Муниципальное общеобразовательное учреждение

Ишненская средняя общеобразовательная школа

 Утверждаю

 Приказ № 392 о/д от 29.08.2024г.

 И.О. директора школы Куликова О.Н.

Дополнительная общеобразовательная

общеразвивающая программа

внеурочной деятельности

для обучающихся 5Б класса

**«Социальное проектирование»**

Срок реализации 1 год

 Руководитель:

 Федотова М.В.

2024-2025г.

 **СОЦИАЛЬНЫЙ   ПРОЕКТ**

**«МЫ - ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!»**

# Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа разработана с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; Распоряжения Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»; Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Программа социального проекта имеет **общекультурный уровень.**

**Цель проекта**

1. Формирование в сознании обучающихся позитивного отношения к своему умственному, эмоциональному, социальному и физическому здоровью, как к важнейшей духовно-нравственной и социальной ценности, воспитание в молодом поколении здорового образа жизни. Создание педагогической и социальной среды, способствующей положительной мотивации детей.

2. Актуализация темы здоровья, здорового образа жизни, ответственного поведения.

 **Задачи**

1. Сформировать заинтересованное отношение у участников проекта к теме здоровья, совершенствование поведенческих навыков и ответственного отношения к своему здоровью.

2. Формирование культуры здорового образа жизни.

3. Активная пропаганда и популяризация здорового образа жизни в школьной среде.

Программа социального проекта рассчитана на **1 год обучения.**

**Краткая аннотация проекта**

Разработка проекта продиктована стремлением создать максимально благоприятные условия для формирования здоровьесозидающей образовательной среды, на новом уровне удовлетворить образовательные, духовные потребности обучающихся в полной мере использовать творческий потенциал коллектива класса. Проект охватывает большую школьную аудиторию: среднее и старшее звено обучающихся. Социальный проект «Мы - за здоровый образ жизни!» носит просветительский, творческий характер. Он создан с целью изменения существующего отношения к своему здоровью среди участников среднего и старшего звена образовательного процесса школы через пропаганду здорового образа жизни, возможность практически повлиять на осознанный выбор в пользу здорового образа жизни, жизненные установки и ценностные ориентиры. Он направлен на повышение информированности участников образовательного процесса школы, профилактике болезней, борьбе с наркоманией, курением, употреблением алкоголя, продлении активного долголетия. Своевременно полученная информация может заставить людей задуматься о своём здоровье, выступить основой принятия решений об изменении отношения к формированию здорового образа жизни. Прогнозируемая модель личности ученика - личность, умеющая разумно организовать свой досуг и жизнедеятельность, стремящаяся к физическому и психологическому здоровью и совершенству.

Ожидаемые результаты: улучшение качества здоровья всех участников образовательного процесса.

**Актуальность**

Тема формирования здорового образа жизни у подрастающего поколения очень актуальна, а в наше время особенно, поскольку с каждым годом увеличивается количество обучающихся, имеющих проблемы со здоровьем, немало обучающихся имеют вредные для здоровья привычки, что очень пагубно сказывается, как на духовном, так и на физическом состоянии здоровья.

Девиз проекта - слова Томаса Карлейля: «Здоровый человек – самое драгоценное произведение природы!» Основная цель - формирование у обучающихся ценностного отношения к своему здоровью, навыков культуры здорового образа жизни, приобщении к занятиям физической культурой и спортом.

Думается, ни у кого нет сомнения в том, что здоровый образ жизни ведет к процветанию. Проблема здоровья обучающихся становится приоритетным направлением развития образовательной системы современной школы, стратегическая цель которой - воспитание и развитие свободной жизнелюбивой личности, обогащенной научными знаниями о природе и человеке, готовой к созидательной творческой деятельности и нравственному поведению. Ведущими задачами школы в настоящее время являются: развитие интеллекта, формирование нравственных чувств, забота о здоровье детей. Все это согласуется с основными направлениями проекта реформы общеобразовательной школы, в котором на одном из первых мест стоит здоровье школьников. Таким образом, проблема сохранения и укрепления здоровья детей, формирования осознанного стремления к здоровому образу жизни для нашей школы действительно остается актуальной и может быть решена, на наш взгляд, путем реализации проекта.

В современном мире здоровье является универсальной ценностью и обществу нужны не только современно образованные, но физически здоровые молодые люди. Здоровье – это капитал, без которого человек не может полноценно участвовать в профессиональной и социальной жизни. По мнению ученых, наше здоровье на 50% зависит от образа жизни, на 20% определяется наследственностью, на 20% – окружающей средой, и только на 10% зависит от медицинских факторов. Поэтому необходима смена оздоровительной парадигмы, самого подхода к решению проблем, связанных со здоровьем. Общественное внимание должно переместиться на формирование и пропаганду способов здорового образа жизни, основанных не столько на медицинских, сколько на культурных, социальных и экологических факторах. Важную роль в этом процессе должна играть школа. Чем раньше у подростка сформируется мотивация, то есть осознанная необходимость заботиться о своем здоровье, тем здоровее будет каждый конкретный человек и общество в целом. Большинство школьников очень мало знают о своем теле, об особенностях его строения и функциях, о здоровье как главной ценности человека. Из-за отсутствия элементарных медицинских знаний молодой человек совершает множество ошибок. К сожалению, очень часто эти ошибки становятся роковыми.

Что же такое здоровый образ жизни? Здоровый образ жизни – совокупность типичных форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности, которые укрепляют адаптивные возможности организма, способствуют полноценному, неограниченному выполнению учебно-трудовых и социально-бытовых функций. (В.Я. Виленский)

Здоровый стиль жизни – личностное новообразование, продукт духовных и физических усилий личности, целостная система жизненных проявлений личности, способствующая гармонизации своей индивидуальности с условиями жизнедеятельности и являющаяся средством самоактуализации личности в жизнедеятельности.

Ценностное отношение к здоровью представляет собой интегративное качество личности, сущность которого состоит: в понимании и восприятии здоровья как состояния равновесия между биологическими, социальными, физическими, психоэмоциональными возможностями человека и постоянно меняющимися условиями окружающей среды, основными видами деятельности; в эмоциональной выразительности этого отношения, делающего его потребностью и мотивом личности; в реализации понимания и восприятия здоровья в конкретных поступках и действиях.

**Формы и режим занятий.** Занятия проводятся с группой обучающихся (групповая и индивидуально-групповая формы работы). Организация деятельности – групповая, индивидуальная, лекция, беседа, практическое занятие, исследования (в формате эксперимента, интервью, наблюдения), тренинги, игровые формы взаимодействия.

**Материально-техническое обеспечение.**

В учебном процессе для освоения дисциплины используются электронные презентации, а также видео- и аудиоматериалы, представляющие рабочие материалы при подготовке и реализации социальных проектов.

Для проведения лекционных занятий необходима аудитория, оборудованная мультимедийными средствами для работы в программе PowerPoint, а также для показа видеоматериалов.

Практические занятия также требуют возможностей трансформации пространства аудитории для проведения круглых столов и других форм групповых дискуссий.

**Основные методы,** используемые при реализации программы:

* в обучении – практический, наглядный, словесный, работа с книгой, работа с видео;
* в воспитании — методы формирования сознания личности, методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения, методы стимулирования поведения и деятельности.

В конце года обучающиеся знакомятся с широким диапазоном подходов к изучению социальных коммуникаций и способов социального проектирования, они имеют возможность попробовать свои силы в различных видах исследовательской работы.

**Планируемые результаты**

 ***Личностные результаты***

• формирование ценностного отношения к своему здоровью;

• формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты,

• формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;

• формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни.

 ***Предметные результаты***

• воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;

• формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности;

• овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;

• формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни.

 ***Метапредметные результаты***

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

• умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности;

• понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

• понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;

• понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

• поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;

• умение работать с учебной информацией (анализ, установление причинно-следственных связей);

• умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;

• умение применять естественнонаучные знания для объяснения окружающих явлений, сохранения здоровья, обеспечения безопасности жизнедеятельности;

• умение с достаточной четкостью выражать свои мысли; проводить опросы; проводить самооценку и взаимооценку; осуществлять презентацию результатов и публичные выступления.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю по1 часу, 34 часа в год.

 **Результативность проекта**

Проект можно считать успешным, если будут решены следующие проблемы:

1. Снижение уровня заболеваемости обучающихся;
2. Повышение у участников образовательного процесса интереса к физическому совершенствованию, раскрытию ценности физической культуры.
3. Создание действующей системы работы с социумом и социальными партнерами по формированию здорового образа жизни и борьбе с вредными привычками.
4. Формирование здорового образа жизни в семье.

Для реализации проекта определены следующие направления деятельности:

1. Вовлечение учащихся в общественную, спортивную, творческую жизнь. Проведение различных мероприятий, направленных на повышение интеллектуального потенциала и пропаганду здорового образа жизни в школе;
2. Повышения информационной осведомленности учащихся о социально-значимых заболеваниях, таких как наркомания, табакокурение, игромания, ВИЧ-инфекции, алкоголизм, девиантное поведение.

**Содержание программы**

**Учебный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Раздел****(наименование)** | **Количество часов** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| 1. | Здоровье – богатство на все времена | 3 | 2 | 1 |
| 2. | Движение – жизнь | 2 | 1 | 1 |
| 3. | Компьютер – враг или друг? | 2 | 2 | - |
| 4 | Питание и здоровье | 3 | 1 | 2 |
| 5 | Алкоголь - враг человеческого организма | 3 | 1 | 2 |
| 6 | Вред табакокурения  | 7 | 2 | 5 |
| 7 | Наркомания – знак беды | 7 | 2 | 5 |
| 8 | СПИД – чума XXI века | 2 | 1 | 1 |
| 9 | Человек и природа | 2 | 1 | 1 |
| 10 | Инфекционные заболевания, причины и профилактика | 3 | 1 | 2 |
| 11 | Итоговое занятие | 1 | - | 1 |
|   | Итого | 34 | 14 | 20 |

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **№** | **Тема** | **Кол-во часов** |
| **всего** | **теор.** | **практ.** |
| **I.** | **Здоровье – богатство на все времена** | **3** | **3** | - |
| 1. | Вводное занятие |  | 1 | - |
| 2. | Составляющие ЗОЖ |  | 1 | - |
| 3. | Здоровье и здоровый образ жизни |  | - | 1 |
| **II** | **Движение – жизнь** | **2** | **1** | **1** |
| 4. | Спорт – это жизнь |  | 1 | - |
| 5. | Физическая активность и здоровье |  | - | 1 |
|  **III** | **Компьютер – враг или друг?** | **2** | **2** | - |
| 6. | Телевидение, видео, компьютерные игры |  | 1 | - |
| 7. | Как избежать зависимости от компьютерных игр? |  | 1 | - |
| **IV** | **Питание и здоровье** | **3** | **1** | **2** |
| 8. | Питание - необходимое условие для жизни человека |  | 1 | - |
| 9. | Здоровая пища для всей семьи |  | - | 1 |
| 10. | «Витамины – помощники здоровья» |  | - | 1 |
| **V** | **Алкоголь – враг человеческого организма** | **3** | **1** | **2** |
| 11. | Нравственный аспект здоровья |  | 1 | - |
| 12. | Влияние алкоголя на организм |  | - | 1 |
| 13. | Конференция «Нет вредным привычкам!» |  | - | 1 |
| **VI** | **Вред табакокурения**  | **7** | **2** | **5** |
| 14. | История распространения табакокурения |  | 1 | - |
| 15. | Курить – здоровью вредить |  | 1 | - |
| 16. | Портрет курильщика |  | - | 1 |
| 17. | Действие никотина на организм |  | - | 1 |
| 18. | Курение табака, как фактор риска возникновения ряда тяжелых заболеваний |  | - | 1 |
| 19. | Реклама курению и реклама здоровью |  | - | 1 |
| 20. | Деловая ролевая игра «Скажи нет – табакокурению!» |  | - | 1 |
| **VII** | **Наркомания – знак беды** | **7** | **2** | **5** |
| 21. | Статистика наркомании |  | 1 | - |
| 22. | Наркотические вещества |  | 1 | - |
| 23. | Влияние наркотиков на здоровье человека |  | - | 1 |
|  | Признаки злоупотребления наркотиками |  | - | 1 |
| 24. | Решения, которые я принимаю |  | - | 1 |
| 25. | Что вы знаете о наркотиках (тестирования, упражнения) |  | - | 1 |
| 26. | Проблемный семинар «Я выбираю здоровье» |  | - | 1 |
| **VIII** | **СПИД – чума XXI века** | **2** | **1** | **1** |
| 27. | Что вы знаете о СПИДе? |  | 1 | - |
| 28. | Влияние ВИЧ на организм |  | - | 1 |
| **IX** | **Человек и природа** | **2** | **1** | **1** |
| 29. | Из истории развития взаимоотношений человека с природой |  | 1 |  |
| 30. | Влияние климатических факторов на здоровье |  |  | 1 |
| **X** | **Инфекционные заболевания, причины и профилактика** | **3** | **1** | **2** |
| 31. | Инфекционные заболевания и для чего нужны прививки |  | 1 | - |
| 32. | Грипп - воздушно-капельная инфекция. Как бороться с гриппом? |  | - | 1 |
| 33. | Коронавирусная инфекция, как защитить себя и окружающих |  | - | 1 |
| 34. | **Итоговое занятие** | **1** | - | **1** |
|  | **Итого** | **34** | **14** | **20** |

**Содержание программы**

**Раздел 1.** **Здоровье – богатство на все времена**

 **Введение.**

Знакомство с планом проекта «Мы - 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.

Основными элементами ЗОЖ являются:

- двигательная активность

- рациональное питание

- отказ от вредных привычек

- умение управлять своим здоровьем.

*Теоретическая часть:* беседа

*Практическая часть:* проведение мониторинга среди 5-7 классов «Ценность здоровья и здорового образа жизни в представлении учащихся», обработка результатов. Профилактические беседы с обучающимися 5-7 о здоровом образе жизни.

**Раздел 2.**  **Движение - жизнь**

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».

«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 сердечной 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:* проведение мониторинга среди 5-7 классов «Ценность здоровья и здорового образа жизни в представлениях учащихся», обработка результатов.

**Раздел 3.** **Компьютер – враг или друг?**

Компьютер. Телевидение, видео, компьютерные игры. Как избежать зависимости 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 смолоду, 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 межпозвонковые 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.

*Теоретическая часть:* беседа.

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

**Раздел 4. Питание и здоровье**

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 5. Алкоголь – враг человеческого организма**

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.

*Теоретическая часть:* беседа.

*Практическая часть:* тестирование, с последующим обсуждением, составление презентаций. Профилактические беседы с обучающимися 5-7 классов о пагубных привычках.

**Раздел 6. Вред табакокурения**

«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, дискуссия

*Практическая часть:* Профилактические беседы с обучающимися 5-7 классов о пагубных привычках.

**Раздел 7. Наркомания – знак беды**

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.).

*Теоретическая часть:* беседа

*Практическая часть:* Профилактические беседы с обучающимися 5-7 классов о пагубных привычках.

**Раздел 8. СПИД – чума XXI века**

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:* сбор информации, составление выступления-презентации. Профилактические беседы с обучающимися 5-7 классов о пагубных привычках.

**Раздел 9. Человек и природа**

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…»

*Теоретическая часть:* беседа

*Практическая часть:* просмотр фильма

**Раздел 10. Инфекционные заболевания, причины и профилактика**

Инфекционные заболевания. Причины и профилактика. Заболевания, вызываемые болезнетворными микроорганизмами (бактериями, вирусами, грибками) – называются инфекцоинными. Пути передачи: грязные руки, воздушно – капельный, при контакте, через воду и продукты питания, от животных и т.д. Профилактика: соблюдения правил личной гигиены, закаливание, профилактические прививки.

*Теоретическая часть:* беседа, просмотр фильма.

*Практическая часть:* просмотр фильма

**Итоговое занятие**

**Прогнозируемые результаты**

**Планируемые результаты** реализации программы ориентированы на достижение всех трех уровней воспитательных результатов.

**Результаты первого уровня** (осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения).

Школьники приобретут знания об основных вопросах гигиены, 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 укрепление здоровья, о значении физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

**Ученик научится**:

1. Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
2. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
3. Строить речевые высказывания в устной форме;
4. Адекватно воспринимать оценку учителя;
5. Осуществлять поиск и выделять конкретную информацию с помощью учителя;
6. Устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений.

**Результаты второго уровня** (социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром)

**Ученик научится**:

1. Составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
2. Выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
3. Различать «полезные» и «вредные» продукты;
4. Использовать средства профилактики вирусных инфекций;
5. Определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
6. Заботиться о своем здоровье.

**Результаты третьего уровня** (приобретение опыта самостоятельного социального действия, опыт волонтерской деятельности; опыт организации совместной деятельности с другими детьми и работы в группе).

**Ученик получит возможность научиться:**

1. Применять коммуникативные и презентационные навыки;
2. Использовать навыки исследовательской деятельности в своей работе;
3. Оказывать первую медицинскую помощь
4. Включаться в творческую деятельность под руководством учителя;
5. Строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
6. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
7. Задавать вопросы, для организации собственной деятельности;
8. Выступать перед аудиторией.

**Критерии и формы оценки качества знаний**

**Формы контроля:**

1. Наблюдение

2. Тестирование

3. Беседа

4. Проектная деятельность, участие в мероприятиях ОУ, направленных на формирование здорового образа жизни.

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

• вести устный диалог на заданную тему;

• участвовать в обсуждении исследуемого объекта или собранного материала;

• участвовать в работе конференций по ЗОЖ.

**Список литературы**

**Литература для обучающихся:**

1. В.И. Малов «Детская энциклопедия «Я познаю мир. Спорт»» ООО Фирма «Издательство АСТ» 1999 г.

2. Иллюстрированная Мировая История «Греки» Москва «Росмен» 1994 г.

3. Школьная энциклопедия «Древний мир» Смоленск «Русич» 2003 г.

4. «Здоровье народа - богатство страны» Москва «Советская Россия» 1989 г.

5 Г.П. Малахов «Основы здоровья» Ростов «Феникс» 2003 г.

6. Т.В. Козлова, Т.А. Рябухина «Физкультура для всей семьи» Москва «Физкультура и спорт» 1988 г.

7.А.Д. Степанов, Д.А. Изуткин «Критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирования « Советское здравоохранение. 1981 г.

8. С.В. Понедельник «Формирование здорового образа жизни семьи в системе школьного образования» Ростов-на -Дону, 1994 г.

**Литература для педагога:**

1. «Руководство для среднего медицинского персонала школ», Москва, издательство «Медицина» 1991 г.

2. «Справочник практического врача», Москва, издательский дом «Рипол классик» 2009 г.

3. Справочник фельдшера, Москва, «Эксли пресс» 2002 г.

4. Расти здоровым; Москва Физкультура и спорт 1993 г.

5. Ю.П. Лисицын, И.В. Полунина «Здоровый образ жизни ребенка» Москва 1984 г.

6. Профилактика и лечение гриппа. Р.И. Карпухин, Ленинград, Медицина, Ленинградское отделение 1991 г.

7.Л.А. Лещинский «Берегите здоровье» Москва «Физкультура и спорт» 1995 г.

8.Г.И.Куценко, Ю.В Новиков «Книга о здоровом образе жизни» – Санкт Петербург 1997 г.

9. «Здоровый образ жизни. Социально-философские и медико-биологические проблемы» Кишинев 1991.