

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕВПАТОРИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
«ЭКОЛОГО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ГОРОДА ЕВПАТОРИИ  
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»**

ОДОБРЕНО  
Педагогическим советом  
МБОУ ДОД «Эколого-биологический  
центр»  
от «30» 08 2022г  
Протокол № 03/21

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДОД «Эколого-  
биологический центр»  
И.В.Адаманова  
Приказ от 30 августа 2022г.  
№ 02/01-08



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ИСКУССТВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»**

Направленность: естественнонаучная  
Срок реализации программы - 1 год  
Вид программы: модифицированная  
Уровень: базовая  
Адресат программы: 14-17 лет  
Составитель: Шовкун Наталия Николаевна,  
педагог дополнительного образования

г.Евпатория  
2022г.

## ***1 Комплекс основных характеристик программы***

### **1.1. Пояснительная записка**

#### **Нормативно – правовая основа программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Искусство быть здоровым» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, являющимися основанием для проектирования дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 01.07.2020г.);

- Федеральный Закон РФ от 24.07.1998г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31.07.2020г.);

- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;

- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018г. № 16);

- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р);

- Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 30 ноября 2016г. № 11);

- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015г. № 996-р);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее - Целевая модель);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018г. № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей», письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;
- Закон Республики Крым «Об образовании» от 06.07.2015г. № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 10.09.2019г.);
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09 декабря 2021г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Эколого-биологический центр города Евпатории Республики Крым» (МБОУ ДОД «Эколого-биологический центр»).

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Искусство быть здоровым» имеет естественнонаучную направленность.

## **Актуальность программы**

Быть здоровым – это естественное стремление каждого человека.

На протяжении веков представление о том, что значит быть здоровым, почти не изменилось. Здоровье, как естественное состояние человека, расценивалось и на Западе и на Востоке одинаково. Врачи и философы древности совершенно справедливо полагали, что человек – неотъемлемая часть окружающего мира – большой вселенной. И сам он – маленькая вселенная, микрокосмос – должен жить в постоянной связи и гармонии с окружающим миром. Это и считалось здоровьем. А от чего зависит наше здоровье? Лишь на 8–10 % от медицины, на 20 % от наследственности, на 20 % от внешней среды, а на 50 % определяется образом жизни человека. Всем нам хочется видеть детей здоровыми, жизнерадостными, счастливыми. Как сделать, чтобы ребёнок жил в ладу с самим собой, с окружающим миром? Секрет этой гармонии прост: здоровый образ жизни. Он включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место среди всех потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но в современных условиях проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма. Поэтому актуальным стало разработка программы «Искусство быть здоровым», которая продиктована необходимостью решения проблемы снижения показателей здоровья, как взрослого, так и детского населения нашей страны. Если мы научим с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то можно надеется, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления.

## **Новизна программы**

Программа включает вопросы не только физического, но и духовного здоровья. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и миром, будет действительно здоров. Эта программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности

соматического, психологического и социального здоровья. Она ориентирована не только на усвоение ребенком знаний и представлений. Важнее – конечный результат, когда образ жизни становится в его мотивационной сфере нормой гигиенического поведения, реализацией усвоенных ребенком знаний и представлений в его реальном поведении. Это способствует формированию привычки быть здоровым душой и телом, стремлению укрепить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами человеческого бытия.

Программа предусматривает использование межпредметных связей с историей, биологией, экологией, географией.

Программа имеет интегрированный характер.

**Отличительной особенностью данной программы** является широкий набор форм деятельности: сотворчество, активность, самодеятельность учащихся в процессе сбора, исследования, обработки, оформления и пропаганды материалов, имеющих воспитательную и познавательную ценность, который позволяет не только расширить кругозор учащихся, но и дает возможность каждому учащемуся раскрыть свои индивидуальные способности.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в том, что она сориентирована не столько на передачу готовых знаний, сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию. Особое внимание уделяется познавательной активности учащихся, развитию творческих умений, научного мировоззрения, гуманности, экологической культуры.

**Адресат программы** – учащиеся среднего школьного возраста 12-16 лет, интересующиеся удивительным биологией человека.

Состав группы: разновозрастные группы, с количеством учащихся от 15 до 20 человек в каждой группе с учетом их возрастных особенностей, интересов и способностей.

**Объем и срок освоения программы:** 14-17 лет, 144 часа/ 4 часа в неделю/

144 часа в год, 72 занятия, по 2 часа два раза в неделю. Режим занятий закреплен в расписании занятий и предусматривает работу во второй половине дня. Срок реализации программы: 1 год.

#### **Формы обучения**

Основной формой работы являются учебные занятия. Форма обучения – очная, а также допускается дистанционное обучение (индивидуальные и групповые on-line-консультации и on-line-сессии, дистанционные мастер-классы, ведение группы в социальной сети, подготовка и участие в

дистанционных конкурсах и интернет-выставках). Возможные формы организации деятельности учащихся на занятии: коллективная, групповая (микро-группы), индивидуальная. Осуществляется индивидуальное сопровождение учащихся в процессе подготовки к конкурсам и акциям.

Занятие по типу может быть: комбинированным, теоретическим, практическим. Возможные формы проведения занятий:

- занятие-лекция;
- занятие-практикум (практическая работа, отработка навыков по заданной теме);
- занятие-защита творческого проекта;
- занятие – коллективное творческое дело (КТД);
- природоохранная акция;
- исследовательский проект;
- практическое выполнение заданий;
- презентация.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Занятия проводятся в группах и содержат постоянный состав учащихся на протяжении всего срока обучения.

Этапы реализации программы соответствуют годам обучения по освоению содержания программного материала:

*Подготовительный этап:* первоначальное овладение биологическими и экологическими знаниями, умениями наблюдать, анализировать, проводить сравнения, формирование эмоционально ценностного отношения к здоровью человека, природе, развитие первичных навыков исследовательской деятельности, накопление информации о процессах и явлениях природы. Первый год обучения

На протяжении всего обучения - *творческий этап:* формирование ключевых компетенций: учебно-организационных, учебно-информационных, учебно-логических, учебно-коммуникативных.

### **Режим занятий**

Занятия в объединении проходят два раза в неделю по 2 часа.

### **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** создать условия для формирования здоровой и физически крепкой личности, воспитание у детей созидательного отношения к своему здоровью.

#### **Задачи программы:**

*Образовательные задачи:*

- формирование целостной картины мира и осознание своего места в нем;

- формирование научного понимания сущности здорового образа жизни;
- формирование экологического мировоззрения;
- формирование знаний, умений, навыков, позволяющих использовать здоровый образ жизни.

*Воспитательные задачи:*

- способствовать формированию ответственного поведения к своему здоровью;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- усилить связь между знаниями о своем здоровье, отношении к нему и поведением;
- воспитание личности, умеющей жить в разных условиях и передавать свой опыт другим;
- воспитание общечеловеческих качеств – сочувствие, ответственность, доброта, любовь к природе.
- эстетическое воспитание через творческие задания.

*Личностные:*

- развитие у учащихся устойчивого интереса к естественным наукам, вовлечение в проектную деятельность;
- формирование основ ценностного отношения к природе и человеку.
- освоение навыков проектной деятельности.

*Развивающие задачи:*

- развитие у детей потребности в создании здоровой окружающей среды в школе и семье;
- развитие личностного мышления на основании полученных знаний и применение их в конкретных условиях;
- совершенствовать логику мышления.

*Мотивационная задача*

- включение в активную деятельность через участие в школьных, районных, областных и всероссийских мероприятиях.

*Социально – педагогические задачи:*

- развитие чувства сплоченности в группе;
- создание ситуации успеха для каждого ребенка в группе.

*Оздоровительные:*

- формирование у учащихся культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья через применение здоровьесберегающих технологий на занятиях;
- создать условия для формирования у учащихся потребности в сохранении и укреплении собственного здоровья;

- управлять своим эмоциональным состоянием при помощи различных видов рукоделия;
- способствовать воспитанию нравственно здоровой личности;
- создание благоприятного микроклимата на занятии;
- снятие перегрузки учащихся путём их двигательной активности и смены деятельности;
- способствовать формированию психо-эмоционального состояния детей;
- повышение умственной и физической работоспособности детей.

*Метапредметные:*

- развивать потребности общения с природой;
- развивать эмоционально доброжелательное отношение к растениям и животным, нравственные и эстетические чувства;
- развивать умения и навыки правильного взаимодействия с природой.

### 1.3. Воспитательный потенциал программы

Воспитательная работа общеобразовательной общеразвивающей программы направлена на воспитание культуры, развитие доброжелательности в оценке творческих работ товарищей, воспитание чувства ответственности при выполнении своей работы.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели учащиеся привлекаются к участию, а экологических акциях, воспитательных мероприятиях, исследовательских конкурсах.

### 1.4. Содержание программы Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Здоровье – богатство на все времена. Введение в программу	12	8	4	Стартовый контроль: тестирование
2.	Движение – жизнь	18	6	12	Практическое задание
3.	Компьютер – враг или друг	8	4	4	Творческое задание
4.	Питание и здоровье	22	12	10	Промежуточный контроль: тестирование
5.	Алкоголь - враг человеческого организма	18	13	5	Творческое задание
6.	Табакокурение – вредная привычка	24	12	12	
7.	Наркомания – знак беды	20	14	6	
8.	СПИД, причины и профилактика	6	6	-	Творческое задание

9.	Человек и природа	4	2	2	Результаты участия в тематических конкурсах и акциях
10.	Инфекционные заболевания, причины и профилактика	10	5	5	
11.	Подведение итогов программы	2	-	2	Конференция (защита проектов)/ итоговая аттестация по итогам освоения программы: тестирование
Итого		144	82	62	

## СОДЕРЖАНИЕ

### **Раздел 1. Здоровье – богатство на все времена. Введение в программу (12 часов)**

Знакомство с планом работы кружка «За здоровый образ жизни».

Составляющие ЗОЖ. Общее понимание здоровья. Резервы организма. Нравственный аспект здоровья.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Здоровье человека – это огромное богатство. Образ жизни человека, его поведение и мышление, которые обеспечивают охрану и укрепление здоровья, называется здоровым образом жизни (ЗОЖ). Основными элементами ЗОЖ являются:

- двигательная активность
- рациональное питание
- отказ от вредных привычек
- умение управлять своим здоровьем.

Теоретическая часть: беседа

#### ***Практическая часть:***

Проведение мониторинга «Человек и его здоровье», обработка результатов.

### **Раздел 2. Движение – жизнь (18 часов)**

Движение и спорт – это жизнь. Физическая активность и здоровье. Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Гиподинамия и как ее избежать. Влияние неправильной осанки на здоровье. Определение правильности осанки, наличия плоскостопия. Действие нагрузки на работу сердца. Беседа о гигиене ССС. Физкультминутки, зарядка, тренировка. Их роль в жизни человека

«Движение - это жизнь, а жизнь - это есть движение» - как гласит старая поговорка. Ученые подтвердили народную мудрость и доказали, что люди, которые ведут малоподвижный и сидячий образ жизни живут меньше, чем те, кто активно занимается спортом. Малоподвижный образ жизни всегда считался губительным для состояния здоровья человека. Дети, которые не занимаются спортом, чаще подвержены желудочно-кишечным

заболеваниям и употребляют больше пищи, чем это необходимо. Люди, которые ведут сидящий образ жизни, расходуют меньше энергии, чем потребляют, что приводит к ожирению и заболеванием сердечно-сосудистой системы. Помимо этого, низкая физическая активность способствует возникновению таких отрицательных проявлений как слабость и атрофия мышц.

Для того, чтобы обойти болезни стороной, увеличить жизненную силу, повысить мощность организма и в разы поднять уровень здоровья, необходимо систематически и постоянно пребывать в движении, правильно питаться и придерживаться своего режима.

Теоретическая часть: беседа

### ***Практическая часть:***

Практические занятия: «Ценность здоровья и здорового образа жизни в представлениях учащихся», «Определение правильности осанки, наличия плоскостопия», «Действие нагрузки на работу сердца». Посещение спортзала, бассейна и т.д.

*Видеосюжет «Малоподвижный образ жизни».*

*Презентация «Физкультминутки, зарядка, тренировка. Их роль в жизни человека», «Ожирение и заболевание сердечно-сосудистой системы».*

### **Раздел 3. Компьютер – враг или друг (8 часов)**

Компьютер. Телевидение, видео, компьютерные игры. Как избежать зависимость от компьютерных игр?

Компьютер может стать как другом и помощником, так и врагом - все зависит как от частоты, так и от цели его использования

Сколько времени можно проводить у компьютера или телевизора?

Как уберечь зрение с молодого возраста, на каком расстоянии должен находиться монитор или телевизор. Компьютерные игры, их вред и польза.

Злоупотребление временем, проведенным у монитора, может пагубно отразиться на качестве жизни в целом.

Излишняя яркость, пусть и невидимое, но все же неизбежное мерцание изображения и блики на стекле мониторов заставляют глаза излишне напрягаться.

Длительное напряжение глазных мышц при работе на компьютере, а также частая смена изображений нередко приводит к переутомлению, головным болям и бессоннице.

От переизбытка данных, различной информации происходит перевозбуждение головного мозга. Устают зрительные центры в коре головного мозга.

Во время долгой работы в сидячем положении происходит неравномерное распределение нагрузки на мышцы спины и межпозвоночные диски, что может спровоцировать сколиоз у подростков, а у взрослых – остеохондроз, сильнейшие головные боли и даже невралгии.

Чрезмерное использование интернета для общения и развлечений приводит к сильной зависимости. Виртуальная жизнь понемногу замещает

реальную, общение с близкими и друзьями интересует все меньше, а привычные ценности и стремления постепенно утрачивают смысл.

Бесконтрольный доступ к компьютеру опасен и для детей: наличие в интернете большого количества неприемлемой (нецензурная брань, порнографическое содержание и т.п.) для них информации может привести к серьезным последствиям – различным эмоциональным психическим отклонениям и т.д.

**Практическая часть:** составление презентаций.

#### **Раздел 4. Питание и здоровье (22 часа)**

Рациональное питание. Культура питания. Теория аппетита. Составление меню.

Основные правила рационального питания – это полноценная, сбалансированная пища, принимаемая с соблюдением режима питания. Основные питательные вещества, содержащиеся в пище, являются строительным материалом и источником энергии.

Согласно теории аппетита (И.П.Павлов), пища, съеденная с аппетитом, переваривается и усваивается организмом быстрее и приносит большую пользу. Правила питания и вред переедания.

**Практическая часть:** составление меню на неделю.

*Презентация «Правила питания и вред переедания».*

#### **Раздел 5. Алкоголь враг человеческого организма (18 часов)**

Алкоголь и организм. История виноделия. Воздействие алкоголя на организм. Стадии алкоголизма. Миф или реальность.

Виноделие зародилось в Египте, когда люди обнаружили, что виноградный сок быстро скисает, но раз перебродив и став вином, долго сохраняется, не портясь. У египтян были проблемы с сильным загрязнением питьевой воды. Позднее, в Римской католической церкви на всей территории Европы вино стало использоваться при совершении таинства святого причастия. Постепенно употребление алкогольных напитков перешло в злоупотребление. В настоящее время алкоголь – это наркотическая проблема № 1. Алкоголь – это непосредственная причина заболеваний печени, нарушения функций головного мозга, язвы желудка, панкреатита и других болезней внутренних органов. Стадии опьянения; 1-приподнятое настроение, 2 – сумасбродное поведение, 3 – замешательство, 4 – потеря самоконтроля, 5 – бессознательное. Стадии алкоголизма; 1 – знакомство с алкоголем, 2 – регулярное употребление, 3 – навязчивая идея, 4 – химическая зависимость. Миф или реальность, факторы риска.

**Практическая часть:** тестирование, с последующим обсуждением, составление презентаций.

*Презентация «Алкоголизм и его последствия».*

#### **Раздел 6. Табакокурение – вредная привычка (24 часа)**

«Курить – здоровью вредить». Последствия и побочные явления курения. Портрет курильщика. В борьбе за чистый воздух. Реклама и антиреклама.

В каждой сигарете содержится около 15 различных известных канцерогенных веществ. Курильщик с нормой «пачка в день» за год вбирает в свои легкие литр смолы. Каждая выкуренная сигарета укорачивает жизнь курильщика на 8 минут. В результате курения может возникнуть как физическая, так и психическая зависимость от никотина. 90% курящих утверждают, что хотели бы бросить курить.

В сигаретах содержится смола, она налипает на легкие. Приводит к появлению пятен на зубах и пальцах. Возникает эмфизема легких и хронические бронхиты. Появляется кашель курильщика. Сигаретный дым вреден как для курильщика, так и для некурящих (пассивных курильщиков). Портрет курильщика составляется в результате опроса большого количества курящих подростков по разработанным вопросам. Не всегда реклама сообщает достоверные факты, когда убеждает купить тот или иной товар, необходимо научиться распознавать приемы, особенно при продаже табачных изделий. Выставляют курение в качестве символа взросления, связывают курение с вином и пивом, демонстрируют, что люди курящие сигареты, экстравагантные и интересные, и т.д.

**Практическая часть:** 1 составление портрета курильщика (опрос учащихся). 2 выбор решения (работа с карточками). 3 демонстрация опыта с помощью самодельного прибора, имитирующего влияния курения на поверхность легких. 4 реклама и антиреклама (сочинение листовок «За здоровый образ жизни»).

### **Раздел 7. Наркомания – знак беды (20 часов)**

Наркотики, с которых начинается злоупотребление. Влияние наркотиков на организм. Признаки злоупотребления. Решения, которые я принимаю. Как помочь другим. Наркотики и закон.

Наиболее употребляемыми являются кокаин и амфитамины. Они стимулируют центральную нервную систему, вызывают возбуждение, быструю неясную речь, учащенное дыхание, дрожь, потливость, учащение пульса, повышение давления, бессонницу, смерть. Признаки злоупотребления; спиртом, пивом, вином, вдыхание клея, героином, лекарствами, травой, амфитаминами, барбитуратами и т.д. Подростки ищут способы принятия решений и разрешения проблем, которыми можно было бы пользоваться в разных ситуациях. Изучение законов (об употреблении наркотиков, об управлении автомобилем в нетрезвом состоянии и т.д.).

**Практическая часть:** работа в группах с карточками примерных ситуаций, учащиеся учатся принимать альтернативные решения в отношении наркотиков и предвидеть последствия своих решений.

### **Раздел 8. СПИД, причины и профилактика (6 часов)**

СПИД. Признаки и пути передачи. Влияние ВИЧ на организм.

СПИД – заболевание, которое человек может приобрести, то есть, надо, что-то сделать, что бы заразиться. Вирус ослабляет иммунную систему, которая защищает организм от инфекции и болезней. Организм не может противостоять сопутствующим инфекциям. Признаки; увеличение лимфатических сосудов, кашель, усталость, частые поносы, потоотделение,

потеря аппетита, веса, непрекращающиеся инфекционные заболевания, саркома Капоши.

Пути передачи: контакт с кровью, контакт с выделениями половых органов, через плаценту матери к плоду, во время родов, при вскармливании грудью.

**Практическая часть:** предварительный тест

*Презентация «ВИЧ. СПИД. Знать, чтобы жить».*

## **Раздел 9. Человек и природа (4 часа)**

Из истории развития взаимоотношений человека с природой.

Человечество – это часть природы. Оно возникло как результат развития живой природы, связано с нею всеми корнями, существует за ее счет. Все его современное благополучие и дальнейшая судьба зависят от общей системы жизни на нашей планете. Экология – это наука о взаимоотношениях живых организмов между собой и с окружающей средой. Это наука, которая помогает найти пути выхода из возникающего кризиса, изучая законы связей, на которых основана устойчивость жизни, люди все глубже понимают, как нужно изменить и организовать свои собственные отношения с природой средой. Эти возможности во многом зависят от социального устройства общества, то есть от связей внутри человеческого коллектива.

Влияние климатических факторов на здоровье. Влияние температуры, давления, влажности.

Биометеорология – это наука, которая изучает влияние погоды и климата на самочувствие и здоровье человека. Впервые влияние климата на здоровье человека описал в своих работах «отец медицины» Гиппократ: «организмы ведут себя различно в отношении времени года... и болезни протекают различно – хорошо или плохо – в разные времена года, в разных странах и условиях жизни...»

**Практическая часть:** просмотр фильма «Дом».

*Презентация «Влияние экологических факторов на здоровье».*

## **Раздел 10. Инфекционные заболевания, причины и профилактика (10 часов)**

Инфекционные заболевания. Причины и профилактика.

Заболевания, вызываемые болезнетворными микроорганизмами (бактериями, вирусами, грибами) – называются инфекционными. Пути передачи: грязные руки, воздушно – капельный, при контакте, через воду и продукты питания, от животных и т.д. Профилактика: соблюдение правил личной гигиены, закаливание, профилактические прививки.

**Практическая часть:** просмотр фильма «Инфекционные заболевания».

*Презентация «Профилактика инфекционных заболеваний: соблюдение правил личной гигиены, закаливание, профилактические прививки».*

## **Раздел 11. Подведение итогов программы (2 часа)**

Конференция. Защита творческих проектов, материал для которых учащиеся копили и систематизировали в течение учебного года. Итоговая аттестация учащихся.

## ***Практическая работа: Презентация творческих проектов.***

### **1.5. Планируемые результаты**

*Учащиеся должны знать:*

- об особенностях влияния вредных привычек на здоровье, особенностях воздействия двигательной активности на организм человека, основах рационального питания, о “полезных” и “вредных” продуктах, о значении режима питания, способах сохранения и укрепления здоровья, о значении физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

*Учащиеся должны уметь:*

- приводить доказательства (аргументация) взаимосвязи человека и окружающей среды; зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости защиты окружающей среды; соблюдения мер профилактики заболеваний, вызываемых растениями, животными, бактериями, грибами и вирусами;

- выявлять факторы среды, оказывающие негативное воздействие на организмы;

- доказывать наличие взаимовлияний и взаимосвязи между организмами;

- проектировать свою деятельность, выполнять презентации своих проектов;

- проводить научно-практические исследования по изучению живых организмов;

- оценивать влияние природы на человека (его эмоциональное, нравственное состояние и физическое здоровье);

- применять имеющиеся знания в практической деятельности по благоустройству и охране природной среды малой родины;

- уметь работать с литературой и источниками, оформлять исследовательскую работу, создавать презентации, проводить мастер-классы;

- оценивать с эстетической точки зрения объекты живой природы;

- анализировать и давать оценку последствий деятельности человека в природе, влияния факторов риска на здоровье человека.

- знать и соблюдать правила работы в кабинете биологии;

- соблюдать правила работы с биологическими приборами и инструментами.

*Учащиеся научатся:*

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

- строить речевые высказывания в устной форме;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- осуществлять поиск и выделять конкретную информацию с помощью учителя;

-устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь
- включаться в творческую деятельность под руководством учителя;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- задавать вопросы, для организации собственной деятельности.

*В результате реализации программы у учащихся будут сформированы УУД:*

*Предметные результаты:*

- учащиеся смогут раскрывать содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание.
- проводить аргументацию зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, нарушения осанки, зрения, слуха, стрессов, инфекционных и простудных заболеваний;
- знать и аргументировать основные правила поведения в природе; основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха;
- влияние факторов риска на здоровье человека;
- описывать и использовать приёмы оказания первой помощи;
- смогут прогнозировать воздействие негативных факторов на организм;
- приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье;

- смогут аргументировать в отношении поступков других людей, наносящих вред своему здоровью.

- смогут обеспечивать уход за телом и жилищем ;

- смогут взаимодействовать в группе (распределение обязанностей);

- смогут находить необходимую информацию на различных видах носителей ;

- смогут презентовать результаты собственной деятельности.

*Метапредметные результаты:*

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми

- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье

- способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность

- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья.

- формирование умения позитивного коммуникативного общения с окружающими.

*Личностные результаты:*

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека

- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью.

- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

*В результате работы по программе у учащихся должны сформироваться:*

- предметные компетенции, направленные на познание или преобразование тех или иных объектов действительности, формирование умений участвовать в коллективной деятельности;

- гражданские, творческие, нравственные, практические, валеологические качества и ценности;

- компетенции осуществлять универсальные действия:

- личностные (самоопределение, смыслообразование, нравственно-этическая ориентация);

- регулятивные (целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция);



Разработка и реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Искусство быть здоровым» осуществляется педагогом дополнительного образования, имеющим высшее образование и профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, в соответствии с Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», а также постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

#### **Формы работы на занятии:**

Лекция – устное изложение темы, формирует основные знания учащихся.  
Дискуссия – всестороннее обсуждение, расширяет знания путём обмена информацией, развивает навыки суждения и отстаивания своей точки зрения.  
Учебная игра – служит для познания нового в виде игры, развивает интерес к предмету.

Практические занятия – проведение этологических наблюдений, опросов, анкетирование, тестирование для исследовательской работы.

#### **Методы воспитания:**

- личный пример;
- мотивация;
- стимулирование, похвала;
- поощрения;
- замечания;
- убеждение.

**Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса:** словесные, наглядные, практические, поисковые, анализ, обобщение, работа под руководством педагога, самостоятельная работа и т. д. – познавательные игры, дискуссии, творческие задания, поощрения, методы эмоционального стимулирования и т. д. – творческие задания.

#### **Алгоритм учебного занятия**

Занятие, как правило, состоит из трех частей:

##### **1. Организационный момент**

Приветствие учащихся, создание благоприятного психологического климата, настраивание учащихся на совместную работу.

##### **II. Основная часть**

1. Инструктаж по технике безопасности.
2. Изложение нового материала (повторение пройденного материала.)
3. Практическое применение полученных знаний и умений (выполнение практической работы).
4. Физкультминутка;
5. Практическое применение полученных знаний и умений (выполнение практической работы).

### **III. Заключение**

Рефлексия, подведение итогов занятия, анализ работы.

**Материально-техническое обеспечение программы:** учебный кабинет для учащихся школы в МБОУ «СШ № 15 им. Героя Советского Союза Н.Токарева».

#### **Технические средства обучения (оборудование кабинета)**

- Аудиторная доска с набором приспособлений для крепления карт и таблиц;
- Мультимедийный проектор;
- Магнитная доска;
- Персональный компьютер;
- Фотокамера;
- Флеш-карта;
- Микроскоп световой;
- Раздаточный материал: предметные стёкла, покровные стёкла, готовые микропрепараты;
- Таблица «ЗОЖ».

#### **Экранно-звуковые пособия**

- Видеофильмы по программе;
- Аудиозаписи в соответствии с программой;
- Презентации.

#### **Информационно-методическое обеспечение**

##### Интернет-ресурсы:

1. Фестиваль педагогических идей “1 сентября”- <http://festival.1september.ru/>
2. «Педсовет»- <http://pedsovet.su/load/207>
3. Методсовет- <http://metodsovet.su/>
4. Википедия – свободная энциклопедия. - <http://ru.wikipedia.org/wiki>
5. Профессиональное сообщество педагогов. Методисты. - [http://metodisty.ru/m/groups/view/nachalnaya\\_shkola](http://metodisty.ru/m/groups/view/nachalnaya_shkola)
6. Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов.- <http://school-collection.edu.ru>

### **2.3.Формы аттестации:**

Форма аттестации учащихся: тестовое занятие, проводимая в конце учебного года.

**Текущий контроль** проводится в течение учебного года на каждом занятии в форме наблюдения. Педагог определяет степень усвоения

учащимися учебного материала, выявляет учащихся, отстающих или опережающих обучение, это позволяет педагогу подобрать наиболее эффективные методы и средства обучения.

**Промежуточная аттестация** учащихся проводится в конце первого полугодия с целью определения усвоения знаний, умений и навыков по программе в форме опроса или тестового занятия.

**Итоговая аттестация** проводится в конце учебного года по программе с целью определения усвоения знаний, умений и навыков в форме устного опроса или тестового задания, участия в творческих конкурсах.

Формы и способы проверки результата – тестирование, зачёты, защита проектов, опрос. Текущий контроль осуществляется в ходе изучения программы, после прохождения разделов.

Итоговый контроль предполагает обязательный отчет учащихся по выполненным работам исследовательского характера, итоговое тестирование. Оценочные материалы разработаны педагогом дополнительного образования (Приложение 2-10)

Результаты аттестации заносятся в протокол результатов аттестации (промежуточной, итоговой) и должны отражать уровень планируемых результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. (Приложение 11)

### **Методы отслеживания успешности овладения содержанием программы**

Отслеживание результативности образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Искусство быть здоровым» осуществляется в процессе педагогического наблюдения, мониторинга, участие в республиканских и муниципальных конкурсах и акциях, через итоги разноплановых контрольных форм работы:

- творческие задания;
- творческие проекты;
- творческие конкурсы;
- тестирования;
- собеседования, устные опросы.

Положительным результатом реализации программы может быть выраженный и устойчивый интерес учащихся к работе с микроскопом, литературой, желание рассказать о своих наблюдениях другим людям.

По итогам прохождения программы осуществляется процедура промежуточной аттестации с целью определения уровня сформированности знаний, умений и навыков учащихся по итогам первого и второго полугодия.

Стартовый контроль проводится в сентябре (Приложение 1), промежуточный контроль – в ноябре-декабре, по итогам освоения

программы – в апреле-мае. Способами проверки ожидаемых результатов являются: педагогическое наблюдение, теоретический опрос, тестовые задания по разделам, практическое задание, творческая мастерская, мини-проект (Приложения 2-10).

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### Литература для педагога

1. Куценко Г.И., Новиков Ю.В «Книга о здоровом образе жизни» – Санкт Петербург, 1997 год.
2. Лещинский Л.А. «Берегите здоровье». – Москва: «Физкультура и спорт», 1995 год.
3. Лисицын Ю.П., Полунина И.В. «Здоровый образ жизни ребенка». – Москва, 1984 год.
4. «Здоровый образ жизни. Социально-философские и медико-биологические проблемы» - Кишинев, 1991 год.
5. Профилактика и лечение гриппа. Р.И. Карпучин – Ленинград: Медицина, Ленинградское отделение, 1991г
6. Расту здоровым. – Москва: Физкультура и спорт, 1993г.
7. “Руководство для среднего медицинского персонала школ”. - Москва: издательство “Медицина”, 1991г.
8. “Справочник практического врача”. - Москва: издательский дом “Рипол классик”, 2009 г.
9. Справочник фельдшера. - Москва: “Экли пресс”, 2002г.

### Список литературы, рекомендуемый для детей и родителей

1. «Здоровье народа - богатство страны». – Москва: «Советская Россия», 1989год.
- 2 Малахов Г.П. «Основы здоровья». – Ростов: «Феникс», 2003год.
3. Малов В.И. «Детская энциклопедия «Я познаю мир. Спорт»»: ООО Фирма «Издательство АСТ», 1999 год.
4. Козлова Т.В., Рябухина Т.А. «Физкультура для всей семьи». – Москва: «Физкультура и спорт», 1988 год.
5. Понедельник С.В. «Формирование здорового образа жизни семьи в системе школьного образования». - Ростов-на -Дону, 1994год
6. Степанов А.Д., Изуткин Д.А. «Критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирования.- «Советское здравоохранение», 1981год.
7. Школьная энциклопедия «Древний мир». – Смоленск: «Русич», 2003год.

### 3. Приложения

#### 3.1. Оценочные материалы

#### Приложение 1

#### **Раздел: «Здоровье – богатство на все времена. Введение в программу»** **Перечень вопросов для проведения процедуры тестирования** **стартового контроля по дополнительной общеобразовательной** **общеразвивающей программе** **«Искусство быть здоровым»**

*Задание:* ответить на вопросы.

*Цель:* установить стартовый уровень знаний, сформулировать цели на будущий учебный год.

#### «Человек и его здоровье»

1. К какому врачу-специалисту вы обратитесь в первую очередь, если заметите изменения на поверхности кожи?
  - А. окулисту
  - Б. хирургу
  - В. дерматологу
  - Г. Невропатологу
  
2. Какая наука изучает условия сохранения здоровья человека?
  - А. генетика
  - Б. гигиена
  - В. Анатомия
  - Г. Физиология
  
3. Какую ткань относят к животным?
  - А. мышечную
  - Б. проводящую
  - В. Образовательную
  - Г. Запасающую
  
4. Какой орган расположен в грудной полости?
  - А. печень
  - Б. легкие
  - В. Желудок
  - Г. Кишечник
  
5. Какой орган у человека обеспечивает барьерную функцию в организме человека?
  - А. желудок
  - Б. почки
  - В. Поджелудочная железа
  - Г. Печень
  
6. Какие вещества ускоряют химические реакции в организме человека?
  - А. гормоны
  - Б. витамины
  - В. Нуклеиновые кислоты
  - Г. Ферменты
  
7. Голосовые связки человека расположены в области

- А. носоглотки
- Б. трахеи
- В. Гортани
- Г. Бронхов

8. Мельчайшим сосудом кровеносной системы является

- А. вена
- Б. артерия
- В. Аорта
- Г. Капилляр

9. Какие клетки из перечисленных выполняют фагоцитарную функцию?

- А. миоциты
- Б. лейкоциты
- В. Нейроны
- Г. Тромбоциты

10. Функцию опоры и движения в организме человека выполняют

- А. мышцы и кости
- Б. мозг и нервы
- В. кожа и подкожная клетчатка
- Г. Сердце и сосуды

11. К какой системе органов относится печень?

- А. эндокринной
- Б. кровеносной
- В. Пищеварительной
- Г. Выделительной

12. Наиболее типичным заболеванием легких является

- А. цирроз
- Б. пневмония
- В. Гастрит
- Г. Инфаркт

13. Какую функцию выполняют венозные клапаны кровеносной системы человека?

- А. изменяют направление движения крови
- Б. проталкивают кровь к сердцу
- В. Регулируют просвет сосудов
- Г. Препятствуют обратному току крови

14. Как называется жидкая часть крови?

- А. плазма
- Б. лимфа
- В. цитоплазма
- Г. Межклеточная жидкость

15. поступление света внутрь глаза регулирует

- А. веко
- Б. хрусталик
- В. стекловидное тело
- Г. Зрачок

**Промежуточный контроль (тестирование) по теме  
Тестирование по разделу «Питание и здоровье»**

*Задание:* оформить контрольную работу по теме раздела и продемонстрировать полученные в ходе занятия знания.

*Цель:* продемонстрировать учащимся результаты учебной деятельности и наглядно показать накопленные ими знания и способы их применения на практике.

**ЗАДАНИЕ № 1**

Выбрать все правильные варианты ответа. Целью здорового образа жизни является:

- а) профилактика болезней;
- б) достижение высоких спортивных результатов; в) повышение умственной работоспособности; г) повышение резервных возможностей;
- д) рациональное питание;
- е) повышение продолжительности и качества жизни.

**ЗАДАНИЕ № 2**

Ответьте на поставленные вопросы.

- Какое значение имеет рациональное питание для?
- Что следует понимать под авитаминозом?
- Как влияет длительное пребывание в сильном стрессе на здоровье человека?
- Какой возраст принято считать подростковым?
- Какие нормы и правила здорового образа жизни необходимо соблюдать в подростковом возрасте для обеспечения гармоничного развития?

**Итоговый контроль по программе  
«Искусство быть здоровым»**

*Задание:* оформить контрольную работу по теме раздела и продемонстрировать полученные в ходе занятия знания.

*Цель:* продемонстрировать учащимся результаты учебной деятельности и наглядно показать накопленные ими знания и способы их применения на практике.

Ответьте на вопросы:

1. Почему здоровье считают богатством человека?
2. Какие правила здорового образа жизни вы знаете?
3. Каким образом вы заботитесь о своем здоровье?
4. Почему несоблюдение правил гигиены мудрые люди называют безнравственностью?
5. Какая связь существует между здоровьем человека и его внешней красотой?
6. Как вы понимаете смысл утверждения: «Здоровый дух – здоровое тело»?
7. Как влияет здоровье на раскрытие творческих возможностей человека?

**Итоговый контроль по разделу «Человек и природа»**

*Задание:* помочь подготовить творческие работы и принять участие в конкурсах и акциях на краеведческую и природоохранную тематику согласно перечню муниципальных и региональных конкурсных мероприятий.

*Цель:* пополнить портфолио достижений учащихся.

**Перечень основных муниципальных и региональных конкурсных мероприятий для школьников**

<b>№ п/п</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Ориентировочные сроки проведения</b>
1.	Республиканская эколого-природоохранная акция «К чистым истокам»	Сентябрь
2.	Республиканский этап Всероссийского конкурса «Моя малая родина: природа, культура, этнос»	Октябрь
3.	Республиканская экологическая акция «Сохраним можжевельники Крыма»	Октябрь
4.	Республиканский этап Международного детского экологического форума «Зеленая планета 2021»	Март

**Тематика проектов**

*Темы проектов учащиеся выбирают в начале учебного года самостоятельно и в ходе изучения программы пополняют индивидуальные папки подобранным по своей теме материалом:*

Анорексия

Биотехнология - надежды и свершения

Вред и польза кофе

Дезинфекция, виды, цели

Загар

Классификация оборудования микробиологической лаборатории.

Микробиологический мониторинг в лечебно-профилактических учреждениях.

Микробы - «друзья» или «враги»?

Новые вакцины - надежды и свершения.

Паразитизм - особенности взаимоотношения живых организмов.

Проверка качества продуктов питания микробиологическим методом

Современные методы лабораторной диагностики инфекционных заболеваний.

Создание экологического паспорта школы

Татуировки

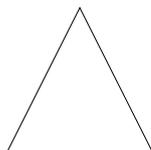
Чипсы – вред для здоровья

**ПРОТОКОЛ**  
**результатов промежуточной аттестации учащихся**  
**МБОУ ДОД «Эколого-биологический центр» 20\_\_-20\_\_ учебный год.**

Дата проведения \_\_\_\_\_  
 Название детского объединения \_\_\_\_\_  
 Фамилия, имя, отчество педагога \_\_\_\_\_  
 Год обучения \_\_\_\_\_  
 Присутствующие из числа администрации \_\_\_\_\_

<b>№ п/п</b>	<b>Фамилия, имя учащегося</b>	<b>Форма аттестации</b>	<b>Уровень знаний</b>
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			
21.			
22.			
23.			
24.			
25.			

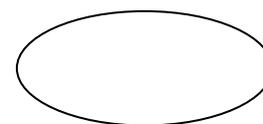
**Условные обозначения:**



Высокий уровень  
знаний



средний уровень  
знаний



Низкий уровень  
знаний

**Анализ итоговой аттестации**

Всего аттестовано \_\_\_\_\_ учащихся

Высокий уровень \_\_\_\_\_ чел. Средний уровень \_\_\_\_\_ чел. Низкий уровень \_\_\_\_\_ чел.

Причины низкого уровня аттестации

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ф.И.О. педагога дополнительного образования \_\_\_\_\_ подпись

\_\_\_\_\_

### 3.3 Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата по расписанию		Форма контроля	Примечание
			По плану	По факту		
<b>Сентябрь</b>						
<b>I.</b>	<b>Здоровье – богатство на все времена</b>	<b>12</b>			Стартовый контроль: тестирование. (Прил. 1)	
1.1	Знакомство. Инструктаж по ТБ. Правила поведения в кабинете. Входное тестирование	2				
1.2	Составляющие ЗОЖ	2				
1.3	Здоровье и здоровый образ жизни	2				
1.4	Резервы организма	2				
1.5	Правила личной гигиены	2				
1.6	Как познать себя	2				
<b>Октябрь</b>						
<b>2</b>	<b>Движение – жизнь</b>	<b>18</b>			Практическое задание	
2.1	Спорт – это жизнь	2				
2.2	Физическая активность и здоровье	2				
2.3	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	2				
2.4	Гиподинамия и как ее избежать	2				
2.5	Влияние неправильной осанки на здоровье.	2				
2.6	Практическая работа «Определение правильности осанки, наличия плоскостопия»	2				
2.7	Практическая работа «Действие нагрузки на работу сердца». Беседа о гигиене ССС	2				
2.8	Физкультминутки, зарядка, тренировка. Их роль в жизни человека	2				
<b>Ноябрь</b>						
2.9	Конференция «Движение – это жизнь»	2				
<b>3</b>	<b>Компьютер – враг или друг?</b>	<b>8</b>			Творческое задание	
3.1	Телевидение, видео, компьютерные игры	2				
3.2	Как избежать зависимость от компьютерных игр?	2				

3.3	Сколько времени можно проводить у компьютера?	2					
3.4	Береги зрение с молодю	2					
4	<b>Питание и здоровье</b>	<b>22</b>				Промежуточный контроль: тестирование (Прил.2)	
4.1	Питание необходимое условие для жизни человека	2					
4.2	Здоровая пища для всей семьи	2					
4.3	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	2					
4.4	Поговорим о «вредной пище». Вред газированных напитков и фаст- фуда	2					
4.5	Секреты здорового питания. Рацион питания	2					
<b>Декабрь</b>							
4.6	«Витамины – помощники здоровья»	2					
4.7	«О чем расскажет упаковка»	2					
4.8	Питательные вещества, чужеродные примеси пищи	2					
4.9	Культура питания. Приглашаем к чаю	2					
4.10	Рациональное питание и культура здоровья.	2					
4.11	Кулинарный конкурс «Пир горой»	2					
5	<b>Алкоголь – враг человеческого организма</b>	<b>18</b>					Творческое задание
5.1	Нравственный аспект здоровья	2					
5.2	Стадии алкоголизма	2					
<b>Январь</b>							
5.3	История виноделия	2					
5.4	Миф или реальность, факторы риска	2					
5.5	Миф и реальность	2					
5.6	С чего начинается пьянство?	2					
5.7	Стадии и формы опьянения	2					
5.8	Влияние алкоголя на организм	2					
<b>Февраль</b>							

5.9	Конференция «Нет вредным привычкам!»	2				
<b>6</b>	<b>Табакокурение - вредная привычка!</b>	<b>24</b>				
6.1	История распространения табакокурения	1				
6.2	Курить – здоровью вредить	1				
6.3	Состав табачного дыма	1				
6.4	Анатомо – физиологические последствия курения.	1				
6.5	Побочные явления курения	1				
6.6	Портрет курильщика	1				
6.7	Действие никотина на организм	1				
6.8	Острая интоксикация табаком и ее лечение	1				
6.9	Систематика табакокурения	2				
6.10	Тяжелая стадия интоксикации табаком	2				
6.11	Патологическое влечение к курению	2				
<b>Март</b>						
6.12	Курение табака, как фактор риска возникновения ряда тяжелых заболеваний	2				
6.13	Здоровье и выбор образа жизни	2				
6.14	«Да здравствует чистый воздух»	2				
6.15	Реклама курению и реклама здоровью.	2				
6.16	Деловая ролевая игра «Скажи нет – табакокурению!»	2				
<b>7</b>	<b>Наркомания – знак беды</b>	<b>20</b>				
7.1	Статистика наркомании	2				Творческое задание
7.2	Наркотические вещества	2				
7.3	Влияние наркотиков на здоровье человека	2				
7.4	Влиянии наркотических веществ на организм человека и последствия их применения	2				
7.5	Признаки злоупотребления наркотиками	2				

<b>Апрель</b>					
7.6	Решения, которые я принимаю	2			
7.7	Что вы знаете о наркотиках (упражнения)	2			
7.8	Как помочь другим людям	2			
7.9	Наркотики и закон	1			
7.10	Признаки наркотизации	1			
7.11	Проблемный семинар «Я выбираю здоровье»	2			
<b>8</b>	<b>СПИД –чума XXI века</b>	<b>6</b>			Творческое задание
8.1	Что вы знаете о СПИДе?	2			
8.2	Влияние ВИЧ на организм	2			
8.3	Симптомы и пути передачи	2			
<b>Май</b>					
<b>9</b>	<b>Человек и природа</b>	<b>4</b>			Результаты участия в тематических конкурсах и акциях (Прил.4)
9.1	Из истории развития взаимоотношений человека с природой	2			
9.2	Влияние климатических факторов на здоровье	2			
<b>10</b>	<b>Инфекционные заболевания, причины и профилактика</b>	<b>10</b>			
10.1	Инфекционные заболевания и для чего нужны прививки	2			
10.2	Грипп — воздушно-капельная инфекция. Как бороться с гриппом?	2			
10.3	Инфекции и как от них защитить себя и окружающих	2			
10.4	Иммунитет и здоровье	2			
10.5	Опасность лекарств как защитить себя	2			
<b>11</b>	<b>Подведение итогов программы. Подготовка мини-проектов. Защита проектов</b>	<b>2</b>			
11.1	Итоговая аттестация учащихся	1			
11.2	Презентация творческих проектов	1			
	Итого за год	<b>144</b>			

**.Лист корректировки  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Искусство быть здоровым»**

<b>№ п/п</b>	<b>Причина корректировки</b>	<b>Дата</b>	<b>Согласование с заведующей учебной частью (подпись)</b>

**3.5. План воспитательной работы с учащимися объединения  
«Искусство быть здоровым»  
на 2022-2023 учебный год**

Направление воспитательной работы	Мероприятия	Дата проведения мероприятия
<b>Гражданское воспитание</b>	Беседа «Символы России», «Символы Крыма».	Декабрь
<b>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности</b>	Беседа на тему «День народного единства».	Ноябрь
	Беседа, посвященная Великой Победы в ВО войне.	Май
<b>Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей</b>	Мероприятие посвященное «Новому году»	Декабрь
	Мероприятие посвященное «Дню Российской науки»	Февраль
<b>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</b>	<i>1. Разъяснительные профилактические беседы;</i> По профилактике коронавирусной инфекции	Ежемесячно
	-Беседа по профилактике гриппа	Октябрь
	- О недопущении приобретения и запрете использования открытого огня, пиротехнических изделий и других взрывоопасных предметов	Декабрь
	- Правила безопасного поведения на водоемах в осеннее – зимний период	Декабрь
	Особенности поведения на дорогах в зимнее время. Зимний травматизм	Декабрь
	По профилактике негативных ситуаций во дворе, на улицах, дома, в общественных местах.	Февраль
	Правила безопасного поведения на водоемах в весенний и летний	Март

	периоды.	
	Правила поведения в природе в весеннее – летний период во время активации клещевого вирусного энцефалита	Март
	Профилактика отравлений грибами, ягодами, ядовитыми растениями, а так же предупреждение острых кишечных инфекций.	Апрель
<b>Экологическое воспитание</b>	Мероприятие посвященное «Дню Земли»	Апрель