


Муниципальное казённое образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Катангский Центр дополнительного образования

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол №4  
от «30» августа 2019 года

Утверждаю  
директор  Гроздова Н.Н.  
пр.№ 36 от «30» августа 2019 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа  
«Планета здоровья»**

Направленность: эколого-биологическая

Возраст обучающихся: 12 – 17 лет

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации: 1 год

Количество часов: 3ч в неделю (108ч.)

Программа составлена  
на основе авторской программы  
Орловой О.П., учителя биологии и химии МБОУ

Педагог ДО  
**Новикова Нина Степановна**

Место реализации  
МКОУ СОШ с. Непа

с.Непа, 2019г

## Оглавление

Пояснительная записка.....	3-5
Содержание программы.....	6-10
Календарно - тематическое планирование .....	11-13
Методические рекомендации.....	14
Оценочные и методические материалы.....	15
Литература.....	16
Приложение 1.....	17-18
Приложение 2.....	19-21
Приложение 3.....	22
Приложение 4.....	23-25

## Пояснительная записка

Данная предметно-ориентированная программа предназначена для учащихся с 12 лет.

Каждый человек рано или поздно понимает, что самое главное богатство в жизни - это собственное здоровье. Но чаще всего эта истина становится ясной, когда наш организм уже одолевают недуги. Не лучше ли взять инициативу в свои руки и заблаговременно позаботиться о профилактике различного рода заболеваний? На помощь в этом деле к нам может прийти природа - все, что ею создано: растения, животные, вода, солнце и так далее. Ведь, несмотря на достижения научно-технического прогресса, мы остаемся детьми Природы.

В связи с высоким уровнем заболеваемости учащихся наших школ, заставляющих в серьез бить тревогу, очевидно, что данная программа должна быть направлена не только для создания условий выбора и развития познавательных интересов в области биологии, но и для формирования здорового образа жизни в гармонии с природой.

Все темы программы раскрываются с позиции понятия о взаимодействии окружающих объектов природы и их влияния на здоровье человека. При реализации тем программы учитывается региональный компонент (растения своего края, экологические проблемы своего города).

Человек на протяжении веков стремился не приспособиться к природной среде, а сделать ее удобной для своего существования. Теперь мы осознали, что любая деятельность человека оказывает влияние на окружающую среду, а ухудшение состояния биосферы опасно для всех живых существ, в том числе и для человека. Всестороннее изучение человека, его взаимоотношений с окружающим миром привели к пониманию, что здоровье — это не только отсутствие болезней, но и физическое, психическое и социальное благополучие человека. Здоровье — это капитал, данный нам не только природой от рождения, но и теми условиями, в которых мы живем. Очень часто человек теряет своё здоровье только потому, что не обладает достаточным количеством знаний о причинах и последствиях тех или иных заболеваний, не знает как правильно питаться, как провести простейшие самообследование и самонаблюдение, не знает особенности психики человека; учащиеся плохо представляют, как окружающая среда влияет на человека. Программа курса позволит учащимся освоить основы валеологических знаний, развивать творческие способности, сформировать практическую деятельность в изучаемой области знаний.

## Содержание программы

### *Цель реализации программы кружка:*

формирование культуры здорового образа жизни учащихся как компонента базовой культуры личности.

### *Задачи:*

#### *Обучающие:*

- обучить основам здорового образа жизни;
- формирование навыков личной гигиены;
- обучить владению способами деятельности, направленными на повышение физической активности;
- формирование знаний в области здоровья и здорового образа жизни;
- ознакомить обучающихся с опытом и традициями предыдущих поколений по сохранению здоровья.

#### *Воспитательные:*

- 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;
- формирование умений и навыков, необходимых для сохранения и укрепления здоровья;
- формирование умений безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях;
- 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;
- сформировать представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.
- сформировать и развивать у обучающихся здоровьесберегающих компетенций.
- внедрить и углубить санитарную культуру населения, начиная со школьного возраста.

***Универсальные учебные действия:***

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в области ЗОЖ необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности

***Личностные:***

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- осознание ответственности человека за общее благополучие;
- этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;
- способность к самооценке;
- потребность в активном образе жизни;
- начальные навыки сотрудничества в разных ситуациях.

***Метапредметные:***

- навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера;
- установление причинно-следственных связей;

***Регулятивные:***

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей 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;

**Коммуникативные:**

В процессе обучения ребята учатся:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- ставить вопросы;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

**Инструментарий для оценивания результатов:**

- презентация учащимся,
- исследования, пресс-конференции,
- практические занятия,
- проведение экскурсий.

**Планируемые результаты**

1. Объяснять необходимость знаний о здоровье для каждого культурного человека.
2. Сопоставлять характеристику понятий «здоровье» и «болезнь».
3. Объяснять влияние факторов здоровья и риска болезни на увеличение смертности.
4. Объяснять связь наследственных болезней с изменением генотипа человека.
5. Давать характеристику природной среды своей местности, своей квартиры.
6. Предотвращать негативное влияние стресса на здоровье человека.
7. Анализировать и оценивать образ жизни себя самого и своей семьи.
8. Составлять и обосновывать основные требования к образу жизни человека с целью сохранения и укрепления собственного здоровья.
9. Составлять рацион питания, полезный для здоровья человека, учитывая индивидуальные особенности.
10. Уметь сказать «нет!» вредным привычкам.

## Содержание разделов

### 1. Введение (2ч.)

Общее знакомство с организмом человека. Понятие о здоровье, здоровом образе жизни, культуре здоровья. Наука валеология. Беседа, рассказ учителя

#### *Демонстрация*

1. Видеофильм "Общее знакомство с организмом человека".
2. Рисунки, иллюстрирующие организм здорового, физически и духовно развитого человека.

### 2. Гигиена и здоровье (22 ч.)

Этот раздел поможет школьникам правильно организовать режим дня, повысить работоспособность организма, чтобы с меньшими затратами времени сил более качественно выполнять домашние задания. Полезны будут сведения по личной гигиене в плане уменьшения вероятности заболеваний, а это способствует улучшению внешнего вида, привлекательности для окружающих.

#### *Анкета «ЗОЖ» приложение 1*

#### **Основы медицинских знаний.**

#### ***Предмет и методы гигиены. 1ч.***

Гигиена как профилактическое направление медицины, изучающее влияние факторов природной среды, быта и труда на организм человека с целью охраны его здоровья. Санитария как прикладная часть гигиены. Методы и отрасли гигиены, связь гигиены с другими науками. Здоровье человека. Как люди создают себе болезни. Организм как саморегулирующаяся система. Реакция организма как целого на внешние воздействия.

#### ***Физическая активность и здоровье 3ч.***

Отрицательное влияние гиподинамии на здоровье. Роль опорно-двигательной системы в физическом и психическом развитии человека. Роль мышечной активности в жизни человека. Необходимость сочетания умственного и физического труда. Задачи физического воспитания. Физические упражнения, подвижные игры, спорт. Приёмы самоконтроля, выявление нарушений осанки. Приёмы и упражнения, корректирующие осанку. Плоскостопие, его предупреждение и коррекция.

Лабораторные работы: Строение и работа мышц: анализ мышечных движений

Выявление плоскостопия и недостатков осанки, корректирующие упражнения.

#### ***Предупреждение инфекционных заболеваний 3ч***

Микроорганизмы – возбудители болезней. Защитные силы организма. Учение об иммунитете. Понятия об инфекционных заболеваниях. Условия возникновения эпидемий: инкубационный и острый периоды, выздоровление. Профилактика инфекционных заболеваний (ликвидация источников инфекции, пресечение её передачи, повышение устойчивости организма человека к инфекции). Предупредительные прививки. Наиболее часто встречающиеся инфекции нашего региона, их профилактика. Средства личной гигиены, первая доврачебная помощь, уход за инфекционными больными.

Лабораторные работы: Приёмы дезинфекции и стерилизации, используемые в домашних условиях. Приёмы ухода за больными (измерение температуры, построение температурного графика, использование горчичников и др.).

### ***Травматизм и его профилактика. Охрана здоровья. 3ч.***

Травматизм подростков и юношей, обусловленных психологическими особенностями. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы, ожоги, обморожения. Кровотечения, способы остановки капиллярного, венозного, артериального кровотечений. Повязки, обработки ран. Предупреждение травматизма.

Лабораторная работа: Использование кровоостанавливающих и дезинфицирующих средств, наложение шин, теплоизолирующих повязок.

Предупреждение и первая помощь при сердечнососудистых заболеваниях

Строение и функционирование сердечнососудистой системы. Особенности сердечнососудистой системы подростков. Заболевания сердца и сосудов, их предупреждение. Влияние курения и употребления спиртных напитков на сердечнососудистую систему. Тренировка сердца и сосудов.

Лабораторная работа: Измерение частоты пульса и артериального давления до и после физической нагрузки.

### ***Гигиена дыхания. 3ч.***

Особенности функционирования органов дыхания. Правильное дыхание. Гигиеническая оценка микроклимата помещений. Меры первой помощи при отравлении угарным газом и удушье. Поддержание чистоты воздуха, безопасности при работе с ядохимикатами. Вредное влияние курения на органы дыхания. Развитие голосового аппарата. Мутации голоса. Гигиена голоса. Аромотерапия. Тренировка органов дыхания. Дыхательные упражнения.

### ***Гигиена питания 3ч.***

Гигиенические навыки, связанные с приёмом пищи. Санитарно-гигиенические требования к хранению и употреблению пищевых продуктов. Пищевые отравления. Меры первой помощи. Гигиеническая оценка питьевой воды. Инфекционные, острые неинфекционные и хронические заболевания органов пищеварения. Вредное влияние алкоголя и курения на органы пищеварения.

Лабораторная работа: Составление пищевых рационов (с помощью таблиц).

### ***Органы выделения. Профилактика кожных заболеваний. Закаливание. Гигиена одежды и обуви 3ч.***

Пути выведения продуктов обмена из организма. Роль почек в поддержании постоянства солевого состава и кислотности крови. Болезни почек и их профилактика. Функции кожи и причины их нарушения. Уход за кожей. Профилактика аллергических, гнойничковых и грибковых заболеваний, чесотки. Защита кожных покровов. Терморегуляция и приёмы закаливания. Гигиена одежды. Подбор одежды и обуви с учётом погодных условий. Первая помощь при солнечных, тепловых ударах, доврачебная помощь при охлаждении организма. Определение типа кожи, волос.

### ***Гигиена органов чувств. 3ч.***

Органы чувств, их значение в жизни человека. Профилактика их заболеваний. Шумовые загрязнения среды. Влияние компьютера на органы зрения.

Лабораторная работа: Упражнения, укрепляющие глазные мышцы.

### **3. Вредные привычки и их профилактика ( 20 ч.)**

Необходимая профилактика “вредных привычек”- это, в первую очередь, информация об их губительном воздействии на человеческий организм, особенно на организм подрастающего человека. И чем раньше мы начнем профилактику “вредных привычек” среди молодого поколения, тем быстрее удастся избежать печальных последствий (тяжелых заболеваний, инвалидности и т.д.), сохранить численность нашей нации. В данном разделе поговорим о таких невидимых врагах человека, как табак, алкоголь, наркотики, узнаем об их влиянии на организм и как бороться с вредными привычками.

*Тест «Что ты знаешь о табакокурении?» приложение 2*

*Анкета «Отношение к алкоголю» приложение 4.*

#### **4. Питание и здоровье (20ч.)**

*Культура питания, как фактор, определяющий красоту и здоровье человека»*

*Зачем нужны овощи и фрукты*

Десять главных фруктов и овощей. Что нужно знать, чтобы овощи и фрукты приносили нам пользу? Антиоксиданты, мешающие развитию таких недугов, находящиеся в овощах и фруктах (яблоки, томаты и др.). Обеспечим свой организм нужными витаминами и микроэлементами. Семь правил домашней диетологии. *Анкетирование: Как вы питаетесь? Правильно ли вы питаетесь?*

*Как держать процесс старения в узде?*

Предпочтение свежих и замороженных фруктов и овощей консервированным. Соки, помогающие бороться со старением. Сырые продукты - наибольшие содержатели антиоксидантов. Продукты, содержащие наибольшее количество каротиноидов, бета-каротина и лютеина. Антиоксидантные флавоноиды. Практическая работа. Как правильно сохранить антиоксиданты в приготавливаемых овощах.

*Здоровое питание.*

Питание и здоровье. Значение правильного питания. Худеть? Да, но с умом. Диета без самопожертвования. Принципы рационального питания: умеренность, разнообразие, режим приема пищи. Неполющенное питание. Режим питания школьников. Меню для интеллектуалов. Красота на тарелке. Калории надо подсчитать. Полезные советы здорового питания. Раздельное питание.

*Социологический опрос* Цель: Изучение спроса на продукты питания среди учащихся.

*Лабораторные работы*

1. Определение норм питания.
2. Действие ферментов слюны на крахмал.

*Демонстрация* Счетчик калорий А.А.Покровского.

1. Таблица по нормам питания. 3. Видеофильм "Пищеварение".

*Влияние антиоксидантов на наш организм.*

Антиоксидантные флавоноиды. Практическая работа. Как правильно сохранить антиоксиданты в приготавливаемых овощах.

*Что такое диета? Лечебное питание или диетотерапия.*

Основные принципы, лежащие в основе построения диет обеспечение потребности в пищевых веществах и энергии. Предусматривание баланса между принимаемой пищей и возможностями организма по ее усвоению. Учет влияния местного и общего воздействия пищи на организм. Использование щадящих, тренировочных и разгрузочных рационов.



Нетрадиционные представления о рациональном питании. Диета. Примеры диет и их краткий анализ. Подходы к составлению диет с учетом индивидуальных особенностей организма.

#### *Экология питания*

##### *Что мы едим*

Состав пищи. Рациональное питание. Ингредиенты пищевых продуктов. Питательные вещества и добавки. Соотношение питательных веществ в продуктах. Группы продуктов по основному питательному веществу. Рациональное питание. *Организационная форма: творческая мастерская.*

##### *Трансгенные продукты питания - «за» и «против»*

Генетически модифицированные продукты питания. Проблемы, связанные с их потреблением. Трансгенные методы. Оценка новых продуктов питания. Примеси, загрязняющие пищу. Нитраты, нитриты, пестициды, соли металлов. Хранение и упаковка продуктов питания. Пищевые добавки и лекарственные препараты. Консерванты, ароматизаторы.

##### *Лабораторные работы*

1. Определение качества продуктов питания.
2. О чем рассказала упаковка.
3. Действие солей тяжелых металлов на белки.
4. Определение нитратов и нитритов в питьевой воде.

##### *Пища как источник энергии*

Энергетическая ценность пищи. Продукты питания. Пищевые вещества. Природные пищевые компоненты. Примеси (чужеродные вещества) пищи.

Физиологические нормы и режим питания. Питание и двигательная активность. Воздействие двигательной активности на организм человека. Нормы питания взрослых людей. Режим питания. Пищевой рацион детей и подростков. Особенности возрастной физиологии детей и подростков. Режим питания подростков. Значение белков, жиров, углеводов в детском питании. Предупреждение гиповитаминозов у детей.

##### *Лабораторные работы*

1. Энергозатраты человека при физических нагрузках.
2. Дневной рацион подростков.

##### *Мед и пчёлы*

Изучить продукты пчеловодства. Познакомиться с их химическим составом, физическими свойствами, чтобы полученные знания использовать в исследовательской работе. Применение продуктов пчеловодства в медицине *Практическая работа.* Определение примесей в мёде. Рецепты отваров из лекарственных трав, которые в сочетании с медом успешно применяются в домашних условиях.

Лечебные свойства продуктов пчеловодства. Познакомиться с народными рецептами пчеловодческой продукции и их применением.

От характера и полноценности питания зависит обмен веществ в организме, функционирование органов и систем, тканей и клеток. При правильном питании обеспечивается постоянство внутренней среды организма человека, что является залогом здоровья, физической активности и долголетия. Обеспечивается полноценное функционирование иммунной системы, повышается сопротивляемость организма, его возможность противостоять болезням. В этом разделе будем говорить о здоровой пище, о значении фруктов и витаминов для организма человека, о культуре приёма пищи и этикете. Проведём конкурс рисунков, обучающиеся подготовят презентации по данной теме.

## **5. Современные гаджеты. «За» и «Против» (6 ч.)**

Технологии не стоят на месте, ребенка XXI века невозможно представить без электронных гаджетов и Интернета. Смартфон, планшет, нетбук – неиссякаемый источник удовольствия для детей и предмет беспокойства родителей. В этом разделе выясним пользу и вред гаджетов для детей, а также когда и сколько можно играть с гаджетами и чего следует опасаться. Поговорим о детской психике, она не готова воспринимать быструю смену картинок, яркость изображения, звуковые и световые сигналы и о влиянии социальных сетей на подростка.

## **6. Опасные и безопасные ситуации (12 ч.)**

Обсуждение с детьми: опасные и безопасные ситуации, о правилах поведения на дорогах, дома, в школе, в лесу, при пожаре. Научимся навыкам ориентирования в ситуациях и принятию рациональных решений способствующих предупреждению поступков, которые вредят здоровью. Будут даны основы первой помощи при отравлениях, обморожениях, переломах.

*Тест «Безопасность на дорогах» приложение 3*

## **7. Спорт – наш друг и товарищ. Игры – не только забава, но и здоровье(12 ч.)**

Раздел направлен на развитие у детей чувства личной ответственности за свое здоровье; формирование культуры здорового образа жизни; воспитание негативного отношения к вредным привычкам. Беседа о влиянии спорта на здоровье человека. Обучающиеся подготовят презентацию с обсуждением об известных спортсменах. Проведём конкурс на лучший лозунг, рекламу, стихотворение о ЗОЖ. Познакомимся с подвижными и русскими народными играми. Игра «Лапта». Подготовим и проведём спортивно-игровое мероприятие «День здоровья».

## **8. Половое просвещение и воспитание (12ч.)**

Беседы, презентации направлены на половое просвещение и воспитание школьников. Речь пойдет о гигиене девочек и мальчиков с привлечением медицинского работника и родителей. О вреде ранних половых связях и венерических болезнях на здоровье подростка.

## **Календарный учебный график**

Начало учебного года – 02.09.2019г., окончание – 22.05.2020г.

Продолжительность учебного года – 36 недель.

Время проведения занятий: 3 раза в неделю по 1 часу.

## **Календарно – тематическое планирование**

№ п/п	Название темы	количество часов
1.	<b>Введение.</b> Предмет и задачи кружка (1час) «Планета здоровья»	2
2.	<b>Гигиена и здоровье</b>	22
	Предмет и методы гигиены	1
	Физическая активность и здоровье	3
	Предупреждение инфекционных заболеваний	3
	Травматизм и его профилактика. Охрана здоровья	3

	Гигиена дыхания	3
	Гигиена питания	3
	Органы выделения. Профилактика кожных заболеваний. Закаливание. Гигиена одежды.	3
	Гигиена органов чувств	3
<b>3.</b>	<b>Вредные привычки и их профилактика</b>	<b>16</b>
	Невидимые враги человека .Курение. Просмотр фильма «Секреты манипуляции. Табак». Обсуждение. Тест «Что ты знаешь о табакокурении?»	3
	Невидимые враги человека .Алкоголь. « Секреты манипуляции. Алкоголь». Обсуждение.	3
	Наркотики — что это? Выпуск школьной стенгазеты «Мы за ЗОЖ». Спайсы.	3
	Вредным привычкам - нет!	3
	Тестирование. Анкетирование. Тест «Что ты знаешь о табакокурении?», «Отношение к алкоголю» Я выбираю здоровье. Конкурс рисунков «Вредным привычкам – Нет !»	4
<b>4.</b>	<b>Питание и здоровье</b>	<b>20</b>
	<i>Культура питания, как фактор, определяющий красоту и здоровье человека»</i>	<b>10</b>
	Зачем нужны овощи и фрукты	2
	Как держать процесс старения в узде	1
	Здоровое питание	2
	Влияние антиоксидантов на наш организм	1
	Что такое диета? лечебное питание или диетотерапия.	2
	Практическая работа.	2
	<i>Экология питания</i>	<b>5</b>
	Что мы едим?	1
	Трансгенные продукты питания - «за» и «против»	2
	Пища, как источник энергии	1
	Практическая работа	1
	<i>Мед и пчёлы</i>	<b>5</b>
	Мед исцеляющий. Мед –лакомство.	1
	Прополис – защита. Пчелиная обножка – молодость.	1
	Пчелиный яд - долголетие. Пчелиный подмор. Пчелиная косметика.	2
	Практическая работа	1
<b>5.</b>	<b>Современные гаджеты. «За и против»</b>	<b>6</b>
	Психика и безопасность в работе с современными гаджетами. Обсуждение.	2
	Телевизор, компьютер, телефон – «За» и «Против». Обсуждение.	2
	Влияние социальных сетей на подростка. Обсуждение.	2

6	<b>Опасные и безопасные ситуации</b>	<b>12</b>
	Азбука безопасного поведения на дороге.	2
	«Осторожно огонь». Поведение в экстремальных ситуациях. Обсуждение.	2
	Основы безопасности на дорогах, дома, в школе, в общественных местах. Бытовой и уличный травматизм. Тест «Безопасность на дорогах»	2
	Основы первой медицинской помощи при отравлениях, обморожениях. Практикум.	2
	Безопасное поведение в лесу. «Природа не прощает ошибок». Первая медицинская помощь при переломах. Практикум.	2
	Безопасное поведение в лесу. «Природа не прощает ошибок». Первая медицинская помощь при переломах. Практикум.	2
7	<b>Спорт – наш друг и товарищ. Игры – не только забава, но и здоровье.</b>	<b>12</b>
	«Сильные ребята – здоровые ребята» Эстафета.	2
	Конкурс на лучший лозунг, рекламу, стихотворение о ЗОЖ.	2
	Влияние спорта на здоровье человека. Презентация с обсуждением об известных спортсменах.	2
	Знакомство с подвижными и русскими народными играми. Игра «Лапта».	
	Конкурс рисунков «Здоровье – лучшее богатство»	2
	Подготовка и проведение спортивно- игрового мероприятия «День здоровья» .	2
8	<b>Половое просвещение и воспитание</b>	<b>12</b>
9	Неидеальные идеалы, их действие на организм Действие орехов на организм школьника в зимнее и весеннее время. Правила приема и фармакологическое действие.	1
10	Звуковой ландшафт и ваше самочувствие Действие звуков на организм учащихся. Положительные и отрицательные эмоции. Эмоции, сердечный ритм и здоровье Игра 100:1 Красота для здоровья, или здоровье для красоты?	2 2
	Итоговое заседание	

### Методические рекомендации

**Основные формы и методы реализации программы:** рассказ, беседа, дискуссия, обсуждение, игровые методы, демонстрации видеофильмов, прогулки на природе, проведение спортивных мероприятий, встречи с людьми спецслужб (медиками, сотрудниками милиции), выставки рисунков и т.д. 54% содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся на свежем воздухе или в спортзале. Остальное время распределено на всевозможные тематические беседы, часы здоровья, подготовку и проведение различных соревнований, акций и внеклассных мероприятий по формированию здорового образа жизни.

Для успешной реализации программы будут использованы Интернет-ресурсы, разработки внеклассных мероприятий, презентации, видеоролики, видеофильмы о здоровом образе жизни и т.п.

### **Оценочные материалы:**

Для определения планируемого результата в кружке существует система оценки обучения детей по программе в форме:

- открытых занятий;
- презентаций;
- докладов;
- конкурсов;

Такой контроль позволяет детям увидеть результаты своего труда, создает хороший психологический климат в коллективе.

### **Промежуточная и итоговая аттестация:**

- беседы (проверки знаний);
- анкетирование;
- тестирование;
- Презентация;

Работы могут быть как индивидуальными, так и коллективными. Учащиеся получают возможность обобщить пройденный материал в творческой форме.

В конце учебного года планируется «День здоровья», награждения.

### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Принцип наглядности является одним из ведущих принципов обучения, так как именно наглядность лежит в основе формирования представлений об объектах природы и культуры человеческого общества. В связи с этим главную роль играют средства обучения, включающие *наглядные пособия*:

- 1) гербарии; продукты питания; микропрепараты; столовые приборы; бытовые приборы для кухни;
- 2) *изобразительные наглядные пособия* – таблицы; муляжи, плакаты.

Оборудование для *мультимедийных демонстраций* (компьютер, медиапроектор, DVD-проектор). Оно благодаря Интернету и единой коллекции цифровых образовательных ресурсов позволяет обеспечить наглядный образ к большинству тем программы «Планета здоровья».

### **Литература:**

#### **для педагога:**

- 1.Абрамов С.А., Бруднов А.К. Педагогика здоровья. – М.: Педагогика, 2009. – 288 с.
- 2.Генкова Л. Л., Славков Н. Б. Почему это опасно.- М.: Просвещение. 2009.- 96 с.
- 3.Ермакова В.И. Основы физиологии питания, санитарии и гигиены: Учеб. Пособие для образоват. учреждений. – М.: Просвещение, 2008. – 79 с.
- 4.Коростылев Н.Б. Воспитание здорового школьника: пособие для учителя. – Просвещение, 2008. – 176 с.
- 5.Коростылев Н.Б. От А до Я.- 2-е изд.- М.: Медицина, 2001. – 288 с.
- 6.Козлова Т.В., Рябухина Т.А. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 463 с.
- 7.Мартынов С.М. Здоровье ребенка в ваших руках. – М.: Просвещение, 2001. – 223 с.
- 8.Прокофьева С.Л. Румяные щеки. – Изд. 3-е. – М.: Физкультура и спорт. 2007. – 192 с.

- 9.Семенова И. П. Учусь быть здоровым или как стать Неболейкой. – М.: Педагогика, 2009. – 176 с.
- 10.Скурихин И.М., Шатерников В.А.. Как правильно питаться. – М.: ВО «Агропромиздат», 2007. – 256 с.

**для обучающихся:**

- 1.Сосунова Е.М., Форштат М.Л. Учись быть пешеходом. Учебное пособие по ПДД для учащихся начальной школы. Ч.1. Ч.2. – СПб.: ИД «М и М», 1998.
- 2.Коротков И.М. Подвижные игры во дворе. М.: Знание, 1987.
- 3.Энциклопедии для школьников.

**Интернет-ресурсы:**

- 1.Марченко Е.Ю. Серия уроков по пожарной безопасности в начальной школе.<http://www.openclass.ru/dig-resource/86743>

### Приложение 1.

### АНКЕТА «ЗОЖ»

1. Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Оцени их, поставив от 8 (самое важное) до 1 (наименее важное для тебя).

- Иметь много денег.
- Быть здоровым
- Иметь хороших друзей.
- Быть самостоятельным (самому принимать решения и обеспечивать себя)
- Много знать и уметь
- Иметь работу
- Быть красивым и привлекательным.
- Жить в счастливой семье

2. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными?

Из перечисленного выбери и отметь 4 наиболее важных для тебя.

- Регулярные занятия спортом.
- Знания о том, как заботиться о своём здоровье.
- Хорошие природные условия.
- Возможность лечиться у хорошего врача.
- Деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать.
- Отказ от вредных привычек.
- Выполнение правил здорового образа жизни.

3. Что из перечисленного присутствует в твоём расписании дня?

- Режимные моменты Ежедневно
- Несколько раз в неделю
- Очень редко, никогда
- Утренняя зарядка
- Завтрак
- Обед
- Ужин
- Прогулка на свежем воздухе

Занятия спортом

Душ, ванна

Сон не менее 8 часов

4. Можно ли сказать, что ты заботишься о здоровье? (отметь нужное)

- Да, конечно.
- Забочусь недостаточно.
- Мало забочусь.

5. Интересно ли тебе узнавать о том, как заботиться о своём здоровье?

- Да, очень интересно и полезно.
- Интересно, но не всегда.
- Не очень интересно.
- Не интересно.

6. Откуда ты узнаёшь, как заботиться о здоровье?

Источник информации Часто Иногда Никогда

В школе

От родителей

От друзей

Из книг и журналов

Из передач радио и телевидения

7. Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья проводятся в школе:

- Уроки, обучающие здоровью.
- Беседы о том, как заботиться о здоровье в ГПД.
- Показ видеофильмов о том, как заботиться о здоровье.
- Спортивные соревнования.
- Викторины, конкурсы.
- Праздники, вечера на тему здоровья.
- Дни здоровья.
- Спортивные секции

## Приложение 2

### Тест «Что ты знаешь о табакокурении»

*Инструкция:* проверь свои знания.

#### 1. Когда, кем и откуда был впервые завезён табак в Европу?

1. В XVI веке испанцами из Америки.
2. В XVII веке китайцами.
3. В XVIII веке англичанами из Индии.

#### 2. Существуют ли сигареты, которые не приносят вреда?

1. Сигареты с фильтром.
2. Сигареты с низким содержанием никотина.
3. Нет.

#### 3. Сколько веществ содержится в табачном дыме?

1. 20-30.
2. 200-300.
3. Свыше 3000.

#### 4. Сколько процентов вредных веществ способен задержать сигаретный фильтр?

1. Не более 20%.
2. 40%.
3. 100%.

#### 5. Как курение влияет на работу сердца?

1. Замедляет его работу.
2. Заставляет учащённо биться.
3. Не влияет на его работу.

#### 6. Какие заболевания считаются наиболее связанными с курением?

1. Аллергия.
2. Рак лёгкого.
3. Гастрит.

#### 7. Что происходит с физическими возможностями человека, который курит?

1. Они повышаются.
2. Они понижаются.
3. Не изменяются.

#### 8. Сколько микрочастиц сажи содержится в 1 куб. см табачного дыма?

1. До 3 миллионов.
2. До 10 000.
3. До 1000.

#### 9. Зависит ли возможность бросить курить от стажа курения?

1. Стаж не имеет значения.
2. Чем дольше куришь, тем сложнее бросить.
3. Чем больше куришь, тем легче бросить курить.

#### 10. Верно ли, что в большинстве стран модно курить?

1. Курить никогда не было модно.
2. Курить модно.
3. мода на курение прошла.

#### 11. Что такое пассивное курение?

1. Нахождение в помещении, где курят.
2. Когда куришь за компанию.
3. Когда активно не затягиваешься сигаретой.

#### 12. Что вреднее?

1. Дым от сигареты.



2. Дым от газовой горелки.
3. Выхлопные газы.

**13. Какие профессии менее доступны для курящих?**

1. Спортсмен-профессионал.
2. Токарь.
3. Врач.

**14. При каком царе табак появился в России?**

1. При Иване Грозном.
2. При Петре I.
3. При Екатерине II.

**15. Какой русский царь ввёл запрет на курение?**

1. Алексей Михайлович.
2. Петр I
3. Екатерина II.

**16. Каково основное действие угарного газа?**

1. Образует карбоксигемоглобин.
2. Вызывает кашель.
3. Влияет на работу печени.

**17. На сколько лет рискуют раньше умереть женщины, мужа которых курят?**

1. На 4 года.
2. На 10 лет.
3. На 15 лет.

**18. Как много взрослых мужчин в нашей стране курит?**

1. 10%.

2. 30%.
3. Около 50%.

**19. Много ли мужчин осуждает курение женщин?**

1. 10-20%.
2. 40-60%.
3. Более 80%.

**20. Если человек начал курить в 15 лет, на сколько в среднем уменьшается продолжительность его жизни?**

1. На 1-2 года.
2. На 5-6 лет.
3. На 8 лет и более.

**21. Из тысячи подростков, начавших курить, как много умрут от болезней, связанных с курением?**

1. Не менее 100 человек.
2. Менее 200 человек.
3. Около 250 человек.

**22. Каков процент желающих бросить курить?**

1. 25%.
2. 65%.
3. 85%.
4. 100%.

**23. У кого наибольшая зависимость от табака?**

1. У тех, кто начал курить до 20 лет.
2. У тех, кто начал курить после 20 лет.
3. Табачная зависимость не связана с возрастом, в котором человек начал курить.

### Приложение 3

#### Тест по теме «Безопасность на дорогах»

- 1) С какого возраста разрешается обучать вождению на мотоцикле?  
а. С 14 лет                      б. С 16 лет
- 2) В каких случаях велосипедисту разрешается покидать крайнее правое положение на проезжей части?  
а. Для объезда                б. Для поворота налево или разворота                в. В обоих случаях
- 3) В каком возрасте разрешается выезжать на велосипеде на дороги общего пользования?  
а. Не моложе 10 лет                      б. Не моложе 14 лет
- 4) Можно ли велосипедисту повернуть налево с пересечением трамвайных путей?  
а. Нельзя                      б. Можно, если вблизи нет трамвая
- 5) По какой полосе можно проехать на велосипеде?  
а. По крайней правой полосе                б. Как можно ближе к правому краю проезжей части
- 6) Имеет ли право велосипедист развернуться, не слезая с велосипеда, на дороге с двумя полосами движения в каждом направлении?  
а. Не имеет право                б. Имеет право
- 7) Велосипедист вытянул правую руку в сторону. Что это за сигнал?  
а. Поворот направо                б. налево
- 8) Велосипедист поднял левую руку вверх. Что это за сигнал?  
а. Поворот налево                б. Остановка
- 9) Велосипедист согнул правую руку в локте. Что это за сигнал?  
а. Поворот направо                б. налево
- 10) Разрешается ли водителю мопеда движение по пешеходным дорожкам?  
а. Не разрешается                      б. Разрешается, если это не мешает пешеходам

- 11) В каком возрасте разрешается езда на мопеде по дорогам общего пользования?  
а. С 16 лет                      б. С 18 лет
- 12) Должен ли велосипедист руководствоваться сигналами светофора?  
а. Нет                б. Да
- 13) Имеет ли право велосипедист ехать по проезжей части, если рядом есть велосипедная дорожка?  
а. Имеет право                      б. Не имеет права
- 14) Нужно ли при движении на мопеде в дневное время включать фару?  
а. Да                б. Нет
- 15) Какие грузы запрещается перевозить на велосипеде и мопеде?  
а. более 10 кг                      б. Грузы, мешающие управлению или выступающие более, чем на 0,5м по длине и ширине
- 16) Разрешается ли перевозка детей на велосипеде?  
а. Запрещается                б. Разрешается на специально оборудованном сиденье детей до 7 лет
- 17) Какое расстояние должно быть между группами велосипедистов при их движении по дорогам?  
а. 30 – 50м                      б. 80 – 100м
- 18) Сколько человек может быть в группе велосипедистов?  
а. 10 человек                      б. 8 – 10 человек
- 19) Значение слова «велосипед»:  
а. Транспортное средство, кроме инвалидных колясок, имеющее 2 колеса и более и приводимое в действие мускульной силой людей, находящихся на нем.  
б. Двухколесное транспортное средство без мотора для взрослых и детей.
20. Какие меры безопасности необходимо соблюдать пешеходу и пассажиру как участникам дорожного движения?

Приложение 4

АНКЕТА

**1 часть. Продолжите, пожалуйста, предложения:**

1. По моему мнению, вредные привычки это: \_\_\_\_\_
2. Самыми пагубными вредными привычками я считаю: \_\_\_\_\_
3. Последствиями вредных привычек я считаю: \_\_\_\_\_

**2 часть. Ответьте на предложенные Вам вопросы, выбрав один из вариантов ответа.**

4. Ваше отношение к вредным привычкам?  
А – положительное  
Б – нейтральное  
В - негативное
5. Какой способ борьбы с вредными привычками Вы выберете?  
А – ничего не будете делать  
Б – оставите на сегодняшнем уровне  
В - Ужесточите наказание

6. Если среди Ваших друзей окажется человек, который употребляет наркотики то вы?

- А – продолжите с ним общаться
- Б – измените к нему отношение
- В – перестанете с ним общаться

7. Если Ваш (а) друг (подруга) решит попробовать наркотики то вы?

- А – Поддержите

- Б – Оставьте выбор за ним (ней)
- В – Попытайтесь отговорить

8. Если Ваш (а) друг (подруга) решит попробовать алкоголь или табачные изделия то вы?

- А – Поддержите
- Б – Оставьте выбор за ним (ней)
- В – Попытайтесь отговорить

**3 часть. Ответьте на предложенные Вам вопросы, выбрав один из вариантов ответа.**

9. Что, по вашему мнению, является источником появления вредных привычек?  
А – Семья  
Б – Улица  
В – Средства массовой информации  
Г – Ближайшее окружение человека  
Свой ответ \_\_\_\_\_

10. Оцените Вашу степень информированности о видах и способах употребления алкоголя, табачных изделий и наркотических средств от 1 до 10: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

#### КЛЮЧ К АНКЕТЕ ЗОЖ

ВОПРОС №1. Показатель: личностная ценность здоровья

Выбор «Быть здоровым»

Если бальная оценка составляет:

6-8 - высокая личностная значимость здоровья

4-5 – недостаточная личная значимость здоровья

менее 4 – низкая значимость здоровья

ВОПРОС №2. Показатель: оценка роли поведенческого фактора в охране и укреплении здоровья.

- Регулярные занятия спортом (2)

- Знания о том, как заботиться о своём здоровье (2)

- Хорошие природные условия (0)

- Возможность лечиться у хорошего врача (0)

- Деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать (0)

- Отказ от вредных привычек (2)

- Выполнение правил здорового образа жизни (2)

Если сумма баллов составляет:

6-8 – понимание роли поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья.

4 – недостаточное понимание роли активности в сохранении и укреплении здоровья

2 или менее – отсутствие понимания роли активности в сохранении и укреплении здоровья

ВОПРОС №3. Показатель: соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ

Режимные моменты Ежедневно

2 балла Несколько раз в неделю

1 балл Очень редко, никогда

0 баллов

Если сумма баллов составляет:

16 -14 – полное соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ

13 - 9 – неполное соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ

8 и меньше – несоответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ

ВОПРОС №4. Показатель: адекватность оценки учащимся своего образа жизни и его соответствие ЗОЖ

Вариант ответа Сумма баллов, полученных на 3 вопрос

14-16 13-9 8 и меньше

Да, конечно. 4 3 2

Забочусь недостаточно 4 4 3

Мало забочусь 2 4 3

Если бальная оценка составляет:

4 балла – адекватная оценка учащимся своего образа жизни

3 балла – недостаточно адекватная оценка учащимся своего образа жизни

2 балла – неадекватная оценка учащимся своего образа жизни.

ВОПРОС №5. Показатель: отношение к информации, связанной со здоровьем.

- Да, очень интересно и полезно. (4)

- Интересно, но не всегда. (3)

- Не очень интересно. (2)

- Не интересно (0)

Если балльная оценка составляет:

4 – очень интересная и полезная

3- довольно интересна и полезна

2 – не очень интересна и полезна

0 – не нужна и неинтересна

Приложение2.

**Правильные ответы:** 1.1, 2.3, 3.3, 4.1, 5.2, 6.2, 7.2, 8.1, 9.2, 10.3, 11.1, 12.1, 13.1, 14.1, 15.1, 16.1, 17.1, 18.3, 19.3, 20.3, 21.3, 22.3, 23.1