

ДЕПАРТАМЕНТ СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА КУРГАНА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КУРГАНА «ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от 30.08.2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**  
*социально-педагогической направленности*

**«Азбука здоровья»**

Для учащихся 7-9 классов  
Возраст учащихся: 13-18 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Лаврентьева Г.П.  
педагог дополнительного образования

г. Курган, 2021 г.

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

### **1.1 Пояснительная записка**

#### **Направленность дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы**

Наметившаяся во всем мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здорового образа жизни подрастающего поколения способствует созданию новых технологий и общеобразовательных (общеразвивающих) программ социально-педагогической направленности. В целях реализации права каждого ребенка на получение дополнительного образования организуется работа кружка «Азбука здоровья».

#### **Актуальность программы**

В настоящее время здоровье человека становится самой актуальной национальной проблемой России и актуальной проблемой для многих отраслей знаний, среди которых особое место отводится педагогической науке, призванной через систему образования путем формирования культуры здорового образа жизни развивать и сохранять здоровье человека. И приоритетным направлением деятельности становится просветительская и оздоровительная работа. Это вызвано целым рядом объективных причин: слабое здоровье детей; недостаточная организация профилактики заболеваний и выработки здоровых навыков поведения в семье, отсутствие положительного примера по соблюдению здорового образа жизни для детей со стороны родителей.

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения.

Обучающимся необходимо познать особенности собственного организма, основы управления здоровьем. Они должны иметь основы знаний, которые помогут в дальнейшей жизни.

Программа «Азбука здоровья» включает в себя необходимый объем знаний об общепринятых нормах поведения человека для сохранения и укрепления здоровья, включая меры профилактики заболеваний, по охране репродуктивного здоровья подростков. Например, профилактическую работу с подростками необходимо вести очень тонко, без раскрытия технологии изготовления и применения того или иного наркотика, (о том, где и как произрастают наркотические растения, как изготавливают наркотики, как их применяют, их внешний вид и т.д.). Такая информация может спровоцировать их на опробование наркотиков и других отравляющих веществ.

#### **Отличительные особенности данной программы**

Воспитание здорового ребенка – одна из главнейших задач семьи и образовательного учреждения. В настоящее время отмечается увеличение детей школьного возраста с различными отклонениями в состоянии здоровья, снижением сопротивляемости организма.

Отличительная особенность и основная идея данной программы заключается в мотивации детей на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Программа разработана для учащихся старших классов, так как именно в программе по биологии 8 класса происходит подробное знакомство с анатомо – физиологическими особенностями человеческого организма, а так же вводится курс экологии человека « Культура здоровья». В возрасте 13 – 18 лет подростки находятся под большой угрозой употребления алкоголя и других наркотических веществ, они нуждаются в более подробной информации о них. Нуждаются в более сильных побудительных

стимулах, чтобы избежать их злоупотребление. подростковый возраст считается критическим для учащихся, им нужна более серьезная информация, навыки повышения самооценки. Ученикам 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 анатомо-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.

Способ организации учеников на занятии зависит от поставленной цели и задач каждого занятия.

Адресат программы	13 – 18 лет.
Срок реализации (освоения) программы	1 год.
Уровень сложности содержания программы	Стартовый (ознакомительный)
Объём программы	36 нед.
Количество учебных часов в неделю	1 час
Продолжительность занятий	40 мин.
Численный состав класса	15-20 чел.
Уровень сложности содержания программы	Ознакомительный

#### **Формы обучения, особенности организации образовательного процесса:**

Основная форма работы – групповая, так же используются как индивидуальные, так и групповые формы работы.

Основные формы организации образовательного процесса: практическая работа, творческая работа, создание ситуаций.

Дополнительные формы организации образовательного процесса: беседы, игры, кроссворды, тесты, устные опросы.

Образовательный процесс включает в себя различные методы обучения:

- словесные (объяснительные);
- практические (выполнение творческих заданий);
- игровые (дидактические игры);
- наглядные;
- информационно-коммуникационные.

Для наилучшей активизации деятельности обучающихся рекомендуется сочетать различные методы и формы обучения: очная, применение дистанционных образовательных технологий.

#### **1.2. Цели и задачи программы, планируемые результаты**

**Цель программы:** сохранение и укрепление здоровья подростков через приобщение к здоровому образу жизни.

##### **Основные задачи программы:**

###### **Обучающие:**

1. Формирование целостной картины мира и осознание своего места в нем.
2. Формирование научного понимания сущности здорового образа жизни.
3. Формирование экологического мировоззрения.
4. Формирование знаний, умений, навыков, позволяющих использовать здоровый образ жизни.

###### **Воспитательные:**

1. Способствовать формированию ответственного поведения к своему здоровью.
2. Формирование установки на здоровый образ жизни.

3. Усилить связь между знаниями о своем здоровье, отношении к нему и поведением.
4. Воспитание личности, умеющей жить в разных условиях и передавать свой опыт другим.
5. Воспитание общечеловеческих качеств – сочувствие, ответственность, доброта, любовь к природе.
5. Эстетическое воспитание через творческие задания.

**Развивающие:**

1. Развитие у детей потребности в создании здоровой окружающей среды в школе и семье.
2. Развитие личностного мышления на основании полученных знаний и применение их в конкретных условиях.
3. Совершенствовать логику мышления.

**Коммуникативные:**

1. Навыки сотрудничества с педагогом, другими обучающимися в группе и в коллективе;
2. Навыки общения, умения доносить свою позицию до других.

**Планируемые результаты освоения программы**

**К концу учебного года обучающиеся должны знать:**

- анатомо – физиологические особенности человеческого организма;
- возрастные особенности детского организма;
- о влиянии наркотических веществ на организм человека и подростков, в частности;
- о последствиях этого влияния;
- о правовой стороне злоупотреблений наркотическими веществами;
- о причинах возникновения СПИДа;
- о рациональном питании.

**К концу учебного года обучающиеся должны уметь:**

- формулировать и принимать альтернативные решения в отношении ПАВ и предвидеть последствия своих решений;
- объяснить, почему так важно помогать людям, живущим рядом, в том числе и сверстникам;
- составлять меню;
- составлять презентации;
- проводить устные журналы, презентации для учащихся начальной школы;
- проводить анкетирование, тестирование, соц. опросы;
- участвовать в волонтерском движении.

**Результативность** освоения учащимися программы осуществляется через использование различных способов проверки:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков (выполнение контрольных упражнений, тестов, викторин);
- праздники Здоровья.

**1.3. Рабочая программа**

**1.3.1 Учебный план.**

Название раздела программы	Общее кол-во часов	В том числе		Формы текущего контроля
		теоретические	практические	

Составляющие ЗОЖ	1	1		
Резервы организма.	1	1		Дискуссия
Физический аспект здоровья.	1	1		
Функциональные пробы.	1		1	Групповая работа
Нравственный аспект здоровья.	1	1		
История виноделия.	1	1		
Воздействие алкоголя на организм человека.	1	1		
Подвержены ли вы риску алкоголизма.	1		1	Тест.
Стадии алкоголизма.	1	1		
Миф или реальность, факторы риска.	1	1		
Миф и реальность	1		1	Презент.
Влияние наркотиков на здоровье человека.	1	1		
Признаки злоупотребления наркотиками.	1	1		
Решения, которые я принимаю.	1		1	Решение ситуаций
Стресс и физическая активность.	1	1		
Как помочь другим людям.	1	1		
Наркотики и закон.	1	1		
Курить – здоровью вредить.	1	1		
Анатомо – физиологические последствия курения.	1		1	Сообщен.
Побочные явления курения.	1	1		
Портрет курильщика.	1		1	Разработка листовок «За ЗОЖ»
Принятие решения и роль среды.	1		1	
Здоровье и выбор образа жизни.	1		1	Ролев.игра
«Да здравствует чистый воздух»	1		1	Просмотр фильма
Реклама курению и реклама здоровью.	1		1	Презентац.
Что вы знаете о СПИДе?	1		1	Проблемн. ситуации
Влияние ВИЧ на организм.	1	1		
Симптомы и пути передачи.	1	1		
Из истории развития взаимоотношений человека с природой.	2		2	Выставка работ
Влияние климатических факторов на здоровье.	2	1	1	Сообщен.
Рациональное питание и культура здоровья.	2	1	1	Тест
Инфекционные заболевания, причины и профилактика.	2	2		Собеседование
Всего:	34	21	15	

### 1.3.2 Содержание программы.

#### Учебный план

#### Раздел 1.

#### Занятия 1-5

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 «Ценность здоровья и здорового образа жизни в представлениях учащихся», обработка результатов.

## **Раздел 2.**

### **Занятия 6-10**

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.

## **Раздел 3.**

### **Занятия 11 - 17**

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

## **Раздел 4.**

### **Занятия 18 – 25**

«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:* 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 5.**

### **Занятия 26 - 28**

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 6.**

### **Занятие 29-30**

Из истории развития взаимоотношений человека с природой.

Человечество – это часть природы. Оно возникло как результат развития живой природы, связано с ней 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.

*Теоретическая часть:* беседа, просмотр фильма

## **Раздел 7.**

### **Занятие 31-32**

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 8.**

### **Занятия 33-34**

Рациональное питание. Культура питания. Теория аппетита. Составление меню. 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 9.**

### **Занятие 35-36**

Инфекционные заболевания. Причины и профилактика.

Заболевания, вызываемые болезнетворными микроорганизмами (бактериями, вирусами, грибками) – называются инфекционными. 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.

### 1.3.3 Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела программы	Дата проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма текущего контроля
1	Составляющие ЗОЖ		1	Составляющие ЗОЖ	<i>теория</i>	Дискуссия
2	Резервы организма.		1	Резервы организма.	<i>теория</i>	
3	Физический аспект здоровья.		1	Физический аспект здоровья.	<i>теория</i>	
4	Функциональные пробы.		1	Функциональные пробы.	<i>практика</i>	Групповая работа
5	Нравственный аспект здоровья.		1	Нравственный аспект здоровья.	<i>теория</i>	
6	История виноделия.		1	История виноделия.	<i>теория</i>	
7	Воздействие алкоголя на организм человека.		1	Воздействие алкоголя на организм человека.	<i>теория</i>	Тест.
8	Подвержены ли вы риску алкоголизма.		1	Подвержены ли вы риску алкоголизма.	<i>практика</i>	проведение мониторинга
9	Стадии алкоголизма.		1	Стадии алкоголизма.	<i>теория</i>	
10	Миф или реальность, факторы риска.		1	Миф или реальность, факторы риска.	<i>теория</i>	
11	Миф и реальность		1	Миф и реальность	<i>практика</i>	Презент.
12	Влияние наркотиков на здоровье человека.		1	Влияние наркотиков на здоровье человека.	<i>теория</i>	
13	Признаки злоупотребления наркотиками.		1	Признаки злоупотребления наркотиками.	<i>теория</i>	
14	Решения, которые я принимаю.		1	Решения, которые я принимаю.	<i>практика</i>	Решение ситуаций
15	Стресс и физическая активность.		1	Стресс и физическая активность.	<i>теория</i>	
16	Как помочь другим людям.		1	Как помочь другим людям.	<i>теория</i>	
17	Наркотики и закон.		1	Наркотики и закон.	<i>теория</i>	
18	Курить – здоровью вредить.		1	Курить – здоровью вредить.	<i>теория</i>	
19	Анатомо – физиологические последствия курения.		1	Анатомо – физиологические последствия курения.	<i>практика</i>	Сообщен.
20	Побочные явления курения.		1	Побочные явления курения.	<i>теория</i>	Разработка листовок « За ЗОЖ»
21	Портрет		1	Портрет	<i>практика</i>	

	курильщика.			курильщика.		
22	Принятие решения и роль среды.		1	Принятие решения и роль среды.	<i>практика</i>	Ролев.игра
23	Здоровье и выбор образа жизни.		1	Здоровье и выбор образа жизни.	<i>практика</i>	Просмотр фильма
24	«Да здравствует чистый воздух»		1	«Да здравствует чистый воздух»	<i>практика</i>	Презентац.
25	Реклама курению и реклама здоровью.		1	Реклама курению и реклама здоровью.	<i>практика</i>	Проблемн. ситуации
26	Что вы знаете о СПИДе?		1	Что вы знаете о СПИДе?	<i>практика</i>	Собеседов.
27	Влияние ВИЧ на организм.		1	Влияние ВИЧ на организм.	<i>теория</i>	
28	Симптомы и пути передачи.		1	Симптомы и пути передачи.	<i>теория</i>	
29 30	Из истории развития взаимоотношений человека с природой.		2	Из истории развития взаимоотношений человека с природой.	<i>практика</i>	
31 32	Влияние климатических факторов на здоровье.		2	Влияние климатических факторов на здоровье.	<i>Теория практика</i>	Тест.
33 34	Рациональное питание и культура здоровья.		2	Рациональное питание и культура здоровья.	<i>теория, практика</i>	Собеседов. Выставка работ уч-ся
35 36	Инфекционные заболевания, причины и профилактика.		2	Инфекционные заболевания, причины и профилактика.	<i>теория</i>	Собеседов.
	Посещение музея истории Центра Илизарова					
			36		21/15	

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

### 2.1 Календарный учебный график.

<b>Количество учебных недель</b>	<b>36</b>
1 полугодие	с 1 сентября по 31 декабря
2 полугодие	10 января по 31 мая
Итоговая аттестация	3,4 неделя мая

### 2.2 Условия реализации программы

1. Кадровое обеспечение (педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее специальное образование по специализации технического направления, обладать необходимыми знаниями по детской психологии и иметь курсы повышения квалификации по данному направлению).

2. Методические материалы. Методическое обеспечение образовательного процесса соответствует современным требованиям и обеспечивает достижение планируемых результатов. Расширяя возможности осуществления учебной деятельности, широко используются интернет-ресурсы

3. Список литературы для педагога дополнительного образования и обучающихся оформлен в соответствии с требованиями ГОСТ Р.7.0. 100-2018