

## **Публикация «Реализация здоровьесберегающих технологий во внеурочной деятельности»**

**Автор: Сафонова О.В., учитель биологии**

Внеурочная деятельность не механическая добавка к основному общему образованию, призванная компенсировать, недостатки с отстающими или одаренными людьми.

Главное- осуществляется взаимосвязь и преемственность общего и дополнительного образования, как механизма обеспечения полноты и цельности образования.

В основу положены принципы:

-непрерывность дополнительного образования как механизма обеспечивающего полноту и цельность образования в целом.

- развитие индивидуальности каждого ребенка в процессе социального и профессионального самоопределения в системе деятельности.

-единство и целостность партнерских отношений всех субъектов дополнительного образования.

-система организации управления учебно- воспитательного процесса.

Учитывать интересы и потребности детей

Предполагаемый результат курса:

Три уровня:

1) Приобретение социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни.

2) Формирование позитивного отношения к базовым ценностям общественной и социальной реальности в целом.

3) Приобретение опыта самостоятельного социального действия

Задачи:

-Обеспечить благоприятную адаптацию ребенка

-снизить учебную нагрузку

-улучшить условия для развития ребенка

-учесть возрастные и индивидуальные особенности ребенка

Важный момент- выбор тематики программы.

Критериями выбора являются:

-актуальность, социальная (направленность) востребованность предлагаемой к реализации темы.

-уровень интереса к ней учеников.

Сам предмет «биология» помимо миропознавательной функции подразумевает решение еще нескольких, крайне важных задач: помощь в осознании детьми своего места в системе природы и правил нормального функционирования организма человека. В рамках урочного времени проблемам гигиены, здоровьесбережения и социозэкологии человека не удастся уделить достаточно времени, что объясняет строгими рамками программы. Актуальность данных вопросов требует проведения дополнительных занятий в форме внеурочной деятельности.

Поскольку здоровье всегда является актуальным для человека , поэтому для своей программы я выбрала тему «Здоровье-твое главное богатство».

В настоящее время существует понятие «валеологическое воспитание»- пропаганда здорового образа жизни, искоренение вредных привычек.

По данным всемирной организации здравоохранения наша страна занимает 1 место по количеству курящих детей и подростков, 33% -

постоянные курильщики и к совершеннолетию имеют различные хронические заболевания.

По продолжительности жизни Россия занимает в мире 122 место, хотя еще 15 лет назад находилось на 100 месте, за 15 лет позиция ухудшилась на 22 пункта.

24 декабря 2010 года президент РФ Медведев Д.А. в своем выступлении «Итоги года с президентом России» сказал: «...26 млн детей и подростков, проживающих в нашей стране, должны полноценно развиваться, расти здоровыми и счастливыми...». Действительно, дети - это будущее нашей страны, а здоровье общества определяется здоровьем его членов. Общество не может быть здоровым, если его составляют больные люди.

Не смотря на развитие науки, определенное повышение уровня жизни и качества медицинского обслуживания количество больных людей, в том числе и детей, не только не уменьшается, а напротив возрастает, что связано с низким уровнем культуры здорового образа жизни в нашей стране.

Поэтому на занятиях внеурочной деятельности необходимо сформировать у детей культуру здорового образа жизни.

### **Метапредметные результаты:**

1.Способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми

2.Умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье

3.Способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность

4.Умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья.

5.Формирование умения позитивного коммуникативного общения с окружающими.

### **Предметные результаты:**

1.Смогут раскрывать содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание.

2.Проводить аргументацию зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, нарушения осанки, зрения, слуха, стрессов, инфекционных и простудных заболеваний;

3.Знать и аргументировать основные правила поведения в природе; основные принципы здорового образа жизни ,рациональной организации труда и отдыха;

4.Влияние факторов риска на здоровье человека;

5.Описывать и использовать приёмы оказания первой помощи;

6. Смогут прогнозировать воздействие негативных факторов на организм;
7. Приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье;
8. Смогут аргументировать в отношении поступков других людей, наносящих вред своему здоровью.
9. Смогут обеспечивать уход за телом и жилищем ;
10. Смогут взаимодействовать в группе (распределение обязанностей);
11. Смогут находить необходимую информацию на различных видах носителей ;
12. Смогут презентовать результаты собственной деятельности;

### **Личностные результаты:**

1. Формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека
2. Развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью.
3. Формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

### **Содержание программы:**

#### **1. Введение**

Раскрыть понятие “здоровье”, культура здорового образа жизни, влияние наследственности, экология, качество медицинского обслуживания и вредных привычек на организм.

#### **2. Здоровый образ жизни**

Раскрыть понятие “здорового образа жизни”, его составляющих, раскрыть значение культуры здорового образа жизни для сохранения твоего здоровья и здоровья окружающих людей, опасность вредных привычек для твоего организма и организма близких тебе людей.

#### **3. Закаливание и его значение в укреплении здоровья**

Формировать представление о процессе закаливания, значении принципов постепенности и систематичности в закаливающих процедурах, познакомиться закаливающими факторами и результатами их воздействия на организм и здоровья человека.

#### 4. Рациональное питание.

Раскрыть значение питания в жизнедеятельности организма, сформировать представление о гигиене питания, о необходимости правильной обработки пищи, как необходимое условие не только сохранения витаминов и других полезных веществ, но защита организма от паразитических червей, научиться составлять меню с учетом требований рационального питания и правильного распределения кол-ва пищи в течение дня.

#### 5. Движение – это жизнь.

Показать значимость двигательной активности в формировании систем органов и развития выносливости, повышение работоспособности, научить составлять комплекс упражнений, наиболее приемлемых для данного возраста. Рассмотреть влияние различных видов спорта на здоровье человека.

#### 6. Виды травм и первая медицинская помощь.

Раскрыть понятие первой доврачебной помощи, познакомить с наиболее часто встречающимися видами травм и способами оказания помощи, раскрыть значимость своевременных мероприятий в процессе выздоровления.

#### 7. Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья.

Сформировать представление о профилактике и её значении в сохранении здоровья и защите организма от инфекций, познакомить с основными путями распространения гриппа и желудочно-кишечных заболеваний и мерами предупреждения этих распространенных заболеваний.

#### 8. Чистота – залог здоровья.

Познакомить со значимостью чистоты тела и жилища, как необходимыми условиями сохранения здоровья, раскрыть сущность понятия “экология жилища”.

#### 9. Живые организмы и их влияние на здоровье.

Познакомить с наиболее часто встречающимися организмами, которые могут быть опасными для человека из-за своей ядовитости, а также растениями, которые могут быть полезными для человека, поскольку обладают лечебным действием.

Таким образом, на занятиях внеурочной деятельности , мы закладываем фундамент правильного отношения к своему здоровью.