

МБОУ «Верхнекаранайская СОШ»

«Утверждаю»

Директор МБОУ «В-Каранайская СОШ»

Салахутдинов Н.М.



«Согласовано»

Зам.по. УВР

Магомедова У.М.

14.08.23.

A handwritten signature in blue ink, likely belonging to the deputy head mentioned in the text.

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
6 класс
«Здоровый образ жизни»

2023-2024 уч.год.

Количество часов -34

1час-в неделю

Составитель:

Османова Б.О.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «Здоровый Образ Жизни»

Программа рассчитана на учащихся 6 класса

Срок реализации: 1 год

Пояснительная записка.

Сегодня в России очень много говорят о проблеме здоровья молодёжи, как будущего нации. Поэтому, чем раньше у человека формируется мотивация, т.е. осознанная необходимость заботиться о своём здоровье, тем здоровее будет каждый конкретный человек в частности и общество в целом, детский возраст человека характеризуется неравномерным и разносторонним развитием органов и систем. Молодой возраст, начинающийся с 12 лет, можно условно назвать самым аутоагрессивным временем. Именно в этом возрасте большое влияние на жизнь и здоровье ребенка могут оказать отрицательное воздействие такие факторы как курение, алкоголь, наркотики. На этот же возраст приходится пренебрежения к элементарным правилам гигиены и питания. Сохранение и укрепление здоровья населения - одна из наиболее актуальных проблем современности.

Программа «Азбука здоровья» интересна и нужна учащимся. Она включает вопросы правильного питания, гигиены и культуры питания. Изучается материал об инфекционных и функциональных заболеваниях, связанных с неправильным питанием, а также вопросы о вреде алкоголя, никотина, наркотиков. Также затрагиваются вопросы психического здоровья детей, ведь этот неотъемлемая часть здоровья ученика в целом.

Программа «Азбука здоровья» поможет учащимся выявить первопричины нарушения здоровья, объяснить влияние различных факторов на организм человека, расширит представление учащихся о научно обоснованных правилах и нормах использования веществ, применяемых в быту и на производстве, будет способствовать формированию основ здорового образа жизни и грамотного поведения людей в различных жизненных ситуациях.

Программа ориентирована на учащихся 6-х классов и содержит 4 раздела: «Здоровье и здоровый образ жизни» - 11 часов, «Личная гигиена» - 8 часов, «Питание и здоровье» - 8 часов, «Познай самого себя» - 6 часов + вводное и заключительное занятия. Всего курс рассчитан на 35 часов, каждое из которых равно по продолжительности академическому часу, что позволяет проводить ее в рамках внеурочной деятельности. Программа ориентирована на учащихся 6 классов согласно требованиям ФГОС основного общего образования.

Методы работы: практические работы, лекции, беседы, групповая работа, просмотр видеосюжетов.

Цель: формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения; развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья; обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи:

Обучающие

- Информировать учащихся о факторах, влияющих на здоровье человека, о реакции организма человека на действие этих факторов и способах поддержания здоровья;
- Способствовать формированию у учащихся целостного представления о здоровом образе жизни;
- Сформировать у учащихся мотивацию к здоровому образу жизни.

Воспитательные

- Воспитание навыков здорового образа жизни и формирование ценностного отношения к своему здоровью.

Развивающие

- Формирование нравственной культуры, самопознания, умений и навыков по физическому и нравственному самосовершенствованию.

Ожидаемые результаты: формирование у детей ценностного, ответственного отношения к своему здоровью, готовности соблюдать законы здорового образа жизни; усвоение и следование социально ценным поведенческим нормам, развитие коммуникативных навыков, обеспечивающих эффективную социальную адаптацию; формирование умения регулировать свое поведение, прогнозировать последствия своих действий, также связана с формированием представлений о

негативном воздействии отрицательных факторов, влияющих на физическое и психическое здоровье человека и его социальное благополучие.

Тематический план

№	Название темы	Количество часов теории	Количество часов практики	Дата
1.	Вводное занятие. Цели и задачи курса.	0,5	0,5	
1. Здоровье и здоровый образ жизни. (11 часов).				
2.	Что такое здоровый образ жизни?	0,5	0,5	
3.	Режим дня школьника.	0,25	0,75	
4.	Сон и его значение для здоровья.	0,25	0,75	
5.	Понятие о закаливании организма.	0,5	0,5	
6.	Физическая культура и здоровье.	0,5	0,5	
7.	Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика.	0,5	0,5	
8.	Что нужно знать о лекарствах.	0,5	0,5	
9.	Вредные привычки и здоровье.	0,5	0,5	
10.	О вреде курения.	0,5	0,5	
11.	О вреде алкоголя.	0,5	0,5	
12.	О наркотической зависимости.	0,5	0,5	
2. Личная гигиена (8 часов).				
13.	Личная гигиена, что это?	0,5	0,5	
14.	Уход за кожей.	0,5	0,5	
15.	История косметики и ее применение.	0,5	0,5	
16.	Уход за ногтями.	0,5	0,5	
17.	Уход за волосами.	0,5	0,5	
18.	Гигиена полости рта.	0,5	0,5	
19.	Глаза: правильный уход, гимнастика.	0,5	0,5	
20.	Уход за телом.	0,5	0,5	
3. Питание и здоровье. (8 часов).				
21.	Питание и здоровье.	0,25	0,75	
22.	Белки.	0,5	0,5	
23.	Витамины.	0,5	0,5	
24.	Здоровое питание.	0,5	0,5	
25.	Свежие овощи и фрукты.	0,5	0,5	
26.	Питание и вред некоторых продуктов.	0,5	0,5	
27.	Упакованная и консервированная пища.	0,5	0,5	
28.	Пищевые добавки.	0,5	0,5	
4. Познай самого себя. (6 часов).				
29.	Мир наших чувств.	-	1	
30.	Кто я? Как управлять впечатлениями о себе?	-	1	
31.	Технология совершенствования	-	1	

	себя.			
32.	Жизненная стратегия.	-	1	
33.	Границы моего «Я». Я и другие.	-	1	
34.	Внешний вид человека.	-	1	
35.	Заключительное занятие.	-	1	

Поурочный план

1. Вводное занятие. Ознакомление с планом работы кружка, с мероприятиями в которых будут участвовать члены кружка, назначение кружка.

1. Здоровье и здоровый образ жизни. (11 часов).

2. Что такое здоровый образ жизни? Понятие о здоровом образе жизни.

Пути его формирования. Кто такой здоровый человек.

3. Режим дня школьника. Что такое режим труда и быта. Понятие о правильном распорядке дня.

Практическая работа «Составление режима дня».

4. Сон и его значение для здоровья. Что такое сон. О пользе сна. Фазы и разновидности сна. Цикличность и продолжительность сна. Как правильно вести себя перед сном. Сновидения.

Практическая работа «Мой сон» (рисунок).

5. Понятие о закаливании организма. Что такое закаливание. Основные способы закаливания организма. Как правильно начать закаливающие процедуры.

6. Физическая культура и здоровье. Движение - это жизнь. Гиподинамия. Роль двигательной активности в формировании организма человека.

7. Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика. Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика вирусных инфекций: способы и приемы. Грипп, простуда и борьба с ними.

8. Что нужно знать о лекарствах. Об опасности самолечения. О хранении лекарств в доме. Приемы первой помощи при лекарственной передозировке. Когда и как нужно принимать лекарства.

9. Вредные привычки и здоровье. Что можно назвать вредной привычкой. Классификация вредных привычек. О влиянии вредных привычек на здоровье человека.

10. О вреде курения. О вреде курения. Профилактика.

11. О вреде алкоголя. О вреде алкоголя. Профилактика.

12. О наркотической зависимости. О вреде наркотиков. Профилактика.

2. Личная гигиена (8 часов).

13. Личная гигиена, что это? Понятие о личной гигиене. История вопроса о гигиене. Правила личной гигиены в течение дня; предметы личной гигиены.

14. Уход за кожей. Строение кожи человека. Функции кожи, причины старения. Типы кожи.

Определение индивидуального типа кожи. Основные этапы ухода за кожей лица и шеи.

15. История косметики и ее применение. Введение в косметологию. История возникновения косметологии.

16. Уход за руками. Правила ухода за руками. Тестирование типа рук и ногтей, выявление проблем.

Уход за кожей рук. Обработка ногтей. Процедура маникюра. Просмотр видеофильма.

17. Уход за волосами. Типы волос, уход за волосами. Средства и инструменты по уходу за волосами. Домашние средства ухода.

18. Гигиена полости рта. Строение органов ротовой полости. Значение органов ротовой полости.

Основные способы ухода за полостью рта. Понятие о гигиене полости рта. Классификация и виды средств ухода за полостью рта.

19. Уход за глазами. Описание средств и методов по уходу за глазами. Предупреждение конъюнктивита. Освоение на практике приемов массажа и гимнастики для глаз.

20. Уход за телом. Проблемы нарушения осанки, повышенного потоотделения. Гимнастика, массаж.

Процедуры эпиляции и депиляции, способы их выполнения в домашних условиях. Правила личной гигиены и поддержки здоровой формы.

3. Питание и здоровье. (8 часов).

21. Питание и здоровье. Понятие о рациональном питании. Польза и вред диет. Правильное питание школьника. Практическая работа «О чем может рассказать упаковка».

22. Белки. Строение белков. Содержание белков в продуктах питания, белковая пища.
23. Витамины. Витамины – составляющие пищи, необходимые для здоровья.
24. Здоровое питание. Важность здорового питания. Полезные и необходимые продукты. Свойства некоторых продуктов.
25. Свежие овощи и фрукты. Представление о пользе фруктов, ягод и овощей. Содержание витаминов в овощах, фруктах, ягодах.
26. Питание и вред некоторых продуктов. Чем опасен сахар? Чем вредна соль? Избыток веса.
27. Упакованная и консервированная пища. Зачем консервируют пищу? Все «за» и «против». Консервирование. Замораживание. Сушка.
28. Пищевые добавки. Вредные продукты. Представление о пищевых добавках, усилители вкуса.
- 4. Познай самого себя. (6 часов).**
29. Мир наших чувств. Чувства бывают разные. Способы адекватного самовыражения чувств. страхов.
30. Кто я? Как управлять впечатлениями о себе? Как научиться находить положительные качества у себя? Как правильно оценить себя?
31. Технология совершенствования себя. Копилка хороших поступков. Ярмарка достоинств.
32. Жизненная стратегия. Познакомиться с понятием «жизненный выбор». Обсуждать возможные варианты будущего. Что такое ценности? Ценности и жизненный путь человека.
33. Границы моего «Я». Я и другие. Проблемы дружбы. Выделяются человеческие качества, которые способствуют и мешают дружбе. Исследуются сильные и слабые стороны в общении.
34. Внешний вид человека. Что такое внешний вид человека. Лицо человека.
35. Заключительно занятие. Подведение итогов.

Литература.

1. Андреева Н.Д. “Основы рационального питания. Нормы питания”. - Биология в школе №7, 2004г.
2. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева – М.: Олма-Пресс Инвест, 2003. – 72 с.: ил
3. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ: Укрепление организма / Худ. О.Р. Гофман. – СПб.: Детство-пресс, 2001. – 112 с.: ил.
4. Митяева, А.М. Здоровый образ жизни: учеб. пособие, рекомендуемое УМО / Митяева А.М. - М: Академия, 2008, 176 с.
5. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. Часть 1–4. — М.: Генезис, 2006.
6. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе М: Гегезис, 2005
7. Чумаков Б.Н. “Валеология” – М. 1997 г.