



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 24» города Смоленска

РАССМОТРЕНА  
Руководитель ШМО  
Скоробогатова В.М. /  /  
Протокол  
от «28» августа 2020 г.  
№ 5

СОГЛАСОВАНА  
Заместитель директора  
Анисимова Л.В. /  /  
«31» августа 2020 г.

РАССМОТРЕНА на  
педагогическом совете  
Протокол  
от «30» августа 2020 г.  
№13

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СШ №24»  
Ботулева Е.В. /  /  
от «30» августа 2020 г.  
Приказ № 153 - ОД



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности  
«Здоровье в наших руках»  
5-9 классы

Составили учителя физической культуры  
Сабиров Валерий Иванович  
Бобылева Ольга Александровна

Смоленск

### **Пояснительная записка.**

Необходимость создания и ведения курса обусловлена огромным образовательным значением, так как проблема здоровья подростков актуальна и имеет острую социальную значимость. Родителей, педагогов тревожит проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения: распространение среди подростков вредных привычек, а “болезни поведения” стали проблемой современности. Важно, чтобы просвещение подростков было своевременным, необходимо вовремя сформировать положительное отношение к здоровому образу жизни, научить понимать ответственность за своё поведение и здоровье.

Элективный курс для предпрофильной подготовки учащихся 9-тых классов посвящён одной из главных проблем – сохранение здоровья у подрастающего поколения. Курс предметно – ориентированный, рассчитан на 17 часов.

Содержание, структура соответствует возрастным особенностям 15-летних подростков, так как в этот период перед школьниками стоит много проблем, которые касаются их здоровья, на которые они стараются найти правильные ответы и тесно взаимосвязан с предметом ОБЖ, углубляет биологические знания школьников.

Элективный курс “Мое здоровье в моих руках” поможет школьникам дать научные ответы на многие волнующие вопросы.

Программа элективного курса предусматривает теоретические знания, решение практических задач, связанных с сохранением здоровья подростков и с исследовательской деятельностью школьников в области сохранения и укрепления своего здоровья.

Умение вести здоровый образ жизни – признак высокой культуры человека, именно в школе должны решаться задачи формирования ответственного отношения к здоровью подростков.

#### **Основная цель элективного курса – воспитание у подростков:**

1. Культуры отношения к своему здоровью (*культуры психологической – способность управления своими чувствами и эмоциями; культуры интеллектуальной – способность управлять своими мыслями и контролировать их; культуры поведения – способность понимать своё предназначение*). Элективный курс имеет профильный упор на естественно – научный профиль в дальнейшем обучении школьников и выбор профессии.

2. Оказать помощь школьникам в осознанном выборе профессии для дальнейшего обучения на естественно-научном профиле.

#### **Программа элективного курса предлагает решение следующих учебно-познавательных задач:**

- расширение теоретических знаний школьников в образовательной области “Мое здоровье в моих руках”;
- создать условия для формирования у подростков навыков общей культуры, включая культуру тела, основы санитарии и гигиены;
- обеспечить профилактику и отказ от вредных привычек;
- способствовать формированию положительной мотивации выработки своего индивидуального способа поведения, позволяющего сохранить своё здоровье в современных условиях жизни.

#### **Рекомендуемые формы организации занятий:**

- составление проектов по темам исследований;
- проведение исследований и составление презентаций по темам исследования;
- умение добывать биологическую информацию с помощью ИКТ;
- оформление и защита исследовательских работ учащихся;
- проведение научно-практической конференции по теме элективного курса, с использованием стендовых проектов.

При проведении занятий возможны различные формы индивидуальной и групповой деятельности (*работа в парах, выполнение проекта, презентации, работа в мини – группах, фронтальная работа*). В процессе изучения данного курса школьники получают теоретическую и практическую подготовку в сохранении своего здоровья.

**Рекомендуемая тематика для исследовательских работ, проектов, презентаций, по элективному курсу**

- “Влияние сотовых телефонов на организм подростков”;
- “Отношение подростков к вредным привычкам”;
- “Стресс и его воздействие на организм подростка”;
- “Влияние шума на детский организм”;
- “Влияние компьютеров на здоровье человека”;
- “Как противостоять давлению среды”;
- “Что значит быть счастливым?”;
- “Наркотики, алкоголь и сигареты”; “Я в этом мире”.

**Выполнив программу элективного курса “Мое здоровье в моих руках” школьники будут знать:**

- причины, сохраняющие и разрушающие здоровье;
- мотивы здорового образа жизни;
- отрицательное влияние вредных привычек, “болезней поведения” на организм подростка;
- пути формирования здорового образа жизни.

**Школьники будут уметь:**

- оказывать своевременно и квалифицированно первую медицинскую помощь, использовать полученные знания на практике;
- воспитывать в себе активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.

**Школьники будут применять:**

- полученные знания на практике;
- полученные знания для осознанного выбора профессии.

**Содержание программы элективного курса**

**1. Введение.**

“Здоровье как одна из главных ценностей человека и пути его формирования”.  
Пути формирования здорового образа жизни.

**2. Вредные привычки, их профилактика.**

**2.1 Алкоголизм.**

2.1.1 Вред алкоголя, причины, приводящие к алкоголизму, профилактика и борьба с алкоголизмом. Алкоголизм подростка, особенности течения, последствия. Детский и подростковый алкоголизм. Практическая работа № 1 “Работа со статистическими данными”.

2.1.2. Подросток и алкоголь. Девушка и алкоголь, влияние на организм алкоголя, причины, особенности течения беременности, осложнения беременности при употреблении алкоголя.

**2.2. Курение.**

2.2.1. Состав компонентов табачного дыма, влияние курения на системы органов подростка.

2.2.2. Психологическое и физиологическое влияние табакокурения на детский организм, организм подростка, новорождённого, девушки, последствия. Практическая работа № 2 “Проведение исследования и выявление курящих – подростков, (анкетирование, тесты)”.

**2.3. Наркомания.**

2.3.1. Понятие о наркомании, её виды, наркотические вещества и их отрицательное влияние на физическое и умственное развитие подростков.

2.3.2. Наркотическая зависимость. Пути решения проблем. Встреча с врачом-венерологом. Практическая работа № 3 “Работа со статистическими данными”.

2.4. Токсикомания.

2.4.1. Понятие о токсикомании, токсические вещества, их отрицательное влияние на организм подростка. Причины и последствия детской токсикомании. Практическая работа. № 4 “Работа со статистическими данными”.

### **3. Простудные заболевания.**

3.1. Понятие о простудных заболеваниях, их отрицательное воздействие на организм подростка (ангина, грипп, ОРЗ). Воздействие на организм бактериальных и вирусных инфекций: грипп, ангина, герпес и т.д. Как избежать себя от простуды, профилактика простудных заболеваний. Практическая работа № 5 “Исследование: частота заболевания школьников простудой в своей школе”.

### **4. Стресс.**

4.1. Понятие о стрессе, причины, влияние на организм подростка, пути снятия стресса, “экзаменационный стресс”. Практическая работа № 6 “Работа над проектом по теме раздела”.

### **5. Заболевания подростков, передающиеся половым путём.**

5.1. Понятие СПИД/ВИЧ инфекции, способы заражения, причины, симптомы заболевания, пути предотвращения заболевания. Распространение СПИД/ВИЧ в мире, стране, Хабаровском крае. Практическая работа № 7 “Работа со статистическими данными. Презентация. Работа лекторской группы по теме исследования”.

5.2. Встреча с врачами по проблеме.

5.3. “Болезни поведения” подростков. Профилактика болезней поведения подростков, клиника, осложнения. Беременность, аборт, нежелательная беременность, последствия.

5.4. Понятие о “болезнях поведения” (*гонорея, сифилис*), их отрицательное влияние на организм подростка. Стадии, симптомы, профилактика. Беременность и вред, наносимый на организм совсем юной девушки, пути предохранения от нежелательной беременности. Молодая семья и ее ответственность за воспитание детей. Встреча с врачами по проблеме. Использование ИКТ, просмотр фильма.

### **6. Первая медицинская помощь.**

6.1. Необходимость оказания первой квалифицированной помощи при отравлении организма подростка ядами сигарет, алкоголя, наркотических и токсических веществ, при простудных заболеваниях. Практическая работа № 8 “Работа в медицинском кабинете по решению практических задач, связанных с сохранением здоровья подростка. Составление роликов по теме элективного курса”.

### **7. Обобщение: “За здоровый образ жизни”.**

Научно-практическая конференция, защита исследовательских работ, проектов. Подведение итогов исследовательских работ школьников, представление результатов своей деятельности: защита презентаций, проектов, роликов, собранной информации и т.д.

### Тематическое планирование элективного курса

Тема занятий	Дата занятия	
	План	Факт
Введение: пути формирования здорового образа жизни подростка.		
Вредные привычки, профилактика.		
Алкоголизм Вред алкоголя, борьба с алкоголизмом. Детский и подростковый алкоголизм.		
Курение Состав компонентов табачного дыма. Влияние сигарет на организм подростка.		
Психологическое и физиологическое влияние табакокурения на детский организм.		
Наркомания Понятие о наркомании, наркотических веществах, видах наркомании, причины, последствия.		
Наркотическая зависимость, пути решения проблем.		
Токсикомания и подросток		
Понятие о токсикомании, токсических веществ, причины токсикомании. Последствия токсикомании на организм подростка.		
Понятие о простудных заболеваниях, отрицательное воздействие на организм: бактериальных и вирусных инфекций.		
Понятие о стрессе, причины, пути снятия стресса.		
Заболевания подростков, передающиеся половым путём.		
Понятие СПИД/ВИЧ, причины и пути заражения. Распространение СПИДа в мире, стране.		
“Болезни поведения” подростков. Профилактика болезней поведения подростков.		
Первая медицинская помощь.		
Необходимость умения оказания первой медицинской помощи (курении, алкоголизме, токсикомании, наркомании и т.д.)		
Обобщение “Мое здоровье в моих руках” Итоги исследовательских работ школьников. Представление результатов своей деятельности: защита презентаций, проектов, фильмов, собранной информации и т.д.		

## Литература:

*(для учителя)*

1. Богарад И.В. “Больной и врач”. М.: Знание, 2002. – 96с. – (Нар. Унт – т. Факт. Здоровья. № 8).
2. Волкова Е.И. Издательство академии педаг. Наук РСФСР Москва 2011 г.
3. Волков Г.И. “Нервный ребенок: каприз или болезнь?” - М.: знание, 2002. – 224с. –
4. Росляков Г.Е. “Враги нашего здоровья”. М.: Знание, 2012. – 98с. – (Нар. Унт – т. Факт. Здоровья. № 7).
5. Чуднов В.И. “Берегите тишину”. М., “Медицина”, 2010.
6. Энциклопедия народная медицина. Общие болезни. Т. 1. 2. Раздел 1 “Как вырастить ребенка здоровым?”. – М.:АНС, 2010 – 384 с.
7. Энциклопедия народная медицина. Т.1. “Авитаминозы – простуда”. – М.: АНС, 2011 – 400с.

## Литература:

*(для детей)*

1. Коростылев Н.Б. “От А до Я” изд. Медицина, 2010 год.
2. Ротенберг Р. “Расти здоровым”: Детская энциклопедия здоровья. Пер. с англ. – М.: физкультура и спорт, 2011 – 592с., ил.
3. Соколов Ю.Е. “Книга знаний для детей”. – М.: ООО “Издательство Астрель”, 2011 – 320с.
4. Тихонова А.Е. “Здоровье человека и экология Хабаровского края”. – Хабаровск: Издательский дом “Приамурские ведомости”, 2010 – 160 с.
5. Жербин Е.А. “Река жизни”. – М.; Знание, 2010 – 224с. –
6. Энциклопедия для детей. Том 18. Человек 4.2. “Архитектура души”. М.; Аванта + , 2012. – 640с