

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



ДОД «Эколого-

В.В. Адаманова

Приказ от 30.08.2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ»**

Направленность: естественнонаучная

Срок реализации программы - 1 год

Вид программы: модифицированная

Уровень: базовая

Адресат программы: 12-16 лет

Составитель: Куртиева Зейнеб Сейдаметовна,

педагог дополнительного образования

г.Евпатория
2022г.

1 Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативно – правовая основа программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука здоровья для подрастающего поколения» 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» (*разд. 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 2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;

- Закон Республики Крым «Об образовании» от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 10.09.2019 г.);

- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09 декабря 2021 г. № 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 «Азбука здорового образа жизни для подрастающего поколения» имеет интеллектуально – познавательную направленность.

Актуальность программы

На сегодняшний день обстановка общего кризиса социально – экономических отношений, резкое ухудшение здоровья, рост наркомании и алкоголизма, пандемия СПИДа – все это требует неотложных мер, активного формирования у подрастающего поколения установок на ЗОЖ.

По выражению П.Ф.Лесгафта: «Между умственным и физическим развитием человека существует тесная связь... Умственный рост и развитие требуют соответствующего развития физического».

Низка общая культура, слабы традиции ЗОЖ, нет потребности, нет привычки, нет – навыков – эти основы не заложены с детства. Но если мы научим детей с раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили « В здоровом теле – здоровый дух», то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

Что же такое *здоровье*? Согласно определению Всемирной организации здравоохранения: « *Здоровье* – это состояние полного физического, психического, социального благополучия человека, отсутствие болезней, физических дефектов, оптимальный уровень работоспособности при максимальной продолжительности жизни».

Программа разработана для подростков, которые находятся под большой угрозой употребления алкоголя и других наркотических веществ, они нуждаются в более подробной информации о них. Они нуждаются в более сильных побудительных стимулах, чтобы избежать употребления их. Этот возраст считается критическим, им нужна более серьезная информация, навыки повышения самооценки. Ребятам следует прививать сознание принадлежности к социуму, не прибегая к вызывающему поведению.

В этом возрасте молодые люди стремятся быть независимыми. Их обучение протекает наиболее успешно в обстановке, которая позволяет им мыслить критически и принимать решения, основанные на формирующихся нравственных ценностях и убеждениях, на

знаниях анатома – физиологических особенностей организма. Именно в этом возрасте подростки часто остаются без присмотра, считают себя взрослыми, контактируют друг с другом, при этом возрастает опасность привития вредных привычек.

Необходимо убеждать подростков в том, что жизнь может предоставить им много интересного, что нет неразрешимых проблем и безвыходных ситуаций. Вовлечь подростков в волонтерскую деятельность, которая потребует от них выработки положительных качеств, будет способствовать профилактике отклоняющегося поведения.

Образ жизни, состояние экологии, организация питания, наличие вредных привычек, наследственность – все это слагаемые здоровья человека.

Понятие *образ жизни* включает следующие составляющие: рациональное питание, физическую активность, личную гигиену, отношение к вредным привычкам, здоровый психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Новизна предлагаемой программы состоит в следующем:

- Научить принципам и практике здорового образа жизни, воспитать потребность грамотно заботиться о своем здоровье;
- Привлечь к активной деятельности по профилактике правонарушений, по искоренению вредных привычек в подростковой среде, к волонтерскому движению.
- Учитывать психологические, физические и возрастные особенности.

В программе предусмотрено использование межпредметных связей с историей, биологией, экологией, географией.

Отличительной особенностью данной программы есть использование разнообразных методов (объяснительно-иллюстративный, эвристический или частично-поисковый, метод проблемного изложения), форм, приемов обучения. Каждое занятие, как правило, включает теоретическую часть и практическое выполнение задания (сюда входят моделирование различных ситуаций, пути решения проблемных вопросов и обсуждения).

Педагогическая целесообразность программы Обучающиеся приобретают необходимые для жизни элементарные знания, умения и навыки для формирования активной личности, направленной на самообразование. В процессе занятий, формируется взгляд научного мировоззрения, гуманности, ценности собственного здоровья.

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

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: 12-16 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 конкурсах муниципального и республиканского уровня. 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: сохранение и укрепление здоровья учащихся через приобщение к здоровому образу жизни.

Основные задачи программы:

Обучающие: Формирование знаний, умений, навыков, позволяющих использовать здоровый образ жизни.

Воспитательные: Воспитание общечеловеческих качеств – сочувствие, ответственность, доброта, любовь к себе и ближнему

Развивающие: Развитие личностного мышления на основании полученных знаний и применение их в конкретных условиях.

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.

Оздоровительная:

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 формированию психо-эмоционального состояния детей;

повышение умственной и физической работоспособности детей.

1.3. Воспитательный потенциал программы

Воспитательный компонент это способствование формированию привычки быть здоровым душой и телом, стремлению укрепить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами человеческого бытия. Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели учащиеся привлекаются к участию, в экологических акциях, воспитательных мероприятиях, исследовательских конкурсах.

1.4. Содержание программы Учебный план

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации, контроля |
|-------|--|------------------|--------|----------|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Введение. Составляющие здорового образа жизни. | 6 | 4 | 2 | Участие в конкурсе юных исследователей «Открытия 2030» |
| 2. | Влияние климатических факторов на здоровье | 18 | 6 | 12 | Участие в природоохранных акциях |
| 3. | СПИД причины и профилактика. | 8 | 4 | 4 | Творческое задание |
| 4. | Алкоголь и организм. Наркотики и организм. Курение и организм. | 22 | 12 | 10 | Промежуточный контроль: тестирование |
| 5. | Рациональное питание | 18 | 13 | 5 | Участие в экологических форумах |
| 6. | Инфекционные заболевания | 24 | 12 | 12 | |
| 7. | Основы сбалансированного питания | 20 | 14 | 6 | |
| 8. | Влияние консервантов на организм. | 6 | 6 | - | Творческое задание |
| 9. | Влияние современных гаджетов на психоэмоциональное состояние. | 4 | 2 | 2 | Результаты участия в тематических конкурсах и акциях |
| 10. | Интернет, за и против? | 10 | 5 | 5 | |
| 11. | Подведение итогов программы | 2 | - | 2 | Конференция (защита проектов)/ итоговая аттестация по итогам освоения программы: тестирование |
| Итого | | 138 | 78 | 60 | |

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1 Введение. Составляющие здорового образа жизни (6 часов).

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:

1. двигательная активность
2. рациональное питание

3. отказ от вредных привычек
4. умение управлять своим здоровьем.

Теоретическая часть: беседа

Практическая часть: проведение мониторинга «Ценность здоровья и здорового образа жизни в представлениях учащихся», обработка результатов.

Раздел 2. Влияние климатических факторов на здоровье. (18 часов).

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...»

Теоретическая часть: беседа

Раздел 3. СПИД причины и профилактика (8 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.

Теоретическая часть: беседа, дискуссия

Практическая часть: предварительный тест, презентация

Раздел 4. Алкоголь и организм. Наркотики и организм. Курение и организм. (22 часа).

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.

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.).

«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.

Теоретическая часть: беседа

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

Раздел 5. Рациональное питание (18 часов).

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.

Теоретическая часть: беседа, конкурс пословиц и загадок

Практическая часть: составление меню на неделю

Раздел 6. Инфекционные заболевания (24 часа).

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.

Теоретическая часть: беседа, просмотр фильма.

Раздел 7. Основы сбалансированного питания (20 часов).

Понятие о статусе питания как о показателе здоровья человека. Составные части суточного расхода энергии. Особенности рационов питания: калорийность, содержание основных пищевых веществ у представителей различных видов сорта. Каковы особенности режима питания школьника. Питание как средство повышения работоспособности и восстановления в период инфекционно простудных заболеваний. Особенности питания спортсменов. Особенности питания во время спортивных соревнований.

Теоретическая часть: беседа, выступления.

Практическая часть: участие в экологических форумах

Раздел 8. Влияние консервантов на организм (6 часов).

Понятие и основные свойства консервантов, происхождение и область их применения, сущность влияния на организм человека. Разработка предложений по ужесточению контроля за применением консервантов и повышению информированности населения на

сегодня. Действие консервантов на продукты питания. Порча продуктов питания. Процессы происходящие в продуктах питания. Регуляторы кислотности. Влияние консервантов на здоровье человека. Угрозы консервантов здоровью человека. Требования к безопасности пищевых добавок.

Теоретическая часть: беседа, просмотр фильма.

Раздел 9. Влияние современных гаджетов на психоэмоциональное состояние. (4 часа).

Каков вред гаджетов для детей? Влияние гаджетов на речевое развитие и обучение чтению. Влияние гаджетов на психику малыша. Как гаджеты влияют на социализацию? Как ребенку безопасно пользоваться техникой? Виды зависимости от гаджетов. Как не допустить развития зависимости? Как преодолеть зависимость от гаджетов? Польза гаджетов

Теоретическая часть: беседа

Практическая часть: результаты участия в тематических конкурсах и акциях

Раздел 10. Интернет за и против (10 часов).

Безопасность детей в сети интернет. Что же нужно объяснить ребенку для того, чтобы избежать неприятных случайностей в Интернете? Защита персональных данных в сети.

Подведение итогов программы (2 часа)

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:

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 № 18»

Технические средства обучения (оборудование кабинета)

- Аудиторная доска с набором приспособлений для крепления карт и таблиц;
- Мультимедийный проектор;
- Персональный компьютер;
- Флеш-карта;
- Таблица «ЗОЖ».

Экранно-звуковые пособия

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

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.

Методы отслеживания успешности овладения содержанием программы

Отслеживание результативности образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Азбука здорового образа жизни для подрастающего поколения» 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, 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.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для учащихся:

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

Литература для педагога:

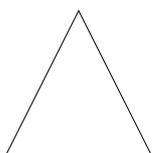
1. «Руководство для среднего медицинского персонала школ», Москва, издательство «Медицина» 1991г.
2. «Справочник практического врача», Москва, издательский дом «Рипол классик» 2009г.
3. Справочник фельдшера, Москва, «Эксли пресс» 2002г.
4. Расти здоровым; Москва Физкультура и спорт 1993г.
5. Ю.П. Лисицын,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

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 _____

| № п/п | Фамилия, имя учащегося | Форма аттестации | Уровень знаний |
|-------|------------------------|------------------|----------------|
| 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. | | | |

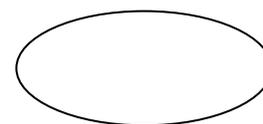
Условные обозначения:



Высокий уровень
знаний



средний уровень
знаний



Низкий уровень
знаний

Анализ итоговой аттестации

Всего аттестовано _____ учащихся

Календарно – тематическое планирование

| № п/п | Тема занятия | Кол-во часов | Дата по расписанию | | Форма контроля | Примечание |
|-----------------|--|--------------|--------------------|----------|--|------------|
| | | | По плану | По факту | | |
| Сентябрь | | | | | | |
| 1 | Введение. Составляющие здорового образа жизни. | 6 | | | Участие в конкурсе юных исследователей «Открытия 2030» | |
| 1.1 | Введение. Инструктаж по ТБ. Правила поведения в кабинете. | 2 | | | | |
| 1.2 | Компоненты оставляющие ЗОЖ | 2 | | | | |
| 1.3 | Здоровье и здоровый образ жизни | 2 | | | | |
| Октябрь | | | | | | |
| 2 | Влияние климатических факторов на здоровье | 18 | | | Практическое задание | |
| 2.1 | Что такое климатические факторы? Влажность, давление, температура. | 2 | | | Участие в природоохранных акциях | |
| 2.2 | Биометеорология или кто такие метеозависимые люди. | 2 | | | | |
| 2.3 | Влияние смены времен года на здоровье человека. | 2 | | | | |
| 2.4 | Последствия изменения климата | 2 | | | | |
| 2.5 | Инфекционные заболевания и климатические условия | 2 | | | | |
| 2.6 | Климатические пояса России | 2 | | | | |
| 2.7 | Влияние климата пустыни на здоровье человека | 2 | | | | |
| 2.8 | Влияние горного климата на здоровье человека | 2 | | | | |
| Ноябрь | | | | | | |
| 2.9 | Влияние морского климата на здоровье человека | 2 | | | | |
| 3 | СПИД причины и профилактика (8 часов). | 8 | | | Творческое задание | |
| 3.1 | СПИД и его профилактика среди современной молодежи | 2 | | | | |
| 3.2 | ВИЧ и СПИД. Пути передачи | 2 | | | | |
| 3.3 | Последствия заболевания, влияние на будущее потомство | 2 | | | | |
| 3.4 | Береги здоровье с молодю. | 2 | | | | |
| 4 | Алкоголь и организм. Наркотики и организм. | 22 | | | Промежуточный контроль: | |

| | | | | | |
|----------------|--|-----------|--|--|--------------------|
| | Курение и организм. | | | | тестирование |
| 4.1 | Нравственный аспект здоровья | 2 | | | |
| 4.2 | Стадии алкоголизма | 2 | | | |
| 4.3 | История виноделия | 2 | | | |
| 4.4 | Миф или реальность, факторы риска | 2 | | | |
| Декабрь | | | | | Творческое задание |
| 4.5 | С чего начинается пьянство? | 2 | | | |
| 4.6 | Стадии и формы опьянения | 2 | | | |
| 4.7 | Влияние алкоголя на организм | 2 | | | |
| 4.8 | Портрет курильщика | 2 | | | |
| 4.9 | Действие никотина на организм | 2 | | | |
| 4.10 | Острая интоксикация табаком и ее лечение | 2 | | | |
| 4.11 | Систематика табакокурения | | | | |
| 5 | Рациональное питание | 18 | | | |
| 5.1 | Культура питания | 2 | | | |
| Январь | | | | | |
| 5.2 | Рациональное меню. Составление меню | 2 | | | |
| 5.3 | БАД в пище | 2 | | | |
| 5.4 | Особенности питания для профилактики ожирения | 2 | | | |
| 5.5 | Особенности питания подростков | 2 | | | |
| 5.6 | Умеренность питания | 2 | | | |
| 5.7 | Регулярность и своевременность питания | 2 | | | |
| 5.8 | Усилители вкуса безопасность употребления | | | | |
| Февраль | | | | | |
| 5.9 | Стабилизаторы и красители где их можно встретить | | | | |
| 6 | Инфекционные заболевания | 24 | | | |
| 6.1 | Виды инфекционных заболеваний | 2 | | | |
| 6.2 | Инфекционные заболевания и для чего нужны прививки | 2 | | | |
| 6.3 | Грипп — воздушно-капельная инфекция. Как бороться с гриппом? | 2 | | | |
| 6.4 | Инфекции и как от них защитить себя и окружающих | 2 | | | |
| 6.5 | Иммунитет и здоровье | 2 | | | |

| | | | | | | | |
|---------------|--|-----------|--|--|--|--------------------|--|
| 6.6 | Опасность лекарств как защитить себя | 2 | | | | | |
| 6.7 | Эпидемиология инфекционных заболеваний | 2 | | | | | |
| Март | | | | | | | |
| 6.8 | Грибковые инфекции | 2 | | | | | |
| 6.9 | Какие инфекции могут подстергать вас в школе? | 2 | | | | | |
| 6.10 | Covid-19 общие сведения | 2 | | | | | |
| 6.11 | Календарь прививок | 2 | | | | | |
| 6.12 | Детские инфекции | 2 | | | | | |
| 7 | Основы сбалансированного питания | 20 | | | | | |
| 7.1 | Нутрициология. | 2 | | | | Творческое задание | |
| 7.2 | Макронутриенты и микронутриенты ежедневная дозировка. | 2 | | | | | |
| 7.3 | Понятие о статусе питания как о показателе здоровья человека | 2 | | | | | |
| 7.4 | Составные части суточного расхода энергии. | 2 | | | | | |
| Апрель | | | | | | | |
| 7.5 | Особенности рационов питания: калорийность, содержание основных пищевых веществ. | 2 | | | | | |
| 7.6 | Каковы особенности режима питания школьника. | 2 | | | | | |
| 7.7 | Питание как средство повышения работоспособности | 2 | | | | | |
| 7.8 | Питание как средство восстановления в период инфекционных заболеваний | 2 | | | | | |
| 7.9 | Особенности питания спортсменов | 1 | | | | | |
| 7.10 | Особенности питания во время спортивных соревнований | 1 | | | | | |
| 8 | Влияние консервантов на организм | 6 | | | | | |
| 8.1 | Действие консервантов на продукты питания. Порча продуктов питания. | 2 | | | | Творческое задание | |
| 8.2 | Происхождение и область их применения консервантов. Требования к безопасности пищевых добавок. | 2 | | | | | |
| Май | | | | | | | |
| 8.3 | Разработка предложений по ужесточению контроля за | | | | | | |

| | | | | | | |
|------|---|------------|--|--|--|--|
| | применением консервантов и повышению информированности населения | | | | | |
| 9 | Влияние современных гаджетов на психоэмоциональное состояние. | 4 | | | Результаты участия в тематических конкурсах и акциях | |
| 9.1 | Влияние гаджетов на речевое развитие и обучение чтению. | 2 | | | | |
| 9.2 | Гаджеты и социализация. Как преодолеть зависимость от гаджетов? Польза гаджетов | 2 | | | | |
| 10 | Интернет за и против | 10 | | | | |
| 10.1 | Безопасность детей в сети интернет. | 2 | | | | |
| 10.2 | Агрессия в онлайн среде | 2 | | | | |
| 10.3 | Драма детей выросших за интернетом | 2 | | | | |
| 10.4 | Интернет сегодня. Дети родители. Благо или зло? | 2 | | | | |
| 10.5 | Как не стать цифровым рабом | 2 | | | | |
| 11 | Итоговая аттестация учащихся. Презентация творческих проектов | 2 | | | | Защита проектов Итоговое тестирование |
| | Итого за год | 138 | | | | |

**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Азбука здоровья
для подрастающего поколения»**

| № п/п | Причина корректировки | Дата | Согласование с заведующей учебной частью (подпись) |
|------------------|----------------------------------|-------------|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

3.5. План воспитательной работы с учащимися объединения на 2022-2023 учебный год

| Направление воспитательной работы | Мероприятия | Дата проведения мероприятия |
|---|---|-----------------------------|
| Гражданское воспитание | Беседа «Символы России», «Символы Крыма». | Декабрь |
| Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности | Беседа на тему «День народного единства». | Ноябрь |
| | Беседа, посвященная Великой Победы в ВО войне. | Май |
| Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей | Мероприятие посвященное «Новому году» | Декабрь |
| | Мероприятие посвященное «Дню Российской науки» | Февраль |
| Физическое воспитание и формирование культуры здоровья | <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 периоды. | Март |

| | | |
|---------------------------------|---|--------|
| | 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 |
| Экологическое воспитание | Мероприятие посвященное «Дню Земли» | Апрель |