Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Славнинская средняя общеобразовательная школа
имени Н.П.Новожилова

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора по ВР
Лазурина Е.А.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
Филина А.Н.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КРУЖКА «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Руководитель кружка
Варламова И.А.

Здоровье – это еще не все,
но без здоровья,
все – ничто
Артур Шопенгауэр

Пояснительная записка

Обстановка общего кризиса социально – экономических отношений, резкое ухудшение здоровья, рост наркомании и алкоголизма, пандемия СПИДа – все это требует неотложных контрмер, активного формирования у подрастающего поколения установок на ЗОЖ.

По выражению академика Амосова, «что бы быть здоровым нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем».

Вспоминается невеселая шутка: « Если бы людей судили за преступление против собственного здоровья, очень многие получили бы высшую меру». Низка общая культура, слабы традиции ЗОЖ, нет потребности, нет привычки, нет – навыков – эти основы не заложены с детства. Но если мы научим детей с раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили « В здоровом теле – здоровый дух», то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

Что же такое *здоровье?* Согласно определению Всемирной организации здравоохранения: «***Здоровье*** – это состояние полного физического, психического, социального благополучия человека, отсутствие болезней, физических дефектов, оптимальный уровень работоспособности при максимальной продолжительности жизни».

Образ жизни, состояние экологии, организация питания, наличие вредных привычек, наследственность – все это слагаемые здоровья человека.

Понятие *образ жизни* включает следующие составляющие: рациональное питание, физическую активность, личную гигиену, отношение к вредным привычкам, здоровый психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Программа кружка «За здоровый образ жизни» имеет интеллектуально – познавательную направленность.

Новизна предлагаемой программы состоит в следующем:

- Обучить учащихся принципам и практике здорового образа жизни, воспитать у них потребность грамотно заботиться о своем здоровье;
- Привлечь к активной деятельности по профилактике правонарушений, по искоренению вредных привычек в подростковой среде, к волонтерскому движению.

- Учитывать психологические, физические и возрастные особенности учащихся.

Актуальность и практическая значимость данной программы в воспитании здорового образа жизни подчеркивается высокими статистическими показателями.
Низкий уровень нравственной культуры населения ведет к росту социально опасных явлений, масштабы которых увеличиваются в геометрической прогрессии.

Увлечение наркотиками, особенно среди молодежи, достигло критического уровня. Преступность и насилие – наиболее очевидные результаты их распространения. Не менее серьезными последствиями употребления наркотиков являются безнравственность, незаконченное образование и разрушение жизни.

Растет среди подростков и употребление алкоголя, поскольку алкоголь легкодоступен и его употребление приемлемо в обществе.

В последние годы у подростков все чаще появляются неврозы, все чаще они не могут справиться с учебными трудностями, с конфликтными ситуациями. Не научившись справляться со стрессом, не умея выражать и принимать себя и свои чувства, они прибегают к деструктивным формам поведения, попадая в криминальные группировки, приобщаясь к употреблению психоактивных веществ, не придается особенного значения в области профилактики отклоняющегося поведения и употребления наркотиков и алкоголя.

Профилактическую работу с подростками необходимо вести очень тонко, без раскрытия технологии изготовления и применения того или иного наркотика, (о том, где и как произрастают наркотические растения, как изготавливают наркотики, как их применяют, их внешний вид и т.д.). Такая информация может спровоцировать их на опробование наркотиков и других отравляющих веществ.

Программа разработана для подростков. Подростки находятся под большой угрозой употребления алкоголя и других наркотических веществ, они нуждаются в более подробной информации о них. Они нуждаются в более сильных побудительных стимулах, чтобы избежать употребления их. Этот возраст считается критическим, им нужна более серьезная информация, навыки повышения самооценки. Учащимся следует прививать сознание принадлежности к социуму, не прибегая к вызывающему поведению.
В этом возрасте молодые люди стремятся быть независимыми. Их обучение протекает наиболее успешно в обстановке, которая позволяет им мыслить критически и принимать решения, основанные на формирующихся нравственных ценностях и убеждениях, на знаниях анатомо – физиологических особенностей организма. Именно в этом возрасте подростки часто остаются без присмотра, считают себя взрослыми, контактируют друг с другом, при этом возрастает опасность привития вредных привычек.

Необходимо убеждать подростков в том, что жизнь может предоставить им много интересного, что нет неразрешимых проблем и безвыходных ситуаций. Вовлекать

подростков в волонтерскую деятельность, которая потребует от них выработки положительных качеств, будет способствовать профилактике отклоняющегося поведения.

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья учащихся через приобщение к здоровому образу жизни.

Основные задачи программы:

Обучающие: Формирование знаний, умений, навыков, позволяющих использовать здоровый образ жизни.

Воспитательные: Воспитание общечеловеческих качеств – сочувствие, ответственность, доброта, любовь к природе.

Развивающие: Развитие личностного мышления на основании полученных знаний и применение их в конкретных условиях.

Срок реализации программы – программа рассчитана на 1 год.

Основная форма работы – групповая..

Обучающиеся должны знать:

- О влиянии наркотических веществ на организм человека и подростков, о последствиях этого влияния
- О правовой стороне злоупотреблений наркотических веществ.
- О причинах возникновения СПИДа.
- О рациональном питании

Учащиеся должны уметь:

- Формулировать и принимать альтернативные решения в отношении наркотиков и предвидеть последствия своих решений.
- Объяснить, почему так важно помогать людям, живущим рядом, в том числе и сверстникам.
- Проводить анкетирование, тестирование, соц. опросы.
- Участвовать в волонтерском движении.

Методическое обеспечение:

Раздел (наименование)	Используемые формы организации процесса	Методическое оснащение	Формы подведения итогов
Введение	Беседа, знакомство с программой кружка	Выставка книг о здоровье	Собеседование
Составляющие здорового образа жизни	Беседа, проведение мониторинга	Анкеты «Ценность здоровья и ЗОЖ в представлениях учащихся».	Обработка материала, определение ценности ЗОЖ
Алкоголь и	Беседа,	Научная	Анализ тестирования, конкурс

организм	тестирование членов кружка, презентации	литература, тесты, компьютер	презентаций
Наркотики и организм	Беседа, работа в группах	Научная литература, раздаточный материал	Принятие альтернативных решений и предвидение результатов этих решений
Курение и организм	Беседа, дискуссия, опрос учащихся, работа в группах, постановка опыта	Научная литература, анкеты, раздаточный материал, модель легкого курильщика	Анализ анкетирования, обсуждение принятых решений, обсуждение результатов опыта, обсуждение выводов по рекламе и антирекламе, конкурс листовок
СПИД, причины и профилактика	Беседа. Дискуссия, тестирование, презентации	Научная литература, тесты, компьютер	Анализ тестирования, выработка рекомендаций, конкурс презентаций
История развития взаимоотношений человека с природой	Беседа	Научная литература, фильм	Собеседование
Влияние климатических факторов на здоровье	Беседа	Научная литература	Собеседование
Рациональное питание	Беседа, конкурс пословиц и загадок	Научная литература, презентация	Составление меню на неделю
Инфекционные заболевания	Беседа	Научная литература, фильм	Разработка правил личной гигиены
Итоговое занятие	экскурсия	Экспонаты с патологически измененными органами	Эссе «мои впечатления о посещении музея»

Оборудование

1.Телевизор.

2.Компьютер.

3.Научная литература.

4.Дидактический материал

Содержание программы.

Введение. Знакомство с планом работы кружка « За здоровый образ жизни».

Занятия 1 – 5 .Составляющие ЗОЖ. Общее понимание здоровья. Резервы организма.

Нравственный аспект здоровья.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия. *Здоровье человека* – это огромное богатство. Образ жизни человека, его

поведение и мышление, которые обеспечивают охрану и укрепление здоровья, называется здоровым образом жизни (ЗОЖ). Основными элементами ЗОЖ являются:

1. двигательная активность
2. рациональное питание
3. отказ от вредных привычек
4. умение управлять своим здоровьем.

Теоретическая часть: беседа

Практическая часть: проведение мониторинга «Ценность здоровья и здорового образа жизни в представлениях учащихся», обработка результатов.

Занятия 6 – 10.

Алкоголь и организм. История виноделия. Воздействие алкоголя на организм. Стадии алкоголизма. Миф или реальность.

Виноделие зародилось в Египте, когда люди обнаружили, что виноградный сок быстро скисает, но раз перебродив и став вином, долго сохраняется, не портясь. У египтян были проблемы с сильным загрязнением питьевой воды. Позднее, в Римской католической церкви на всей территории Европы вино стало использоваться при совершении таинства святого причастия. Постепенно употребление алкогольных напитков перешло в злоупотребление. В настоящее время алкоголь – это наркотическая проблема № 1. Алкоголь – это непосредственная причина заболеваний печени, нарушения функций головного мозга, язвы желудка, панкреатита и других болезней внутренних органов. Стадии опьянения; 1-приподнятое настроение, 2 – сумасбродное поведение, 3 – замешательство, 4 – потеря самоконтроля, 5 – бессознательное. Стадии алкоголизма; 1 – знакомство с алкоголем, 2 – регулярное употребление, 3 – навязчивая идея, 4 – химическая зависимость. Миф или реальность, факторы риска.

Теоретическая часть: беседа

Практическая часть: тестирование, с последующим обсуждением, составление презентаций.

Занятия 11 - 17

Наркотики, с которых начинается злоупотребление. Влияние наркотиков на организм. Признаки злоупотребления. Решения, которые я принимаю. Как помочь другим. Наркотики и закон.

Наиболее употребляемыми являются кокаин и амфитамины. Они стимулируют центральную нервную систему, вызывают возбуждение, быструю неясную речь, учащенное дыхание, дрожь, потливость, учащение пульса, повышение давления, бессонницу, смерть. Признаки злоупотребления спиртом, пивом, вином, вдыхание клея, героином, лекарствами, травой, амфитаминами, барбитуратами и т.д. Подростки ищут способы принятия решений и разрешения проблем, которыми можно было бы

пользоваться в разных ситуациях. Изучение законов (об употреблении наркотиков, об управлении автомобилем в нетрезвом состоянии и т.д.).

Теоретическая часть: беседа

Практическая часть: работа в группах с карточками примерных ситуаций, учащиеся учатся принимать альтернативные решения в отношении наркотиков и предвидеть последствия своих решений.

Занятия 18 – 25.

«Курить – здоровью вредить». Последствия и побочные явления курения. Портрет курильщика. В борьбе за чистый воздух. Реклама и антиреклама.

В каждой сигарете содержится около 15 различных известных канцерогенных веществ. Курильщик с нормой «пачка в день» за год вбирает в свои легкие литр смолы. Каждая выкуренная сигарета укорачивает жизнь курильщика на 8 минут. В результате курения может возникнуть как физическая, так и психическая зависимость от никотина. 90% курящих утверждают, что хотели бы бросить курить.

В сигаретах содержится смола, она налипает на легкие. Приводит к появлению пятен на зубах и пальцах. Возникает эмфизема легких и хронические бронхиты. Появляется кашель - курильщика. Сигаретный дым вреден как для курильщика, так и для некурящих (пассивных курильщиков). Портрет курильщика составляется в результате опроса большого количества курящих подростков по разработанным вопросам. Не всегда реклама сообщает достоверные факты, когда убеждает купить тот или иной товар, необходимо научиться распознавать приемы, особенно при продаже табачных изделий. Выставляют курение в качестве символа взросления, связывают курение с вином и пивом, демонстрируют, что люди курящие сигареты, экстравагантные и интересные, и т.д.

Теоретическая часть: беседа, дискуссия

Практическая часть: 1 составление портрета курильщика (опрос учащихся). 2 выбор решения (работа с карточками). 3 демонстрация опыта с помощью самодельного прибора, имитирующего влияния курения на поверхность легких. 4 реклама и антиреклама (сочинение листовок « За здоровый образ жизни»).

Занятия 26 - 28

СПИД. Признаки и пути передачи. Влияние ВИЧ на организм.

СПИД – заболевание, которое человек может приобрести, то есть, надо, что–то сделать, что бы заразиться. Вирус ослабляет иммунную систему, которая защищает организм от инфекции и болезней. Организм не может противостоять сопутствующим инфекциям. Признаки; увеличение лимфатических сосудов, кашель, усталость, частые поносы, потоотделение, потеря аппетита, веса, непрекращающиеся инфекционные заболевания, саркома Капоши.

Пути передачи: контакт с кровью, контакт с выделениями половых органов, через плаценту матери к плоду, во время родов, при вскармливании грудью.

Теоретическая часть: беседа, дискуссия

Практическая часть: предварительный тест, презентация

Занятие 29

Из истории развития взаимоотношений человека с природой.

Человечество – это часть природы. Оно возникло как результат развития живой природы, связано с нею всеми корнями, существует за ее счет. Все его современное благополучие и дальнейшая судьба зависят от общей системы жизни на нашей планете. Экология – это наука о взаимоотношениях живых организмов между собой и с окружающей средой. Это наука, которая помогает найти пути выхода из возникающего кризиса, изучая законы связей, на которых основана устойчивость жизни, люди все глубже понимают, как нужно изменить и организовать свои собственные отношения с природой средой. Эти возможности во многом зависят от социального устройства общества, то есть от связей внутри человеческого коллектива.

Теоретическая часть: беседа, просмотр фильма

Занятие 30

Влияние климатических факторов на здоровье. Влияние температуры, давления, влажности.

Биометеорология – это наука, которая изучает влияние погоды и климата на самочувствие и здоровье человека. Впервые влияние климата на здоровье человека описал в своих работах «отец медицины» Гиппократ: « организмы ведут себя различно в отношении времени года… и болезни протекают различно – хорошо или плохо – в разные времена года, в разных странах и условиях жизни…»

Теоретическая часть: беседа

Занятия 31 -32

Рациональное питание. Культура питания. Теория аппетита. Составление меню.

Основные правила рационального питания – это полноценная, сбалансированная пища, принимаемая с соблюдением режима питания. Основные питательные вещества, содержащиеся в пище, являются строительным материалом и источником энергии. Согласно теории аппетита (И. П. Павлов), пища, съеденная с аппетитом, переваривается и усваивается организмом быстрее и приносит большую пользу. Правила питания и вред переедания.

Теоретическая часть: беседа, конкурс пословиц и загадок

Практическая часть: составление меню на неделю

Занятие 33

Инфекционные заболевания. Причины и профилактика.

Заболевания, вызываемые болезнетворными микроорганизмами (бактериями, вирусами, грибками) – называются инфекцоинными. Пути передачи: грязные руки, воздушно – капельный, при контакте, через воду и продукты питания, от животных и т.д. Профилактика: соблюдения правил личной гигиены, закаливание, профилактические прививки.

Теоретическая часть: беседа, просмотр фильма.

Занятие 34.

Участие в санитарных постах.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

Тема	Общее кол-во часов	В том числе		Дата
		теоретические	практические	
1.Составляющие ЗОЖ	2	1	1	
2.Воздействие алкоголя на организм человека.	2	1	1	
3.Подвержены ли вы риску алкоголизма.	2	1	1	
9.Стадии алкоголизма.	2	1	1	
10.Миф или реальность, факторы риска.	2	1	1	
11.Миф и реальность	2	1	1	
12.Влияние наркотиков на здоровье человека.	2	1	1	
13.Признаки злоупотребления наркотиками.	2	1	1	
14.Решения, которые я принимаю.	2	1	1	
15.Стресс и физическая активность.	2	1	1	
16.Как помочь другим людям.	2	1	1	
17.Наркотики и закон.	2	1	1	
18.Курить – здоровью вредить.	2	1	1	
19. Анатомо – физиологические последствия курения.	2	1	1	
20.Побочные явления курения.	2	1	1	
21.Портрет курильщика.	2	1	1	
22.Принятие решения и роль среды.	2	1	1	
23.Здоровье и выбор образа жизни.	2	1	1.	
24. «Да здравствует чистый воздух!» плакат	2	1	1	
25.Антиреклама курению и реклама здоровью(.плакат ,видеоролик)	2	1	1	
26.Что вы знаете о СПИДе?	2	1	1	

27.Влияние ВИЧ на организм.	2	1	1	
28.Симптомы и пути передачи.	2	1	1	
29.Из истории развития взаимоотношений человека с природой.	2	1	1	
30.Влияние климатических факторов на здоровье.	2	1	1	
31-32.Рациональное питание и культура здоровья.	2	1	1	
33.Инфекционные заболевания, причины и профилактика.	2	1	1	
34Участие в санитарных постах.	2	1	1	
.				
Итого:	68	34	34	

Литература.

1. Комиссаров Б.Г. Подросток и наркомания. Ростов – на Дону, Феникс 2001г., стр.211-212.

2. « Культурная инициатива» Региональная программа пропаганды здорового образа жизни. Алкоголь и другие наркотические вещества. Курение. СПИД (учебная программа для школ) Н. Новгород, 1994 г.

3. Методические материалы по антинаркотическому воспитанию школьников, М., 2007г.
4. Лалаянц И., Милованова Л., Медицина. « Знание» 1990г. Спид: катастрофа 20 века.
5. Науменко Ю., Здоровьесберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности.
6. Методические рекомендации для педагогов и руководителей общеобразовательных учреждений, Москва Издательство « Глобус», 2009г.
7. Сирота Н.А., Ялтонский В.М., Теоретические, методологические и практические основы альтернативной употреблению наркотиков активности несовершеннолетних и молодежи. М. 2004г.

Сводная ведомость внесения изменений в рабочую программу.

Тема	Кол-во часов	Теория	Практика	Дата. Подпись.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 651630489533221723568905051781519580762169777262

Владелец ФИЛИНА Анна Николаевна

Действителен С 18.07.2024 по 18.07.2025