28	Алкоголь и его влияние на подростков	Сформировать представление о вреде употребления алкоголя и его последствиях для организма подростков	Тест Книжка-раскладушка «Помни!»	Знают: - влияние алкоголя на организм человека. - Возможные последствия употребления алкоголя. - Алкоголь и преступность. - Отношение человека, ведущего здоровый образ жизни, к употреблению спиртных напитков.
29	Пивной алкоголизм?	Сформировать представление о вреде употребления пива и его последствиях для организма подростков	Составление рассказа с ошибками Составление памятки «Вред пива»	Знают: - опасность употребления пива - влияние алкоголя на организм человека. - Возможные последствия употребления алкоголя. - Алкоголь и преступность. - Отношение человека,

				ведущего здорового образ жизни, к употреблению спиртных напитков.
30	К чему ведут наркотики	Сформировать представление о вреде употребления наркотиков и его последствиях для организма подростков	Тест Коллаж «Жизнь для радости»	Знают: -опасность употребления наркотиков - влияние наркотиков на организм человека. -Возможные последствия употребления наркотиков. -наркотики и преступность. - Отношение человека, ведущего здоровый образ жизни, к употреблению наркотиков.
	Профилактика употребления токсических веществ	Сформировать представление о здоровом образе жизни	Тест Аппликации «В здоровье-сила!» Чтение отрывков из книг о русских героях-богатырях Каким ты хочешь быть в старости? (анализ образа жизни родителей и	Знают: -опасность употребления токсических веществ - влияние токсических веществ на организм человека. -Возможные последствия употребления токсических веществ - Отношение человека, ведущего здоровый образ жизни, к употреблению

			прогнозировани е своего здоровья).	токсических веществ.
31	Спид - опасное заболевание нашего времени	Сформировать представление о Спиде - опасном заболевании нашего времени и путях профилактики	Выпуск коллажей Рекомендации друзьям по профилактике заболевания	Знают историю возникновения, пути передачи, возможные последствия заболевания
32	Что может заменить вредные привычки	Сформировать представление о здоровом образе жизни и его составляющих	Игра- путешествие по станциям интересов	Знают значение двигательной активности и физической культуры для совершенствования физических и духовных качеств человека. Знают правила закаливания организма. Знают значение утренней гимнастики для организма ,правила выполнения утренней гигиенической гимнастики.
33	Спорт как защита от вредных привычек	Представить возможную альтернативу вредным привычкам- различные виды спорта	Игра- конструктор «Виды спорта» Кроссворд, ребусы	Знают значение двигательной активности и физической культуры для совершенствования физических и духовных качеств человека.
34	Подростковые клубы по интересам как защита от вредных привычек	Представить подростковые клубы по интересам города В.Новгород и ГБОУ ЦППРК как возможно провести свободное время.	Игра «Подростковые клубы на карте В.Новгорода» «Составь визитную карточку клуба»	Знают значение двигательной активности и физической культуры для совершенствования физических и духовных качеств человека. Знают подростковые клубы по интересам в В.Новгороде и ГБОУ ЦППРК

3. Требования к результату реализации программы.

Программа должна обеспечить:

- пробуждение у обучающихся желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью);
- формирование установки на использование здорового питания;
- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- применение рекомендуемого врачами режима дня;
- формирование знаний негативных факторов риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- становление навыков 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.

Результаты:

Личностные:

- опыт нравственного выбора на основе ценностного отношения к здоровью, экологической безопасности
- осознание взаимосвязи всех компонентов здоровья
- положительная мотивация к развитию экологической грамотности, осознанному отказу от вредных привычек

Метапредметные:

- осознание ответственности за состояние своего здоровья и окружающих
- Находить и применять тематическую информацию
- Подчиняться правилам работы в группе
- уметь вести диалог

Предметные:

- представления: о культурных традициях заботы о здоровье и качестве окружающей среды у разных народов, древних новгородцев

- о видах загрязнения окружающей среды, их причинах, экологических нормах качества окружающей среды, воздействии загрязнения окружающей среды на здоровье
- раскрывать содержание основных понятий по темам
- оценивать состояние собственного здоровья и вести здоровый образ жизни

4. Методы и средства оценки результативности программы.

Критерии эффективности программы курса «Хочу быть здоровым» с наибольшей полнотой раскрываются через систему следующих показателей, отслеживание которых выявляет степень успешности хода реализации программы:

1. Уровень учебных достижений обучающегося в соответствии с программными целями. Определяется тестированием на входе (начало года) и на выходе (конец года).
2. Проведение тестов по темам, изученным по программе (приложение)
3. Отношение к учению, включая мотивацию и интерес к предмету. Определяется с помощью анкет «Полезны ли тебе были уроки?»;
4. Уровень социальных компетенций подростков с помощью методики «Шкала социальных компетентностей» Прихожан А.М.

Оценка результата не остаётся исключительно прерогативой учителя. Детальный разбор предложенных ситуаций, групповой и индивидуальный анализ возможных результатов и в конечном итоге — самооценка способствуют повышению персональной активности в принятии трудных решений. При оценивании достижений обучающегося важна не формальная констатация уровня знаний, а выявление желания и готовности следовать валеологически целесообразным моделям поведения в повседневной жизни.

Литература

Для учителя:

1. Валеологические аспекты образования./ Под ред. Э.М. Казина. – Кемерово, 2015
2. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-7 классы. – М.: ВАКО, 2014
3. Жирова Т.М. развитие ценностей здорового образа жизни школьников. Москва.: Панорама, 2015.
4. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности человека. –М. Просвещение, 2013
5. Программа внеурочной деятельности. Экологическая культура и здоровый образ жизни. Е.Н. Дзятковская, А.Н. Захлебный, Л.И. Колесникова и др.- М. Просвещение, 2012 год
6. Сидоров А.П., Секреты здоровья. – М.: Физкультура и спорт. 2012
7. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися 1-9 классов о ВИЧ-инфекции и наркотической зависимости; под ред. А.И. Сизанова, Мн. 2014

Для обучающихся:

1. Е. Качур « Если хочешь быть здоров», Издательство: Манн, Иванов и Фербер, 2014 г. Серия: Детские энциклопедии с Чевостиком.
2. Ф. Лоу « Все о моем здоровье: как правильно и вкусно питаться, чтобы быть здоровым, умным и красивым» Издательство: Клевер Медиа Групп, 2013 г. Серия: Я взрослею! Я расту!
3. Д. Бэйли «Все о моем теле: 50 важных советов для идеального здоровья и внешнего вида». Издательство: Клевер Медиа Групп, 2013 г. Серия: Я взрослею! Я расту!
4. Н. Чуб « Азбука здоровья». Издательство: Фактор, 2014 г. Серия: Энциклопедия

Приложение

АНКЕТА ЗОЖ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

- А) Мыло
- Б) Мочалка
- В) Зубная щётка
- Г) Зубная паста
- Д) Полотенце для рук
- Е) Полотенце для тела
- Ж) Тапочки
- З) Шампунь

2. На дверях столовой вывесили 2 расписания приёма пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.

1 расписание (А) 2 расписание (Б)

Завтрак 8.00 9.00

Обед 13.00 15.00

Полдник 16.00 18.00

Ужин 19.00 21.00

3. Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь правильный ответ:

- А) Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.
- Б) Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.
- В) Зубы надо чистить утром и вечером.

4. Отметь, в каких случаях надо обязательно мыть руки:

- А) После прогулки
- Б) После посещения туалета
- В) После того, как заправил постель
- Г) После игры в баскетбол
- Д) Перед посещением туалета
- Е) Перед едой
- Ж) Перед тем, как идёшь гулять
- З) После игры с кошкой или собакой

5. Как часто ты принимаешь душ?

- А) Каждый день
- Б) 2-3 раза в неделю
- В) 1 раз в неделю

6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

- А) Положить палец в рот.
- Б) Подставить палец под кран с холодной водой
- В) Намазать палец йодом и накрыть чистой салфеткой
- Г) Намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой

КЛЮЧ К АНКЕТЕ ЗОЖ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

ВОПРОС № 1.

Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

Мыло (0) Зубная щётка (2) Полотенце для рук (0) Тапочки (2)

Мочалка (2) Зубная паста (0) Полотенце для тела (2) Шампунь (0)

Показатель: Знание правил пользования средствами личной гигиены.

ВОПРОС № 2.

На дверях столовой вывесили 2 расписания приёма пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.

1 расписание (4) 2 расписание (0)

Завтрак 8.00 9.00

Обед 13.00 15.00

Полдник 16.00 18.00

Ужин 19.00 21.00

Показатель: Осведомлённость о правилах организации режима питания.

ВОПРОС № 3.

Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь правильный ответ:

- Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи (0)

- Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день (0)

- Зубы надо чистить утром и вечером (4)

Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.

ВОПРОС № 4.

Отметь, в каких случаях надо обязательно мыть руки:

После прогулки (2) Перед посещением туалета (0)

После посещения туалета (2) Перед едой (2)

После того, как заправил постель (0) Перед тем, как идёшь гулять (0)

После игры в баскетбол (2) После игры с кошкой или собакой (2)

Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.

ВОПРОС № 5.

Как часто ты принимаешь душ?

Каждый день (4) 2-3 раза в неделю (2) 1 раз в неделю (0)

Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.

ВОПРОС № 6.

Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

- Положить палец в рот (0)

- Подставить палец под кран с холодной водой (0)

- Намазать рану йодом и накрыть чистой салфеткой (4)

- Намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой (6)

Показатель: Осведомлённость о правилах оказания первой помощи.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Подсчитывается общее количество баллов, набранных учащимся:

30-36 – высокий уровень осведомлённости о требованиях ЗОЖ

24-29 – достаточная осведомлённость о требованиях ЗОЖ

18-23 – недостаточная осведомлённость о требованиях ЗОЖ

Меньше 18 – низкий уровень осведомлённости о тре

Диагностика «Что мы знаем о здоровье»

1. Как называется особая чувствительность к некоторым веществам?

- а) инфекция
- б) эпидемия
- в) аллергия

2. Как не передаются кишечных заболеваний?

- а) по воздуху
- б) с пищей
- в) с грязными руками

3. Что вредит здоровью?

- а) игры на свежем воздухе
- б) малоподвижный образ жизни
- в) плавание, катание на лыжах

4. Что не вредит здоровью?

- а) курение
- б) закаливание
- в) спиртное

5. Как передаются возбудители инфекционных заболеваний?

- а) по воздуху
- б) с пищей
- в) с водой

6. Какое заболевание не относится к инфекционным?

- а) грипп
- б) дизентерия
- в) ветрянка

7. Какое вещество разрушает организм и, в конце концов, убивает человека?

- а) никотин
- б) алкоголь
- в) наркотики

8. Что не поможет организму стать сильнее?

- а) занятие спортом
- б) закаливание
- в) вкусная пища

9. Какое питание нельзя назвать здоровым?

- а) регулярное
- б) без спешки
- в) однообразное

Интерпретация (1 бал -1 правильный ответ)

8-9 баллов— ты хорошо осведомлён о здоровье

5-6 баллов— тебе надо задуматься о здоровье

Меньше 5— твоё здоровье в опасности.