

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 34

им. братьев Игнатовых

пгт. Джубга

В.Г. Горгома

31 октября 2021



МБОУ СОШ № 34 им. братьев Игнатовых пгт. Джубга

ПРОГРАММА
«ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА
ЖИЗНИ В ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ С
УЧАЩИМИСЯ 5-11-Х КЛАССОВ»

Пояснительная записка

Проблемы здоровья и здорового образа жизни можно решать не только на уроках, но и во внеклассной работе. Данная программа предусматривает внедрение ЗОЖ во внеклассную работу, рассчитана она на 7 лет (с 5-11 классы) и как бы дополняет знания, полученные на уроках, СМИ, литературе. Между здоровьем и образом жизни существует тесная связь, и наиболее полно она выражается в понятии здоровый образ жизни.

В понятие ЗОЖ входят составляющие:

- Отказ от вредных пристрастий (курение, алкоголь, наркотики);
- Оптимальный двигательный режим;
- Рациональное питание;
- Закаливание;
- Личная гигиена;
- Положительные эмоции.

Здоровый образ жизни - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закалывающий и в то же время защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

В данной программе будут рассмотрены все аспекты ЗОЖ.

Цель: Последовательно формировать понятие “здорового образа жизни”, как возможности оценивать свое здоровье.

Задачи:

Научить учащихся заботиться о своем здоровье, видеть отрицательное влияние вредных привычек на здоровье.

Выработать умение у учащихся анализировать свое поведение.

Содержание программы.

5-й класс.

1. Гигиенические основы учебного труда.

- Правила гигиены, способствующие поддержанию высокой работоспособности.
- Роль полезных привычек.
- Работоспособность - важное качество человека.

2. Рекомендации к выполнению домашнего задания.

- Правила гигиены при выполнении домашних заданий.
- Необходимость чередования труда и отдыха.
- Приемы, повышающие продуктивность учебного труда.

3. Роль физического воспитания в укреплении здоровья.

- Понятие о физическом воспитании.
- Влияние физического воспитания на организм.
- Особенности физического воспитания мальчиков и девочек.
- Значение и правила выполнения зарядки.

4. Роль закаливания в укреплении здоровья.

- Понятие закаливания.
- Способы закаливания.

Познавательная компетенция.

Знать: о недельной работоспособности, правила гигиены при выполнении домашних заданий, о необходимости двигательного режима во время выполнения домашнего задания, о влиянии физического воспитания на организм, о способах закаливания.

Уметь: вырабатывать полезные привычки, последовательно готовить уроки, делать утреннюю гимнастику, последовательно закалять организм.

6-й класс.

1. Инфекционные заболевания.

- Понятие об инфекционных заболеваниях.
- Способы защиты организма от инфекционных заболеваний.
- Признаки инфекционного заболевания.

2. Предупреждение инфекционных заболеваний.

- Распространение инфекционных заболеваний.
- Профилактика инфекционных заболеваний.

3. Гигиенический режим во время болезни.

- Правила поведения больного.
- Рациональное использование лекарств.

4. Питание и здоровье.

- Необходимость сознательного отношения к питанию.
- Гигиенические требования к продуктам и режиму питания.
Нарушения требований гигиены питания, ведущие к заболеваниям желудочно-кишечного тракта.
- Предупреждение пищевых отравлений и меры первой помощи при них.

Познавательная компетенция.

Знать: о распространении инфекционных заболеваний, о способах защиты от инфекционных заболеваний, правилу поведения больного, гигиенические требования к продуктам и режиму питания, заболевания желудочно-кишечного тракта.

Уметь: проводить профилактику инфекционных заболеваний, соблюдать личную гигиену, рационально использовать лекарство, оказывать первую помощь при отравлении.

7-й класс.

1. Вредные привычки и их влияние на умственное и физическое развитие ребенка.

- Что такое здоровье? ‘Здоровье - богатство’?
- Здоровый образ жизни, вредные привычки.

2. Вред алкоголя.

- Наркотические вещества, их вред.
- Развитие алкоголизма.
- Деградация личности алкоголика.
- Влияние алкоголя на потомство.

3. Вред курения.

- Курение вредная привычка.
- Вредные вещества табачного дыма.
- Влияние курения на работоспособность.
- Осложнения от курения.
- Курение и спорт.

4. Вред наркомании и токсикомании.

- Понятие наркомания.
- Факторы риска.

- Влияние на здоровье.
- Поведенческие признаки наркомании.

Познавательная компетенция.

Знать: о влиянии вредных привычек на организм, о влиянии алкоголя на организм, о вредном влиянии курения, о вредном влиянии наркотиков на организм.

Уметь: вести здоровый образ жизни.

8-й класс.

1. Половое созревание.

- Сущность полового созревания.
- Признаки полового созревания.
- Понятие половой зрелости.

2. Личная гигиена школьника.

- Гигиена кожи (профилактика угрей, потливости).
- Уход за ногтями.
- Гигиена волос.
- Гигиена одежды, обуви.

3. Гигиена девушки.

- Встреча с врачом гинекологом.

4. Гигиена юноши.

- Встреча с врачом инфекционистом.

Познавательная компетенция.

Знать: признаки полового созревания, правила личной гигиены, знать ЗППП, СПИД.

Уметь: соблюдать личную гигиену, предохраняться, защищать свой организм от инфекций.

9-й класс.

1. Экология и здоровье.
2. Психологическое здоровье человека.
3. Защитные силы организма и болезни.

4. Как сохранить здоровье человека.

Познавательная компетенция.

Знать: о влиянии экологии на здоровье, знать, что стресс это ответ организма на изменение внешней среды, знать типы защитно-приспособительных механизмов, нормы здорового образа жизни.

Уметь: предотвращать экологически вредную деятельность, активизировать защитные механизмы организма, поддерживать иммунную систему и соблюдать гигиенические нормы.

10-11-е классы.

“Здоровый образ жизни и вредные привычки”.

1. Проект “Курить - здоровью вредить”.
2. Проект “Алкоголь и подросток”.
3. Проект “Наркомания - белая смерть”.
4. Встреча с врачом гинекологом по теме ЗППП, СПИД, способы предохранения (для девочек).
5. Встреча с врачом инфекционистом по теме ЗППП, СПИД (для мальчиков).
6. Создание индивидуальных программ “Я и здоровый образ жизни”.

Познавательная компетенция.

Знать: о вреде курения для организма, о вреде алкоголя для организма, о вреде наркомании для организма, знать о ЗППП и СПИДе.

Уметь: избавляться от вредных привычек, предохраняться от ЗППП.

Приложение. Презентация.

Литература.

1. “Путь к здоровью” *А.И. Воложин, Ю.К. Субботин.* Изд-во “Знание”
2. “Биология в школе” № 2, № 7 - за 2002 г., № 2 - за 2004 г., № 6, № 7 - за 2003 г., № 4-за 2008 г., № 5 - за 2010 г.
3. “Соросовский образовательный журнал” № 10, № 12 - за 1998 г., № 8, №11 - за 1999 г.

Тематическое планирование курса “Формирование навыков здорового образа жизни в воспитательной работе с учащимися 5-11 классов”.

Система классных часов. 5-й класс	Информационное обеспечение	Познавательная компетенция	Сроки
Гигиенические основы учебного труда	<ul style="list-style-type: none"> • Составление режима для школьника • Составление режима учебы и работы на неделю 	<ul style="list-style-type: none"> • Знать о недельной работоспособности и • Уметь вырабатывать полезные привычки 	I четверть (сентябрь)
Рекомендации к выполнению домашнего задания	Таблица “Нарушение осанки”	<ul style="list-style-type: none"> • Знать правила гигиены при выполнении • домашних заданий Знать о необходимости двигательного режима во время выполнения домашнего задания • Уметь последовательно готовить уроки 	II четверть (ноябрь)
Роль физического воспитания в укреплении здоровья	Правила выполнения зарядки	<ul style="list-style-type: none"> • Знать влияние физического воспитания на организм • Уметь делать утреннюю зарядку 	III четверть (февраль)

Роль закаливания в укреплении	Таблица “Способы закаливания”	<ul style="list-style-type: none"> • Знать способы закаливания • Уметь 	IV четверть (апрель)
-------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------

здоровья последовательно закалять организм

**Система
классных часов.
6-й класс**

Инфекционные
заболевания

Информационное
обеспечение

Таблица
“Гигиенический
режим во время
болезней”

Познавательная
компетенция

- Знать распространение инфекционных заболеваний
- Уметь проводить профилактику инфекционных заболеваний

Сроки

I четверть
(октябрь)

Предупреждение
инфекционных
заболеваний

Таблица
“Гигиенический
режим во время
болезни”

- Знать о способах защиты от инфекционных заболеваний
- Уметь Соблюдать личную гигиену

II
четверть
(декабрь)

Гигиенический
режим во время
болезни

Выступление
школьного медика

- Знать правила поведения больного
- Уметь рационально использовать лекарство

III
четверть
(март)

Питание и

Таблица “Гигиена

- Знать

IV

здоровье

питания”

гигиенические
требования к
продуктам и
режиму питания

четверть
(май)

- Знать заболевания
желудочно-
кишечного тракта

Уметь оказать
первую помощь при
отравлении

**Система классных
часов. 7-й класс**

Информационное
обеспечение

Познавательная
компетенция

Сроки

Вредные привычки
и их влияние на
умственное и
физическое развитие

Анкетирование
“Вредные
привычки”

- Знать о влиянии
вредных
привычек на
организм
- Уметь вести
здоровый образ
жизни

I четверть
(сентябрь)

Вред алкоголя

В/ф “Террор” (о
вреде алкоголя)
Таблица “Вред
алкоголя”

- Знать о влиянии
алкоголя на
организм
- Уметь вести
здоровый образ
жизни

11 четверть
(декабрь)

Вред курения

В/ф “Террор” (о
вреде курения)

- Знать о вредном
влиянии
курения на
организм
- Уметь вести
здоровый образ
жизни

III
четверть
(март)

Вред наркомании и
токсикомании

Таблица
“Наркомания”

Знать о вредном IV

уметь вести ЗОЖ четверть
май

**Система
классных
часов.
8-й класс**

Информационное
обеспечение

Познавательная
компетенция

Сроки

Половое
созревание

Выступление
школьной медсестры

- Знать признаки
полового
созревания

1 четверть
(октябрь)

Личная
гигиена
школьника

В/ф “Гигиена
школьника”

- Знать правила
личной гигиены
- Уметь соблюдать
личную гигиену

11 четверть
(ноябрь)

Гигиена
девушки

Встреча с врачом
гинекологом

- Знать ЗППП,
СПИД
- Уметь
предохраняться

III
четверть
(март)

Гигиена
юноши

Встреча с врачом
инфекционистом

- Знать ЗППП,
СПИД
- Уметь защищать
свой организм от
инфекций

IV четверть
(май)

**Система
классных
часов.
9-й класс**

Информационное
обеспечение

Познавательная
компетенция

Сроки

Экология и
здоровье

Факторы риска своей
местности

- Знать о влиянии экологии на здоровье
- Уметь предотвращать экологически вредную деятельность

I четверть
(сентябрь)

Психическое
здоровье
человека

Беседа с психологом
Пятковой М.С.
“Стресс - адаптивная
реакция организма”

- Знать, что стресс - это ответ организма на изменения внешней среды
- Уметь активизировать защитные механизмы организма

II
четверть
(ноябрь)

Защитные
силы
организма

Таблица “Виды
иммунитета”

- Знать типы защитно приспособительных механизмов
- Уметь поддерживать иммунную систему

III
четверть
(январь)

Как
сохранить
здоровье
человека

Таблицы:
“Закаливание”,
“Режим питания”

- Знать нормы здорового образа жизни
- Уметь соблюдать гигиенические нормы

IV
четверть
(май)

**Система
классных
часов.
10-11-й класс**

**Информационное
обеспечение**

**Познавательная
компетенция**

Сроки

Проект “Курить - здоровью вредить”

1. Сообщение “Курить - здоровью вредить”
2. Анкетирование
3. Викторина
4. Составление личных программ “Я и здоровый образ жизни”

- Знать о вреде курения для организма
- Уметь избавляться от вредных привычек

10
класс

Проект “Наркомания - белая смерть”

1. Сообщение “Наркомания - белая смерть”
2. Анкетирование
3. Составление личных программ “Я и здоровый образ жизни”

- Знать о вреде наркомании для организма
- Уметь избавляться от вредных привычек

ЗППП, СПИД (для девочек)

1. Встреча с врачом гинекологом
2. Составление личных программ “Я и здоровый образ жизни”

- Знать о ЗППП и СПИДе
- Уметь предохраняться

Проект “Алкоголь и подросток”

1. Сообщение “Алкоголь и подросток”
2. Анкетирование
3. Составление личных программ “Я и здоровый образ жизни”

- Знать о вреде алкоголя для организма
- Уметь избавляться от вредных привычек

ЗППП, СПИД
(для мальчиков)

1. Встреча с врачом инфекционистом
2. Составление личных программ “Я и здоровый образ жизни”

-
- Знать о ЗППП и СПИДе
 - Уметь
предохраняться от венерических заболеваний