


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



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Здоровье в наших руках»**  
**10-11 классы**

Составили учителя физической культуры

Сабиров Валерий Иванович

Бобылева Ольга Александровна

Смоленск

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.		