

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 237
Красносельского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
ГБОУ СОШ №237
Красносельского района Санкт-
Петербурга
Протокол №1 от 29.08.2024

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
ГБОУ СОШ №237
Красносельского района Санкт-Петербурга
от 29.08.2024 № 62-ахд
_____И.Т.Морарь

ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Школа здоровья»

для обучающихся 6 класса,
срок реализации – один учебный год, 34 часа,
направление – внеурочная деятельность, направленная на реализацию
комплекса воспитательных мероприятий на уровне образовательной
организации, класса, занятия

Автор:
Афанасьева Мария Михайловна,
учитель внеурочной деятельности

Санкт-Петербург
2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Школа здоровья» разработана для занятий с обучающимися 6 класса в соответствии с требованиями ФГОС и в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Письма Минпросвещения России от 05.07.2022 № ТВ-1290/03 направлении методических рекомендаций»;
- • Основной образовательной программы основного общего ГБОУ СОШ № 237 Красносельского района Санкт-Петербурга, в том числе с учетом рабочей программы воспитания на 2024-2025 уч.год.
- Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 "Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Положение о структуре, порядке разработки, рассмотрения и утверждения рабочих программ учебных предметов, курсов, модулей в ГБОУ СОШ №237 Красносельского района Санкт-Петербурга (от 30.08.2021 №130-од).

Пояснительная записка.

Сегодня в России очень много говорят о проблеме здоровья молодёжи, как будущего нации. Поэтому, чем раньше у человека формируется мотивация, т.е. осознанная необходимость заботиться о своём здоровье, тем здоровее будет каждый конкретный человек в частности и общество в целом, детский возраст человека характеризуется неравномерным и разносторонним развитием органов и систем. Молодой возраст, начинающийся с 12 лет, можно условно назвать самым аутоагрессивным временем. Именно в этом возрасте большое влияние на жизнь и здоровье ребенка могут оказать отрицательное воздействие такие факторы как курение, алкоголь, наркотики. На этот же возраст приходится пренебрежения к элементарным правилам гигиены и питания. Сохранение и укрепление здоровья населения - одна из наиболее актуальных проблем современности.

Программа «Школа здоровья» интересна и нужна учащимся. Он включает вопросы правильного питания, гигиены и культуры питания. Изучается материал об инфекционных и функциональных заболеваниях, связанных с неправильным питанием, а также вопросы о вреде алкоголя, никотина, наркотиков. Также затрагиваются вопросы психического здоровья детей, ведь этот неотъемлемая часть здоровья ученика в целом.

Программа «Школа здоровья» поможет учащимся выявить первопричины нарушения здоровья, объяснить влияние различных факторов на организм человека, расширит представление учащихся о научно обоснованных правилах и нормах использования веществ, применяемых в быту и на производстве, будет способствовать формированию основ здорового образа жизни и грамотного поведения людей в различных жизненных ситуациях.

Программа ориентирована на учащихся 6-х классов и содержит 4 раздела: «Здоровье и здоровый образ жизни» - 10 часов, «Личная гигиена» - 8 часов, «Питание и здоровье» - 8 часов, «Познай самого себя» - 6 часов + вводное и заключительное занятия по 2 часа. Всего курс рассчитан на 34 часа, каждое из которых равно по продолжительности академическому часу, что позволяет проводить ее в рамках внеурочной деятельности. Программа ориентирована на учащихся 6 классов согласно требованиям ФГОС основного общего образования.

Методы работы: практические работы, лекции, беседы, групповая работа, просмотр видеосюжетов.

Цель: формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения; развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья; обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи:

Обучающие

- Информировать учащихся о факторах, влияющих на здоровье человека, о реакции организма человека на действие этих факторов и способах поддержания здоровья;
- Способствовать формированию у учащихся целостного представления о здоровом образе жизни;
- Сформировать у учащихся мотивацию к здоровому образу жизни.

Воспитательные

- Воспитание навыков здорового образа жизни и формирование ценностного отношения к своему здоровью.

Развивающие

- Формирование нравственной культуры, самопознания, умений и навыков по физическому и нравственному самосовершенствованию.

Ожидаемые результаты: формирование у детей ценностного, ответственного отношения к своему здоровью, готовности соблюдать законы здорового образа жизни; усвоение и следование социально ценным поведенческим нормам, развитие коммуникативных навыков,

обеспечивающих эффективную социальную адаптацию; формирование умения регулировать свое поведение, прогнозировать последствия своих действий, также связана с формированием представлений о негативном воздействии отрицательных факторов, влияющих на физическое и психическое здоровье человека и его социальное благополучие

Тематический план

№	Название темы	Количество часов теории	Количество часов практики	Дата
1.	Вводное занятие. Цели и задачи курса.	0,5	0,5	
1. Здоровье и здоровый образ жизни. (10 часов).				
2.	Что такое здоровый образ жизни?	0,5	0,5	
3.	Режим дня школьника.	0,25	0,75	
4.	Сон и его значение для здоровья.	0,25	0,75	
5.	Понятие о закаливании организма.	0,5	0,5	
6.	Физическая культура и здоровье.	0,5	0,5	
7.	Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика.	0,5	0,5	
8.	Вредные привычки и здоровье.	0,5	0,5	
9.	О вреде курения.	0,5	0,5	
10.	О вреде алкоголя.	0,5	0,5	
11.	О наркотической зависимости.	0,5	0,5	
2. Личная гигиена (8 часов).				
12.	Личная гигиена, что это?	0,5	0,5	

13.	Уход за кожей.	0,5	0,5	
14.	История косметики и ее применение.	0,5	0,5	
15.	Уход за ногтями.	0,5	0,5	
16.	Уход за волосами.	0,5	0,5	
17.	Гигиена полости рта.	0,5	0,5	
18.	Глаза: правильный уход, гимнастика.	0,5	0,5	
19.	Уход за телом.	0,5	0,5	
3. Питание и здоровье. (8 часов).				
20.	Питание и здоровье.	0,25	0,75	
21.	Белки.	0,5	0,5	
22.	Витамины.	0,5	0,5	
23.	Здоровое питание.	0,5	0,5	
24.	Свежие овощи и фрукты.	0,5	0,5	
25.	Питание и вред некоторых продуктов.	0,5	0,5	
26.	Упакованная и консервированная пища.	0,5	0,5	
27.	Пищевые добавки.	0,5	0,5	
4. Познай самого себя. (6 часов).				
28.	Мир наших чувств.	-	1	
29.	Кто я? Как управлять впечатлениями о себе?	-	1	
30.	Технология совершенствования себя.	-	1	
31.	Жизненная стратегия.	-	1	
32.	Что такое ценности? Ценности и жизненный путь человека.	-	1	

33.	Границы моего «Я». Я и другие.	-	1	
34.	Заключительное занятие.	-	1	

Поурочный план

1. Вводное занятие. Ознакомление с планом работы кружка, с мероприятиями в которых будут участвовать члены кружка, назначение кружка.

1. Здоровье и здоровый образ жизни. (10 часов).

2. Что такое здоровый образ жизни? Понятие о здоровом образе жизни.

Пути его формирования. Кто такой здоровый человек.

3. Режим дня школьника. Что такое режим труда и быта. Понятие о правильном распорядке дня. Практическая работа «Составление режима дня».

4. Сон и его значение для здоровья. Что такое сон. О пользе сна. Фазы и разновидности сна. Цикличность и продолжительность сна. Как правильно вести себя перед сном. Сновидения. Практическая работа «Мой сон» (рисунок).

5. Понятие о закаливании организма. Что такое закаливание. Основные способы закаливания организма. Как правильно начать закаливающие процедуры.

6. Физическая культура и здоровье. Движение - это жизнь. Гиподинамия. Роль двигательной активности в формировании организма человека.

7. Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика. Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика вирусных инфекций: способы и приемы. Грипп, простуда и борьба с ними.

8. Что нужно знать о лекарствах. Об опасности самолечения. О хранении лекарств в доме. Приемы первой помощи при лекарственной передозировке. Когда и как нужно принимать лекарства.

9. Вредные привычки и здоровье. Что можно назвать вредной привычкой. Классификация вредных привычек. О влиянии вредных привычек на здоровье человека.

10. О вреде курения. О вреде курения. Профилактика.

11. О вреде алкоголя. О вреде алкоголя. Профилактика.

12. О наркотической зависимости. О вреде наркотиков. Профилактика.

2. Личная гигиена (8 часов).

13. Личная гигиена, что это? Понятие о личной гигиене. История вопроса о гигиене. Правила личной гигиены в течение дня; предметы личной гигиены.

14. Уход за кожей. Строение кожи человека. Функции кожи, причины старения. Типы кожи. Определение индивидуального типа кожи. Основные этапы ухода за кожей лица и шеи.

15. История косметики и ее применение. Введение в косметологию. История возникновения косметологии.

16. Уход за руками. Правила ухода за руками. Тестирование типа рук и ногтей, выявление проблем. Уход за кожей рук. Обработка ногтей. Процедура маникюра. Просмотр видеofilmа.

17. Уход за волосами. Типы волос, уход за волосами. Средства и инструменты по уходу за волосами. Домашние средства ухода.

18. Гигиена полости рта. Строение органов ротовой полости. Значение органов ротовой полости. Основные способы ухода за полостью рта. Понятие о гигиене полости рта. Классификация и виды средств ухода за полостью рта.

19. Уход за глазами. Описание средств и методов по уходу за глазами. Предупреждение конъюнктивита. Освоение на практике приемов массажа и гимнастики для глаз.

20. Уход за телом. Проблемы нарушения осанки, повышенного потоотделения. Гимнастика, массаж. Процедуры эпиляции и депиляции, способы их выполнения в домашних условиях. Правила личной гигиены и поддержки здоровой формы.

3. Питание и здоровье. (8 часов).

21. Питание и здоровье. Понятие о рациональном питании. Польза и вред диет. Правильное питание школьника. Практическая работа «О чем может рассказать упаковка».

22. Белки. Строение белков. Содержание белков в продуктах питания, белковая пища.

23. Витамины. Витамины – составляющие пищи, необходимые для здоровья.

24. Здоровое питание. Важность здорового питания. Полезные и необходимые продукты. Свойства некоторых продуктов.

25. Свежие овощи и фрукты. Представление о пользе фруктов, ягод и овощей. Содержание витаминов в овощах, фруктах, ягодах.

26. Питание и вред некоторых продуктов. Чем опасен сахар? Чем вредна соль? Избыток веса.

27. Упакованная и консервированная пища. Зачем консервируют пищу? Все «за» и «против». Консервирование. Замораживание. Сушка.

28. Пищевые добавки. Вредные продукты. Представление о пищевых добавках, усилители вкуса.

4. Познай самого себя. (6 часов).

29. Мир наших чувств. Чувства бывают разные. Способы адекватного самовыражения чувств.

страхов.

30. Кто я? Как управлять впечатлениями о себе? Как научиться находить положительные качества у себя? Как правильно оценить себя?

31. Технология совершенствования себя. Копилка хороших поступков. Ярмарка достоинств.

32. Жизненная стратегия. Познакомиться с понятием «жизненный выбор». Обсуждать возможные варианты будущего. Что такое ценности? Ценности и жизненный путь человека.

33. Границы моего «Я». Я и другие. Проблемы дружбы. Выделяются человеческие качества, которые способствуют и мешают дружбе. Исследуются сильные и слабые стороны в общении.

34. Заключительно занятие. Подведение итогов.

Реализация программы с применением ЭО и ДОТ в связи с особыми обстоятельствами

В связи с особыми обстоятельствами, на основании письма Министерство просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ НОО, ООО, СОО с применением ЭО и ДОТ»; Инструктивно-методического письма Комитета Образования Санкт-Петербурга от 16.03.2020 № 03-28-2516/20-0-0 «О реализации организациями программ основного общего образования с применением ЭО, ДОТ» реализация образовательной программы основного общего образования, может осуществляться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с использованием ресурсов в сети Интернет.

В данной программе предусмотрена возможность организации учебного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. В зависимости от возможностей и актуальности применения, учитель выбирает удобные для качественного освоения темы обучающимися Интернет-ресурсы и порталы.

Литература.

1. Андреева Н.Д. «Основы рационального питания. Нормы питания». - Биология в школе №7, 2004г.

2. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева – М.: Олма-Пресс Инвест, 2003. – 72 с.: ил
3. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ: Укрепление организма / Худ. О.Р. Гофман. – СПб.: Детство-пресс, 2001. – 112 с.: ил.
4. Митяева, А.М. Здоровый образ жизни: учеб. пособие, рекомендуемое УМО / Митяева А.М. - М: Академия, 2008, 176 с.
5. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. Часть 1–4. — М.: Генезис, 2006.
6. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе М: Гегезис, 2005
7. Чумаков Б.Н. “Валеология” – М.1997 г.