

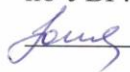
Министерство образования и молодежной политики
Свердловской области
Муниципальный орган «Управление образования ГО Краснотурьинск»
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №17»

Рассмотрена на заседании
экспертного совета
протокол № 2
от 27.08.2020 г.

Согласована

Утверждена приказом
по MAOY «COШ № 17»
№ 153-ОД от 27.08.2020

Заместитель директора
по УВР:

 /Широкова Ю.А.

Директор

MAOY «COШ № 17»

 /Ивашева Е.В./



**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Аметист»
8-9 классы**

Составитель:

Матюшина Т.Н.,

педагог дополнительного
образования

ГО Краснотурьинск

Программа клуба «Аметист» для 8 класса по программе «Формирование культуры здоровья»

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Программа разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования; программы формирования универсальных учебных действий.

Учащиеся должны знать:

- содержание понятийного аппарата данного курса (здоровье, вредные привычки, ЗОЖ, гигиена и др.);
- что от индивидуального здоровья учащихся зависит коллективное здоровье, в том числе и здоровье нации; что это делает возможным не только благополучие отдельного индивида, но и его близких, и общества в целом;
- об отрицательном воздействии на организм подростка вредных привычек;
- правила гигиены, сохраняющие здоровье человека;
- факторы, разрушающие здоровье человека;
- этические нормы межличностных отношений;
- пути формирования здорового образа жизни.

Учащиеся должны уметь:

- объяснять отрицательное воздействие вредных привычек на организм человека;
- соблюдать правила личной и общественной гигиены;
- работать с литературой: с текстами, рисунками, аппаратом ориентировки, аппаратом организации усвоения материала;
- использовать приобретенные знания и умения в повседневной жизни для сохранения собственного здоровья;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- воспитывать в себе активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.

На занятиях формируются параллельно четыре вида УУД:

Регулятивные УУД:

1. *Определять и формулировать* цель деятельности на уроке с помощью учителя.
2. *Проговаривать* последовательность действий на занятии.
3. *Учиться высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией.
4. *Учиться работать* по предложенному учителем плану.
5. *Учиться отличать* верно выполненное задание от неверного.
6. *Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии.*

Познавательные УУД:

1. Ориентироваться в своей системе знаний: *отличать* новое от уже известного с помощью учителя.

2. Делать предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в источниках информации.

3. Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

4. Перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всей группы.

5. Перерабатывать полученную информацию: *сравнивать* и *группировать* предметы и их образы.

6. Преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно *пересказывать* небольшие тексты, называть их тему.

Коммуникативные УУД:

1. Умение *выражать* свои мысли полно и точно; *задавать* вопросы.

2. *Слушать* и *быть внимательным* к другим.

3. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

4. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Личностные УУД:

1. *Оценивать* жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей: в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно *оценить* как хорошие или плохие.

2. *Объяснять* с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные поступки можно оценить как хорошие или плохие.

3. Самостоятельно *определять* и *высказывать* самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей).

4. В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, какой поступок совершить

Содержание программы

Раздел 1 Здоровье – богатство на все времена –5 ч

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

Составляющие ЗОЖ. Общее понимание здоровья. Резервы организма.

Нравственный аспект здоровья.

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

Основными элементами ЗОЖ являются:

двигательная активность

рациональное питание

отказ от вредных привычек

умение управлять своим здоровьем.

Теоретическая часть: беседа

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

Раздел 2 Компьютер – враг или друг?–4 ч

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

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

Сколько времени можно проводить у компьютера или телевизора?

Как уберечь зрение с молодую, 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 3 Питание и здоровье – 18ч

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 4 Алкоголь – враг человеческого организма – 10 ч

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 5 Табакокурение - вредная привычка! – 10 ч.

«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 6 Наркомания – знак беды – 8ч.

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 7 СПИД – чума XXI века – 4ч

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.

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 8 Инфекционные заболевания, причины и профилактика.– 9ч

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: соблюдения правил личной гигиены, закаливание, профилактические прививки.

Теоретическая часть: беседа, просмотр фильма.

Итоговое занятие - 1ч

Тематическое планирование

	Тема	Общее кол-во часов	В том числе	
			теоретические	практические
I.	Здоровье – богатство на все времена	5	3	2
	Вводное занятие. Составляющие ЗОЖ	1	1	
	Здоровье и здоровый образ жизни	2	1	1
	Правила личной гигиены	2	1	1
II	Компьютер – враг или друг?	4	2	2
	Как избежать зависимость от компьютерных игр?	2	1	1
	Сколько времени можно проводить у компьютера? Береги зрение с молодю	2	1	1
III	Питание и здоровье	18	9	9
	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	2	1	1
	Поговорим о «вредной пище». Вред газированных напитков и фаст- фуда	2	1	1
	Секреты здорового питания. Рацион питания	2	1	1
	«Витамины – помощники здоровья»	2	2	
	«О чем расскажет упаковка»	2	1	1
	Питательные вещества, чужеродные примеси пищи	2	1	1
	Культура питания. Приглашаем к чаю	2		2
	Рациональное питание и культура здоровья.	2	2	
	Кулинарный конкурс «Пир горой».	2		2
IV	Алкоголь – враг человеческого организма	10	6	4
	История виноделия. Стадии	2	1	1

	алкоголизма			
	Миф или реальность, факторы риска.	2	2	
	С чего начинается пьянство? Стадии и формы опьянения	2	1	1
	Влияние алкоголя на организм	2	2	
	Конференция «Нет вредным привычкам!»	2		2
V	Табакокурение - вредная привычка!	10	5	5
	История распространения табакокурения	2	2	
	Состав табачного дыма. Действие никотина на организм	2	1	1
	Портрет курильщика.	2	1	1
	«Да здравствует чистый воздух»	2	1	1
	Деловая ролевая игра «Скажи нет – табакокурению!»	2		2
VI	Наркомания – знак беды	8	4	4
	Влияние наркотиков на организм человека и последствия их применения	2	1	1
	Признаки злоупотребления наркотиками.	2	1	1
	Что вы знаете о наркотиках (тестирования, упражнения) Наркотики и закон.	2	1	1
	Решения, которые я принимаю. Проблемный семинар «Я выбираю здоровье»	2	1	1
VII	СПИД – чума XXI века	4	4	
	Что вы знаете о СПИДе?	2	2	
	Влияние ВИЧ на организм. Симптомы и пути передачи.	2	2	
VIII	Инфекционные заболевания, причины и профилактика.	10	5	5
	Инфекционные заболевания и для чего нужны прививки	2	1	1
	Грипп — воздушно-капельная	2	1	1

	инфекция. Как бороться с гриппом?			
	Инфекции и как от них защитить себя и окружающих	2	1	1
	Иммунитет и здоровье	2	1	1
	Опасность лекарств как защитить себя	2	1	1
	Итоговое занятие	1		1
	итого	70	38	32