

ГБОУ ВПО

Самарская государственная областная академия (Наяновой)

Программа внеурочной деятельности
общеинтеллектуального направления
«Здоровье-твое главное богатство»

Автор:

Учитель биологии ГБОУ СОШ «ЦО»

п.Варламово _____ О.В.Сафонова

Проверил:

Зам.начальника управления УКО

_____ И.А.Морозов

Самара 2013

Пояснительная записка

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.

Анализ развития любой страны сегодня обязательно включает в себя оценку здоровья населения.

В своем послании Федеральному Собранию Владимир Путин напомнил: «Нас становится все меньше и меньше. И продолжительность жизни в России на 12 лет ниже, чем в США, и на 14 лет ниже, чем в Японии. Только Нигерия имеет сверхсмертность такую же, что и Россия. Позорный показатель! А причины лежат на поверхности, их и искать не надо: по сравнению с Европой Россия употребляет в два раза больше табака и алкоголя. Не решив проблемы здорового образа жизни, российская медицина будет вынуждена бороться главным образом с последствиями. То есть будут продолжаться тратиться колоссальные деньги на лечение болезней, которые можно предупредить самым дешевым способом».

Поэтому сохранение и поддержание хорошего здоровья должно стать обязанностью каждого гражданина. Ведь от здоровья каждого человека зависит здоровье и благополучие всей нации в целом. Не случайно одним из важнейших показателей уровня культуры и образования народа, социального и экономического развития страны является показатель продолжительности жизни ее населения.

Многие люди, в том числе и дети, не придерживаются принципов ЗОЖ, поэтому необходимо формировать правильное отношение к своему здоровью с самого раннего детства, поскольку изменить свой образ жизни, чтобы достичь желаемых результатов способен каждый. Как сказал Н.М. Амосов «...добыть и сохранить здоровье может только сам человек...»

Цель:

1. развитие у обучающихся бережного отношения к своему здоровью, через формирование основных принципов здорового образа жизни.
2. Приобретение опыта разнообразной деятельности, познания и самопознания.

Задачи:

1. Сформировать представление о позитивных факторах , влияющих на здоровье
2. Сформировать навыки осознанного выбора обучающимися поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье
3. Научить выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье
4. Сформировать представление о рациональном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продукта
5. Сформировать представление о рациональной организации режима дня, учебы, отдыха, двигательной активности, научить школьника составлять, анализировать и контролировать свой режим дня.
6. Дать представление с учетом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомление и т.п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков, их пагубном влиянии на здоровье.
7. Сформировать навыки противостояния негативному влиянию сверстников и взрослых (научиться говорить «нет»)
8. Сформировать навыки позитивного коммуникативного общения
9. Сформировать представление б основных компонентах культуры и здоровья и 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.

Основные принципы реализации программы – научная обоснованность, доступность, учет возрастных особенностей школьников, практическая целесообразность, субъектность, деятельностный и личностный подходы, преемственность.

Содержание программы

Целевая аудитория: 5 класс

Занятия внеурочной деятельности проводятся один раз в неделю по 1 часу, всего 34 часа.

Количество часов в 1-ой четверти- 9 ч.;

Количество часов во 2-ой четверти-7 ч.;

Количество часов в 3 –й четверти-10 ч.;

Количество часов в 4-ой четверти-8 ч.

Реализация программы опирается на содержание следующих предметов:

-биология

-физическая культура

-литература

-изобразительные искусства

-музыка

Программа предусматривает проведение занятий, работу детей в группах, парах, индивидуальная работа, работа с привлечением родителей. Занятия проводятся 1 раз в неделю в учебном кабинете, библиотеке, медиатеке, спортзале, поликлинике, бассейне, на пришкольном участке. Деятельность включает проведение экскурсий, акций, встреч с интересными людьми, соревнований, реализации проектов, выпуск стенгазеты и т.д. Деятельность

предусматривает поиск необходимой недостающей информации в энциклопедиях, справочниках, книгах, на электронных носителях, в Интернете, СМИ и т.д. Источником нужной информации могут быть взрослые: представители различных профессий, родители, увлеченные люди, а также другие дети.

Форма и режим занятий:

- групповая работа;
- экскурсии;
- беседы, викторины;
- коллективные творческие дела;
- поездки, походы;
- трудовые дела.

Формы контроля:

1. Наблюдение

2. Тестирование

3. Беседа

4. Проектная деятельность

Теоретические и практические занятия способствуют развитию устной коммуникативной и речевой компетенции учащихся, умениям:

- вести устный диалог на заданную тему;
- участвовать в обсуждении исследуемого объекта или собранного материала;
- участвовать в работе конференций, чтений.

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.

Тематическое планирование внеурочной деятельности «Здоровье-твое главное богатство» в 5 классе

№	Название темы (раздела)	Характеристика основных видов деятельности	Всего часов	Из них		УУД	Формы контроля
				аудит орные	внеау дитор ные		
1	Введение	Раскрывают понятие «здоровье», характеризуют его составляющие и факторы, влияющие на здоровье.	1	0	1	<p>Познавательные УУД: умение определять понятия, строить логические рассуждения, умозаключения.</p> <p>Личностные УУД: Умение соблюдать дисциплину, уважительно относиться к окружающим людям</p> <p>Регулятивные УУД: умение организовывать выполнение заданий учителя согласно алгоритму, определять цели своего обучения.</p> <p>Коммуникативные УУД: умение работать в группах, владеть устной речью, слушать учителя.</p>	Презентация , беседа
2	Здоровый образ жизни	Раскрывают понятие здорового образа жизни, характеризуют его составляющие,	5	1	4	<p>Познавательные УУД: умение определять понятия, строить логические рассуждения, умозаключения, делать выводы.</p> <p>Личностные УУД: умение соблюдать дисциплину, уважительно относиться к учителям и одноклассникам.</p>	Наблюдение, беседа, мониторинг

		анализируют значение ЗОЖ для сохранения здоровья, выявляют отрицательное влияние вредных привычек на организм.				Регулятивные УУД: умение определять цели своего обучения, формулировать новые задачи.	
3	Закаливание и его значение в укреплении здоровья	Выявляют значение закаливающих процедур для укрепления здоровья, формулируют принципы постепенности и систематичности в закаливающих процедурах.	3	1	2	<p>Познавательные УУД: умение определять понятия, строить логические рассуждения, умозаключения, делать выводы.</p> <p>Личностные УУД: умение соблюдать дисциплину, уважительно относиться к учителям и одноклассникам.</p> <p>Регулятивные УУД: умение определять цели своего обучения, формулировать новые задачи.</p> <p>Коммуникативные УУД: умение слушать учителя, отвечать на вопросы</p>	Наблюдение, беседа
4	Рациональное питание	Раскрывают значение питания для жизнедеятельности организма, формулируют правила	6	2	4	<p>Познавательные УУД: умение строить логические понятия, умозаключения, работать с текстом, выделять главное в нем.</p> <p>Личностные УУД: умение уважительно относиться окружающим людям, соблюдать дисциплину.</p>	Наблюдение, беседа, проектная деятельность

		рационального питания, анализируют значение правильной обработки пищи для сохранения витаминов и полезных веществ				Регулятивные УУД: умение определять цели своего обучения, формулировать новые задачи. Коммуникативные УУД: смысловое чтение, умение работать в группах, владеть устной речью.	
5	Движение – это жизнь	Раскрывают значение двигательной активности для формирования систем органов, анализируют значимость утренней зарядки, составляют комплекс упражнений, наиболее приемлемых для данного возраста.	7	1	6	Познавательные УУД: умение определять понятия, работать с текстом. Личностные УУД: умение соблюдать дисциплину, уважительно относиться к учителям и одноклассникам. Регулятивные УУД: умение организовывать выполнение заданий учителя согласно алгоритму, определять цели своего обучения. Коммуникативные УУД: умение слушать учителя, отвечать на вопросы.	Наблюдение, беседа, мониторинг

6	Виды травм и первая медицинская помощь	Раскрывают понятие первой доврачебной помощи и её значимости в процессе выздоровления, знакомятся с видами травм и способами оказания помощи.	5	2	3	<p>Познавательные УУД: умение определять понятия, строить логические рассуждения, умозаключения.</p> <p>Личностные УУД: Умение соблюдать дисциплину, уважительно относиться к окружающим людям, эстетическое восприятие природы.</p> <p>Регулятивные УУД: умение организовывать выполнение заданий учителя согласно алгоритму, определять цели своего обучения.</p> <p>Коммуникативные УУД: умение работать в группах, владеть устной речью, слушать учителя</p>	Наблюдение, беседа
7	Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья	Формулируют понятие «профилактика», выявляют ее значение для сохранения здоровья, анализируют основные меры профилактики заболеваний.	2	0	2	<p>Познавательные УУД: умение строить логические понятия, умозаключения, работать с текстом, выделять главное в нем.</p> <p>Личностные УУД: умение уважительно относиться окружающим людям, соблюдать дисциплину.</p> <p>Регулятивные УУД: умение определять цели своего обучения, формулировать новые задачи.</p> <p>Коммуникативные УУД: смысловое чтение, умение работать в группах, владеть устной речью.</p>	

8	Чистота – залог здоровья	Выявляют значимость гигиены тела и чистоты жилища для сохранения здоровья.	3	1	2	<p>Познавательные УУД: умение определять понятия, работать с текстом.</p> <p>Личностные УУД: умение соблюдать дисциплину, уважительно относиться у учителям и одноклассникам.</p> <p>Регулятивные УУД: умение организовывать выполнение заданий учителя согласно алгоритму, определять цели своего обучения.</p> <p>Коммуникативные УУД: умение слушать учителя, отвечать на вопросы.</p>	
9	Живые организмы и их влияние на здоровье	Характеризуют живые организмы, способные нанести вред здоровью человека и растения обладающие лечебным действием.	2	1	1	<p>Познавательные УУД: умение определять понятия, работать с текстом.</p> <p>Личностные УУД: умение соблюдать дисциплину, уважительно относиться у учителям и одноклассникам.</p> <p>Регулятивные УУД: умение организовывать выполнение заданий учителя согласно алгоритму, определять цели своего обучения.</p> <p>Коммуникативные УУД: умение слушать учителя, отвечать на вопросы.</p>	
	Итого		34	9	25		

Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности «Здоровье-твое главное богатство» в 5 классе

№	Тема занятия	Всего часов	Дата		Формы организации занятий
			По плану	По факту	
1. Введение					
1	Что такое здоровье ,от чего оно зависит?Факторы ,влияющие на здоровье	1			Презентация
2. Здоровый образ жизни					
2	Что такое здоровый образ жизни?(мониторинг “Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?”)	1			Беседа
3	Вредные привычки ,причины их формирования.	1			Диспут
4	Курение и его вредное влияние на организм	1			Газета (живая)
5	Алкоголь не только разрушает твоё здоровье ,но и твою жизнь.	1			Встреча с врачом-наркологом
6	Акция “Скажи наркотикам -НЕТ”	1			Акция
3. Закаливание и его значение в укреплении здоровья					
7	Понятие закаливания и его роль. Закаливание воздухом.	1			Беседа, прогулка
8	Закаливание водой и солнцем	1			Посещение бассейна
9	Значение систематичности и последовательности в закаливающих процедурах.	1			Беседа

4.Рациональное питание					
10	Понятие рационального питания и его значение.	1			Посещение столовой
11	Режим питания.	1			Исследование «Почему нужен завтрак?»
12	Составляем свое меню с учётом всех принципов рационального питания				Беседа
13	Правильное приготовление пищи.	1			Беседа
14	Гельминтоз - как результат несоблюдения гигиенических правил.	1			Мини-лекция
15	Кулинарные посиделки.				Посиделки
5. Движение – это жизнь					
16	Роль физических упражнений.	1			Исследовательский проект «Движение и здоровье»
17	Утренняя зарядка. Разработка системы упражнений	1			Беседа
18	Систематичность и последовательность – главные принципы в спорте.	1			Спортивный квест
19	Физический труд не роскошь, а необходимое условие развития организма	1			Трудовой десант
20	Составление правильного режима дня с учетом принципа “сочетай труд и отдых”.	1			Творческое задание «Планируем день»
21	Туризм развивает твоё тело и душу.	1			Туриада
22	Правила поведения в природе.				Презентация

6.Виды травм и первая медицинская помощь					
23	Что такое первая доврачебная помощь, её роль	1			Беседа
24	Ушибы , ожоги: твои действия.	1			Беседа
25	Первая помощь при тепловом и солнечной ударах , обморожении.				Мини-лекция
26	Виды кровотечений и первая помощь при них.	1			Встреча с врачом-терапевтом
27	Переломы ,вывихи ,растяжения- сумей не навредить				Посещение поликлиники
7.Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья.					
28	Понятие профилактики . Грипп и его профилактика				Презентация
29	Желудочно-кишечные заболевания ,их предупреждение				Встреча с санитарным врачом
8.Чистота – залог здоровья					
30	Соблюдай чистоту жилища				Беседа
31	Гигиена одежды и обуви				Газета
32	В чистом теле -здоровый дух				Круглый стол
9. Живые организмы и их влияние на здоровье.					
33	Ядовитые грибы, растения ,животные				Беседа
34	Лекарственные растения и их применение				Исследование

Перечень литературы, используемый для создания программы:

1. Сборник программ. Исследовательская и проектная деятельность. Социальная деятельность. Профессиональная ориентация. Здоровый и безопасный образ жизни. Основная школа / [С.В. Третьякова]. – М. : Просвещение, 2013. – 96с. – (Работаем по новым стандартам). – ISBN 978-5-09-02839-0
2. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 5-6 классы. Москва «Просвещение» 2013г.
3. Г. А. Воронина, Т.В.Иванова, Г.С.Калинова. Биология. Планируемые результаты. Система заданий 5-9 класса. Москва «Просвещение» 2013г.

Перечень литературы, используемый для реализации программы:

1. В.И. Малов «Детская энциклопедия «Я познаю мир. Спорт»» ООО Фирма «Издательство АСТ» 1999год
2. Иллюстрированная Мировая История «Греки» Москва «Росмен» 1994год
3. Школьная энциклопедия «Древний мир» Смоленск «Русич» 2003год
4. И.Д. Зверев «Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека» Москва «Просвещение» 1978год
5. «Здоровье народа - богатство страны» Москва «Советская Россия» 1989год
6. Г.П. Малахов «Основы здоровья» Ростов «Феникс» 2003год
7. Т.В. Козлова, Т.А. Рябухина «Физкультура для всей семьи» Москва «Физкультура и спорт» 1988год
- 8.А.Д. Степанов, Д.А. Изуткин «Критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирования « Советское здравоохранение. 1981год
9. С.В. Понедельник «Формирование здорового образа жизни семьи в системе школьного образования» Ростов-на -Дону, 1994год
10. Ю.П. Лисицын, И.В. Полунина «Здоровый образ жизни ребенка» Москва 1984год
5. «Руководство для среднего медицинского персонала школ», Москва, издательство «Медицина» 1991г.
6. «Справочник практического врача», Москва, издательский дом «Рипол классик» 2009г.
7. Справочник фельдшера, Москва, «Эксли пресс» 2002г.
8. Расти здоровым; Москва Физкультура и спорт 1993г.
- Зиюля 2010 г.
4. «Профилактика и лечение гриппа» Р.И. Карпухин, Ленинград, Медицина, Ленинградское отделение 1991г.
- 11.Л.А. Лещинский «Берегите здоровье» Москва «Физкультура и спорт» 1995год
- 12.Г.И.Куценко, Ю.В Новиков «Книга о здоровом образе жизни» – Санкт Петербург 1997год
13. «Здоровый образ жизни. Социально-философские и медико-биологические проблемы.» Кишинев 1991год.
14. Ф.Г.Мурзакаева «Здоровый образ жизни - залог здоровья» Уфа 1987год.
- 15.С.И.Громбах «Учитель и здоровье школьника» Москва 1971год

Рецензия

на образовательную программу внеурочной деятельности
«Здоровье – твое главное богатство» Сафоновой О.В.,
учителя биологии ГБОУ СОШ п. Варламово «Центр образования»
м.р. Сызранский Самарской области

Данная программа подготовлена Сафоновой О.В. в рамках курсов повышения квалификации «Методическая подготовка учителя к реализации ФГОС ООО» и представляет собой вариант программы по организации внеурочной деятельности учащихся 5 класса, которая по типовому признаку относится к образовательным программам по конкретному виду внеурочной деятельности и реализует социальное направление развития личности ребенка. Программа «Здоровье – твое главное богатство» задумана автором, как одногодичная программа организации внеурочной деятельности подростков с периодичностью занятий 1 раз в неделю, всего 34 часа. 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, что определяют ее актуальность.

Программа внеурочной деятельности состоит из логически связанных частей: титульного листа, пояснительной записки, тематического плана, содержания, учебно-тематического плана и дидактического сопровождения.

К достоинствам данного интеллектуального продукта следует отнести жесткую взаимосвязь между целеполаганием, содержанием программы и планируемыми результатами, содержащие количественные и качественные индикаторы. В содержании программы прослеживается опора Сафоновой О.В. на имеющиеся ресурсы как самого образовательного учреждения, так и внешней среды. В учебно-тематическом плане разработчик показал умение соотносить виды деятельности на внеурочных занятиях с формируемыми универсальными учебными действиями. Необходимо отметить практико-ориентированный характер программы, где внеаудиторные занятия значительно преобладают над

аудиторными, что в совокупности с вышеотмеченным служит свидетельством осознания автором необходимости применения системно-деятельностного подхода.

К недостаткам программы следует отнести выделением автором планируемых результатов только на базовом уровне, перегруженность контроля. Отмеченные недостатки носят чисто локальный характер и не снижают ее высокого уровня.

Программа внеурочной деятельности для учащихся 5-х классов «Здоровье – твое главное богатство» Сафоновой О.В., является законченной учебно-методической разработкой и может быть рекомендована для использования при организации внеурочной деятельности школьников в общеобразовательных учреждениях Самарской области.

Рецензент, заместитель начальника
Управления качества образования
ГБОУ ВПО СГОАН

 И.А. Морозов

