

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Верхненалимская основная общеобразовательная школа»
Зайнского муниципального района Республики Татарстан**

«ПРИНЯТО»

На заседании педагогического совета
Протокол № 1 от «28» августа 2024 года

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Верхненалимская
основная общеобразовательная школа» ЗМР

Батькова Г.З.

Приказ №67 от «29» августа 2024 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Здоровый образ жизни»

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Верхненалимская основная общеобразовательная школа»
Зайнского муниципального района Республики Татарстан

на 2024-2025 учебный год

с. Верхний Налим

2024 год

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план	12
3. Содержание изучаемого курса.....	15
4. Методическое обеспечение программы.....	19
5. Список используемой литературы.....	23
6. Приложение	

1. Пояснительная записка

Формирование здорового подрастающего поколения – одна из главных стратегических задач развития страны. В настоящее время решение этой задачи- одно из важных направлений образовательной деятельности, что зафиксировано в Федеральном государственном образовательном стандарте.

Одним из приоритетных направлений работы МБУ «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних» Белгородского района является сохранение и улучшение здоровья воспитанников.

Программа дополнительного образования «Здоровый образ жизни» разработана на основе программы дополнительного образования социально-педагогической направленности «Становление личности», в соответствии с нормативными документами в области образования и локальными актами учреждения:

1. Конституция Российской Федерации.
2. Конвенция ООН о правах ребенка.
3. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об Образовании в Российской Федерации».
4. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726 - р).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4. 3172 – 14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 20.03.2003 г. № 28-51-391/16 «О реализации дополнительных образовательных программ в учреждениях дополнительного образования детей».
8. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006г. № 06 – 1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
9. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.03.2007г. № 06 – 636 «Об образовательных учреждениях дополнительного образования детей».
10. Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11. 2015г. № 09 - 32 42.
11. Стратегия развития дошкольного, общего и дополнительного образования Заинского района на 2024 – 2025 годы.

12.

Направленность программы – социально – педагогическая.

Программа направлена на социальную адаптацию, формирование знаний воспитанников об основах здорового образа жизни, создание условий для укрепления психического и физического здоровья воспитанников, как ценного ресурса для самореализации и становления личности.

Вид программы – модифицированная.

Новизна программы – данная программа конкретизирована, основываясь на следующих идеях, которые являются важным условием эффективности воспитания здорового образа жизни:

- 1.подростку должно быть понятно, зачем ему надо учиться быть здоровым;
- 2.подростку должно быть интересно учиться быть здоровым;
- 3.у подростка должна быть возможность применить полученные знания в повседневной жизни.

Программа вносит новое содержание - сотрудничество педагога с родителями, сотрудничество детей и родителей, участие родителей в открытых занятиях, систематическое информирование родителей о достижениях их детей.

Программа дополнена применением элементов современных образовательных технологий, при организации и проведении занятий с воспитанниками, совокупность которых позволяет добиваться положительных результатов в здорового образа жизни воспитанников.

Актуальность программы - к числу наиболее актуальных проблем нашего учреждения относится то, что контингент социально-реабилитационных центров в значительной мере составляют дети, из социально – неблагополучных семей, которые нередко не имеют представления о здоровом образе жизни. Программа призвана помочь каждому ребенку справиться с ранее сложившимися неверными стереотипами поведения по отношению к своему здоровью и овладеть навыками, направленными на сбережение своего здоровья.

Каждый из нас понимает, насколько важна задача формирования здорового образа жизни у детей и подростков. Ведь от того, научиться ли сегодняшние мальчики и девочки ответственно относиться к своему здоровью, будут ли рассматривать его как ценный ресурс, который в дальнейшем позволит им реализовывать свои цели, совершенствоваться и совершенствовать мир вокруг себя, во многом зависит будущее нашего общества.

Начало подросткового возраста связано с серьёзными перестройками в организме. Мальчики и девочки заметно меняются внешне. Возникают частые перепады настроения. У подростков отмечаются частые колебания артериального давления, головные боли. Субъективно это может переживаться как состояние нездоровья, которое вызывает страх, опасения.

В связи с этим информация, касающаяся устройства и работы организма, заботы о нём, способна вызывать двоякую реакцию. С одной стороны, подростки часто испытывают повышенный интерес к такого рода сведениям, пытаются найти ответы на вопросы: «Что со мной не происходит?», «Как можно себе помочь?». С другой стороны, как уже было сказано выше, происходящие изменения могут вызывать негативные переживания, реакцию отторжения собственного тела, активного нежелания открыто обсуждать те или иные вопросы, связанные с собственным организмом и здоровьем.

Одно из основных новообразований подросткового возраста - чувство взрослости. Для подростков важно, чтобы окружающие воспринимали их как взрослых людей, они требуют признания за собой определённых прав, претендуют на самостоятельность выбора, принятия решений. Но при этом далеко не все готовы взять на себя ответственность за принятое решение. Весьма распространенным способом демонстрации своей взрослости оказывается нарушение всевозможных табу и запретов, накладываемых родителями и учителями, в том числе связанных с риском для здоровья.

В связи с этим педагогу важно быть особенно деликатным и осторожным, чтобы избежать негативных реакций подростковой аудитории.

Здоровье во многом зависит от жизненной позиции и усилий человека, способного активно регулировать собственное состояние с учетом индивидуальных особенностей своего организма. Для этого нужны мотивация формирования здоровья, культура знаний своего организма и способов совершенствования здоровья. Причем освоение основных компонентов здорового образа жизни возможно на основе принципа активности личности, позволяющего сочетать осознание ценности здоровья с формированием знаний и освоением практических навыков сохранения и укрепления здоровья и организации ЗОЖ.

Поэтому главной задачей в улучшении здоровья населения является формирование здорового образа жизни и новое отношение человека к своему здоровью. Быть здоровым должно быть внутренней потребностью каждого человека. Здоровье – ценнейшее капиталовложение всего общества.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что программа дополнительного образования социально – педагогической направленности «Здоровый образ жизни» по цели обучения является программой социальной адаптации, направленной на освоение воспитанниками центра положительного социального опыта, социальных ролей и установок, выработку ценных ориентаций. Реализация программы «Здоровый образ жизни» призвана помочь каждому ребенку справиться с ранее сложившимися неверными стереотипами поведения по отношению к своему здоровью и овладеть навыками, направленными на сбережение своего здоровья. Создает условия для формирования индивидуального здорового образа жизни воспитанников.

Программа дополнительного образования «Здоровый образ жизни» разработана с учетом **современных форм и методов обучения**: мини-

лекция, дискуссионные формы, просмотр документальных фильмов и видеороликов, тренинги, ролевые игры, анализ ситуаций, беседы, экскурсии, тестовые задания, диалоги, спортивные мероприятия, конкурсные программы.

Для контроля и управления образовательным процессом были выбраны методы, наиболее доступные и интересные для данной аудитории:

- наблюдение;
- анкетирование;
- тестирование;
- викторина;
- опрос;
- конкурсная программа;
- итоговые занятия.

1. Здоровьесберегающие технологии. Это комплекс мероприятий, создающий максимально – возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образовательного процесса.

Рациональная организация учебного процесса в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями.

2. Технологии уровневой дифференциации – дифференцированный подход к воспитанникам с учетом возрастных особенностей детей и данных медицинского осмотра.

3. Информационно – коммуникативные технологии. Обучение воспитанников работе с разными источниками информации, готовности к саморазвитию. Использование ИКТ, средств массовой информации позволяет развивать интеллектуальные и творческие способности детей, расширять их общий кругозор.

4.Игровые технологии. Игры способствуют становлению творческой личности воспитанников. Эти технологии помогают ребенку полностью раскрыться, исключают принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование.

5. Имитационные технологии. В основе имитационных технологий лежит -анализ и решение конкретной ситуации, разыгрывание ролей (инсценировки), тренинги, ролевые, деловые, познавательно – дидактические игры и др.).

6. Технологии сотрудничества – гуманистическая идея совместной развивающей деятельности воспитанников и педагогов, основанная на осознании общности целей и путей их достижения. Предусматривают оптимальное сочетание предметно – ориентированного (усвоение материала) и личностно – ориентированного обучения (развивать личность). Эта система хорошо согласованных между собой способов деятельности – модель сотрудничества.

7. Технологии коллективной творческой деятельности (трудовые, спортивные дела, турниры, диспуты, праздники и т. д.).

8. Интерактивные технологии. Это обучение, основанное на диалоговых формах процесса познания (дискуссии, деловые игры, мозговые штурмы и т. д.).

9. Личностно – ориентированные технологии – ставят в центр образовательной системы личность ребенка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий его развития.

10. Технологии мастерских – создание условий, способствующих осмыслению воспитанниками целей своей жизни, осознанию самих себя и своего места в окружающем мире, самореализации в совместном (коллективном) поиске, творчестве, исследовательской деятельности.

Приоритетными принципами современных образовательных технологий программы дополнительного образования «Здоровый образ жизни» являются:

- принцип индивидуальности – учет в учебно– воспитательном процессе индивидуальных особенностей, физического, психического и социального развития личности, учет особенностей (интересов, склонностей) личности при планировании и осуществлении мероприятий;
- принцип доступности – требует учета в его организации реальных возможностей обучаемых, отказа от интеллектуальных и эмоциональных перегрузок, отрицательно сказывающихся на их физическом и психическом здоровье.
- принцип преемственности – это принцип, согласно которому процесс обучения строится в виде определенной системы и последовательности обучения.
- принцип результативности – комплексность и достижение цели и задач обучения.
- связь обучения с жизнью, практикой;
- принцип защиты прав ребенка, обеспечения его безопасности;
- принцип взаимосвязи теории и практики;
- принцип общности (обеспечение ценностно – смыслового единства коллектива, отношений взаимного доверия, эмпатии, сотворчества, ориентация на диалог, поиск общего для педагогов и воспитанников предметов совместной деятельности, обеспечение позитивного межвозрастного взаимодействия);
- принцип природосообразности (учитывается возраст воспитанников, а также уровень его интеллектуальной подготовки, предполагающий выполнение заданий различной степени сложности);
- принцип гуманизма (любовь, мудрость, свобода, добро, красота – эти истинно человеческие вечные ценности должны быть основой воспитания ребенка);
- принцип активности предполагает использование самых различных методов на занятиях: беседы, обсуждения, использование аудиозаписей, наглядных пособий, решение ситуационных заданий, ролевые игры. Активные методы

обучения позволяют воспитанникам шире осваивать и закреплять учебный материал;

- принцип достоверности информации позволяет оценить собственные взгляды и представления, отличить факты от мифов. Знания, основанные на фактах, будут являться основой для формирования здоровых представлений и ценностей, а также для эмоционального отношения к различным явлениям;
- принцип широкого охвата предусматривает проведение занятий, основой которых является сочетание личностного, информационного и нравственно-этического, поведенческого и эмоционального компонентов.

Личностный компонент заключается в осознании себя как личности, в формировании адекватной мотивации к достижению личной безопасности. На занятиях этот компонент отражается в виде поощрения к самоуважению и принятию себя как личности, осознанию личной полезности как источника поддержки для других людей.

Информационный компонент позволяет приобрести знания, имеющие прямое отношение к их личной безопасности и знания помогающие остановить насилие в отношении других людей.

Поведенческий компонент позволяет определить и тренировать ненасильственные и безопасные типы поведения, учиться обсуждать свои поступки. Поведенческий компонент предполагает развитие навыков общения.

Нравственно – этический компонент обеспечивает формирование личностных ценностей. Необходимо воспитывать и развивать осознание ценностей каждой личности,уважительных отношений с друзьями, взрослыми, сверстниками, с которыми им приходиться общаться.

Эмоциональный компонент предполагает включение в занятие упражнений, позволяющих правильно выражать свои чувства, понимать и оценивать чувства окружающих. Каждый из перечисленных компонентов дополняет друг друга, а их совместное использование на занятиях дает положительный результат.

Цель программы:

формирование мотивации к здоровому образу жизни у воспитанников с посредством рационального использования резервов своего здоровья для сознательного строительства собственной жизненной среды.

Задачи:

1. Образовательные:

- Способствовать овладению воспитанниками основами здорового образа жизни;
- Формировать систему знаний, умений и навыков сохранения и преумножения своего здоровья;
- обучать подростков позитивному общению с окружающими их людьми: уметь управлять своими переживаниями и разрешать возникшие конфликты без ущерба для себя и окружающих, не прибегать при разрешении конфликтов к алкоголю и наркотикам;

2. Развивающие:

- Развивать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни;
- Общее физическое развитие несовершеннолетних: укреплять здоровье детей и подростков посредством вовлечения их в систематические занятия физкультурой и спортом;

3. Воспитательные:

- Приобщать ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- Формировать культуру здоровья подростков; личную ответственность за собственное здоровье с учётом социальной справедливости, личностной свободы, уважения к человеку;
- Воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, уважение и т.д.); чувство товарищества, чувство личной ответственности;
- Формировать представления о возможных негативных последствиях «взрослой» жизни, о способах демонстрации взрослости, самостоятельности, не связанных с рисками и направленных на укрепление собственного здоровья; отрицательное отношение к вредным привычкам.

Возраст детей - воспитанники МБУ «Социально- реабилитационный центр для несовершеннолетних» Белгородского района в возрасте от 12 до 18 лет.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы:
-1 учебный год.

Формы и режим занятий:

Формы и методы организации занятий:

Занятия по данной программе состоят из организационной, теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

Основными формами организации образовательного процесса являются групповые занятия: мини-лекция, дискуссионные формы, просмотр документальных фильмов и видео-уроков, тренинги, ролевые игры, анализ ситуаций, беседы, экскурсии, тестовые задания, диалоги, спортивные мероприятия, конкурсные программы и др; неформальное общение (просмотр фильмов с последующим обсуждением, чтение книг и др.).

Организационная часть включает наличие всех необходимых для работы материалов и иллюстраций. Теоретическая часть занятий включает необходимую информацию о теме и предмете. Практическая часть включает закрепление полученных на занятии знаний.

Одними из основных методов организации и проведения занятий с воспитанниками являются:

- словесный;
- наглядный;
- практический.

Режим занятий: Режим занятий подчиняется требованиям СанПин. Соблюдается режим проветривания, санитарное состояние помещений проведения занятий.

Программа рассчитана на 36 часов. Занятия по программе проводятся 1 раз в неделю, четыре раза в месяц, продолжительность занятия – 1 академический час. Академический час – 45 минут.

Программа не требует адаптации материала для детей с ОВЗ. Дети с ОВЗ могут посещать занятия на общих основаниях.

Ожидаемые результаты:

- воспитанники будут знать: основы здорового образа жизни; систему знаний, умений и навыков сохранения и преумножения своего здоровья;
- будут уметь позитивно общаться с окружающими их людьми;
- воспитанники смогут решать следующие жизненно-практические задачи:
 - укреплять своё здоровье посредством вовлечения в систематические занятия физкультурой и спортом;
 - управлять своими переживаниями и разрешать возникшие конфликты без ущерба для себя и окружающих, не прибегать при разрешении конфликтов к алкоголю и наркотикам;
 - воспитанники будут владеть устойчивой мотивацией к ведению здорового образа жизни;
 - переориентация на здоровый образ жизни;
 - Овладеют знаниями и умениями, способствующими их успешной адаптации в обществе;
 - развитие положительных потенциалов и способностей личности обучающихся.

Методы контроля и управления образовательным процессом:

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы может быть в форме

- наблюдение;
- анкетирование;
- тестирование;
- викторина;
- опрос;
- конкурсная программа;
- итоговые занятия.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

Оценка уровня знаний и умений, развитых в результате реализации программы, определяется с помощью наблюдений, тестирования, анкетирования, собеседования, диагностирования, итоговых занятий по окончании учебного года. Оценка проводится в течение всего периода реализации Программы и состоит из нескольких этапов:

- **вводная диагностика** проводится с целью выявления начального уровня адаптации воспитанников в социуме, осуществляется в момент включения воспитанников в образовательную Программу и проводится путем анкетирования, тестирования и опроса;

-**промежуточная аттестация включает промежуточную диагностику**, которая выявляет уровень усвоенных воспитанниками знаний, полученной информации за определенный период, промежуточная диагностика проводится методами педагогического наблюдения, анализа и мониторинга; Промежуточная аттестация проводится по окончании 1 – го полугодия. По итогам промежуточной аттестации педагог составляет справку по итогам промежуточной аттестации.

Освоение программы завершается обязательной итоговой аттестацией.

Итоговая аттестация воспитанников проводится по окончании срока реализации программы и представляет собой форму оценки степени и уровня освоения воспитанниками полного курса программы.

Итоговая аттестация включает в себя итоговую диагностику, которая проводится методами контрольных заданий, тестирования, анкетирования и т. д. Система диагностики использует уровневый подход и носит комплексный характер, так как позволяет произвести мониторинг сразу по нескольким аспектам – образовательному, воспитательному и развивающему. Каждый аспект, в свою очередь, дифференцирован на три уровня - низкий, средний и высокий. Результаты итоговой аттестации оформляются протоколами результатов итоговой аттестации. Для оценки эффективности реализации Программы используется система мониторинга, помогающая оценить достигнутые результаты.

Для полноценной реализации данной программы используется система критериев оценки сформированности качеств знаний воспитанников (Приложение)

Программа не требует адаптации материала для детей с ОВЗ. Дети с ОВЗ могут посещать занятия на общих основаниях.

Средства необходимые для реализации программы:

Учебно – методическое обеспечение:

- методические материалы;
- видеоматериалы, плакаты, литература;
- спортивный инвентарь (мячи, скакалки, обручи, спортивные палки, лыжи);
- канцелярские принадлежности (карандаши, ручки, тетради, альбомы для рисования, наборы цветной бумаги, краски, кисти, клей, ножницы и др.).

Материально – техническое обеспечение:

- столы, стулья, телевизор, компьютер, музыкальный центр, ноутбук, мультимедийное оборудование (проектор, экран), магнитная доска и др.

Кадровое обеспечение: - воспитатель.

Учебно – тематический план регламентирует образовательную деятельность. Он отражает особенности каждого раздела обучения.

Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы «Здоровый образ жизни»:

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Основы здорового образа жизни - 9ч.					
1	Введение.	1	1		
2	Знакомство	1	1		
3	Что такое здоровый жизни.	1	1		
4	Здоровье – не всё, но всё-ничто без здоровья.	1		1	
5	Закаливание и оздоровление организма человека.	1	1		
6	Физкультура, спорт и здоровье.	1	1		
7	Осенний марафон	1		1	
8	Экскурсия в ФОК.	1		1	
9	Мы за здоровый образ жизни.	1		1	Конкурс рисунков
Раздел 2. Здоровое питание - 4ч.					
10	Ты- то, что ты ешь.	1	1		
11	Пищевая пирамида.	1		1	
12	Фастфуд, быстрое питание.	1	1		
13	Кулинарная викторина.	1		1	Викторина по пройденному материалу

Раздел 3. Социальное здоровье – 3ч.					
14	Социальное влияние	1		1	
15	Как мы реагируем на социальное влияние	1		1	
16	Тестирование «ЗОЖ»	1		1	тестирование
Раздел 4. Три ступени ведущие вниз – 10ч.					
17	Беда, которую несут наркотики	1	1		
18	Наркотики- опасная игра!	1	1		
19	Наркомания – болезнь или вредная привычка?	1		1	Сочинение-размышление
20	Опасная привычка-курение.	1	1		
21	Суд над сигаретой.	1		1	
22	Портрет курильщика.	1		1	Рисунок «Портрет курильщика»
23	Алкоголь – коварное зло человечества.	1	1		
24	Стоп алкоголь!	1		1	Стенгазета, коллаж
25	Как отказаться от опасного предложения.	1		1	
26	Выбор есть всегда	1		1	Дискуссионный клуб
Раздел 5. Личная гигиена и режим дня - 6ч.					
27	Личная гигиена.	1	1		
28	Гигиена полости рта.	1		1	
29	Гигиена ног. Как ухаживать за ногами и обувью.	1	1		

30	Бежим за здоровьем.	1		1	
31	Гаджеты, компьютер и их влияние на здоровье человека.	1		1	
32	Режим дня.	1		1	Исследовательский проект

Раздел 6. Здоровым быть здорово! – 4ч.

33	Мозговой штурм «Твоё здоровье»	1		1	Мозговой штурм
34	Здоровым быть здорово!	1		1	Конкурсная программа
35	Мама, папа, я- дружная семья!	1		1	Спортивное мероприятие
36	Итоговое занятие.	1		1	Тестирование

Содержание программы:

Раздел 1. Основы здорового образа жизни - 9ч.

Занятие №1,2 -2ч.

Введение. Знакомство.

Теория: знакомство с группой, знакомство воспитанников с основами курса

Практика: инструктаж, первичная диагностика

Занятие №3 -1ч

Что такое здоровый жизни.

Теория: Беседа о здоровом образе жизни, как о важнейшей ценности в жизни человека.

Занятие №4 -1ч.

Здоровье – не всё, но всё- ничто без здоровья.

Практика: дискуссионный клуб по теме занятия. Развитие представлений о здоровье как обязательном условии самореализации.

Занятие №5 -1ч.

Закаливание и оздоровление организма человека.

Теория: Природные факторы закаливания и оздоровления организма. Формы закаливания.

Занятие №6 -1ч.

Физкультура, спорт и здоровье.

Теория: Значение физкультуры и спорта для здоровья человека.

Занятие №7 -1ч.

Осенний марафон

Практика: спортивный марафон среди обучающихся учреждения.

Занятие №8 -1ч.

Экскурсия в ФОК.

Практика: знакомство со спортивными секциями для подростков.

Занятие №9 -1ч.

Мы за здоровый образ жизни.

Практика: конкурс рисунков среди обучающихся учреждения.

Раздел 2. Здоровое питание - 4ч.

Занятие №10 -1ч.

Ты- то, что ты ешь.

Теория: Беседа о здоровом правильном питании. Значение полноценного сбалансированного питания для здоровья человека, роста и развития детей.

Занятие №11 -1ч.

Пищевая пирамида.

Практика: Игровая программа «Пищевая пирамида».

Занятие №12 -1ч.

Фастфуд, быстрое питание.

Теория: просмотр и обсуждение документального фильма.

Занятие №13 -1ч.

Кулинарная викторина.

Практика: кулинарная викторина по пройденным темам о здоровом питании.

Раздел 3. Социальное здоровье – 3ч.

Занятие №14 -1ч.

Социальное влияние и здоровье.

Практика: Тренинг- проект, развитие представлений о формах социального влияния, их основных признаках; положительных и отрицательных последствиях социального влияния для здоровья человека.

Занятие №15 -1ч.

Как мы реагируем на социальное влияние.

Практика: Тренинг- проект; развитие представления о формах реагирования на социальное влияние, их основных признаках; развитие навыков противостояния негативному социальному влиянию.

Занятие №16 -1ч.

Тестирование «ЗОЖ»

Практика: тестирование по пройденным темам, закрепление материала.

Раздел 4. Три ступени ведущие вниз – 10ч.

Занятие №17 -1ч.

Беда, которую несут наркотики.

Теория: Просмотр документального фильма, обсуждение.

Занятие №18 -1ч.

Наркотики- опасная игра!

Теория: Беседа о трагических судьбах людей, ставших наркоманами.

Занятие №19 -1ч.

Наркомания – болезнь или вредная привычка?

Практика: сочинение – размышление по теме.

Занятие №20 -1ч.

Опасная привычка- курение.

Теория: Просмотр и обсуждение документального фильма.

Занятие №21 -1ч.

Суд над сигаретой.

Практика: Игра – драматизация «Суд над сигаретой».

Занятие №22 -1ч.

Портрет курильщика.

Практика: составляем портрет курильщика, основываясь на вреде, который оказывает курение на организм человека.

Занятие №23 -1ч.

Алкоголь – коварное зло человечества.

Теория: Просмотр и обсуждение документального фильма

Видео ролик –Как убивает алкоголь

Занятие №24 -1ч.

Стоп алкоголь!

Практика: совместная работа-стенгазета, коллаж.

Занятие №25 -ч.

Как отказаться от опасного предложения.

Практика: игровой тренинг по формированию навыков уверенного поведения: сказать – нет.

Занятие №26 -1ч.

Выбор есть всегда.

Практика: Дискуссионный клуб «Выбор есть всегда»

Раздел 5. Личная гигиена и режим дня - 6ч.

Занятие №27 -1ч.

Личная гигиена.

Теория: Значение и соблюдение правил гигиены для здоровья человека. Особенности подростов.

Занятие №28 -1ч.

Гигиена полости рта.

Практика: Тренинг «Гигиена полости рта». Правила ухода за зубами и полостью рта.

Занятие №29 -1ч.

Гигиена ног. Как ухаживать за ногами и обувью.

Теория: как правильно ухаживать за ногами и обувью.

Занятие №30 -1ч.

Бежим за здоровьем.

Практика: спортивный кросс.

Занятие №31 -1ч.

Гаджеты, компьютер и их влияние на здоровье человека.

Практика: Просмотр и обсуждение видео- ролика. Составление правил работы с гаджетами и компьютером.

Занятие №32 -1ч.

Режим дня и здоровье

Практика: Исследовательский проект «Режим дня и здоровье»

Раздел 6. Здоровым быть здорово! – 4ч.

Занятие №33 -1ч.

Твоё здоровье.

Практика: мозговой штурм на тему «Твоё здоровье»

Занятие №34 -1ч.

Здоровым быть здорово.

Практика: конкурсная программа на тему «Здоровым быть здорово».

Занятие №35 -1ч.

Мама, папа, я- дружная семья!

Практика: спортивное мероприятие совместно с родителями.

Занятие №36 -1ч.

Итоговое тестирование.

Практика: итоговое тестирование воспитанников по пройденному курсу.

5. Методическое обеспечение программы дополнительного образования
«Здоровый образ жизни»:

№	Тема занятия	Дидактический материал
1,2	Введение. Знакомство	Анкеты для первичной диагностики журналы, прохождения инструктажа
3	Что такое здоровый жизни.	Карточки для магнитной доски «Составляющие здоровья»
4	Здоровье – не всё, но всё- ничто без здоровья.	Карточки с темами для обсуждения, схема «Здоровье»
5	Закаливание и оздоровление организма человека.	Схема «Система закаливания»
6	Физкультура, спорт и здоровье.	Раздаточный материал- карточки «основные виды спорта»
7	Осенний марафон	Нагрудный номер
8	Экскурсия в ФОК.	Список секций (стенд в ФОКе)
9	Мы за здоровый образ жизни.	Бумага для рисования, карандаши, фломастеры, резинка
10	Ты- то, что ты ешь.	Схема- карточки для магнитной доски.
11	Пищевая пирамида.	Плакат «Пищевая пирамида», раздаточный материал к нему: картинки- продукты питания
12	Фастфуд, быстрое питание.	Компьютер
13	Кулинарная викторина.	Карточки: вопросы-ответы, пазлы по теме, карточки- продукты питания, карандаши.
14	Социальное влияние	Литературные отрывки
15	Как мы реагируем на социальное влияние	Рекламные листовки
16	Тестирование «ЗОЖ»	Материал для тестирования
17	Беда, которую несут наркотики	Компьютер

18	Наркотики- опасная игра!	Карточки с портретами
19	Наркомания – болезнь или вредная привычка?	Бумага для письма, ручка
20	Опасная привычка-курение.	Компьютер
21	Суд над сигаретой.	Карточки для судейства, материал для участников суда
22	Портрет курильщика.	Бумага для рисования, карандаши, фломастеры, резинка
23	Алкоголь – коварное зло человечества.	Компьютер
24	Стоп алкоголь!	Бумага для рисования, карандаши, фломастеры, резинка, вырезки из журналов
25	Как отказаться от опасного предложения.	Литературные отрывки, Таблица «Формы отказа»
26	Выбор есть всегда	Карточки с темами для обсуждения
27	Личная гигиена.	Карточки для обсуждения.
28	Гигиена полости рта.	Щетка, зубная паста. Модуль «Зуб»
29	Гигиена ног. Как ухаживать за ногами и обувью.	Карточки – уход за ногами. Обувь.
30	Бежим за здоровьем.	Нагрудный номер
31	Гаджеты, компьютер и их влияние на здоровье человека.	Тест «Интернет и я»
32	Режим дня.	Тест «Анализ эффективности распределения времени» Литературный отрывок
33	Мозговой штурм «Твоё здоровье»	Кроссворды, ребусы, загадки, грамоты
34	Здоровым быть здорово!	Компьютер, карточки с пословицами, листы для заданий, фломастеры, грамоты
35	Мама, папа, я- дружная семья!	Мячи, обручи, скакалки и д.р. Грамоты
36	Итоговое занятие.	Материал для тестирования

Рекомендации по использованию современных форм и методов обучения в программе дополнительного образования «Здоровый образ жизни»:

Для подростков малоинтересны формы репродуктивной работы-показательные выступления, во время которых произносятся хорошо выученные тексты о значимости здоровья. Гораздо привлекательнее для них современные формы обучения, когда можно не только слушать, но и говорить.

Проектная деятельность- основана на самостоятельной деятельности подростков: поиске информации для решения поставленной задачи, анализе информации, подготовке к обсуждению. Роль педагога при реализации такого рода мероприятий носит совещательный, а не руководящий характер. Задача педагога – не представлять готовую информацию, а консультировать учащихся во время их самостоятельной деятельности, помогать при организации эффективного взаимодействия подростков друг с другом, при необходимости выполнять роль «фильтра» для некоторых из предлагаемых идей.

В данной программе приведены такие варианты проектной деятельности, как: исследовательский проект («Режим дня и здоровье»), тренинг-проект («Социальное влияние и здоровье»; «Как мы реагируем на социальное влияние»)

Дискуссионные формы- выбирается тема по ЗОЖ, не имеющая единственного, однозначного решения. При выборе темы учитывались актуальные интересы подростков (обсуждать можно только то, что привлекает внимание), так и имеющийся у них опыт, готовность обсуждать предложенную тему. Основное правило при проведении дискуссии по ЗОЖ-нет неправильных мнений, любое мнение имеет право на существование (если оно обосновано). В данной программе дискуссии являются составным компонентом большинства из форм занятий, а также используется самостоятельно, это позволяет удовлетворить стремление подростков к самостоятельности, признанию, взрослости. Самостоятельные формы-дискуссионный клуб («Здоровье – не всё, но всё- ничто без здоровья»; «Выбор есть всегда».)

Игровые формы- позволяют заинтересовать подростков, привлечь их внимание к тем аспектам и проблемам своего здоровья, которые исходно не кажутся значимыми.(Игровая программа «Пищевая пирамида»; Игра – драматизация «Суд над сигаретой», игровой тренинг «Как отказаться от опасного предложения»)

Тренинговые занятия- особая разновидность обучения через непосредственное «проживание» и осознание проблемы, основанная на активных методах групповой работы. Тренинговые занятия для подростков-это наилучшая возможность осознать свои проблемы и найти эффективные пути их решения. Важная особенность тренинга — это интерактивная и практическая форма обучения, где все участники включены в общий процесс

и могут влиять на его темпы и специфику. В данной программе представлены: игровой тренинг («Как отказаться от опасного предложения»); тренинг-проект («Социальное влияние и здоровье»; «Как мы реагируем на социальное влияние»), тренинг –практикум («Гигиена полости рта»).

Список литературы, используемой педагогом:

1. Макеева А.Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. – М.: Просвещение, 2014.
2. Сизанов А.Н., Хриптович В.А. Модульный курс профилактики курения. Школа без табака. - М.: «ВАКО», 2004.
3. Сценарии классных часов и вечеров. / сост. В.А.Веденникова и др.- Волгоград: Учитель, 2005.
4. Агапова И.А., Давыдова М.А. Профилактика вредных привычек. Авторские сценарии внеклассных часов. –М.: Планета, 2011.

Список рекомендуемой литературы для детей:

1. Александр Цзю. За здоровый образ жизни. - Губкин, 2012.
2. Атлас анатомии человека. Отв. Редактор И.А. Маневич / М.: «Белый город», 2005.

Приложение № 1:

Критерии оценки эффективности реализации программ

Уровни	Шкала оценок	Критерии		
		Образовательный аспект	Воспитательный аспект	Развивающий аспект
Высокий	5-6	Полностью владеет программным материалом, самостоятельно применяет полученные знания практической деятельности	Творческая познавательная активность, высокий мотивационный уровень к результатам своей деятельности, устойчивые морально этические ориентиры. Высокая социальная активность	Стремление к творческой самореализации через самопознание и самооценку. Сформированы умения анализировать, систематизировать, обобщать и делать выводы.
Средний	3-4	Владеет программным материалом, но недостаточно отработаны основные умения и навыки самостоятельной работы	Достаточно полное понимание социальной значимости полученных знаний. Интерпретирующая познавательная активность (нуждается в истолковании, разъяснении смысла, значения). Сформирована культура здорового образа жизни, основы гражданской идентичности	При осуществлении мысленных действий нуждается в некоторой помощи педагога (наводящие вопросы, подсказки). Мотивация на самообразовательную деятельность развита недостаточно.

Приложение № 2:

Методика «Индекс отношения к здоровью» (С. Дерябо, В. Ясвин)

Цель: исследование ценностных установок и жизненных приоритетов школьников по вопросам здоровья.

Инструкция: обучающиеся определяют степень значимости (важности) для них различных составляющих (жизненных ценностей). Для этого выбирают три наиболее важные и три наименее важные, с их точки зрения, ценности из предлагаемого списка:

- хорошие вещи, материальное благополучие;
- общение с природой;
- общение с друзьями и другими окружающими людьми;
- любовь и семейная жизнь;
- здоровье, здоровый образ жизни;
- труд (профессия, учёба, интересная работа);
- духовность (нравственность, саморазвитие)

Наиболее важные для меня:

1. _____
2. _____
3. _____

Наименее важные для меня:

1. _____
2. _____
3. _____

Обработка результатов

Первой ценности из трёх, которые были названы в качестве наиболее важных, присваивается первый ранг, второй - второй, третьей - третий. Первой ценности из трёх, которые были названы в качестве наименее важных, присваивается седьмой ранг, второй - шестой, третьей - пятый. Ценности, не вошедший ни в первую, ни во вторую группу, присваивается четвёртый ранг.

Ранг, полученный такой ценностью, как «Здоровье, здоровый образ жизни», является окончательным показателем. Если такая ценность получила у испытуемого первый или второй ранг, можно сделать вывод о том, что его отношение к здоровью является высоко доминантным (значимым); если третий, четвёртый или пятый ранг – оно характеризуется средней доминантностью; если шестой или седьмой – ему свойственна низкая доминантность отношения к здоровью.

Приложение № 3:

Методика «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша)

Цель: наличие у обучающихся понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни.

Инструкция. Отметьте знаком «+» пункты, характерные для Вашего образа жизни.

1. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?

- а) хорошее; б) удовлетворительное; в) плохое;
- г) затрудняюсь ответить.

2. Занимаетесь ли Вы физической культурой или спортом?

- а) да, занимаюсь;
- б) нет, не занимаюсь.

3. Как долго днём бываете на улице, на свежем воздухе?

- а) чаще всего больше 2 часов; б) около часа; в) не более 0,5 часа или вообще не выхожу на улицу.

4. Делаете ли утром следующее:

- а) физическую зарядку; б) обливание; в) плотно завтракаю;
- г) курите по дороге в школу.

5. Обедаете ли в школьной столовой?

- а) да, регулярно;
- б) иногда;
- в) нет.

6. В котором часу ложитесь спать?

- а) до 21 часа;
- б) между 21 и 22 часами;
- в) после 22 часов.

7. Употребляете ли Вы спиртные напитки, наркотические вещества или курите?

- а) да, активно;
- б) изредка;
- в) никогда.

8. Как Вы чаще всего проводите свободное время?

- а) занимаюсь в спортивной секции, кружке;
- б) провожу время с друзьями;
- в) читаю книги;
- г) помогаю по дому;
- д) преимущественно смотрю телевизор (видео);
- е) играю в компьютерные игры;

ж) другое.

Обработка результатов

Ответы оцениваются по десятибалльной шкале

№ вопроса	Вариант ответа						
		а	б	в	г	д	е
1	10	5	0	0			
2	10	0					
3	10	5	0				
4	10	10	0	0			
5	10	5	0				
6	10	5	0				
7	0	5	10				
8	10	5	5	5	0	0	0

Подсчитайте общее количество баллов.

Интерпретация

Высокий уровень – 110 – 80 баллов – осознанное отношение школьников к собственному здоровью; ведение здорового образа жизни; самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

Средний уровень – 75 – 50 баллов – частичное понимание школьниками важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни, эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

Низкий уровень – 45 баллов и меньше – отсутствие у школьников понимания ценности и значимости здоровья, ведение образа жизни, способствующего развитию болезней.

Ф.И. _____

Бланк ответов

№ вопроса	Вариант ответа						
		а	б	в	г	д	е
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
Сумма							

баллов:							
---------	--	--	--	--	--	--	--

Тест «Твой образ жизни»

Инструкция: можно ли назвать твой образ жизни здоровым? Для того чтобы определить это, ответь на вопросы теста.

1. Утром ты

- 1. завтракаешь обязательно;
- 2. почти всегда завтракаешь;
- 3. редко завтракаешь;
- 4. не завтракаешь.

2. Обычно ты ешь

- 1. когда захочешь
- 2. 3-4 раза в день
- 3. 2 раза в день
- 4. 1 раз в день (зато как!)

3. Обычно ты ложишься спать

- 1. до 11 часов
- 2. до 12 часов
- 3. позже 12 часов
- 4. когда получиться- нет определённого расписания

4. В будни ты спишь

- 1. 7-8 часов
- 2. 6 часов
- 3. меньше 6 часов

5. В выходные дни ты спишь:

- 1. 7-8 часов
- 2. 6 часов и меньше
- 3. больше 9 часов
- 4. 24 часа в сутки- на то и выходные!

6. Утренняя зарядка для тебя –это

- 1. обязательный ежедневный ритуал
- 2. то, что ты почти всегда делаешь утром
- 3. то, с чего ты периодически пытаешься начать новую жизнь, но, увы, запала хватает недолго
- 4. то, что в последний раз ты делал в старшей группе детского сада

7. Спортивную секцию или тренажерный зал ты

- 1. посещаешь регулярно каждую неделю
- 2. посещаешь почти каждую неделю
- 3. посещаешь от случая к случаю
- 4. не посещаешь

8. Ты узнал, что один из твоих приятелей нелицеприятно отзывался о тебе в знакомой компании, и поэтому ты

- 1. целый день просидишь дома, переживая обиду и огорчение

2. сделаешь вид, что ничего не случилось, постараешься не обращать внимания
 3. немедленно позвонишь ему и выскажешь, не стесняясь в выражениях, всё, что ты о нём думаешь
 4. попытаешься спокойно поговорить с приятелем, чтобы выяснить причины происшедшего
- 9.** Твой основной способ борьбы с плохим настроением – это
1. спорт- движение
 2. мягкий диван и телевизор
 3. обсуждение своих проблем с человеком, который может дать полезный совет
 4. вкусная еда

Ключ

Вариант ответа	Номер вопроса								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Баллы								
1	4	0	4	3	4	4	4	1	4
2	3	4	2	1	0	3	3	2	1
3	1	2	0	0	2	1	2	2	4
4	0	0	0		0	0	0	4	0

! Если ты пробовал курить- вычти из суммы 8 баллов, если ты куришь (хотя бы изредка)- вычти из полученной суммы 10 баллов.

Если не куришь вообще- прибавь 10 баллов.

! Если ты пробовал алкоголь- вычти 8 баллов. Если ты несколько раз пробовал алкоголь- вычти 10 баллов.

Если не пробовал алкоголь вообще- прибавь 10 баллов.

А теперь подсчитай окончательный результат.

55-45 баллов- твоё здоровье в твоих руках, и ты действительно умело и бережно заботишься о нём. Это обязательно поможет тебе в дальнейшем добиться успеха. Ты молодец!

44-30 баллов – ты стараешься внимательно относиться к своему здоровью, и это уже хорошо. Правда, не всегда это у тебя получается. Попробуй тщательнее планировать свои дела – вот увидишь, время на прогулку или занятие спортом обязательно появиться!

29-15 баллов – не слишком ли легкомысленно ты относишься к своему здоровью? Помни, его запасы не безграничны и за сегодняшнее легкомыслие обязательно придётся расплачиваться в будущем. Стоит сменить образ жизни!

14- и менее баллов- SOS! Такая жизнь до добра не доведёт. И винить в этом нужно будет только себя- организм не прощает наплевательского отношения к себе. Твой образ жизни требует пересмотра. Ведь то, что сегодня кажется привычным, удобным, приятным, завтра станет причиной

болезни или неуспешности в решении какой-то важной жизненной проблемы. Тебе это нужно?