

**КОЗЛОВА
НАТАЛЬЯ
ВИКТОРОВНА**

Подписан: КОЗЛОВА НАТАЛЬЯ ВИКТОРОВНА
DN: C=RU, S=Липецкая область, L=Липецк, Т=Директор, О="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ""ЭКОСФЕРА"" Г. ЛИПЕЦКА", СНИЛС=03782961288, ИНН=482405523195, E=karpovichms@doal.ru, G=НАТАЛЬЯ ВИКТОРОВНА, SN=КОЗЛОВА, CN=КОЗЛОВА НАТАЛЬЯ ВИКТОРОВНА
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение:
Дата: 2025-07-22 10:57:32
Foxit Reader Версия: 9.3.0

Департамент образования администрации г. Липецка
**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
экологический центр «ЭкоСфера» г. Липецка**

СОГЛАСОВАНО
на заседании педагогического совета
МБУ ДО ЭЦ «ЭкоСфера» г. Липецка
(протокол от 30.05.2025 №4)

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МБУ ДО
ЭЦ «ЭкоСфера» г. Липецка
от 30.05.2025 №76
Н.В. Козлова



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
естественнонаучной направленности
«Здоровый образ жизни»**

Составители:
Армашова Марина Владимировна,
Маркина Ольга Николаевна,
педагоги дополнительного образования
срок реализации – 4 года
возраст обучающихся 7-12 лет
год разработки программы – 2017

Липецк, 2025 г.

Содержание

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	
1.1. Пояснительная записка	7
1.2. Содержание программы	43
1.3. Планируемые результаты	7
II. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1. Учебный план.....	49
2.2. Календарный учебный график	50
2.3. Рабочие программы.....	50
2.4. Оценочные материалы.....	87
2.5. Методические материалы.	108
2.6. Организационно-педагогические условия.....	117
2.7. Рабочая программа воспитания.....	120
2.8. Календарный план воспитательной работы.....	133
2.9. Формы контроля и аттестации.....	133

1.1. Пояснительная записка

В соответствии с ч. 1 ст. 92 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» государственная аккредитация образовательной деятельности по дополнительной общеразвивающей программе не проводится.

Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровый образ жизни» естественнонаучной направленности. Состоит из 8 модулей «Здоровье начинается с привычки» (стартовый уровень), «В здоровом теле-здоровый дух» (стартовый уровень), «О болезни предупрежден-значит вооружён» (базовый уровень), «Я свое здоровье берегу» (базовый уровень), «Здорово быть здоровым» (продвинутый уровень), «Растём здоровыми» (продвинутый уровень), «Познай себя» (продвинутый уровень), «Безопасность - залог здоровья» (продвинутый уровень).

«Здоровье людей относится к числу главных проблем, то есть тех, что имеют жизненно важное значение для всего человечества и для каждого из нас в отдельности. Проблема снижения уровня здоровья населения в новом тысячелетии стоит чрезвычайно остро. Особую тревогу вызывает ухудшение здоровья подрастающего поколения. Здоровье ребёнка формируется под влиянием совокупности социальных, экономических природных и генетических факторов.

Программа разработана в соответствии с требованиями нормативно-правовых актов:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ

- ст. 2, п. 9 – образовательная программа - комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты) и организационно-педагогических условий, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, оценочных и методических материалов, а также в предусмотренных настоящим Федеральным законом случаях в виде рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы, форм аттестации;

- ст. 2, п. 25 – «Направленность (профиль) образования – ориентация образовательной программы на конкретные области знания и (или) виды деятельности, определяющая ее предметно-тематическое содержание, преобладающие виды учебной деятельности обучающегося и требования к результатам освоения образовательной программы»;

- ст. 2, п. 28 – «Адаптированная образовательная программа – образовательная программа, адаптированная для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц»;

- ст. 12, п. 5 – «Образовательные программы самостоятельно разрабатываются и утверждаются организацией, осуществляющей образовательную деятельность»;

- ст. 13, п. 1 – «Образовательные программы реализуются организацией, осуществляющей образовательную деятельность, как самостоятельно, так и посредством сетевых форм их реализации»;

- ст. 28, п. 3, п. 6 – «К компетенции образовательной организации относится разработка и утверждение образовательных программ»;

- ст. 28, п. 6.1 – «Образовательная организация обязана... обеспечивать реализацию в полном объеме образовательных программ»;

- ст. 75, п. 2 – «Дополнительные общеобразовательные программы подразделяются на общеразвивающие и предпрофессиональные, дополнительные общеразвивающие программы реализуются как для детей, так и для взрослых»;

- ст. 75, п. 4 – «Содержание дополнительных общеразвивающих программ и сроки обучения по ним определяются образовательной программой, разработанной и утвержденной организацией, осуществляющей образовательную деятельность»;

- ст.121, п.1 «Общие требования к организации воспитания обучающихся»

2. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

3. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»:

- п. 11 – «Занятия в объединениях могут проводиться по дополнительным общеобразовательным программам различной направленности (технической, естественнонаучной, физкультурно-спортивной, художественной, туристско-краеведческой, социально-педагогической)»;

- п. 17 – «Организации, осуществляющие образовательную деятельность, ежегодно обновляют дополнительные общеобразовательные программы с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы»;

- п. 24 – «Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, организации, осуществляющие образовательную деятельность, организуют образовательный процесс по адаптированным дополнительным общеобразовательным программам с учетом особенностей психофизического развития указанных категорий, обучающихся».

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года N 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».

5. Проект «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2030» (обсуждался 19.12.2024 в Общественной палате Российской Федерации)

6. Приказ Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 г. № 287 "Об утверждении ФГОС основного общего образования» (с изменениями Приказ Минпросвещения России от 18.07.2022 N 568 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. N 287)

7. Приказ Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 г. № 286 «Об утверждении ФГОС начального общего образования».

8. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 № 652Н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагога дополнительного образования детей и взрослых»; 9. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

10. СанПиН 2.4. 3648-20: «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Актуальность программы - в том, что она способствует воспитанию у школьников привычек здорового образа жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья, на овладение способами оздоровительно-физкультурной деятельности. В связи модернизацией Российского образования по вопросам воспитания обучающихся, в рабочую программу внесен воспитательный компонент, в котором отражены воспитательные мероприятия, проводимые педагогом в каждом модуле с учетом возрастных особенностей обучающихся и направленности программы.

Новизна программы «Здоровый образ жизни» - в том, что организация образовательной деятельности детей строится на основе валеологически структурированного занятия. Такой подход позволяет поддерживать умственную работоспособность обучающихся на оптимальном уровне в течение всего занятия, не вызывая утомления, что, в свою очередь, дает положительный оздоровительный эффект, создает условия для формирования мотивации здоровья.

В рамках инновационной площадки ГАУ ДПО ЛО «ИРО» «Формирование бережливого мышления у обучающихся в рамках современной образовательной экосистемы дополнительного образования», в образовательную программу добавлены занятия по бережливым технологиям, в ходе которых обучающиеся получают соответствующие знания.

Отличительные особенности программы. В условиях реализации программы «Здоровый образ жизни» возможна организация учебного процесса по индивидуальным маршрутам (или в составе малых групп) с учётом уровня подготовки и возможностей ребёнка. Для этого в программе предусмотрены маршруты по стартовому, базовому и продвинутому уровням, что даёт возможность организовать реализацию программы на том уровне, который является оптимальным и достижимым для каждого обучающегося, в

соответствии с его психофизическим и интеллектуальным развитием. Разноуровневые задания позволяют педагогу осуществлять персонифицированное обучение, а ученику-всегда чувствовать себя успешным при освоении дополнительной общеразвивающей программы

Цель программы: формирование здоровьесберегающей грамотности, овладение умениями и навыками укрепления здоровья на основе правил здорового образа жизни.

Задачи:

- *образовательные:*

- формировать первоначальные понятия из различных областей знаний о человеке;
- формировать навыки безопасного и гигиенически правильного поведения; умение управлять своим психическим здоровьем;
- укреплять здоровье детей за счёт повышения их двигательной и гигиенической культуры;

- *развивающие:*

- развивать детскую самостоятельность, любознательность, речь, познавательные процессы (внимание, мышление, память, воображение, сенсорное восприятие);
- развивать навыки межличностного общения;

- *воспитательные:*

- формировать у обучающихся культуры здорового образа жизни, ценностных представлений о физическом здоровье, о ценности духовного и нравственного здоровья;
- формировать навыки коммуникации, включая межличностную коммуникацию, межкультурную коммуникацию;
- воспитывать у детей положительную мотивацию здорового образа жизни; отказа от вредных привычек; формировать активную жизненную позицию в направлении зоровьесбережения.

Адресат программы – обучающиеся в возрасте 7-12 лет. Группы детей набираются без предъявления требований к базовым знаниям. Количество воспитанников в группе – 12 человек.

Формы занятий. Занятия проводятся в форме акций, викторин, бесед, лекций, экскурсий, наблюдений, выставок, конкурсов, тренингов, занятий-игр, игр-путешествий, сюжетно-ролевых игр, в ходе которых обучающиеся знакомятся с основными способами сохранения и укрепления своего здоровья. Форма занятий-индивидуальная и групповая.

Режим занятий. Занятия проводятся два раза в неделю по два академических часа с перерывом в 10 минут:

для учащихся 1 класса – академический час равен 35 минут,

для учащихся 2-4 классов – 45 минут

Объем и сроки реализации программы – 4 года. Программа 1 года обучения рассчитана на 144 часа: 60 теоретических и 84 практических занятий.

Программа 2 года обучения рассчитана на 144 часа: 54 теоретических и 90 практических занятий. Программа 3 года обучения рассчитана на 144 часа: 60 теоретических и 84 практических занятий. Программа 4 года обучения рассчитана на 144 часа: 66 теоретических и 78 практических занятий. Третий и четвёртый годы обучения разработаны с учётом уже имеющихся знаний.

1.2. Содержание программы.

1 год обучения

Модуль «Здоровье начинается с привычки» (теория 28ч., практика 40ч.).

Цель: формирование представления о вредных и полезных привычках, о здоровом образе жизни, как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности.

Задачи:

- формировать здоровые установки и навыки ответственного поведения, снижающие вероятность приобщения к вредным привычкам;
- создать условия для формирования у учащихся потребности в здоровом образе жизни;
- углубить знания о правилах личной гигиены;
- расширить знания детей о привычках, которые вредят организму и мешают ему развиваться и расти;
- создать условия для гуманизации воспитательного процесса и разностороннего развития личности.

Содержание

Теория.

Введение. Формы работы объединения. Ознакомление с планом работы.

Предварительная аттестация. Структура здорового образа жизни.

Характеристика элементов ЗОЖ. Формирование здорового образа жизни.

Метод 5С. Шаг 1. Сортировка. Повышение гигиенической культуры населения.

Двигательная активность и её влияние на состояние здоровья. Значение постоянных занятий физкультурой.

Формы и методы обеспечения оптимального двигательного режима. Утренняя гигиеническая гимнастика. Виды физкультминуток. Особенности занятий при сколиозах, плоскостопии. Физ. упражнения для похудения.

Личная гигиена. Значение правил личной гигиены для укрепления здоровья и повышения работоспособности. Гигиенические основы режима труда и отдыха. Составление распорядка дня. Уход за телом.

Гигиена одежды и обуви. Уход за одеждой и обувью. Понятие о вредных привычках. Метод 5С. Шаг 2. Соблюдение порядка.

Курение и его отрицательное влияние на организм. Алкогольные напитки и их отрицательное влияние на организм.

Гигиенические требования к пище и питанию. Пищевые вещества. Белки, жиры, углеводы, витамины.

Гигиеническая характеристика основных пищевых продуктов. Изменения в продуктах при хранении и переработке. Пищевые рационы и режим питания. Основные варианты режима питания.

Строение и работа сердца. Подсчёт пульса, давления. Состав крови. Заболевания сердечно-сосудистой системы. Кровотечения: их виды. Первая помощь при кровотечениях.

Метод 5С. Шаг 3. Содержание в чистоте. Визуализация. Основные экологические факторы и их влияние на состояние здоровья человека. Механизмы адаптации человека к условиям окружающей среды.

Характеристика комплексного влияния физических свойств воздуха на организм. Значение химического состава воздуха.

Значение жилища и условий труда в формировании здорового образа жизни. Гигиенические требования к жилым помещениям. Оценка состояния классной комнаты санитарно-гигиеническим нормам. Значение этих показателей для состояния здоровья человека. Влияние комнатных растений на состояние здоровья человека. Уход за комнатными растениями.

Практические работы.

Экскурсия «Экология и здоровье человека». Конкурс рисунков «Экология и здоровье человека». Подвижные игры «Час весёлых состязаний». Викторина «Здоровье в саду и на грядке». Викторина и конкурс рисунков «Внимание – дорога!». Игра-соревнование «Я опрятен и аккуратен». Игра «Что, где, когда» по теме «Правила питания». Интерактивная викторина «Деньги». Квест-игра «Путешествие в страну финансов». Проектно-деловая игра «Умный дом».

П.р. «Виды физкультминуток».

Задание стартового уровня: перечислите виды физкультминуток?

Задание базового уровня: объясните, когда должны проводиться физкультминутки на занятиях!

Задание продвинутого уровня: оцените значимость физкультминуток на занятиях. Проведите пальчиковую гимнастику.

П.р. «Уход за одеждой и обувью».

Задание стартового уровня: расскажите, зависит ли способ ухода за одеждой от свойств ткани?

Задание базового уровня: перечислите основные способы ухода за одеждой и обувью?

Задание продвинутого уровня: оцените значимость и значение символов по уходу за одеждой.

П.р. «Составление распорядка дня».

Задание стартового уровня: найдите факты, подтверждающие важность составления распорядка дня;

Задание базового уровня: какие элементы должны быть отражены в расписании дня школьника?

Задание продвинутого уровня: составить свой расписание дня.

Аппликация «Предметы гигиены». Игра «Путешествие на поезде «Здоровье».

Изготовление листовок «Скажи НЕТ вредным привычкам». Игра «Поле чудес» по теме «Вредные привычки». Игра «Спорт – вместо вредных привычек» (ребусы, кроссворды)

П.р. «Определение содержания пищевых веществ в различных продуктах».

Задание стартового уровня: какие питательные вещества содержатся в продуктах?

Задание базового уровня: даны продукты питания, укажите основные питательные вещества, которые в них содержатся:

Мясо баранины - _____

Масло оливковое - _____

Хлеб - _____

Мандарин - _____

Семена подсолнечника - _____

Яйца - _____

Задание продвинутого уровня: с помощью йодной настойки проведите обнаружение крахмала в картофеле, макаронных изделиях, майонезе, йогурте, вареном мясе, рисовой крупе.

П.р. «Изменения в продуктах при хранении и переработке».

Задание стартового уровня: расскажите о способах сохранности продуктов питания?

Задание базового уровня: перечислите факторы, вызывающие изменения качества продуктов?

Задание продвинутого уровня: обобщите значимость изменения пищевых продуктов во время хранения?

Игра «Что, где, когда» по теме «Правила питания».

П.р. «Подсчёт пульса, давления».

Задание стартового уровня: пульс обычно исследуют на

а) лучевой артерии

б) на сонной артерии)

в) на локтевой артерии

г) на височной артерии

Задание базового уровня: с помощью секундомера сосчитать количество пульсовых волн за 1 минуту.

Задание продвинутого уровня: аппарат для измерения АД:

а) кардиомонитор

б) манометр

в) тонометр

г) термометр

Измерьте артериальное давление на левой руке. Запишите результаты измерения систолического и диастолического давлений и сравните их с нормальными значениями.

П.р. «Первая помощь при кровотечениях».

Задание стартового уровня: какие виды кровотечений вам известны?

Задание базового уровня: подпишите на схеме виды кровотечений;

Задание продвинутого уровня: предложена ситуация с повреждением кровеносных сосудов. Оцените ситуацию, в которую попал пострадавший и определите вид раны, кровотечения и предложите способы оказания первой помощи пострадавшему.

П.р. «Значение химического состава воздуха».

Задание стартового уровня: на схеме «Химический состав воздуха» подпишите названия газов входящих в состав атмосферного воздуха;

Задание базового уровня: вставьте пропущенную цифру:

1. Смертельный исход наступает при содержании во вдыхаемом воздухе %

кислорода.

2. Содержание кислорода в атмосферном воздухе составляет %.

3. Содержание азота в атмосферном воздухе составляет %.

4. Гигиеническая норма атмосферного давления составляет мм рт.ст.

Задание продвинутого уровня: Составить схему «Мероприятия по охране атмосферного воздуха от загрязнения»

П.р. «Уход за комнатными растениями».

Задание стартового уровня: как называются все растения, которые растут и цветут в зимнем саду?

Задание базового уровня: составить памятку по уходу за комнатными растениям;

Задание продвинутого уровня: напишите сочинение о комнатных растениях, которые находятся в вашей квартире.

П.р. «Оценка состояния классной комнаты санитарно-гигиеническим нормам».

Задание стартового уровня: как вы понимаете слово «гигиена»?

Задание базового уровня: перечислите, какие показатели характеризуют санитарно-гигиеническое состояние учебной комнаты;

Задание продвинутого уровня: заполните таблицу «Оценка визуальной среды учебного кабинета»

ИТОГОВАЯ РАБОТА: Викторина «Если хочешь быть здоров»

Воспитательный компонент:

Участие в городской воспитательной акции.

«Уход за растениями»- экскурсия по зимнему саду ОУ №50

Викторина: «День знаний»

Участие в экологических субботниках «Зелёная Россия».

Виртуальная экскурсия по городу «Мой любимый Липецк». История моего города.

Изготовление открыток ко Дню пожилого человека.

Викторина «Профессия – учитель. В мире профессий»

Участие в конкурсе «Улыбка природы»

Просмотр и обсуждение видеоматериалов по теме «Всемирный день защиты животных»

Участие в конкурсе детского творчества «Дорога глазами детей»

Познавательная игра «Путешествие на поезде «Здоровье».

Конкурс рисунков, плакатов ко Дню памяти жертв ДТП.

Изготовление поделок ко дню матери «Для мамы с любовью!».

Конкурс на лучшую новогоднюю поделку «Дорожный знак на новогодней елке»

Участие в городской выставке новогодних композиций «Вместо ёлки – букет».

Работа с родителями: Беседа «Пишем родословную своей семьи»; Анкетирование «Воспитание личности».

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия (содержание теоретической части)	Время		
		Общее кол-во	теория	практи ка
	Модуль «Здоровье начинается с привычки»	68	32	36
1	Введение. Формы работы объединения.	2	1	1
2	Ознакомление с планом работы.	2	1	1
3	Структура здорового образа жизни.	2	1	1
4	Характеристика элементов ЗОЖ. Интерактивная викторина «Деньги».	2	1	1
5	Формирование здорового образа жизни. Метод 5С. Шаг 1. Сортировка. Проектно-деловая игра «Умный дом»	2	1	1
6	Повышение гигиенической культуры населения.	2	1	1
7	Двигательная активность и её влияние на состояние здоровья.	2	1	1
8	Значение постоянных занятий физкультурой.	2	1	1
9	Формы и методы обеспечения оптимального двигательного режима.	2	1	1
10	Утренняя гигиеническая гимнастика. П.р. «Виды физкультминутки»	2	1	1

11	Особенности занятий при сколиозах, плоскостопии. Физ. упражнения для похудения.	2	1	1
12	Личная гигиена. Значение правил личной гигиены для укрепления здоровья и повышения работоспособности.	2	1	1
13	Гигиенические основы режима труда и отдыха. П.р. «Составление распорядка дня».	2	1	1
14	Уход за телом. Квест-игра «Путешествие в страну финансов»	2	1	1
15	Гигиена одежды и обуви. П.р.«Уход за одеждой и обувью.»	2	1	1
16	Понятие о вредных привычках. Метод 5С. Шаг 2. Соблюдение порядка. Проектно-деловая игра «Умный дом»	2	1	1
17	Курение и его отрицательное влияние на организм.	2	1	1
18	Алкогольные напитки и их отрицательное влияние на организм.	2	1	1
19	Гигиенические требования к пище и питанию.	2	1	1
20	Пищевые вещества. Белки, жиры, углеводы, витамины. П.р. «Определение содержания пищевых веществ в различных продуктах».	2	1	1
21	Гигиеническая характеристика основных пищевых продуктов. П.р. «Изменения в продуктах при хранении и переработке».	2	1	1
22	Пищевые рационы и режим питания. Основные варианты режима питания.	2	1	1
23	Строение и работа сердца. Состав крови. П.р. «Подсчёт пульса, давления».	2	1	1
24	Заболевания сердечно-сосудистой системы. Кровотечения: их виды.	2	1	1
25	П.р. «Первая помощь при кровотечениях». Метод 5С. Шаг 3. Содержание в чистоте. Визуализация. Проектно-деловая игра «Умный дом»	2	1	1
26	Основные экологические факторы и их влияние на состояние здоровья человека.	2	1	1
27	Механизмы адаптации человека к условиям окружающей среды.	2	1	1

28	Характеристика комплексного влияния физических свойств воздуха на организм.	2	1	1
29	П.р. «Значение химического состава воздуха».	2		2
30	Значение жилища и условий труда в формировании здорового образа жизни.	2	1	1
31	Гигиенические требования к жилым помещениям. П.р. «Оценка состояния классной комнаты санитарно-гигиеническим нормам».	2	1	1
32	Значение этих показателей для состояния здоровья человека.	2	1	1
33	Влияние комнатных растений на состояние здоровья человека. П.р. «Уход за комнатными растениями»	2	1	1
34	ИТОГОВАЯ РАБОТА: викторина «Если хочешь быть здоров»	2		2

Модуль «В здоровом теле - здоровый дух»
(теория 34ч., практика 42ч.).

Цель: формирование благоприятной образовательной среды для изучения психического здоровья человека, представления о здоровье человека, как важнейшей жизненной ценности.

Задачи:

- расширить знания о факторах, укрепляющих и разрушающих здоровье;
- углубить знания о функциях нервной системы;
- сформировать систему знаний и представлений о связи психического и физического здоровья;
- определить пути и условия для самореализации, раскрытия творческого и духовного потенциала ребенка.
- формировать представление учащихся о формах закаливания организма человека,
- познакомить с основными правилами закаливания.
- развивать гигиенические умения и навыки учащихся;
- формировать навыки коммуникации, включая межличностную коммуникацию, межкультурную коммуникацию;

Содержание

Теория.

Темперамент. Характеристика типа типов темперамента. Темперамент и профессиональная деятельность. Характер. Сильный и слабый тип нервной системы. Воля. Развитие волевых качеств. Внимание. Виды внимания. Устойчивость внимания. Память. Виды памяти. Полезные советы для развития памяти. Понятие биоритм. Метод 5С. Шаг 4. Стандартизация. Инфекционные

болезни. Профилактика инфекционных заболеваний. Эпидемический процесс и его звенья. Влияние природных и социальных факторов на распространение эпидемии. Понятие об иммунитете. Виды иммунитета. Меры личной и общественной профилактики.

Профилактика простудных заболеваний. Характеристика простудных заболеваний: причины возникновения, пути передачи. Правильное питание, как одно из способов укрепления иммунитета. Комплекс мероприятий по профилактике простудных заболеваний. Гигиена зрения. Строение органа зрения. Работа глаза. Метод 5С. Шаг 5. Совершенствование. «Кампания красных ярлыков». Причины возникновения нарушений в работе органа зрения. Гигиена зрения. Основные принципы закаливания. Оценка эффективности закаливающих процедур. Методики закаливания воздухом, водой, солнцем. Гигиеническая характеристика воздушных ванн и методика их применения. Воздействие водных процедур на организм. Закаливание солнцем. Характеристика воздействия солнечной радиации на организм. Отрицательное влияние чрезмерного облучения на здоровье. Понятие об оздоровительных средствах. Понятие об восстановительных средствах. Гигиеническая характеристика и методика проведения гидропроцедур. Значение массажа как оздоровительного и восстановительного средства. Механизм и физиологическое действие массажа на организм. Виды массажа: лечебный, косметический, спортивный. Формы массажа: частный, общий. Промежуточная аттестация «Самодисциплина и 5С».

Методика овладения приемами массажа: поглаживание и выжимание, разминание, растирание, самомассаж. Значение активного отдыха на природе. Промежуточная аттестация.

Практические работы.

Психологическое тестирование.

Определение темперамента. (Тест на определение темперамента)

Тест «Определение типа «сова» - «жаворонок».

Проведение и анализ тестов «Настроение», «Тревожность», «Мыслитель-художник», «Способности» и др.

Комплекс мероприятий по профилактике простудных заболеваний (точечный массаж, закаливание, гимнастика).

Викторина «О пользе закаливания». Интеллектуальная игра «Да здравствует экология». Игра-сказка «Путешествие рубля». Квест «В поисках клада». Проектно-деловая игра «Умный дом».

П.р. «Полезные советы для развития памяти»

Задание стартового уровня: зачем нужно развивать свою память?;

Задание базового уровня: чего достигает человек тренируя память?;

Задание продвинутого уровня: составить памятку «Полезные советы для развития памяти».

П.р. «Строение органа зрения.

Задание стартового уровня: на схеме «Строение органа зрения» подпишите названия частей глазного яблока;

Задание базового уровня: зарисуйте строение глазного яблока и подпишите все компоненты глаза;

Задание продвинутого уровня: составить памятку «Гигиена зрения».

П.р. «Гигиена зрения».

Задание стартового уровня: перечислите, какие факторы влияют на ухудшение зрения?

Задание базового уровня: объясните, какие основные правила гигиены зрения надо соблюдать?

Задание продвинутого уровня: предложите способы лечебной гимнастики для тренировки глазных мышц.

П.р. «Навыки наложения компресса».

Задание стартового уровня: расскажите, что потребуется для наложения компресса?

Задание базового уровня: опишите последовательность наложения горчичников и горячего компресса;

Задание продвинутого уровня: сделайте вывод, какие ошибки нельзя допускать при наложении грелки и согревающего компресса?

П.р. «Методика овладения приемами массажа: поглаживание и выжимание, разминание, растирание, самомассаж».

Задание стартового уровня: расскажите, какова цель массажа?

Задание базового уровня: объясните, основные правила выполнения массажа;

Задание продвинутого уровня: на примере массажа головы, объясните, какие показания и противопоказания для массажа?

Экскурсия «Окружающая среда и здоровье человека».

ИТОГОВАЯ РАБОТА: Выставка рисунков «Я ценю свое здоровье»

Воспитательный компонент:

Виртуальная экскурсия - путешествие на «Галичью гору»

Участие в городской экологической акции «Покормите птиц зимой»

Игровая программа, посвященная Дню защитника Отечества «А я в армию пойду пусть меня научат...»

Изготовление поздравительных открыток для пап и дедушек

Викторина, посвященная объявленному году Памяти и Славы «Великие имена, великих событий»

Чтение художественной литературы по теме «Наша армия»

Конкурсная программа «А ну-ка девочки»

Беседа «День воссоединения Крыма с Россией»

Экскурсия в библиотеку «Неделя детской книги»

Изготовление открыток и поделок «Поздравим женщин!»

Конкурс и оформление выставки детского творчества «С мечтой о космосе»

Познавательная игра «Я и мои права»

Участие в экологической акции: «Чистоту школьной территории!»

Беседа о событиях на Чернобыльской АЭС. История города.

Участие в акции «Салют, Победа!» «Открытие ветерану»

Игра-викторина «Города-герои»

Воспитательное мероприятие «Память сильнее времени...»

Участие в акции «Бессмертный полк»

КТД «Человек и общество»

Работа с родителями: индивидуальные тематические консультации, беседа «Нравственные ценности семьи».

Анкетирование «Удовлетворенность образовательным процессом».

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия (содержание теоретической части)	Время		
		Общее кол-во	теория	практи ка
	Модуль «В здоровом теле-здоровый дух»	76	34	42
1	Темперамент. Характеристика типа типов темперамента.	2	1	1
2	Темперамент и профессиональная деятельность.	2	1	1
3	Характер.	2	1	1
4	Сильный и слабый тип нервной системы.	2	1	1
5	Воля. Развитие волевых качеств. Игра-сказка «Путешествие рубля»	2	1	1
6	Внимание. Виды внимания.	2	1	1
7	Устойчивость внимания.	2	1	1
8	Память. Виды памяти.	2	1	1
9	П.р. «Полезные советы для развития памяти»	2		2
10	Понятие биоритм. Метод 5С. Шаг 4. Стандартизация. Проектно-деловая игра «Умный дом»	2	1	1
11	Инфекционные болезни. Профилактика инфекционных заболеваний.	2	1	1
12	Эпидемический процесс и его звенья.	2	1	1
13	Влияние природных и социальных факторов на распространение эпидемии.	2	1	1
14	Понятие об иммунитете. Виды иммунитета.	2	1	1
15	Меры личной и общественной профилактики.	2	1	1

16	Профилактика простудных заболеваний.	2	1	1
17	Характеристика простудных заболеваний: причины возникновения, пути передачи.	2	1	1
18	Правильное питание, как одно из способов укрепления иммунитета.	2	1	1
19	Комплекс мероприятий по профилактике простудных заболеваний.	2	1	1
20	Работа глаза. Метод 5С. Шаг 5. Совершенствование. «Кампания красных ярлыков». Проектно-деловая игра «Умный дом»	2	1	1
21	П.р. «Строение органа зрения.	2		2
22	Причины возникновения нарушений в работе органа зрения. П.р. «Гигиена зрения»	2	1	1
23	Основные принципы закаливания. Оценка эффективности закаливающих процедур.	2	1	1
24	Методики закаливания воздухом, водой, солнцем	2	1	1
25	Гигиеническая характеристика воздушных ванн и методика их применения.	2	1	1
26	Воздействие водных процедур на организм.	2	1	1
27	Закаливание солнцем. Характеристика воздействия солнечной радиации на организм.	2	1	1
28	Отрицательное влияние чрезмерного облучения на здоровье.	2	1	1
29	Понятие об оздоровительных средствах. Квест «В поисках клада»	2	1	1
30	Понятие об восстановительных средствах.	2	1	1
31	Гигиеническая характеристика и методика проведения гидропроцедур.	2	1	1
32	Значение массажа как оздоровительного и восстановительного средства	2	1	1
33	Механизм и физиологическое действие массажа на организм.	2	1	1
34	Виды массажа: лечебный, косметический, спортивный.	2	1	1

35	Формы массажа: частный, общий. Промежуточная аттестация «Самодисциплина и 5С»	2	1	1
36	П.р. «Методика овладения приемами массажа: поглаживание и выжимание, разминание, растирание, самомассаж».	2		2
37	Значение активного отдыха на природе. Промежуточная аттестация.	2	1	1
38	ИТОГОВАЯ РАБОТА: Выставка рисунков «Я ценю свое здоровье»	2		2

2 год обучения

Модуль «О болезни предупреждён - значит вооружён»

(теория 31 ч., практика 37 ч.)

Цели: формирование ценностного отношения к своему здоровью, здоровому образу жизни, помогающему сохранить собственное здоровье на долгие годы.

Задачи:

- познакомить с профилактическими мероприятиями;
- формировать ценностное отношения к своему здоровью посредством реализации принципов субъектности и ценности;
- расширить знания об особенностях строения и жизнедеятельности вирусов;
- формирование валеологических знаний о правилах личной гигиены;
- совершенствовать навыки безопасного поведения и действий в очагах инфекционного заболевания, развить навык работы в группах.
- сформировать потребность ведения здорового образа жизни;

Содержание

Теория.

Формы работы кружка. Ознакомление с планом работы. Инструктаж по ТБ. Структура здорового образа жизни и характеристика его элементов.

История появления медицины. Великие ученые древности, средневековья, нового времени. Науки, изучающие строение человеческого организма. Части тела и их взаимодействие. Органы пищеварения. Функции органов пищеварения. Метод «5С». «Визуализация». «Кампания красных ярлыков». Зубы, их развитие, смена молочных зубов. Головной и спинной мозг. Функции глаза, уха, носа.

Болезнь и здоровье. Посещение врача. Профилактика заболеваний дёсен и зубов (ознакомление с различными видами паст и щёток)

Профилактика инфекционных заболеваний. Как мы видим, слышим. Как сохранить зрение, слух, обоняние. Массаж. Самомассаж. Процесс. Заказчик. Понятие о правильной осанке.

Упражнения для формирования правильной осанки. Профилактика плоскостопия.

Характеристика наиболее употребляемой пищи. Содержание питательных веществ в продуктах питания. Значение тщательного жевания для здорового человека. Режим питания. Составление суточного рациона питания. Роль витаминов, овощей и фруктов для здоровья человека. Полезные и вредные традиции питания.

Пути распространения инфекций. Чистота – залог здоровья. Гигиена рук, ног, тела. Ценность. Поток создания ценности. Систематичность принятия душа, посещения бани и т.п. Гигиена полости рта. Гигиена одежды и обуви. Гигиена спортивной одежды.

Практические работы:

Создание кроссвордов, ребусов по теме «Науки о человеческом организме. Учёные, изучающие организм человека». Топография органов пищеварения, создание аппликации «Органы пищеварения». Строение зубов (работа с макетами). Строение глаза, уха, носа (работа с макетами). Методика аутотренинга, создание аппликации «Головной и спинной мозг». Кроссворд «Деньги». Ролевая игра «Доходы и расходы семьи». Проектно-деловая игра «Умный огород».

П.р. «Профилактика заболеваний дёсен и зубов (ознакомление с различными видами паст и щёток)».

Задание стартового уровня: перечислите, какие заболевания относятся к стоматологическим?

Задание базового уровня: расскажите, о профилактических мероприятиях, которые направлены на сохранение здоровых десен и зубов?

Задание продвинутого уровня: оцените значимость содержания микроэлементов в зубной пасте, каким требованиям должна отвечать зубная щетка?

Игра «Верно-неверно». Спортивные игры на воздухе. Конкурс рисунков «Мы выбираем здоровье». Игра «Что, где, когда» по теме «Движение».

П.р. «Содержание питательных веществ в продуктах питания».

Задание стартового уровня: перечислите продукты питания, богатые белками, жирами и углеводами;

Задание базового уровня: объясните, значение питательных веществ в организме человека?

Задание продвинутого уровня: составить пирамиду правильного питания!

П.р. «Составление суточного рациона питания».

Задание стартового уровня: расскажите, о значении жиров, белков, углеводов для детей и подростков?

Задание базового уровня: приведите примеры продуктов, которые содержат белки, жиры, углеводы и рекомендуемые средние величины потребления пищевых веществ;

Задание продвинутого уровня: подберите состав продуктов обеспечивающих суточную потребность детей в питательных веществах!

П.р. «Гигиена полости рта».

Задание стартового уровня: расскажите, об основных правилах гигиены полости рта?

Задание базового уровня: объясните, почему наше здоровье зависит от здоровья зубов;

Задание продвинутого уровня: обобщите, какие профилактические мероприятия, надо соблюдать для гигиены полости рта?

Определение правильности недельной нагрузки (расписание уроков, занятия в кружках, секциях, отдых).

Сюжетно-ролевая игра: «На приёме у Айболита»,

Викторина «Кожа – зеркало здоровья».

ИТОГОВАЯ РАБОТА: тест «Не болей-ка!»

Воспитательный компонент:

«Участие в городской воспитательной акции».

«Охрана растений» экскурсия по зимнему саду

Конкурс и оформление выставки детского творчества «Осенняя ярмарка»

Беседа «Мир моих увлечений»

Участие в субботниках «Зеленая Россия».

Просмотр и обсуждение видеоматериалов «Сказка о ПДД»

Конкурсно- познавательная игра «Дорожный эрудит»

Участие в конкурсе детского творчества «Дорога глазами детей»

Викторина «Азбука здоровья».

Участие в экологическом конкурсе «Улыбка природы»

Конкурс поделок ко дню матери «МАМА-первое слово».

Просмотр и обсуждение по презентации «Стань заметным на дороге!»

Игра - путешествие «Путешествие по городу Здравейску»

Беседа «Синичкин день».

Участие в городской выставке новогодних композиций «Вместо ёлки - букет».

Новогодний утренник «Новогодние приключения»

Работа с родителями: родительское собрание: - «Распорядок дня и двигательный режим школьника»;

Индивидуальные консультации: «Семейная профилактика проявления негативных привычек»

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Модуль. Тема занятия (содержание теоретической части)	Время		
		Общее кол-во	теория	практи ка
	Модуль «О болезни предупрежден- значит вооружён»	68	31	37

1	Формы работы кружка. Ознакомление с планом работы. Инструктаж по ТБ.	2	1	1
2	Структура здорового образа жизни и характеристика его элементов.	2	1	1
3	История появления медицины. Великие ученые древности, средневековья, нового времени.	2	1	1
4	Науки, изучающие строение человеческого организма.	2	1	1
5	Части тела и их взаимодействие.	2	1	1
6	Органы пищеварения.	2	1	1
7	Функции органов пищеварения. Метод «5С». «Визуализация». «Кампания красных ярлыков». Проектно-деловая игра «Умный огород».	2	1	1
8	Зубы, их развитие, смена молочных зубов	2	1	1
9	Головной и спинной мозг.	2	1	1
10	Функции глаза, уха, носа.	2	1	1
11	Болезнь и здоровье.	2	1	1
12	Посещение врача. Кроссворд «Деньги».	2	1	1
13	П.р. «Профилактика заболеваний дёсен и зубов (ознакомление с различными видами паст и щёток)».	2		2
14	Профилактика инфекционных заболеваний.	2	1	1
15	Как мы видим, слышим.	2	1	1
16	Как сохранить зрение, слух, обоняние.	2	1	1
17	Массаж.	2	1	1
18	Самомассаж. Процесс. Заказчик. Проектно-деловая игра «Умный огород».	2	1	1
19	Понятие о правильной осанке.	2	1	1
20	Упражнения для формирования правильной осанки.	2	1	1
21	Профилактика плоскостопия.	2	1	1
22	Характеристика наиболее употребляемой пищи. П.р. «Содержание питательных веществ в продуктах питания».	2	1	1
23	Значение тщательного жевания для здорового человека.	2	1	1
24	Режим питания. П.р. «Составление суточного рациона питания».	2	1	1
25	Роль витаминов, овощей и фруктов для здоровья человека.	2	1	1
26	Полезные и вредные традиции питания.	2	1	1

27	Пути распространения инфекций.	2	1	1
28	Чистота – залог здоровья.	2	1	1
29	Гигиена рук, ног, тела. Ценность. Поток создания ценности. Проектно-деловая игра «Умный огород».	2	1	1
30	Систематичность принятия душа, посещения бани и т.п.	2	1	1
31	П.р. «Гигиена полости рта».	2		2
32	Гигиена одежды и обуви. Ролевая игра «Доходы и расходы семьи»	2	1	1
33	Гигиена спортивной одежды.	2	1	1
34	ИТОГОВАЯ РАБОТА тест «Не болей-ка!»	2		2

Модуль «Я свое здоровье берегу» (теория 33ч., практика 43ч.)

Цель: формирование здоровьесберегающей грамотности и получение умений и навыков в области укрепления здоровья;

Задачи:

- сформировать систему знаний и представлений о семье, семейных отношениях;
- расширить и углубить знания учащихся о травмах и о правилах оказания первой доврачебной помощи;
- формировать негативное отношение к употреблению вредных для здоровья веществ;
- формировать у школьников бережное отношение к своему здоровью.

Содержание

Теория.

Функции семьи. Семья – семь «я». Пути, по которым изменяется членство в семье. Составление своей родословной. Значимая и незначимая работа. Потери. Положительные и отрицательные эмоции, их влияние на здоровье. Способы преодоления неприятных эмоций. Управление своими эмоциями.

Роль двигательной активности в укреплении здоровья. Утренняя гимнастика – настроение на весь день. Влияние физкультминуток на умственную работоспособность. Значение ходьбы и бега для здоровья. Личное здоровье, зависимость состояния здоровья от образа жизни.

Профилактика бытовых травм. Профилактика школьного травматизма. Поведение детей на улице. Ушибы. Первая помощь при ушибах. Переломы. Первая помощь при переломах. Цель. Устранение потерь. Эффективность. Кровотечения. Виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях. Поведение человека при попадании инородных тел в глаз, горло, ухо, под кожу. Что делать при укусах животных. Что делать при отравлении ядовитыми растениями?

Опасность употребления незнакомых веществ. Правильное применение лекарств. Вредные для организма вещества: алкоголь, никотин, наркотики. Микроорганизмы – враги или друзья?

Экология жилых и общественных помещений. Чистота помещения. Промежуточная аттестация «ЗОЖ и эффективность». Оценка чистоты школьных помещений, состав пыли. Свежесть воздуха.

Экология транспорта. Роль зелёных насаждений в экологии воздуха. Охрана зелёных насаждений. Значение активного отдыха на природе. Прогулки и здоровье. Промежуточная аттестация.

Практические работы: Ролевая игра «Семейные советы по составлению бюджета». Игра «Обмен и покупка». Проектно-деловая игра «Умный огород».

П.р. «Составление своей родословной».

Задание стартового уровня: расскажите, что такое родословная, или генеалогическое древо?

Задание базового уровня: устное сочинение на тему «Мои обязанности в семье» или «Моя семья»

Задание продвинутого уровня: исследовательский проект по теме «Моя родословная»

П.р. «Первая помощь при кровотечениях».

Задание стартового уровня: как называется вид кровотечения, изображённый на рисунке?

Задание базового уровня: какой вид кровотечения изображён на рисунке? Опишите последовательность оказания первой помощи.

Задание продвинутого уровня: при аварии у мотоциклиста повреждена рука. Из раны кровь сначала бьёт фонтаном, а затем идет пульсирующей струей ярко-алого цвета. Какой сосуд поврежден? Как помочь пострадавшему?

Конкурс рисунков «Я и моя семья». Тренинг «Уход за больным человеком». Ролевая игра «Семейные праздники». Способы преодоления неприятных эмоций (психотренинг).

Управление своими эмоциями (психотренинг по Карнеги).

Конкурс рисунков «Дети на дороге». Экологическая игра «Эта волшебница вода!».

Интеллектуальная игра «Да здравствует экология!». Ролевая игра «Суд над микробами».

П.р. «Оценка чистоты школьных помещений, состав пыли».

Задание стартового уровня: как вы понимаете слово «гигиена», «гигиена помещения»?

Задание базового уровня: перечислите показатели, которые характеризуют санитарно – гигиеническое состояние школьного помещения.

Задание продвинутого уровня: мини – проект «Мониторинг состояния воздуха школьного кабинета».

Тестирование «Как укрепить и сохранить здоровье». Спортивные игры.

ИТОГОВАЯ РАБОТА: Выставка рисунков «Я, ты, он, она – вместе здоровая страна»

Воспитательный компонент:

Участие в городской экологической акции «Покормите птиц зимой».

Операция «Кормушка» (Изготовление кормушек для птиц).

Изготовление открыток ко Дню Святого Валентина

Беседа «Мужские» профессии»

Конкурсная программа, посвященная Дню защитника Отечества «Мужество, доблесть и честь».

Изготовление открыток «8 Марта - мамин день».

Конкурсная программа для девочек «Вы прекрасны, спору нет!».

Беседа «Чему учит театр».

Просмотр и обсуждение видеоматериалов «Весенний паводок», «Тонкий лед»

Беседа «Экологический календарь»

Участие в «Весенней неделе добра»

Конкурс и оформление выставки детского творчества « Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!»

Участие в конкурсе детского творчества «Взгляд из космоса»

Участие в экологической акции: «Чистоту школьной территории»

Участие в акции «Подарок ветерану»: изготовление открыток и сувениров для тружеников тыла.

Экскурсия в школьную библиотеку «Читаем детям о войне»

Заочное путешествие по городам героям нашей Родины

Игра – путешествие «Зелёная аптека»

Работа с родителями: круглый стол «Здоровый ребёнок – счастливый ребёнок». «Здоровое питание – гарантия нормального развития ребенка».

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия (содержание теоретической части)	Время		
		Общее кол-во	теори я	практик а
	Модуль «Я своё здоровье сберегу»	76	33	43
1	Функции семьи. Ролевая игра «Семейные советы по составлению бюджета».	2	1	1
2	Семья – семь «я».	2	1	1
3	Пути, по которым изменяется членство в семье	2	1	1
4	П.р. Составление своей родословной. Значимая и незначимая работа. Потери. Проектно-деловая игра «Умный огород».	2		2
5	Положительные и отрицательные эмоции, их влияние на здоровье.	2	1	1

6	Способы преодоления неприятных эмоций.	2	1	1
7	Управление своими эмоциями.	2	1	1
8	Роль двигательной активности в укреплении здоровья	2	1	1
9	Утренняя гимнастика – настроение на весь день.	2		2
10	Влияние физкультминуток на умственную работоспособность.	2	1	1
11	Значение ходьбы и бега для здоровья.	2	1	1
12	Личное здоровье, зависимость состояния здоровья от образа жизни.	2	1	1
13	Профилактика бытовых травм.	2	1	1
14	Профилактика школьного травматизма.	2	1	1
15	Поведение детей на улице.	2	1	1
16	Ушибы. Первая помощь при ушибах.	2	1	1
17	Переломы.	2	1	1
18	Первая помощь при переломах. Цель. Устранение потерь. Эффективность. Проектно-деловая игра «Умный огород».	2	1	1
19	Кровотечения.	2	1	1
20	Виды кровотечений.	2	1	1
21	П.р. «Первая помощь при кровотечениях».	2		2
22	Поведение человека при попадании инородных тел в глаз, горло, ухо, под кожу.	2	1	1
23	Что делать при укусах животных?	2	1	1
24	Что делать при отравлении ядовитыми растениями?	2	1	1
25	Опасность употребления незнакомых веществ.	2	1	1
26	Правильное применение лекарств.	2	1	1
27	Вредные для организма вещества: алкоголь, никотин, наркотики.	2	1	1
28	Микроорганизмы – враги или друзья?	2	1	1
29	Экология жилых и общественных помещений.	2	1	1
30	Чистота помещения. Промежуточная аттестация «ЗОЖ и эффективность».	2	1	1
31	П.р. «Оценка чистоты школьных помещений, состав пыли».	2		2

32	Свежесть воздуха. Игра «Обмен и покупка».	2	1	1
33	Экология транспорта.	2	1	1
34	Роль зелёных насаждений в экологии воздуха.	2	1	1
35	Охрана зелёных насаждений.	2	1	1
36	Значение активного отдыха на природе.	2	1	1
37	Прогулки и здоровье. Промежуточная аттестация.	2	1	1
38	ИТОГОВАЯ РАБОТА: Выставка рисунков «Я, ты, он, она – вместе здоровая страна»	2		2

Модуль «Здорово быть здоровым» (теория 31ч., практика 37ч.)

Цель: создание положительной мотивации у учащихся на сохранение и улучшение своего здоровья, воспитание привычки вести здоровый образ жизни.

Задачи:

- формировать знания по профилактике заболеваний органов и систем органов, изучение некоторых оздоровительных систем (Н.М.Амосова, П.Иванова);
- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье через изучение вопросов взаимоотношений с окружающими людьми,
- изучать основные принципы оказания первой помощи при различного рода травмах и отравлениях, моральный характер взаимопомощи;
- формировать у детей способность к оценке реальной картины распределения степени риска в различных жизненных ситуациях на основе ответственного отношения к своей безопасности.

Содержание

Теория.

Формы работы кружка. Ознакомление с планом работы. Инструктаж по ТБ. Текущая аттестация. Объективные и субъективные признаки здоровья и болезни. Врачебные специальности. Массаж точек бодрости и здоровья. Метод «5С». «Визуализация». «Кампания красных ярлыков». Стиль жизни и уровень здоровья. Составляющие хорошего самочувствия.

Самоконтроль за состоянием здоровья. Роль иммунной системы в профилактике заболеваний и сохранении здоровья. Профилактика СПИДа.

Системы дыхательной гимнастики. Профилактика остеохондроза.

Костная и мышечная системы, их взаимодействие. Функции кожи. Строение и функции органов дыхания. Что такое правильное дыхание? Процесс. Заказчик. Ценность. Поток создания ценности (материальный).

Строение и функция пищеварительной системы. Органы чувств и их значение для здоровья. Строение, функция и значение мочеполовой системы.

Железы внутренней секреции. Их влияние на здоровье.

Понятие о паспортном, биологическом и двигательном возрасте. Основные закономерности развития человека. Возможности вашего организма.

Спорт и жизнь. Питание и спортивный результат. Опасности малоподвижного образа жизни.

Влияние двигательной активности на рост и развитие костно-мышечного аппарата. Роль подвижных игр в организации досуга. Нормы двигательной активности. Незначимая работа. Значимая работа. Потери. Упражнения для активизации деятельности пищеварительной системы. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

Упражнения, способствующие увеличению роста. Значение танцевальных упражнений для здоровья. Изменение фигуры с помощью физических упражнений.

Практические работы: Игра-путешествие «Деньги разных стран». Брейн - ринг «Юные финансисты». Проектно-деловая игра «Кафе «5 морковок»».

П.р. «Состав костей».

Задание стартового уровня: подпишите основные части кости,



используя рисунок:

Задание базового уровня: составьте схему, характеризующую химический состав кости;

Задание продвинутого уровня: оформите таблицу «Типы костей»

признаки	Трубчатые	Губчатые	Плоские
Особенности строения			
Примеры			

П.р. «Строение и функции органов дыхания».

Задание стартового уровня: перечислите и запишите в таблицу органы дыхания;

Задание базового уровня: подпишите напротив каждого органа, где он расположен;

Задание продвинутого уровня: подпишите напротив каждого органа строение и функции.

П.р. «Строение и функция пищеварительной системы».

Задание стартового уровня: объясните значение пищеварения;

Задание базового уровня: подпишите названия органов пищеварительной системы;

Задание продвинутого уровня: подпишите функции органов пищеварительной системы;

Упражнения для активизации деятельности пищеварительной системы. Упражнения, способствующие похудению. Упражнения, способствующие росту. Комплекс танцевальных упражнений. Комплексы упражнений для укрепления мышечной массы.

Игра-путешествие «Знаете ли вы овощи?».

Тестирование (определение биологического и паспортного возрастов)

Игра «Что, где, когда» по теме «Строение и функции систем органов человеческого организма».

ИТОГОВАЯ РАБОТА: Викторина «Знатоки здоровья»

Воспитательный компонент:

«Участие в городской воспитательной акции».

Викторина «Путешествие в читай город»

Оформление стенда к международному Дню учителя «Учитель! Перед именем твоим...!»

Участие в субботниках «Зеленая Россия»

Просмотр и обсуждение видеороликов по ПДД

Участие в конкурсе детского творчества «Дорога глазами детей»

Развивающая игра «Знай правила движения, как таблицу умножения»

Беседа «Мы вместе, мы едины...»

Участие в экологическом конкурсе «Улыбка природы»

Викторина «Режим дня мы соблюдаем и здоровьем не хромаем!»

Конкурс поделок ко дню матери «Мамина нежность».

Просмотр и обсуждение презентации по безопасности на дорогах на тему «Засветись!»

Игра - путешествие «Город –здоровья»

Участие в городской выставке новогодних композиций «Вместо ёлки - букет».

Изготовление новогодней поделки для родителей «Праздник к нам приходит».

Работа с родителями: круглый стол на тему «Трудовое воспитание девочки и мальчика в семье и способы поощрения за выполнение домашних обязанностей». Консультация для родителей «Значение семейного досуга - как средства укрепления здоровья детей».

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Модуль. Тема занятия (содержание теоретической части)	Время		
		Общее кол-во	теория	практи ка
	Модуль «Здорово быть здоровым»	68	31	37

1	Формы работы кружка. Ознакомление с планом работы. Инструктаж по ТБ.	2	1	1
2	Объективные и субъективные признаки здоровья и болезни.	2	1	1
3	Врачебные специальности. Игра-путешествие «Деньги разных стран»	2	1	1
4	Массаж точек бодрости и здоровья. Метод «5С». «Визуализация». «Кампания красных ярлыков». Проектно-деловая игра «Кафе «5 морковок».	2	1	1
5	Стиль жизни и уровень здоровья.	2	1	1
6	Составляющие хорошего самочувствия.	2	1	1
7	Самоконтроль за состоянием здоровья.	2	1	1
8	Роль иммунной системы в профилактике заболеваний и сохранении здоровья.	2	1	1
9	Профилактика СПИДа.	2	1	1
10	Системы дыхательной гимнастики.	2	1	1
11	Профилактика остеохондроза.	2	1	1
12	Костная и мышечная системы, их взаимодействие. П.р. «Состав костей».	2	1	1
13	Функции кожи.	2	1	1
14	П.р. «Строение и функции органов дыхания».	2		2
15	Что такое правильное дыхание? Процесс. Заказчик. Ценность. Поток создания ценности (материальный). Проектно-деловая игра «Кафе «5 морковок»	2	1	1
16	П.р. «Строение и функция пищеварительной системы».	2		2
17	Органы чувств и их значение для здоровья.	2	1	1
18	Строение, функция и значение мочеполовой системы.	2	1	1
19	Железы внутренней секреции. Их влияние на здоровье.	2	1	1
20	Понятие о паспортном, биологическом и двигательном возрасте.	2	1	1
21	Основные закономерности развития человека.	2	1	1
22	Возможности вашего организма.	2	1	1
23	Спорт и жизнь. Брейн - ринг «Юные финансисты»	2	1	1
24	Питание и спортивный результат.	2	1	1
25	Опасности малоподвижного образа жизни.	2	1	1

26	Влияние двигательной активности на рост и развитие костно-мышечного аппарата.	2	1	1
27	Роль подвижных игр в организации досуга.	2	1	1
28	Нормы двигательной активности. Незначимая работа. Значимая работа. Потери. Проектно-деловая игра «Кафе «5 морковок»	2	1	1
29	Упражнения для активизации деятельности пищеварительной системы.	2	1	1
30	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	2	1	1
31	Упражнения, способствующие увеличению роста.	2	1	1
32	Значение танцевальных упражнений для здоровья.	2	1	1
33	Изменение фигуры с помощью физических упражнений.	2	1	1
34	ИТОГОВАЯ РАБОТА «Викторина «Знатоки здоровья»	2		2

Модуль «Растём здоровыми» (продвинутый уровень)
(теория 29ч., практика 47ч.)

Цель: создание наиболее благоприятных условий для формирования отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:

- сформировать систему знаний и представлений о семье, семейных отношениях;
- расширить и углубить знания учащихся о травмах и о правилах оказания первой доврачебной помощи;
- содействовать физическому и психическому развитию детей;
- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни
- формировать мотивацию осознанного, ценностного, ответственного отношения к здоровью и ЗОЖ.

Содержание

Теория.

Семья – друзья, соратники, помощники, защитники. Семейные традиции.

Правила этикета. Как приобретать друзей. Конфликты, как их избежать.

Типы общения в семье. «5 Почему». Мотивация. Зависимость общения в семье от оценки собственного «я». Мужские и женские обязанности.

Правила поведения с незнакомыми людьми на улице. Поведение дома, если ребёнок один. Безопасность на загородном отдыхе.

Опасности в подземных переходах, в лесопосадке, строящемся доме, других уединённых местах. Безопасность в лесу.

Ожоги: классификация, профилактика. Умение пользоваться электронагревательными, газовыми и другими приборами. Электротравмы.

Отравление газом. Правила вызова скорой помощи.

Помощь и взаимопомощь при вывихах и разрывах связок. Помощь при острых отравлениях. Моральный характер взаимопомощи. Работа с предложениями участников ПСЦ. Командное взаимодействие.

Принципы оказания первой помощи при ранах. Помощь при поражении молнией. Общие принципы реанимации и обезболивания.

Типы переломов, первая помощь. Травмы и алкоголизм.

Черепно-мозговая травма. Повреждения позвоночника, груди, живота.

Искусственное дыхание и массаж сердца.

Экология – наука о нашем доме. Источники загрязнения воды.

Влияние загрязнения воды на состояние здоровья человека. Климат и его влияние на здоровье. Климатическая адаптация. Промежуточная аттестация «Мотивация и взаимодействие». Прогулки и здоровье.

Практические работы:

Ролевая игра «День рождения», Тренинг «Как избежать конфликты»,

Тест: «Типы общения в семье»; Тренинг «Я дома один!»; Тренинг «Поведение в лесу». Игра «Мой первый бизнес-план». Ролевая игра «Источники доходов семьи». Проектно-деловая игра «Кафе «5 морковок»

П.р. «Мужские и женские обязанности».

Задание стартового уровня: составить список семейных обязанностей;

Задание базового уровня: заполните таблицу: вам предлагается выбрать модель счастливой семьи и распределить в ней обязанности;

Задание продвинутого уровня: составить рассказ «Как я помогаю дома».

П.р. «Помощь при ожогах».

Задание стартового уровня: что может послужить причиной получения ожога?

Задание базового уровня: составьте алгоритм оказания первой медицинской помощи при ожогах;

Задание продвинутого уровня: женщина во время приготовления пищи опрокинула на ноги кастрюлю с горячей водой. Жалобы на жгучие боли в области поражения. При осмотре: обе голени и стопы гиперемированы, отечны. Оцените степень тяжести ожога. Определите площадь поражения. Окажите первую помощь

П.р. «Правила вызова скорой помощи».

Задание стартового уровня: при каких симптомах необходимо вызывать скорую помощь?

Задание базового уровня: по какому номеру вызывается скорая помощь? Что необходимо сообщить при вызове скорой помощи?

Задание продвинутого уровня: составьте памятку для вызова скорой помощи;

П.р. «Помощь и взаимопомощь при вывихах и разрывах связок».

Задание стартового уровня: какие виды повреждений опорно-двигательной системы вы знаете?

Задание базового уровня: приготовить памятки - первая помощь при растяжении связок, вывихах суставов;

Задание продвинутого уровня: в таблицах изображены виды повреждений, необходимо: 1. определить вид повреждения. 2. описать симптомы. 3. написать ПМП.

П.р. «Помощь при поражении молнией».

Задание стартового уровня: перечислите, симптомы при поражении молнией;

Задание базового уровня: запишите алгоритм первой помощи пострадавшему;

Задание продвинутого уровня: приготовить памятки - меры личной электрической безопасности.

П.р. «Помощь при острых отравлениях».

Задание стартового уровня: какие возможны пути поступления ядов в организм?

Задание базового уровня: запишите алгоритм - как проводится промывание желудка у человека;

Задание продвинутого уровня: составить памятку «Симптоматическая терапия при отравлениях».

П.р. «Оказание первой помощи при ранах».

Задание стартового уровня: по изображению определите виды ран;

Задание базового уровня: как правильно обработать рану: а) обработать края раны 5% раствором йода б) смочить йодом марлю и наложить на рану в) смазать саму рану 5% раствором йода;

Задание продвинутого уровня: запишите алгоритм оказания доврачебной помощи.

П.р. «Искусственное дыхание и массаж сердца».

Задание стартового уровня: по рисунку расскажите о технике искусственного дыхания;

Задание базового уровня: по рисунку расскажите о технике непрямого массажа сердца;

Задание продвинутого уровня: заполните таблицу «Перечень медикаментов, которые должны содержаться в аптечке для оказания первой помощи».

Подвижная игра «На какое дерево я похож», Выставка рисунков «Сохраним наш общий дом – ЗЕМЛЯ»

ИТОГОВАЯ РАБОТА: тест - «Растём здоровыми»

Воспитательный компонент:

Игра - путешествие «Заповедник – Галичья гора»

Участие в городской экологической акции «Покормите птиц зимой»
 Игровая программа, посвященная Дню защитника Отечества «Мужество, доблесть и честь».
 Изготовление поделок на 23 февраля «Настоящему защитнику».
 Чтение и обсуждение стихов по теме «Наша армия»
 Конкурсная программа «А ну-ка девочки»
 Конкурс стихов – «Загляните в мамыны глаза»
 Изготовление открыток и поделок «Поздравим женщин!»
 Виртуальная экскурсия «Вода в природе и жизни человека».
 Участие в городской акции «Безопасное колесо»
 Конкурс и оформление выставки экологических плакатов и рисунков «Мы в ответе за нашу планету»
 Изготовление листовок «Скажи НЕТ вредным привычкам».
 Беседа «Причины лесных пожаров»
 Участие в экологической акции: «Чистоту школьной территории!»
 Беседа «Мир, труд, май!»
 Познавательная игра «Города-герои»
 Воспитательное мероприятие «Нам жить и помнить!»
 Участие в акции «Бессмертный полк»
Работа с родителями: консультация для родителей «Роль семьи в формировании здорового образа жизни». Семейная профилактика проявления негативных привычек
 Анкетирование «Удовлетворенность образовательным процессом».

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия (содержание теоретической части)	Время		
		Общее кол-во	теория	практи ка
	Модуль «Растём здоровыми»	76	29	47
1	Семья – друзья, соратники, помощники, защитники.	2	1	1
2	Семейные традиции.	2	1	1
3	Правила этикета. Игра «Мой первый бизнес-план»	2	1	1
4	Как приобретать друзей.	2	1	1
5	Конфликты, как их избежать.	2	1	1
6	Типы общения в семье. «5 Почему». Мотивация. Проектно-деловая игра «Кафе «5 морковок»	2	1	1
7	Зависимость общения в семье от оценки собственного «я».	2	1	1
8	П.р. «Мужские и женские обязанности».	2		2

9	Правила поведения с незнакомыми людьми на улице.	2	1	1
10	Поведение дома, если ребёнок один.	2	1	1
11	Безопасность на загородном отдыхе.	2	1	1
12	Опасности в подземных переходах, в лесопосадке, строящемся доме, других уединённых местах.	2	1	1
13	Безопасность в лесу.	2	1	1
14	Ожоги: классификация, профилактика.	2	1	1
15	П. р. «Помощь при ожогах».	2		2
16	Умение пользоваться электронагревательными, газовыми и другими приборами.	2	1	1
17	Электротравмы.	2	1	1
18	Отравление газом.	2	1	1
19	П. р. «Правила вызова скорой помощи».	2		2
20	П. р. «Помощь и взаимопомощь при вывихах и разрывах связок».	2		2
21	П. р. «Помощь при острых отравлениях».	2		2
22	Моральный характер взаимопомощи. Работа с предложениями участников ПСЦ. Командное взаимодействие. Проектно-деловая игра «Кафе «5 морковок»	2	1	1
23	Принципы оказания первой помощи при ранах.	2	1	1
24	П. р. «Оказание первой помощи при ранах».	2		2
25	П. р. «Помощь при поражении молнией».	2		2
26	Общие принципы реанимации и обезболивания.	2	1	1
27	Типы переломов, первая помощь.	2	1	1
28	Травмы и алкоголизм. Ролевая игра «Источники доходов семьи».	2	1	1
29	Черепно-мозговая травма.	2	1	1
30	Повреждения позвоночника, груди, живота.	2	1	1
31	П. р. «Искусственное дыхание и массаж сердца».	2		2
32	Экология – наука о нашем доме.	2	1	1
33	Источники загрязнения воды.	2	1	1
34	Влияние загрязнения воды на состояние здоровья человека.	2	1	1

35	Климат и его влияние на здоровье.	2	1	1
36	Климатическая адаптация. Промежуточная аттестация «Мотивация и взаимодействие»	2	1	1
37	Прогулки и здоровье. Промежуточная аттестация.	2	1	1
38	ИТОГОВАЯ РАБОТА: тест- «Растём здоровыми»	2		2

4 год обучения

Модуль «Познай себя» (теория 31ч., практика 37ч.).

Цель: формирование знаний о собственной индивидуальности, её проявлениях, снижение личностной тревожности у учащихся и повышение самооценки.

Задачи:

- развивать у учащихся умения и навыки психофизической саморегуляции (снятие мышечного и эмоционального напряжения) и навыки владения собой в критических ситуациях;
- развивать способность видеть в себе «хорошее»;
- повысить уверенность в себе, самооценку;
- формировать коммуникативные компетенции: умений и навыков конструктивно строить общение, избегать эмоциональных конфликтов;
- развивать способность позитивного отношения к людям.

Содержание

Теория.

Формы работы кружка. Ознакомление с планом работы. Инструктаж по ТБ. Психологическое здоровье и его основные характеристики
 Физическое здоровье и его основные характеристики
 Социальное здоровье и его основные характеристики
 Мои эмоции. Как управлять своими эмоциями?
 Эмоциональное спокойствие. Метод «5С». «Визуализация». «Кампания красных ярлыков».
 Причины и способы выражения радости
 Причины и способы выражения грусти
 Неуверенность и страхи.
 Конфликты и компромиссы.
 Способы решения конфликтов с родителями.
 Стресс. Способы борьбы со стрессом и плохим настроением.
 Что делать со злостью и агрессией? Особенности проявления агрессии

Застенчивость и неуверенность в себе. Бежевое звучание. Процесс. Заказчик.
Понятие самооценки? Этапы развития самооценки
Есть ли разница между уверенностью в себе и самооценкой?
Факторы, влияющие на формирование самооценки.
Взаимосвязь типа темперамента и уровня самооценки
Понятие низкой, завышенной и адекватной самооценки у детей.
Самооценка подростка и опасности.
Как окружение действует на самооценку и что делать с критикой других людей в свой адрес
Школьный буллинг. Причины возникновения. Профилактика
Влияние буллинга на формирование личности ребёнка
Навыки общения и уверенного поведения.
Влияние самооценки учащихся на успешность в обучении.
Взаимосвязь самооценки и социальной жизни школьника.
Всегда ли наше впечатление о себе является правильным?
Как мы с собой обращаемся. Ценность. Поток создания ценности (материальный). Картирование.
Взаимодействие в семье. Стилль семейного воспитания и самооценка
Гипперопека и её последствия
Родительская поддержка.

Практические работы:

Проектно-деловая игра «Завод по производству морковного сока»
Тест «Как же ты научился этого не бояться?». Интерактивная викторина «Деньги». Тест «Оцени себя сам». Викторина «10 позитивных и 10 негативных «Я» во мне». Квест-игра «Путешествие в страну финансов»

П.р. «Алгоритм разрешения спорных ситуаций»

Задание стартового уровня:

Назовите ситуацию, которая, по вашему мнению, является спорной.

Задание базового уровня:

Продумайте и предложите выход из данной ситуации.

Задание продвинутого уровня:

Запишите алгоритм разрешения спорных ситуаций.

П.р. «Как повысить самооценку»

Задание стартового уровня:

Дайте определение понятию «самооценка»

Задание базового уровня:

Напишите набор слов обращений, которые могут повысить самооценку.

Задание продвинутого уровня:

Придумайте и запишите свой жизненный девиз, который, по вашему мнению, приведёт к успеху и исполнению мечты.

П.р. «Памятка «Как не стать жертвой буллинга?»

Задание стартового уровня:

Дайте объяснение термину «буллинг».

Задание базового уровня:

Запишите признаки буллинга.

Задание продвинутого уровня:

Составьте памятку «Как не стать жертвой буллинга?»

ИТОГОВАЯ РАБОТА: Викторина «Лабиринт здоровья»

Воспитательный компонент:

«Участие в городской воспитательной акции».

Викторина: «День знаний»

Беседа «Терроризм – угроза обществу»

Участие в акции «Мир моих увлечений»

Участие в экологических субботниках «Зелёная Россия».

Изготовление подарков ко дню пожилого человека»

Конкурс детского творчества «Соблюдаем ПДД».

Участие в конкурсе «Улыбка природы».

Беседа «Учитель не название-учитель призвание!».

Изготовление открыток «День народного единства России».

Беседа о птицах «Синичкин день».

Изготовление поделок ко дню матери «Мая мама лучшая на свете!».

Викторина «Всё, что нужно для здоровья».

Тематическая беседа «День памяти жертв ДТП».

Виртуальное путешествие «Россия - многонациональная страна».

Участие в городской выставке новогодних композиций «Вместо ёлки - букет».

Работа с родителями: Беседа «Как воспитать здоровую самооценку у ребёнка»; Анкетирование «Воспитание личности».

Учебно-тематический план

№ п/ п	Тема занятия (содержание теоретической части)	Время		
		Общее кол-во	теория	практи ка
	Модуль «Познай себя»	68	31	37
1	Формы работы кружка. Ознакомление с планом работы. Инструктаж по ТБ.	2	1	1
2	Психологическое здоровье и его основные характеристики	2	1	1
3	Физическое здоровье и его основные характеристики	2	1	1
4	Социальное здоровье и его основные характеристики	2	1	1
5	Мои эмоции. Как управлять своими эмоциями?	2	1	1

6	Эмоциональное спокойствие. Метод «5С». «Визуализация». «Кампания красных ярлыков». Проектно-деловая игра «Завод по производству морковного сока»	2	1	1
7	Причины и способы выражения радости	2	1	1
8	Причины и способы выражения грусти	2	1	1
9	Неуверенность и страхи. Тест «Как же ты научился этого не бояться?»	2	1	1
10	Конфликты и компромиссы. П. р. «Алгоритм разрешения спорных ситуаций»	2	1	1
11	Способы решения конфликтов с родителями.	2	1	1
12	Стресс. Способы борьбы со стрессом и плохим настроением.	2	1	1
13	Что делать со злостью и агрессией? Особенности проявления агрессии	2	1	1
14	Застенчивость и неуверенность в себе. Бежевое звучание. Процесс. Заказчик. Проектно-деловая игра «Завод по производству морковного сока»	2	1	1
15	Понятие самооценки? Этапы развития самооценки	2	1	1
16	Есть ли разница между уверенностью в себе и самооценкой?	2	1	1
17	Факторы, влияющие на формирование самооценки.	2	1	1
18	Взаимосвязь типа темперамента и уровня самооценки	2	1	1
19	Понятие низкой, завышенной и адекватной самооценки у детей. Интерактивная викторина «Деньги»	2	1	1
20	П.Р. «Как повысить самооценку»	2		2
21	Самооценка подростка и опасности.	2	1	1
22	Как окружение действует на самооценку и что делать с критикой других людей в свой адрес	2	1	1
23	Школьный буллинг. Причины возникновения. Профилактика	2	1	1
24	Влияние буллинга на формирование личности ребёнка	2	1	1
25	П.р. «Памятка «Как не стать жертвой буллинга?»	2		2
26	Навыки общения и уверенного поведения.	2	1	1

27	Влияние самооценки учащихся на успешность в обучении. Тест «Оцени себя сам»	2	1	1
28	Взаимосвязь самооценки и социальной жизни школьника. Викторина «10 позитивных и 10 негативных «Я» во мне».	2	1	1
29	Всегда ли наше впечатление о себе является правильным?	2	1	1
30	Как мы с собой обращаемся. Ценность. Поток создания ценности (материальный). Картирование. Проектно-деловая игра «Завод по производству морковного сока»	2	1	1
31	Взаимодействие в семье. Стилль семейного воспитания и самооценка	2	1	1
32	Гипперопека и её последствия	2	1	1
33	Родительская поддержка. Квест-игра «Путешествие в страну финансов»	2	1	1
34	ИТОГОВАЯ РАБОТА: Викторина «Лабиринт здоровья»	2		2

Модуль «Безопасность - залог здоровья» (теория 35 ч., практика 41 ч.).

Цель: профилактика детского травматизма, направленная на формирование культуры безопасности жизнедеятельности, повышение уровня знаний по основам безопасности и противодействия терроризму, и в сети Интернет.

Задачи:

- воспитывать ответственное отношение к собственной безопасной жизнедеятельности;
- формировать устойчивые навыки безопасного поведения на дорогах, в быту, в школе, при угрозе террора, обеспечивающих сохранность здоровья и жизни;
- формировать у детей способность к оценке реальной картины распределения степени риска в различных жизненных ситуациях на основе ответственного отношения к своей безопасности;
- повышать уровень знаний о компьютере, Интернете и принципах безопасного поведения в Интернете.

Содержание

Теория.

Что такое безопасность?
Пиротехника. Правила безопасности при запуске петард и фейерверков

Основные правила поведения на улице, дороге
Знаки разрешающие и запрещающие. Незначимая работа. Значимая работа.
Потери. «5 Почему?».

Движение пешеходов по улицам и дорогам
Правила поведения на дороге
Правила поведения в автобусе
Безопасность пассажиров в общественном транспорте
Безопасность на железнодорожном транспорте
Безопасность на авиатранспорте
Безопасность на водном транспорте. Работа с предложениями участников ПСЦ.
Взаимодействие. Бирюзовое звучание. Стандартизация.
Школьный травматизм. Его причины и предупреждение
Чтобы не было в школе травм. Правила поведения в школе
Антитеррористическая безопасность
Учебная тревога. Тренировочная эвакуация
Средства индивидуальной защиты
Действия в опасных ситуациях.
Правила поведения с незнакомыми людьми на улице
Как не стать жертвой нападения
Один дома. Правила личной безопасности, если оказался дома без взрослых
Открытое окно-опасность для ребёнка
Электроприборы дома
Огонь друг или враг. Средства пожаротушения
Опасные колюще-режущие предметы
Лекарства не всегда могут быть полезны.
Средства бытовой химии, как источники возможной опасности
Как избежать несчастных случаев
Первая медицинская помощь при несчастных случаях
Правила самосохранения
Интернет и моё здоровье
Влияние современных гаджетов на жизнь общества
Безопасность в сети Интернет
Я и мои виртуальные друзья.
Этика сетевого общения
Проблемы компьютерной зависимости.

Практические работы:
Проектно-деловая игра «Завод по производству морковного сока». Викторина «Дорожные знаки». Викторина «Терроризм – угроза обществу». Квест «В поисках клада». Промежуточная аттестация «Саморазвитие и стандартизация». Игра-сказка «Путешествие рубля».

П.р. «Мой безопасный путь в школу»
Задание стартового уровня:
Дайте подробное описание безопасного пути в школу и домой.
Задание базового уровня:

Нарисуйте безопасный путь, по которому вы идёте в школу

Задание продвинутого уровня:

Разработайте маршрутный лист «Дорога в школу и обратно».

П.р. «Составление памятки эвакуации из здания школы»

Задание стартового уровня:

Расскажите о правилах эвакуации при возникновении чрезвычайных ситуаций

Задание базового уровня:

Запишите алгоритм действий при эвакуации

Задание продвинутого уровня:

Составьте памятку эвакуации из здания школы

П.р. «Домашняя аптечка»

Задание стартового уровня:

Назовите лекарственные препараты, необходимые для оказания первой медицинской помощи.

Задание базового уровня:

Расскажите о правилах использования лекарственных препаратов.

Задание продвинутого уровня:

Собрать комплект средств, предназначенных для оказания первой медицинской помощи.

ИТОГОВАЯ РАБОТА: Викторина: «Знатоки безопасного поведения»

Воспитательный компонент:

Изготовление новогодней поделки для родителей «С праздником!».

Игра - путешествие «День заповедников и национальных парков».

Участие в акции «Дорожная азбука».

Участие в городской экологической акции «Покормите птиц зимой».

Изготовление открыток на 23 февраля «Настоящему защитнику».

Конкурсная программа, посвященная Дню защитника Отечества «Мужество, доблесть и честь».

Познавательная игра «Государственная символика».

Участие в городской акции «Безопасное колесо».

Конкурсная программа для девочек «Классные девчонки!».

Виртуальная экскурсия «Всё о воде»

Участие в городской экологической акции «Чистый четверг»

Участие в «Весенней неделе добра»

Изготовление поделок «Праздник светлой Пасхи»

Беседа «Мир, труд, май!»

Участие в акции «Бессмертный полк».

Воспитательное мероприятие «Дорогами Войны»

Заочное путешествие по городам героям нашей Родины

Работа с родителями: Беседа «Безопасность детей - залог их счастливого детства и перспективного будущего». Тестирование «Как сохранить здоровье детей».

Учебно-тематический план

№ п/ п	Тема занятия (содержание теоретической части)	Время		
		Общее кол-во	теори я	прак тика
Модуль «Безопасность - залог здоровья»		76	35	41
1	Что такое безопасность?	2	1	1
2	Пиротехника. Правила безопасности при запуске петард и фейерверков	2	1	1
3	Основные правила поведения на улице, дороге	2	1	1
4	Знаки разрешающие и запрещающие. Незначимая работа. Значимая работа. Потери. «5 Почему?». Проектно-деловая игра «Завод по производству морковного сока»	2	1	1
5	Движение пешеходов по улицам и дорогам. Викторина «Дорожные знаки»	2	1	1
6	Правила поведения на дороге. П. р. «Мой безопасный путь в школу»	2	1	1
7	Правила поведения в автобусе.	2	1	1
8	Безопасность пассажиров в общественном транспорте.	2	1	1
9	Безопасность на железнодорожном транспорте	2	1	1
10	Безопасность на авиатранспорте.	2	1	1
11	Безопасность на водном транспорте. Работа с предложениями участников ПСЦ. Взаимодействие. Бирюзовое звучание. Стандартизация. Проектно-деловая игра «Завод по производству морковного сока»	2	1	1
12	Школьный травматизм. Его причины и предупреждение	2	1	1
13	Чтобы не было в школе травм. Правила поведения в школе	2	1	1
14	Антитеррористическая безопасность	2	1	1
15	Викторина «Терроризм – угроза обществу»	2		2
16	Учебная тревога. Тренировочная эвакуация	2	1	1
17	П. р. «Составление памятки эвакуации из здания школы»	2		2
18	Средства индивидуальной защиты	2	1	1
19	Действия в опасных ситуациях. Квест «В поисках клада»	2	1	1

20	Правила поведения с незнакомыми людьми на улице	2	1	1
21	Как не стать жертвой нападения.	2	1	1
22	Один дома. Правила личной безопасности, если оказался дома без взрослых.	2	1	1
23	Открытое окно-опасность для ребёнка	2	1	1
24	Электроприборы дома	2	1	1
25	Огонь друг или враг. Средства пожаротушения	2	1	1
26	Опасные колюще-режущие предметы	2	1	1
27	Лекарства не всегда могут быть полезны. П. р. «Домашняя аптечка»	2	1	1
28	Средства бытовой химии, как источники возможной опасности	2	1	1
29	Как избежать несчастных случаев	2	1	1
30	Первая медицинская помощь при несчастных случаях	2	1	1
31	Правила самосохранения	2	1	1
32	Интернет и моё здоровье	2	1	1
33	Влияние современных гаджетов на жизнь общества	2	1	1
34	Безопасность в сети Интернет	2	1	1
35	Я и мои виртуальные друзья. Промежуточная аттестация «Саморазвитие и стандартизация»	2	1	1
36	Этика сетевого общения. Игра-сказка «Путешествие рубля»	2	1	1
37	Проблемы компьютерной зависимости. Промежуточная аттестация.	2	1	1
38	ИТОГОВАЯ РАБОТА: Викторина «Знатоки безопасного поведения»	2		2

1.3. Планируемые результаты

По итогам изучения модуля: «Здоровье начинается с привычки»

Обучающиеся будут знать:

Факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;

Правила личной гигиены, гигиены органов зрения, полости рта, ухода за одеждой и обувью;

Правила здорового питания, культуру приёма пищи;

Меры профилактики нарушений осанки, упражнения для укрепления правильной осанки, упражнения для коррекции нарушений осанки и стопы.

Обучающиеся будут уметь:

Выполнять комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики;
Соблюдать правила личной гигиены: правильно ухаживать за полостью рта, волосами, ногтями, ушами;
Выполнять гимнастику для глаз; упражнения для профилактики нарушений осанки
Вести простейшие самонаблюдения за своим здоровьем;
Выполнять различные приёмы массажа: поглаживание, разминание, растирание, выжимание; приёмы самомассажа;
Подсчитывать пульс, давление;
Использовать предлагаемую информацию с целью оздоровления организма.

По итогам изучения модуля: «В здоровом теле-здоровый дух»

Обучающиеся будут знать:

Факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;
Значение двигательной активности и занятий спортом для укрепления здоровья
Зависимость здоровья от состояния окружающей среды и привычного образа жизни;
Связь между головным мозгом и органами чувств;
Строение нервной системы;
Органы чувств человека;
Упражнения для глаз, способствующие сохранению зрения;
Меры профилактики заболеваний органов дыхания и кровообращения

Обучающиеся будут уметь:

Рационально использовать время, учитывая свой режим дня;
Вести простейшие самонаблюдения за своим здоровьем;
Выполнять различные приёмы массажа: поглаживание, разминание, растирание, выжимание; приёмы самомассажа;
Выполнять упражнения дыхательных гимнастик, психологических тренингов;
Использовать предлагаемую информацию с целью оздоровления организма.
Выполнять различные оздоровительные упражнения, способствующие укреплению здоровья;
Выполнять комплекс упражнений гимнастики, соблюдать правила личной гигиены;
Выполнять действия по гигиене органов чувств;
Соблюдать правила гигиены питания и гигиены полости рта;
Вести самоконтроль за состоянием основных систем, простейшие самонаблюдения;
Использовать предлагаемую информацию с целью здоровьесбережения

По итогам изучения модуля: «О болезни предупрежден-значит вооружен»

Обучающиеся будут знать:

факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;

правила укрепления осанки и коррекции опорно-двигательных нарушений;
науки, изучающими организм человека;
упражнения для глаз, способствующих сохранению зрения;
зависимость здоровья от состояния окружающей среды и привычного образа жизни;
связь между головным мозгом и органами чувств;
строение нервной системы;
органы чувств человека;

Обучающиеся будут уметь:

Выполнять различные оздоровительные упражнения, способствующие укреплению здоровья;
Выполнять комплекс упражнений гимнастики, соблюдать правила личной гигиены;
Выполнять действия по гигиене органов чувств;
Оказывать первую помощь при повреждениях кожи;
Соблюдать правила гигиены питания и гигиены полости рта;
Правильно выбрать тип зубной пасты и щётки;
Оказывать первую помощь при кровотечениях;
Вести самоконтроль за состоянием основных систем, простейшие самонаблюдения;
Выполнять упражнения дыхательных гимнастик, психологических тренингов;
Использовать предлагаемую информацию с целью здоровьесбережения.

По итогам изучения модуля: «Я свое здоровье сберегу»

Обучающиеся будут знать:

Факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;
Основы культуры общения;
Правила безопасного поведения на улице, в школе, дома;
Знать факторы, отрицательно влияющие на организм человека;

Обучающиеся будут уметь:

Выполнять различные оздоровительные упражнения, способствующие укреплению здоровья;
Выполнять комплекс упражнений гимнастики, соблюдать правила личной гигиены;
Выполнять действия по гигиене органов чувств;
Оказывать первую помощь при повреждениях кожи;
Соблюдать правила гигиены питания и гигиены полости рта;
Правильно выбрать тип зубной пасты и щётки;
Оказывать первую помощь при кровотечениях;
Вести самоконтроль за состоянием основных систем, простейшие самонаблюдения;
Выполнять упражнения дыхательных гимнастик, психологических тренингов;
Использовать предлагаемую информацию с целью здоровьесбережения.

По итогам изучения модуля: «Здорово быть здоровым»

Обучающиеся будут знать:

Факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;
Части тела, основные органы и системы органов своего организма;
Врачебные специальности;
Правила укрепления мышечной массы;
Значение двигательной активности и занятий спортом для укрепления здоровья;
Правила здорового питания, культуру приёма пищи;
Состав пищи человека и роль пищеварительных компонентов в жизнедеятельности организма;
Основы культуры общения;
Основы самовоспитания, доброго отношения к окружающему миру;

Обучающиеся будут уметь:

Выполнять различные оздоровительные упражнения, способствующие укреплению здоровья;
Выполнять комплекс упражнений гимнастики;
Контролировать своё здоровье при занятиях спортом;
Рационально использовать время, учитывая свой режим дня;
Соблюдать правила личной гигиены: правильно выбрать средства декоративной и лечебной косметики;
Определять месторасположение органов и систем органов;
Вести самоконтроль за состоянием основных систем, простейшие самонаблюдения;
Выполнять упражнения дыхательных гимнастик, психологических тренингов;
Использовать предлагаемую информацию с целью здоровьесбережения.

По итогам изучения модуля: «Растём здоровыми»

Обучающиеся будут знать:

Зависимость здоровья от состояния окружающей среды и привычного образа жизни;
Знать факторы, отрицательно влияющие на организм человека;
Врачебные специальности;
Правила безопасного поведения на улице, в школе, дома;
Правила экологически грамотного поведения в природе;
Правила оказания первой медицинской помощи при ранах, переломах, ожогах, вывихах и разрывах связок, остановке дыхания и сердцебиения;
Правила вызова скорой помощи;
Вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки
Уметь оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;

Обучающиеся будут уметь:

Оказывать первую помощь при различного типа ранах;

Оказывать первую помощь при переломах, ожогах, вывихах и разрывах связок;
Оказывать первую помощь при остановке дыхания и сердцебиения;
Соблюдать правила гигиены дыхания;
Соблюдать правила гигиены питания;
Использовать правила безопасного поведения в различных ситуациях; бережно относиться к природному окружению;
Выполнять правила культурного поведения при общении с окружающими людьми;
Правильно оценивать собственные поступки и корректировать свои действия;
Использовать предлагаемую информацию с целью здоровьесбережения.

По итогам изучения модуля: «Познай себя»
Обучающиеся будут знать:

Как конструктивно разрешать конфликты с помощью сотрудничества, учитывая интересы всех участников;
Навыки, необходимые для уверенного поведения;
Осознание собственной индивидуальности, принятие себя как личности;
Как улучшить психоэмоциональное самочувствие;
Формирование адекватной самооценки, повышение уверенности в себе;
Как снизить уровень личностной тревожности;

Обучающиеся будут уметь:

Не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
Правильно управлять своими эмоциональными реакциями;
Совершенствовать навыки общения;
Противодействовать чужому влиянию, а значит - суметь сохранить свое психологическое здоровье;
Повышать самооценку;
Понижать уровень тревожности.

По итогам изучения модуля: «Безопасность - залог здоровья»

Обучающиеся будут знать:

Об опасных и чрезвычайных ситуациях, о влиянии их последствий на безопасность жизни;
Знать правила здорового и безопасного образа жизни на транспорте, на дорогах, в быту, в школе, при угрозе террора, обеспечивающих сохранность здоровья и жизни;
Правила безопасности при запуске петард и фейерверков;
Правила и принципы безопасного поведения в Интернете.

Обучающиеся будут уметь:

Формировать представление о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему;
Предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления;

Избегать и предотвращать опасные ситуации;

Применять полученные теоретические знания на практике -принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

Безопасно общаться в сети Интернет.

Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты:

Будут формироваться элементарные представления о влиянии нравственности человека на состояние его здоровья и здоровья окружающих его людей;

Умение сохранять и поддерживать собственное здоровье;

Мотивация гигиенического поведения и физического саморазвития;

Знать основные факторы среды, негативно влияющих на здоровье человека, понимание механизма их влияния и последствий;

Развитие творческих способностей и фантазии детей;

Усвоение основ коммуникативной культуры личности: умение высказывать и отстаивать свою точку зрения.

Метапредметные результаты:

умение работать с информацией;

навыки самостоятельной исследовательской работы;

умение применять полученные знания для решения практических задач в повседневной жизни;

умение работать в коллективе;

навыки ведения диалога.

Предметные результаты:

освоение базовых естественно - научных знаний;

умение определять представителей животного и растительного мира по определителям;

умение ставить цели и задачи;

активное участие просвещении сверстников.

2.1 Учебный план

Программа	Модуль	Количество часов					Промежуточный контроль
		1г.	2г.	3г.	4г.	5г.	
Здоровый образ жизни	Здоровье начинается с привычки	68	-	-	-	-	Педагогическое анкетирование, наблюдение, беседа, опрос, тестирование Викторина «Быть здоровым-здорово»

	В здоровом теле-здоровый дух	76	-	-	-	-	Педагогическое наблюдение, беседа, опрос, тестирование Выставка рисунков «Я ценю свое здоровье»
	О болезни предупрежден- значит вооружен	-	68	-	-	-	Педагогическое наблюдение, беседа, опрос, тестирование по профилактике заболеваний «Не болей-ка!»
	Я свое здоровье сберегу	-	76	-	-	-	Педагогическое наблюдение, беседа, опрос, тестирование Выставка рисунков «Я, ты, он, она – вместе здоровая страна»
	Здорово быть здоровым			68			Педагогическое наблюдение, беседа, опрос, тестирование «Викторина «Знатоки здоровья»
	Растем здоровыми			76			Педагогическое наблюдение, беседа, опрос, тестирование Игра-путешествие «Зеленая аптека»
	Познай себя				68		Педагогическое наблюдение, беседа, опрос, тестирование Викторина «Лабиринт здоровья»
	Безопасность - залог здоровья				76		Педагогическое наблюдение, беседа, опрос, тестирование Викторина «Знатоки безопасного поведения»

2.2 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	4 года обучения
Аудиторный	01 сентября - 31 мая
Входной контроль	Последняя неделя сентября
Промежуточная аттестация	Последняя неделя мая
Внеаудиторный	Июнь-август (Массовые мероприятия, экскурсии.)

2.3. Рабочие программы

1год обучения

Рабочая программа

модуля «Здоровье начинается с привычки»

(теория 32 ч., практика 36 ч.)

Цель: формирование представления о вредных и полезных привычках, о здоровом образе жизни, как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности.

Задачи:

- формировать здоровые установки и навыки ответственного поведения, снижающие вероятность приобщения к вредным привычкам;
- создать условия для формирования у учащихся потребности в здоровом образе жизни;
- углубить знания о правилах личной гигиены;
- расширить знания детей о привычках, которые вредят организму и мешают ему развиваться и расти;
- воспитать потребность в ведении здорового образа жизни.

Обучающиеся будут знать:

Факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;

Правила личной гигиены, гигиены органов зрения, полости рта, ухода за одеждой и обувью;

Правила здорового питания, культуру приёма пищи;

Меры профилактики нарушений осанки, упражнения для укрепления правильной осанки, упражнения для коррекции нарушений осанки и стопы.

Обучающиеся будут уметь:

Выполнять комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики;

Соблюдать правила личной гигиены: правильно ухаживать за полостью рта, волосами, ногтями, ушами;

Выполнять гимнастику для глаз; упражнения для профилактики нарушений осанки

Вести простейшие самонаблюдения за своим здоровьем;

Выполнять различные приёмы массажа: поглаживание, разминание, растирание, выжимание; приёмы самомассажа;

Подсчитывать пульс, давление;

Использовать предлагаемую информацию с целью оздоровления организма.

Содержание

Теория.

Введение. Формы работы объединения. Ознакомление с планом работы.

Предварительная аттестация. Структура здорового образа жизни.

Характеристика элементов ЗОЖ. Формирование здорового образа жизни.

Метод 5С. Шаг 1. Сортировка. Повышение гигиенической культуры населения.

Двигательная активность и её влияние на состояние здоровья. Значение постоянных занятий физкультурой.

Формы и методы обеспечения оптимального двигательного режима. Утренняя гигиеническая гимнастика. Виды физкультминуток. Особенности занятий при сколиозах, плоскостопии. Физ. упражнения для похудения.

Личная гигиена. Значение правил личной гигиены для укрепления здоровья и повышения работоспособности. Гигиенические основы режима труда и отдыха. Составление распорядка дня. Уход за телом.

Гигиена одежды и обуви. Уход за одеждой и обувью. Понятие о вредных привычках. Метод 5С. Шаг 2. Соблюдение порядка.

Курение и его отрицательное влияние на организм. Алкогольные напитки и их отрицательное влияние на организм.

Гигиенические требования к пище и питанию. Пищевые вещества. Белки, жиры, углеводы, витамины.

Гигиеническая характеристика основных пищевых продуктов. Изменения в продуктах при хранении и переработке. Пищевые рационы и режим питания. Основные варианты режима питания.

Строение и работа сердца. Подсчёт пульса, давления. Состав крови. Заболевания сердечно-сосудистой системы. Кровотечения: их виды. Первая помощь при кровотечениях.

Метод 5С. Шаг 3. Содержание в чистоте. Визуализация. Основные экологические факторы и их влияние на состояние здоровья человека. Механизмы адаптации человека к условиям окружающей среды.

Характеристика комплексного влияния физических свойств воздуха на организм. Значение химического состава воздуха.

Значение жилища и условий труда в формировании здорового образа жизни. Гигиенические требования к жилым помещениям. Оценка состояния классной комнаты санитарно-гигиеническим нормам. Значение этих показателей для состояния здоровья человека. Влияние комнатных растений на состояние здоровья человека. Уход за комнатными растениями.

Практические работы.

Экскурсия «Экология и здоровье человека». Конкурс рисунков «Экология и здоровье человека». Подвижные игры «Час весёлых состязаний». Викторина «Здоровье в саду и на грядке». Викторина и конкурс рисунков «Внимание –

дорога!». Интерактивная викторина «Деньги». Квест-игра «Путешествие в страну финансов». Проектно-деловая игра «Умный дом».

П.р. «Виды физкультминуток».

Задание стартового уровня: перечислите виды физкультминуток?

Задание базового уровня: объясните, когда должны проводиться физкультминутки на занятиях!

Задание продвинутого уровня: оцените значимость физкультминуток на занятиях. Проведите пальчиковую гимнастику.

П.р. «Уход за одеждой и обувью».

Задание стартового уровня: расскажите, зависит ли способ ухода за одеждой от свойств ткани?

Задание базового уровня: перечислите основные способы ухода за одеждой и обувью?

Задание продвинутого уровня: оцените значимость и значение символов по уходу за одеждой.

П.р. «Составление распорядка дня».

Задание стартового уровня: найдите факты, подтверждающие важность составления распорядка дня;

Задание базового уровня: какие элементы должны быть отражены в распорядке дня школьника?

Задание продвинутого уровня: составить свой распорядок дня.

Аппликация «Предметы гигиены». Игра «Путешествие на поезде «Здоровье».

Изготовление листовок «Скажи НЕТ вредным привычкам». Игра «Поле чудес» по теме «Вредные привычки». Игра «Спорт – вместо вредных привычек» (ребусы, кроссворды)

П.р. «Определение содержания пищевых веществ в различных продуктах».

Задание стартового уровня: какие питательные вещества содержатся в продуктах?

Задание базового уровня: даны продукты питания, укажите основные питательные вещества, которые в них содержатся:

Мясо баранины - _____

Масло оливковое - _____

Хлеб - _____

Мандарин - _____

Семена подсолнечника - _____

Яйца - _____

Задание продвинутого уровня: с помощью йодной настойки проведите обнаружение крахмала в картофеле, макаронных изделиях, майонезе, йогурте, вареном мясе, рисовой крупе.

П.р. «Изменения в продуктах при хранении и переработке».

Задание стартового уровня: расскажите о способах сохранности продуктов питания?

Задание базового уровня: перечислите факторы, вызывающие изменения качества продуктов?

Задание продвинутого уровня: обобщите значимость изменения пищевых продуктов во время хранения?

Игра «Что, где, когда» по теме «Правила питания».

П.р. «Подсчёт пульса, давления».

Задание стартового уровня: Пульс обычно исследуют на

- а) лучевой артерии
- б) на сонной артерии)
- в) на локтевой артерии
- г) на височной артерии

Аппарат для измерения АД:

- а) кардиомонитор
- б) манометр
- в) тонометр
- г) термометр

Задание базового уровня: с помощью секундомера сосчитать количество пульсовых волн за 1 минуту.

Задание продвинутого уровня: Измерьте артериальное давление на левой руке. Запишите результаты измерения систолического и диастолического давлений и сравните их с нормальными значениями.

П.р. «Первая помощь при кровотечениях».

Задание стартового уровня: какие виды кровотечений вам известны?

Задание базового уровня: подпишите на схеме виды кровотечений;

Задание продвинутого уровня: предложена ситуация с повреждением кровеносных сосудов. Оцените ситуацию, в которую попал пострадавший и определите вид раны, кровотечения и предложите способы оказания первой помощи пострадавшему.

П.р. «Значение химического состава воздуха».

Задание стартового уровня: на схеме «Химический состав воздуха» подпишите названия газов входящих в состав атмосферного воздуха;

Задание базового уровня: вставьте пропущенную цифру:

1. Смертельный исход наступает при содержании во вдыхаемом воздухе % кислорода.

2. Содержание кислорода в атмосферном воздухе составляет %.

3. Содержание азота в атмосферном воздухе составляет %.

4. Гигиеническая норма атмосферного давления составляет мм рт.ст.

Задание продвинутого уровня: Составить схему «Мероприятия по охране атмосферного воздуха от загрязнения»

П.р. «Уход за комнатными растениями».

Задание стартового уровня: как называются все растения, которые растут и цветут в зимнем саду?

Задание базового уровня: составить памятку по уходу за комнатными растениями;

Задание продвинутого уровня: напишите сочинение о комнатных растениях, которые находятся в вашей квартире.

П.р. «Оценка состояния классной комнаты санитарно-гигиеническим нормам».

Задание стартового уровня: как вы понимаете слово «гигиена»?

Задание базового уровня: перечислите, какие показатели характеризуют санитарно-гигиеническое состояние учебной комнаты;

Задание продвинутого уровня: заполните таблицу «Оценка визуальной среды учебного кабинета»

ИТОГОВАЯ РАБОТА: Викторина «Если хочешь быть здоров»

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Модуль. Тема занятия (содержание теоретической части)	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
Модуль «Здоровье начинается с привычки»			
1	Введение. Формы работы объединения.	сентябрь	
2	Ознакомление с планом работы.	сентябрь	
3	Структура здорового образа жизни.	сентябрь	
4	Характеристика элементов ЗОЖ. Интерактивная викторина «Деньги».	сентябрь	
5	Формирование здорового образа жизни. Метод 5С. Шаг 1. Сортировка. Проектно-деловая игра «Умный дом»	сентябрь	
6	Повышение гигиенической культуры населения.	сентябрь	
7	Двигательная активность и её влияние на состояние здоровья.	сентябрь	
8	Значение постоянных занятий физкультурой.	сентябрь	
9	Формы и методы обеспечения оптимального двигательного режима.	октябрь	
10	Утренняя гигиеническая гимнастика. П.р. «Виды физкультминуток»	октябрь	
11	Особенности занятий при сколиозах, плоскостопии. Физ. упражнения для похудения.	октябрь	

12	Личная гигиена. Значение правил личной гигиены для укрепления здоровья и повышения работоспособности.	октябрь	
13	Гигиенические основы режима труда и отдыха. П.р. «Составление распорядка дня».	октябрь	
14	Уход за телом. Квест-игра «Путешествие в страну финансов»	октябрь	
15	Гигиена одежды и обуви. П.р.«Уход за одеждой и обувью.»	октябрь	
16	Понятие о вредных привычках. Метод 5С. Шаг 2. Соблюдение порядка. Проектно-деловая игра «Умный дом»	октябрь	
17	Курение и его отрицательное влияние на организм.	октябрь	
18	Алкогольные напитки и их отрицательное влияние на организм.	октябрь	
19	Гигиенические требования к пище и питанию.	ноябрь	
20	Пищевые вещества. Белки, жиры, углеводы, витамины. П.р. «Определение содержания пищевых веществ в различных продуктах».	ноябрь	
21	Гигиеническая характеристика основных пищевых продуктов. П.р. «Изменения в продуктах при хранении и переработке».	ноябрь	
22	Пищевые рационы и режим питания. Основные варианты режима питания.	ноябрь	
23	Строение и работа сердца. Состав крови. П.р. «Подсчёт пульса, давления ».	ноябрь	
24	Заболевания сердечно-сосудистой системы. Кровотечения: их виды.	ноябрь	
25	П.р. «Первая помощь при кровотечениях». Метод 5С. Шаг 3. Содержание в чистоте. Визуализация. Проектно-деловая игра «Умный дом»	ноябрь	
26	Основные экологические факторы и их влияние на состояние здоровья человека.	ноябрь	
27	Механизмы адаптации человека к условиям окружающей среды.	декабрь	
28	Характеристика комплексного влияния физических свойств воздуха на организм.	декабрь	
29	П.р. «Значение химического состава воздуха».	декабрь	
30	Значение жилища и условий труда в формировании здорового образа жизни.	декабрь	

31	Гигиенические требования к жилым помещениям. П.р. «Оценка состояния классной комнаты санитарно-гигиеническим нормам».	декабрь	
32	Значение этих показателей для состояния здоровья человека.	декабрь	
33	Влияние комнатных растений на состояние здоровья человека. П.р. «Уход за комнатными растениями»	декабрь	
34	ИТОГОВАЯ РАБОТА: викторина «Если хочешь быть здоров»	декабрь	

Рабочая программа
модуля «В здоровом теле-здоровый дух»
(теория 34ч., практика 42ч.)

Цель: формирование благоприятной образовательной среды для изучения психического здоровья человека, представления о здоровье человека, как важнейшей жизненной ценности.

Задачи:

- актуализация и расширение знаний о факторах, укрепляющих и разрушающих здоровье;
- углубить знания о функциях нервной системы;
- сформировать систему знаний и представлений о связи психического и физического здоровья;
- определить пути и условия для самореализации, раскрытия творческого и духовного потенциала ребенка.
- формировать представление учащихся о формах закаливания организма человека,
- познакомить с основными правилами закаливания.
- развивать гигиенические умения и навыки учащихся;
- воспитать морально-волевые качества, трудолюбие, аккуратность, чистоплотность.

Обучающиеся будут знать:

- Факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;
- Значение двигательной активности и занятий спортом для укрепления здоровья
- Зависимость здоровья от состояния окружающей среды и привычного образа жизни;
- Связь между головным мозгом и органами чувств;
- Строение нервной системы;
- Органы чувств человека;
- Факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;
- Упражнения для глаз, способствующие сохранению зрения;

- Меры профилактики заболеваний органов дыхания и кровообращения

Обучающиеся будут уметь:

- Рационально использовать время, учитывая свой режим дня;
- Вести простейшие самонаблюдения за своим здоровьем;
- Выполнять различные приёмы массажа: поглаживание, разминание, растирание, выжимание; приёмы самомассажа;
- Выполнять упражнения дыхательных гимнастик, психологических тренингов;
- Использовать предлагаемую информацию с целью оздоровления организма.
- Выполнять различные оздоровительные упражнения, способствующие укреплению здоровья;
- Выполнять комплекс упражнений гимнастики, соблюдать правила личной гигиены;
- Выполнять действия по гигиене органов чувств;
- Соблюдать правила гигиены питания и гигиены полости рта;
- Вести самоконтроль за состоянием основных систем, простейшие самонаблюдения;
- Использовать предлагаемую информацию с целью здоровье сбережения.

Содержание

Теория.

Темперамент. Характеристика типа типов темперамента. Темперамент и профессиональная деятельность. Характер. Сильный и слабый тип нервной системы. Воля. Развитие волевых качеств. Внимание. Виды внимания. Устойчивость внимания. Память. Виды памяти. Полезные советы для развития памяти. Понятие биоритм. Метод 5С. Шаг 4. Стандартизация. Инфекционные болезни. Профилактика инфекционных заболеваний. Эпидемический процесс и его звенья. Влияние природных и социальных факторов на распространение эпидемии. Понятие об иммунитете. Виды иммунитета. Меры личной и общественной профилактики.

Профилактика простудных заболеваний. Характеристика простудных заболеваний: причины возникновения, пути передачи. Правильное питание, как одно из способов укрепления иммунитета. Комплекс мероприятий по профилактике простудных заболеваний. Гигиена зрения. Строение органа зрения. Работа глаза. Метод 5С. Шаг 5. Совершенствование. «Кампания красных ярлыков». Причины возникновения нарушений в работе органа зрения. Гигиена зрения. Основные принципы закаливания. Оценка эффективности закаливающих процедур. Методики закаливания воздухом, водой, солнцем. Гигиеническая характеристика воздушных ванн и методика их применения. Воздействие водных процедур на организм. Закаливание солнцем. Характеристика воздействия солнечной радиации на организм. Отрицательное

влияние чрезмерного облучения на здоровье. Понятие об оздоровительных средствах. Понятие об восстановительных средствах. Гигиеническая характеристика и методика проведения гидропроцедур. Значение массажа как оздоровительного и восстановительного средства. Механизм и физиологическое действие массажа на организм. Виды массажа: лечебный, косметический, спортивный. Формы массажа: частный, общий. Промежуточная аттестация «Самодисциплина и 5С».

Методика овладения приемами массажа: поглаживание и выжимание, разминание, растирание, самомассаж. Значение активного отдыха на природе. Промежуточная аттестация.

Практические работы.

Психологическое тестирование.

Определение темперамента. (Тест на определение темперамента)

Тест «Определение типа «сова» - «жаворонок».

Проведение и анализ тестов «Настроение», «Тревожность», «Мыслитель-художник», «Способности» и др.

Комплекс мероприятий по профилактике простудных заболеваний (точечный массаж, закаливание, гимнастика). Игра-сказка «Путешествие рубля». Квест «В поисках клада».

Викторина «О пользе закаливания». Интеллектуальная игра «Да здравствует экология». Проектно-деловая игра «Умный дом».

П.р. «Строение органа зрения.

Задание стартового уровня: на схеме «Строение органа зрения» подпишите названия частей глазного яблока;

Задание базового уровня: зарисуйте строение глазного яблока и подпишите все компоненты глаза;

Задание продвинутого уровня: составить памятку «Гигиена зрения».

П.р. «Гигиена зрения».

Задание стартового уровня: перечислите, какие факторы влияют на ухудшение зрения?

Задание базового уровня: объясните, какие основные правила гигиены зрения надо соблюдать?

Задание продвинутого уровня: предложите способы лечебной гимнастики для тренировки глазных мышц.

П.р. «Навыки наложения компресса.

Задание стартового уровня: расскажите, что потребуется для наложения компресса?

Задание базового уровня: опишите последовательность наложения горчичников и горячего компресса;

Задание продвинутого уровня: сделайте вывод, какие ошибки нельзя допускать при наложении грелки и согревающего компресса?

П.р. «Методика овладения приемами массажа: поглаживание и выжимание, разминание, растирание, самомассаж.».

Задание стартового уровня: расскажите, какова цель массажа?

Задание базового уровня: объясните, основные правила выполнения массажа;

Задание продвинутого уровня: на примере массажа головы, объясните, какие показания и противопоказания для массажа?

Экскурсия «Окружающая среда и здоровье человека».

ИТОГОВАЯ РАБОТА: Выставка рисунков «Я ценю свое здоровье»

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Модуль. Тема занятия (содержание теоретической части)	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
Модуль «В здоровом теле-здоровый дух»			
1	Темперамент. Характеристика типа типов темперамента.	январь	
2	Темперамент и профессиональная деятельность.	январь	
3	Характер.	январь	
4	Сильный и слабый тип нервной системы.	январь	
5	Воля. Развитие волевых качеств. Игра-сказка «Путешествие рубля»	январь	
6	Внимание. Виды внимания.	январь	
7	Устойчивость внимания.	январь	
8	Память. Виды памяти.	февраль	
9	П.р. «Полезные советы для развития памяти»	февраль	
10	Понятие биоритм. Метод 5С. Шаг 4. Стандартизация. Проектно-деловая игра «Умный дом»	февраль	
11	Инфекционные болезни. Профилактика инфекционных заболеваний.	февраль	
12	Эпидемический процесс и его звенья.	февраль	
13	Влияние природных и социальных факторов на распространение эпидемии.	февраль	
14	Понятие об иммунитете. Виды иммунитета.	февраль	
15	Меры личной и общественной профилактики.	февраль	
16	Профилактика простудных заболеваний.	март	
17	Характеристика простудных заболеваний: причины возникновения, пути передачи.	март	
18	Правильное питание, как одно из способов укрепления иммунитета.	март	

19	Комплекс мероприятий по профилактике простудных заболеваний.	март	
20	Работа глаза. Метод 5С. Шаг 5. Совершенствование. «Кампания красных ярлыков». Проектно-деловая игра «Умный дом»	март	
21	П.р. «Строение органа зрения.	март	
22	Причины возникновения нарушений в работе органа зрения. П.р. «Гигиена зрения»	март	
23	Основные принципы закаливания. Оценка эффективности закаливающих процедур.	март	
24	Методики закаливания воздухом, водой, солнцем	апрель	
25	Гигиеническая характеристика воздушных ванн и методика их применения.	апрель	
26	Воздействие водных процедур на организм.	апрель	
27	Закаливание солнцем. Характеристика воздействия солнечной радиации на организм.	апрель	
28	Отрицательное влияние чрезмерного облучения на здоровье.	апрель	
29	Понятие об оздоровительных средствах. Квест «В поисках клада»	апрель	
30	Понятие об восстановительных средствах.	апрель	
31	Гигиеническая характеристика и методика проведения гидропроцедур.	апрель	
32	Значение массажа как оздоровительного и восстановительного средства	май	
33	Механизм и физиологическое действие массажа на организм.	май	
34	Виды массажа: лечебный, косметический, спортивный.	май	
35	Формы массажа: частный, общий. Промежуточная аттестация «Самодисциплина и 5С»	май	
36	П.р. «Методика овладения приемами массажа: поглаживание и выжимание, разминание, растирание, самомассаж».	май	
37	Значение активного отдыха на природе. Промежуточная аттестация.	май	
38	ИТОГОВАЯ РАБОТА: Выставка рисунков «Я ценю свое здоровье»	май	

2 год обучения

Рабочая программа
модуля «О болезни предупреждён - значит вооружён»
(теория 31ч., практика 37 ч.)

Цели: формирование ценностного отношения к своему здоровью, здоровому образу жизни, помогающему сохранить собственное здоровье на долгие годы.

Задачи:

- познакомить с профилактическими мероприятиями;
- формировать ценностное отношения к своему здоровью посредством реализации принципов субъектности и ценности;
- расширить знания об особенностях строения и жизнедеятельности вирусов;
- формирование валеологических знаний о правилах личной гигиены;
- совершенствовать навыки безопасного поведения и действий в очагах инфекционного заболевания, развить навык работы в группах.
- сформировать потребность ведения здорового образа жизни;

Обучающиеся будут знать:

- факторы, укрепляющими и разрушающими здоровье;
- правила укрепления осанки и коррекции опорно-двигательных нарушений;
- науки, изучающими организм человека;
- упражнения для глаз, способствующих сохранению зрения;
- зависимость здоровья от состояния окружающей среды и привычного образа жизни;
- связь между головным мозгом и органами чувств;
- строение нервной системы;
- органы чувств человека;

Обучающиеся будут уметь:

- Выполнять различные оздоровительные упражнения, способствующие укреплению здоровья;
- Выполнять комплекс упражнений гимнастики, соблюдать правила личной гигиены;
- Выполнять действия по гигиене органов чувств;
- Оказывать первую помощь при повреждениях кожи;
- Соблюдать правила гигиены питания и гигиены полости рта;
- Правильно выбрать тип зубной пасты и щётки;
- Оказывать первую помощь при кровотечениях;
- Вести самоконтроль за состоянием основных систем, простейшие самонаблюдения;
- Выполнять упражнения дыхательных гимнастик, психологических тренингов;

- Использовать предлагаемую информацию с целью здоровьесбережения.

Содержание

Теория.

Формы работы кружка. Ознакомление с планом работы. Инструктаж по ТБ. Структура здорового образа жизни и характеристика его элементов.

История появления медицины. Великие ученые древности, средневековья, нового времени. Науки, изучающие строение человеческого организма. Части тела и их взаимодействие. Органы пищеварения. Функции органов пищеварения. Метод «5С». «Визуализация». «Кампания красных ярлыков». Зубы, их развитие, смена молочных зубов. Головной и спинной мозг. Функции глаза, уха, носа.

Болезнь и здоровье. Посещение врача. Профилактика заболеваний дёсен и зубов (ознакомление с различными видами паст и щёток)

Профилактика инфекционных заболеваний. Как мы видим, слышим. Как сохранить зрение, слух, обоняние. Массаж. Самомассаж. Процесс. Заказчик. Понятие о правильной осанке.

Упражнения для формирования правильной осанки. Профилактика плоскостопия.

Характеристика наиболее употребляемой пищи. Содержание питательных веществ в продуктах питания. Значение тщательного жевания для здорового человека. Режим питания. Составление суточного рациона питания. Роль витаминов, овощей и фруктов для здоровья человека. Полезные и вредные традиции питания.

Пути распространения инфекций. Чистота – залог здоровья. Гигиена рук, ног, тела. Ценность. Поток создания ценности. Систематичность принятия душа, посещения бани и т.п. Гигиена полости рта. Гигиена одежды и обуви. Гигиена спортивной одежды.

Практические работы:

Создание кроссвордов, ребусов по теме «Науки о человеческом организме. Учёные, изучающие организм человека». Топография органов пищеварения, создание аппликации «Органы пищеварения». Строение зубов (работа с макетами). Строение глаза, уха, носа (работа с макетами). Методика аутотренинга, создание аппликации «Головной и спинной мозг». Кроссворд «Деньги». Ролевая игра «Доходы и расходы семьи». Проектно-деловая игра «Умный огород».

П. р. «Профилактика заболеваний дёсен и зубов (ознакомление с различными видами паст и щёток)».

Задание стартового уровня: перечислите, какие заболевания относятся к стоматологическим?

Задание базового уровня: расскажите, о профилактических мероприятиях, которые направлены на сохранение здоровых десен и зубов?

Задание продвинутого уровня: оцените значимость содержания микроэлементов в зубной пасте, каким требованиям должна отвечать зубная щетка?

Игра «Верно-неверно». Спортивные игры на воздухе. Конкурс рисунков «Мы выбираем здоровье». Игра «Что, где, когда» по теме «Движение».

П.р. «Содержание питательных веществ в продуктах питания».

Задание стартового уровня: перечислите продукты питания, богатые белками, жирами и углеводами;

Задание базового уровня: объясните, значение питательных веществ в организме человека?

Задание продвинутого уровня: составить пирамиду правильного питания!

П.р. «Составление суточного рациона питания».

Задание стартового уровня: расскажите, о значении жиров, белков, углеводов для детей и подростков?

Задание базового уровня: приведите примеры продуктов, которые содержат белки, жиры, углеводы и рекомендуемые средние величины потребления пищевых веществ;

Задание продвинутого уровня: подберите состав продуктов обеспечивающих суточную потребность детей в питательных веществах!

П.р. «Гигиена полости рта».

Задание стартового уровня: расскажите, об основных правилах гигиены полости рта?

Задание базового уровня: объясните, почему наше здоровье зависит от здоровья зубов;

Задание продвинутого уровня: обобщите, какие профилактические мероприятия, надо соблюдать для гигиены полости рта?

Определение правильности недельной нагрузки (расписание уроков, занятия в кружках, секциях, отдых).

Сюжетно-ролевая игра: «На приёме у Айболита»,

Викторина «Кожа – зеркало здоровья».

ИТОГОВАЯ РАБОТА: тест «Не болей-ка!»

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Модуль. Тема занятия (содержание теоретической части)	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
Модуль «О болезни предупреждён-значит вооружён»			
1	Формы работы кружка. Ознакомление с планом работы. Инструктаж по ТБ.	сентябрь	
2	Структура здорового образа жизни и характеристика его элементов.	сентябрь	

3	История появления медицины. Великие ученые древности, средневековья, нового времени.	сентябрь	
4	Науки, изучающие строение человеческого организма.	сентябрь	
5	Части тела и их взаимодействие.	сентябрь	
6	Органы пищеварения.	сентябрь	
7	Функции органов пищеварения. Метод «5С». «Визуализация». «Кампания красных ярлыков». Проектно-деловая игра «Умный огород».	сентябрь	
8	Зубы, их развитие, смена молочных зубов	сентябрь	
9	Головной и спинной мозг.	октябрь	
10	Функции глаза, уха, носа.	октябрь	
11	Болезнь и здоровье.	октябрь	
12	Посещение врача. Кроссворд «Деньги».	октябрь	
13	П.р. «Профилактика заболеваний дёсен и зубов (ознакомление с различными видами паст и щёток)».	октябрь	
14	Профилактика инфекционных заболеваний.	октябрь	
15	Как мы видим, слышим.	октябрь	
16	Как сохранить зрение, слух, обоняние.	октябрь	
17	Массаж.	октябрь	
18	Самомассаж. Процесс. Заказчик. Проектно-деловая игра «Умный огород».	октябрь	
19	Понятие о правильной осанке.	ноябрь	
20	Упражнения для формирования правильной осанки.	ноябрь	
21	Профилактика плоскостопия.	ноябрь	
22	Характеристика наиболее употребляемой пищи. П.р. «Содержание питательных веществ в продуктах питания».	ноябрь	
23	Значение тщательного жевания для здорового человека.	ноябрь	
24	Режим питания. П.р. «Составление суточного рациона питания».	ноябрь	
25	Роль витаминов, овощей и фруктов для здоровья человека.	ноябрь	
26	Полезные и вредные традиции питания.	ноябрь	
27	Пути распространения инфекций.	декабрь	
28	Чистота – залог здоровья.	декабрь	

29	Гигиена рук, ног, тела. Ценность. Поток создания ценности. Проектно-деловая игра «Умный огород».	декабрь	
30	Систематичность принятия душа, посещения бани и т.п.	декабрь	
31	П.р. «Гигиена полости рта».	декабрь	
32	Гигиена одежды и обуви. Ролевая игра «Доходы и расходы семьи»	декабрь	
33	Гигиена спортивной одежды.	декабрь	
34	ИТОГОВАЯ РАБОТА тест «Не болей-ка!»	декабрь	

Рабочая программа модуля «Я свое здоровье сберегу»
(теория 33ч., практика 43ч.)

Цель: формирование здоровьесберегающей грамотности и получение умений и навыков в области укрепления здоровья;

Задачи:

-сформировать систему знаний и представлений о семье, семейных отношениях;

-расширить и углубить знания учащихся о травмах и о правилах оказания первой доврачебной помощи;

-формировать негативное отношение к употреблению вредных для здоровья веществ;

-формировать у школьников бережное отношение к своему здоровью.

Обучающиеся будут знать:

- Факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;
- Основы культуры общения;
- Правила безопасного поведения на улице, в школе, дома;
- Знать факторы, отрицательно влияющие на организм человека;

Обучающиеся будут уметь:

- Выполнять различные оздоровительные упражнения, способствующие укреплению здоровья;
- Выполнять комплекс упражнений гимнастики, соблюдать правила личной гигиены;
- Выполнять действия по гигиене органов чувств;
- Оказывать первую помощь при повреждениях кожи;
- Соблюдать правила гигиены питания и гигиены полости рта;
- Правильно выбрать тип зубной пасты и щётки;
- Оказывать первую помощь при кровотечениях;
- Вести самоконтроль за состоянием основных систем, простейшие самонаблюдения;

- Выполнять упражнения дыхательных гимнастик, психологических тренингов;
- Использовать предлагаемую информацию с целью здоровьесбережения.

Содержание

Теория.

Функции семьи. Семья – семь «я». Пути, по которым изменяется членство в семье. Составление своей родословной. Значимая и незначимая работа. Потери. Положительные и отрицательные эмоции, их влияние на здоровье. Способы преодоления неприятных эмоций. Управление своими эмоциями.

Роль двигательной активности в укреплении здоровья. Утренняя гимнастика – настроение на весь день. Влияние физкультминуток на умственную работоспособность. Значение ходьбы и бега для здоровья. Личное здоровье, зависимость состояния здоровья от образа жизни.

Профилактика бытовых травм. Профилактика школьного травматизма. Поведение детей на улице. Ушибы. Первая помощь при ушибах. Переломы. Первая помощь при переломах. Цель. Устранение потерь. Эффективность. Кровотечения. Виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях. Поведение человека при попадании инородных тел в глаз, горло, ухо, под кожу. Что делать при укусах животных. Что делать при отравлении ядовитыми растениями?

Опасность употребления незнакомых веществ. Правильное применение лекарств. Вредные для организма вещества: алкоголь, никотин, наркотики. Микроорганизмы – враги или друзья?

Экология жилых и общественных помещений. Чистота помещения. Промежуточная аттестация «ЗОЖ и эффективность». Оценка чистоты школьных помещений, состав пыли. Свежесть воздуха.

Экология транспорта. Роль зелёных насаждений в экологии воздуха. Охрана зелёных насаждений. Значение активного отдыха на природе. Прогулки и здоровье. Промежуточная аттестация.

Практические работы: Ролевая игра «Семейные советы по составлению бюджета». Игра «Обмен и покупка». Проектно-деловая игра «Умный огород».

П.р. «Составление своей родословной».

Задание стартового уровня: расскажите, что такое родословная, или генеалогическое древо?

Задание базового уровня: устное сочинение на тему «Мои обязанности в семье» или «Моя семья»

Задание продвинутого уровня: исследовательский проект по теме «Моя родословная»

П.р. «Первая помощь при кровотечениях».

Задание стартового уровня: как называется вид кровотечения, изображённый на рисунке?

Задание базового уровня: какой вид кровотечения изображён на рисунке? Опишите последовательность оказания первой помощи.

Задание продвинутого уровня: при аварии у мотоциклиста повреждена рука. Из раны кровь сначала бьёт фонтаном, а затем идет пульсирующей струей ярко-алого цвета. Какой сосуд поврежден? Как помочь пострадавшему?

Конкурс рисунков «Я и моя семья». Тренинг «Уход за больным человеком». Ролевая игра «Семейные праздники». Способы преодоления неприятных эмоций (психотренинг).

Управление своими эмоциями (психотренинг по Карнеги).

Конкурс рисунков «Дети на дороге». Экологическая игра «Эта волшебница вода!».

Интеллектуальная игра «Да здравствует экология!». Ролевая игра «Суд над микробами».

П.р. «Оценка чистоты школьных помещений, состав пыли».

Задание стартового уровня: как вы понимаете слово «гигиена», «гигиена помещения»?

Задание базового уровня: перечислите показатели, которые характеризуют санитарно – гигиеническое состояние школьного помещения.

Задание продвинутого уровня: мини –проект «Мониторинг состояния воздуха школьного кабинета».

Тестирование «Как укрепить и сохранить здоровье». Спортивные игры.

ИТОГОВАЯ РАБОТА: Выставка рисунков «Я, ты, он, она – вместе здоровая страна»

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Модуль. Тема занятия (содержание теоретической части)	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
Модуль «Я свое здоровье сберегу»			
1	Функции семьи. Ролевая игра «Семейные советы по составлению бюджета».	январь	
2	Семья – семь «я».	январь	
3	Пути, по которым изменяется членство в семье	январь	
4	П.р. Составление своей родословной. Значимая и незначимая работа. Потери. Проектно-деловая игра «Умный огород».	январь	
5	Положительные и отрицательные эмоции, их влияние на здоровье.	январь	
6	Способы преодоления неприятных эмоций.	январь	
7	Управление своими эмоциями.	январь	
8	Роль двигательной активности в укреплении здоровья	февраль	

9	Утренняя гимнастика – настроение на весь день.	февраль	
10	Влияние физкультминуток на умственную работоспособность.	февраль	
11	Значение ходьбы и бега для здоровья.	февраль	
12	Личное здоровье, зависимость состояния здоровья от образа жизни.	февраль	
13	Профилактика бытовых травм.	февраль	
14	Профилактика школьного травматизма.	февраль	
15	Поведение детей на улице.	февраль	
16	Ушибы. Первая помощь при ушибах.	март	
17	Переломы.	март	
18	Первая помощь при переломах. Цель. Устранение потерь. Эффективность. Проектно-деловая игра «Умный огород».	март	
19	Кровотечения.	март	
20	Виды кровотечений.	март	
21	П.р. «Первая помощь при кровотечениях».	март	
22	Поведение человека при попадании инородных тел в глаз, горло, ухо, под кожу.	март	
23	Что делать при укусах животных?	март	
24	Что делать при отравлении ядовитыми растениями?	апрель	
25	Опасность употребления незнакомых веществ.	апрель	
26	Правильное применение лекарств.	апрель	
27	Вредные для организма вещества: алкоголь, никотин, наркотики.	апрель	
28	Микроорганизмы – враги или друзья?	апрель	
29	Экология жилых и общественных помещений.	апрель	
30	Чистота помещения. Промежуточная аттестация «ЗОЖ и эффективность».	апрель	
31	П.р. «Оценка чистоты школьных помещений, состав пыли».	апрель	
32	Свежесть воздуха. Игра «Обмен и покупка».	май	
33	Экология транспорта.	май	
34	Роль зелёных насаждений в экологии воздуха.	май	
35	Охрана зелёных насаждений.	май	
36	Значение активного отдыха на природе.	май	
37	Прогулки и здоровье. Промежуточная аттестация.	май	

38	ИТОГОВАЯ РАБОТА: Выставка рисунков «Я, ты, он, она – вместе здоровая страна»	май	
----	---	-----	--

3 год обучения
Рабочая программа модуля «Здорово быть здоровым»
(теория 31ч., практика 37ч.)

Цель: создание положительной мотивации у учащихся на сохранение и улучшение своего здоровья, воспитание привычки вести здоровый образ жизни.

Задачи:

формировать знания по профилактике заболеваний органов и систем органов, изучение некоторых оздоровительных систем (Н.М.Амосова, П.Иванова);

сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье через изучение вопросов взаимоотношений с окружающими людьми,

изучать основные принципы оказания первой помощи при различного рода травмах и отравлениях, моральный характер взаимопомощи;

формировать у детей способность к оценке реальной картины распределения степени риска в различных жизненных ситуациях на основе ответственного отношения к своей безопасности

Обучающиеся будут знать:

- Факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;
- Части тела, основные органы и системы органов своего организма;
- Врачебные специальности;
- Правила укрепления мышечной массы;
- Значение двигательной активности и занятий спортом для укрепления здоровья;
- Правила здорового питания, культуру приёма пищи;
- Состав пищи человека и роль пищеварительных компонентов в жизнедеятельности организма;
- Основы культуры общения;
- Основы самовоспитания, доброго отношения к окружающему миру;

Обучающиеся будут уметь:

- Выполнять различные оздоровительные упражнения, способствующие укреплению здоровья;
- Выполнять комплекс упражнений гимнастики;
- Контролировать своё здоровье при занятиях спортом;
- Рационально использовать время, учитывая свой режим дня;
- Соблюдать правила личной гигиены: правильно выбрать средства декоративной и лечебной косметики;
- Определять месторасположение органов и систем органов;

- Вести самоконтроль за состоянием основных систем, простейшие самонаблюдения;
- Выполнять упражнения дыхательных гимнастик, психологических тренингов;
- Использовать предлагаемую информацию с целью здоровьесбережения.

Содержание

Теория.

Формы работы кружка. Ознакомление с планом работы. Инструктаж по ТБ. Текущая аттестация. Объективные и субъективные признаки здоровья и болезни. Врачебные специальности. Массаж точек бодрости и здоровья. Метод «5С». «Визуализация». «Кампания красных ярлыков». Стил жизни и уровень здоровья. Составляющие хорошего самочувствия.

Самоконтроль за состоянием здоровья. Роль иммунной системы в профилактике заболеваний и сохранении здоровья. Профилактика СПИДа.

Системы дыхательной гимнастики. Профилактика остеохондроза.

Костная и мышечная системы, их взаимодействие. Функции кожи. Строение и функции органов дыхания. Что такое правильное дыхание? Процесс. Заказчик. Ценность. Поток создания ценности (материальный).

Строение и функция пищеварительной системы. Органы чувств и их значение для здоровья. Строение, функция и значение мочеполовой системы.

Железы внутренней секреции. Их влияние на здоровье.

Понятие о паспортном, биологическом и двигательном возрасте. Основные закономерности развития человека. Возможности вашего организма.

Спорт и жизнь. Питание и спортивный результат. Опасности малоподвижного образа жизни.

Влияние двигательной активности на рост и развитие костно-мышечного аппарата. Роль подвижных игр в организации досуга. Нормы двигательной активности. Незначимая работа. Значимая работа. Потери. Упражнения для активизации деятельности пищеварительной системы. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

Упражнения, способствующие увеличению роста. Значение танцевальных упражнений для здоровья. Изменение фигуры с помощью физических упражнений.

Практические работы: Игра-путешествие «Деньги разных стран». Брейн - ринг «Юные финансисты». Проектно-деловая игра «Кафе «5 морковок»

П.р. «Состав костей».

Задание стартового уровня: подпишите основные части кости,



используя рисунок:

Задание базового уровня: составьте схему, характеризующую химический состав кости;

Задание продвинутого уровня: оформите таблицу «Типы костей»;

П.р. «Строение и функции органов дыхания».

Задание стартового уровня: перечислите и запишите в таблицу органы дыхания;

Задание базового уровня: подпишите напротив каждого органа, где он расположен;

Задание продвинутого уровня: подпишите напротив каждого органа строение и функции.

П.р. «Строение и функция пищеварительной системы».

Задание стартового уровня: объясните значение пищеварения;

Задание базового уровня: подпишите названия органов пищеварительной системы;

Задание продвинутого уровня: подпишите функции органов пищеварительной системы;

Упражнения для активизации деятельности пищеварительной системы. Упражнения, способствующие похудению. Упражнения, способствующие росту. Комплекс танцевальных упражнений. Комплексы упражнений для укрепления мышечной массы.

Игра-путешествие «Знаете ли вы овощи?».

Тестирование (определение биологического и паспортного возрастов)

Игра «Что, где, когда» по теме «Строение и функции систем органов человеческого организма».

ИТОГОВАЯ РАБОТА: Викторина «Знатоки здоровья»

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Модуль. Тема занятия (содержание теоретической части)	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
Модуль «Здорово быть здоровым»			
1	Формы работы кружка. Ознакомление с планом работы. Инструктаж по ТБ.	сентябрь	
2	Объективные и субъективные признаки здоровья и болезни.	сентябрь	
3	Врачебные специальности. Игра-путешествие «Деньги разных стран»	сентябрь	
4	Массаж точек бодрости и здоровья. Метод «5С». «Визуализация». «Кампания красных ярлыков». Проектно-деловая игра «Кафе «5 морковок».	сентябрь	

5	Стиль жизни и уровень здоровья.	сентябрь	
6	Составляющие хорошего самочувствия.	сентябрь	
7	Самоконтроль за состоянием здоровья.	сентябрь	
8	Роль иммунной системы в профилактике заболеваний и сохранении здоровья.	сентябрь	
9	Профилактика СПИДа.	октябрь	
10	Системы дыхательной гимнастики.	октябрь	
11	Профилактика остеохондроза.	октябрь	
12	Костная и мышечная системы, их взаимодействие. П.р. «Состав костей».	октябрь	
13	Функции кожи.	октябрь	
14	П.р. «Строение и функции органов дыхания».	октябрь	
15	Что такое правильное дыхание? Процесс. Заказчик. Ценность. Поток создания ценности (материальный). Проектно-деловая игра «Кафе «5 морковок»	октябрь	
16	П.р. «Строение и функция пищеварительной системы».	октябрь	
17	Органы чувств и их значение для здоровья.	октябрь	
18	Строение, функция и значение мочеполовой системы.	октябрь	
19	Железы внутренней секреции. Их влияние на здоровье.	ноябрь	
20	Понятие о паспортном, биологическом и двигательном возрасте.	ноябрь	
21	Основные закономерности развития человека.	ноябрь	
22	Возможности вашего организма.	ноябрь	
23	Спорт и жизнь. Брейн - ринг «Юные финансисты»	ноябрь	
24	Питание и спортивный результат.	ноябрь	
25	Опасности малоподвижного образа жизни.	ноябрь	
26	Влияние двигательной активности на рост и развитие костно-мышечного аппарата.	ноябрь	
27	Роль подвижных игр в организации досуга.	декабрь	
28	Нормы двигательной активности. Незначимая работа. Значимая работа. Потери. Проектно-деловая игра «Кафе «5 морковок»	декабрь	
29	Упражнения для активизации деятельности пищеварительной системы.	декабрь	
30	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	декабрь	
31	Упражнения, способствующие увеличению роста.	декабрь	

32	Значение танцевальных упражнений для здоровья.	декабрь	
33	Изменение фигуры с помощью физических упражнений.	декабрь	
34	ИТОГОВАЯ РАБОТА «Викторина «Знатоки здоровья»	декабрь	

Рабочая программа модуля «Растём здоровыми» (теория 29ч., практика 47ч.)

Цель: создание наиболее благоприятных условий для формирования отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха;

Задачи:

- сформировать систему знаний и представлений о семье, семейных отношениях;
- расширить и углубить знания учащихся о травмах и о правилах оказания первой доврачебной помощи;
- содействовать физическому и психическому развитию детей;
- формировать мотивацию осознанного, ценностного, ответственного отношения к здоровью и ЗОЖ.

Обучающиеся будут знать:

- Зависимость здоровья от состояния окружающей среды и привычного образа жизни;
- Знать факторы, отрицательно влияющие на организм человека;
- Врачебные специальности;
- Правила безопасного поведения на улице, в школе, дома;
- Правила экологически грамотного поведения в природе;
- Правила оказания первой медицинской помощи при ранах, переломах, ожогах, вывихах и разрывах связок, остановке дыхания и сердцебиения;
- Правила вызова скорой помощи;
- Вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки
- Уметь оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;

Обучающиеся будут уметь:

- Оказывать первую помощь при различного типа ранах;
- Оказывать первую помощь при переломах, ожогах, вывихах и разрывах связок;

- Оказывать первую помощь при остановке дыхания и сердцебиения;
- Соблюдать правила гигиены дыхания;
- Соблюдать правила гигиены питания;
- Использовать правила безопасного поведения в различных ситуациях; бережно относиться к природному окружению;
- Выполнять правила культурного поведения при общении с окружающими людьми;
- Правильно оценивать собственные поступки и корректировать свои действия;
- Использовать предлагаемую информацию с целью здоровьесбережения

Содержание

Теория.

Семья – друзья, соратники, помощники, защитники. Семейные традиции.

Правила этикета. Как приобретать друзей. Конфликты, как их избежать.

Типы общения в семье. «5 Почему». Мотивация. Зависимость общения в семье от оценки собственного «я». Мужские и женские обязанности.

Правила поведения с незнакомыми людьми на улице. Поведение дома, если ребёнок один. Безопасность на загородном отдыхе.

Опасности в подземных переходах, в лесопосадке, строящемся доме, других уединённых местах. Безопасность в лесу.

Ожоги: классификация, профилактика. Умение пользоваться электронагревательными, газовыми и другими приборами. Электротравмы.

Отравление газом. Правила вызова скорой помощи.

Помощь и взаимопомощь при вывихах и разрывах связок. Помощь при острых отравлениях. Моральный характер взаимопомощи. Работа с предложениями участников ПСЦ. Командное взаимодействие.

Принципы оказания первой помощи при ранах. Помощь при поражении молнией. Общие принципы реанимации и обезболивания.

Типы переломов, первая помощь. Травмы и алкоголизм.

Черепно-мозговая травма. Повреждения позвоночника, груди, живота.

Искусственное дыхание и массаж сердца.

Экология – наука о нашем доме. Источники загрязнения воды.

Влияние загрязнения воды на состояние здоровья человека. Климат и его влияние на здоровье. Климатическая адаптация. Промежуточная аттестация «Мотивация и взаимодействие». Прогулки и здоровье.

Практические работы:

Ролевая игра «День рождения», Тренинг «Как избежать конфликты»,

Тест: «Типы общения в семье»; Тренинг «Я дома один!»; Тренинг «Поведение в лесу». Игра «Мой первый бизнес-план». Ролевая игра «Источники доходов семьи». Проектно-деловая игра «Кафе «5 морковок»

П.р. «Мужские и женские обязанности».

Задание стартового уровня: составить список семейных обязанностей;

Задание базового уровня: заполните таблицу: вам предлагается выбрать модель счастливой семьи и распределить в ней обязанности;

Задание продвинутого уровня: составить рассказ «Как я помогаю дома».

П.р. «Помощь при ожогах».

Задание стартового уровня: что может послужить причиной получения ожога?

Задание базового уровня: составьте алгоритм оказания первой медицинской помощи при ожогах;

Задание продвинутого уровня: женщина во время приготовления пищи опрокинула на ноги кастрюлю с горячей водой. Жалобы на жгучие боли в области поражения. При осмотре: обе голени и стопы гиперемированы, отечны. Оцените степень тяжести ожога. Определите площадь поражения. Окажите первую помощь

П.р. «Правила вызова скорой помощи».

Задание стартового уровня: при каких симптомах необходимо вызывать скорую помощь?

Задание базового уровня: по какому номеру вызывается скорая помощь? Что необходимо сообщить при вызове скорой помощи?

Задание продвинутого уровня: составьте памятку для вызова скорой помощи;

П.р. «Помощь и взаимопомощь при вывихах и разрывах связок».

Задание стартового уровня: какие виды повреждений опорно-двигательной системы вы знаете?

Задание базового уровня: приготовить памятки - первая помощь при растяжении связок, вывихах суставов;

Задание продвинутого уровня: в таблицах изображены виды повреждений, необходимо: 1. определить вид повреждения. 2. описать симптомы. 3. написать ПМП.

П.р. «Помощь при поражении молнией».

Задание стартового уровня: перечислите, симптомы при поражении молнией;

Задание базового уровня: запишите алгоритм первой помощи пострадавшему;

Задание продвинутого уровня: приготовить памятки - меры личной электрической безопасности.

П.р. «Помощь при острых отравлениях».

Задание стартового уровня: какие возможны пути поступления ядов в организм?

Задание базового уровня: запишите алгоритм - как проводится промывание желудка у человека;

Задание продвинутого уровня: составить памятку «Симптоматическая терапия при отравлениях».

П.р. «Оказание первой помощи при ранах».

Задание стартового уровня: по изображению определите виды ран;

Задание базового уровня: как правильно обработать рану: а) обработать края раны 5% раствором йода б) смочить йодом марлю и наложить на рану в) смазать саму рану 5% раствором йода;

Задание продвинутого уровня: запишите алгоритм оказания доврачебной помощи.

П.р. «Искусственное дыхание и массаж сердца».

Задание стартового уровня: по рисунку расскажите о технике искусственного дыхания;

Задание базового уровня: по рисунку расскажите о технике непрямого массажа сердца;

Задание продвинутого уровня: заполните таблицу «Перечень медикаментов, которые должны содержаться в аптечке для оказания первой помощи».

Подвижная игра «На какое дерево я похож», Выставка рисунков «Сохраним наш общий дом – ЗЕМЛЯ»

ИТОГОВАЯ РАБОТА: тест - «Растем здоровыми»

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Модуль. Тема занятия (содержание теоретической части)	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
Модуль «Растём здоровыми»			
1	Семья – друзья, соратники, помощники, защитники.	январь	
2	Семейные традиции.	январь	
3	Правила этикета. Игра «Мой первый бизнес-план»	январь	
4	Как приобретать друзей.	январь	
5	Конфликты, как их избежать.	январь	
6	Типы общения в семье. «5 Почему». Мотивация. Проектно-деловая игра «Кафе «5 морковок»	январь	
7	Зависимость общения в семье от оценки собственного «я».	январь	
8	П.р. «Мужские и женские обязанности».	февраль	
9	Правила поведения с незнакомыми людьми на улице.	февраль	

10	Поведение дома, если ребёнок один.	февраль	
11	Безопасность на загородном отдыхе.	февраль	
12	Опасности в подземных переходах, в лесопосадке, строящемся доме, других уединённых местах.	февраль	
13	Безопасность в лесу.	февраль	
14	Ожоги: классификация, профилактика.	февраль	
15	П. р. «Помощь при ожогах».	февраль	
16	Умение пользоваться электронагревательными, газовыми и другими приборами.	март	
17	Электротравмы.	март	
18	Отравление газом.	март	
19	П. р. «Правила вызова скорой помощи».	март	
20	П. р. «Помощь и взаимопомощь при вывихах и разрывах связок».	март	
21	П. р. «Помощь при острых отравлениях».	март	
22	Моральный характер взаимопомощи. Работа с предложениями участников ПСЦ. Командное взаимодействие. Проектно-деловая игра «Кафе «5 морковок»	март	
23	Принципы оказания первой помощи при ранах.	март	
24	П. р. «Оказание первой помощи при ранах».	апрель	
25	П. р. «Помощь при поражении молнией».	апрель	
26	Общие принципы реанимации и обезболивания.	апрель	
27	Типы переломов, первая помощь.	апрель	
28	Травмы и алкоголизм. Ролевая игра «Источники доходов семьи».	апрель	
29	Черепно-мозговая травма.	апрель	
30	Повреждения позвоночника, груди, живота.	апрель	
31	П. р. «Искусственное дыхание и массаж сердца».	апрель	
32	Экология – наука о нашем доме.	май	
33	Источники загрязнения воды.	май	
34	Влияние загрязнения воды на состояние здоровья человека.	май	
35	Климат и его влияние на здоровье.	май	
36	Климатическая адаптация. Промежуточная аттестация «Мотивация и взаимодействие»	май	
37	Прогулки и здоровье. Промежуточная аттестация.	май	

38	ИТОГОВАЯ РАБОТА: тест - «Растём здоровыми»	май	
----	--	-----	--

4 год обучения

Рабочая программа модуля «Познай себя» (теория- 31ч., практика-37ч.)

Цель: формирование знаний о собственной индивидуальности, её проявлениях, снижение личностной тревожности у учащихся и повышение самооценки.

Задачи:

- развивать у учащихся умения и навыки психофизической саморегуляции (снятие мышечного и эмоционального напряжения) и навыки владения собой в критических ситуациях;
- развивать способность видеть в себе «хорошее»;
- повысить уверенность в себе, самооценку;
- формировать коммуникативные компетенции: умений и навыков конструктивно строить общение, избегать эмоциональных конфликтов;
- развивать способность позитивного отношения к людям.

Обучающиеся будут знать:

Как конструктивно разрешать конфликты с помощью сотрудничества, учитывая интересы всех участников;

Навыки, необходимые для уверенного поведения;

Осознание собственной индивидуальности, принятие себя как личности;

Как улучшить психоэмоциональное самочувствие;

Формирование адекватной самооценки, повышение уверенности в себе;

Как снизить уровень личностной тревожности;

Обучающиеся будут уметь:

Не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Правильно управлять своими эмоциональными реакциями;

Совершенствовать навыки общения;

Противодействовать чужому влиянию, а значит - суметь сохранить свое психологическое здоровье;

Повышать самооценку;

Понижать уровень тревожности.

Содержание

Теория.

Формы работы кружка. Ознакомление с планом работы. Инструктаж по ТБ.

Психологическое здоровье и его основные характеристики

Физическое здоровье и его основные характеристики

Социальное здоровье и его основные характеристики
Мои эмоции. Как управлять своими эмоциями?
Эмоциональное спокойствие. Метод «5С». «Визуализация». «Кампания красных ярлыков».
Причины и способы выражения радости
Причины и способы выражения грусти
Неуверенность и страхи.
Конфликты и компромиссы.
Способы решения конфликтов с родителями.
Стресс. Способы борьбы со стрессом и плохим настроением.
Что делать со злостью и агрессией? Особенности проявления агрессии
Застенчивость и неуверенность в себе. Бежевое звучание. Процесс. Заказчик.
Понятие самооценки? Этапы развития самооценки
Есть ли разница между уверенностью в себе и самооценкой?
Факторы, влияющие на формирование самооценки.
Взаимосвязь типа темперамента и уровня самооценки
Понятие низкой, завышенной и адекватной самооценки у детей.
Самооценка подростка и опасности.
Как окружение действует на самооценку и что делать с критикой других людей в свой адрес
Школьный буллинг. Причины возникновения. Профилактика
Влияние буллинга на формирование личности ребёнка
Навыки общения и уверенного поведения.
Влияние самооценки учащихся на успешность в обучении.
Взаимосвязь самооценки и социальной жизни школьника.
Всегда ли наше впечатление о себе является правильным?
Как мы с собой обращаемся. Ценность. Поток создания ценности (материальный). Картирование.
Взаимодействие в семье. Стиль семейного воспитания и самооценка
Гипперопека и её последствия
Родительская поддержка.

Практические работы.

Проектно-деловая игра «Завод по производству морковного сока»
Тест «Как же ты научился этого не бояться?». Интерактивная викторина «Деньги». Тест «Оцени себя сам». Викторина «10 позитивных и 10 негативных «Я» во мне». Квест-игра «Путешествие в страну финансов»

П.р. «Алгоритм разрешения спорных ситуаций»

Задание стартового уровня:

Назовите ситуацию, которая, по вашему мнению, является спорной.

Задание базового уровня:

Продумайте и предложите выход из данной ситуации.

Задание продвинутого уровня:

Запишите алгоритм разрешения спорных ситуаций.

П.р. «Как повысить самооценку»

Задание стартового уровня:

Дайте определение понятию «самооценка»

Задание базового уровня:

Напишите набор слов обращений, которые могут повысить самооценку.

Задание продвинутого уровня:

Придумайте и запишите свой жизненный девиз, который, по вашему мнению, приведёт к успеху и исполнению мечты.

П.р. «Памятка «Как не стать жертвой буллинга?»

Задание стартового уровня:

Дайте объяснение термину «буллинг».

Задание базового уровня:

Запишите признаки буллинга.

Задание продвинутого уровня:

Составьте памятку «Как не стать жертвой буллинга?»

ИТОГОВАЯ РАБОТА: Викторина «Лабиринт здоровья»

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия (содержание теоретической части)	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
Модуль «Познай себя»			
1	Формы работы кружка. Ознакомление с планом работы. Инструктаж по ТБ.	сентябрь	
2	Психологическое здоровье и его основные характеристики	сентябрь	
3	Физическое здоровье и его основные характеристики	сентябрь	
4	Социальное здоровье и его основные характеристики	сентябрь	
5	Мои эмоции. Как управлять своими эмоциями?	сентябрь	
6	Эмоциональное спокойствие. Метод «5С». «Визуализация». «Кампания красных ярлыков». Проектно-деловая игра «Завод по производству морковного сока»	сентябрь	
7	Причины и способы выражения радости	сентябрь	
8	Причины и способы выражения грусти	сентябрь	
9	Неуверенность и страхи. Тест «Как же ты научился этого не бояться?»	октябрь	
10	Конфликты и компромиссы. П. р. «Алгоритм разрешения спорных ситуаций»	октябрь	

11	Способы решения конфликтов с родителями.	октябрь	
12	Стресс. Способы борьбы со стрессом и плохим настроением.	октябрь	
13	Что делать со злостью и агрессией? Особенности проявления агрессии	октябрь	
14	Застенчивость и неуверенность в себе. Бежевое звучание. Процесс. Заказчик. Проектно-деловая игра «Завод по производству морковного сока»	октябрь	
15	Понятие самооценки? Этапы развития самооценки	октябрь	
16	Есть ли разница между уверенностью в себе и самооценкой?	октябрь	
17	Факторы, влияющие на формирование самооценки.	октябрь	
18	Взаимосвязь типа темперамента и уровня самооценки	октябрь	
19	Понятие низкой, завышенной и адекватной самооценки у детей. Интерактивная викторина «Деньги»	ноябрь	
20	П.Р. «Как повысить самооценку»	ноябрь	
21	Самооценка подростка и опасности.	ноябрь	
22	Как окружение действует на самооценку и что делать с критикой других людей в свой адрес	ноябрь	
23	Школьный буллинг. Причины возникновения. Профилактика	ноябрь	
24	Влияние буллинга на формирование личности ребёнка	ноябрь	
25	П. р. «Памятка «Как не стать жертвой буллинга?»»	ноябрь	
26	Навыки общения и уверенного поведения.	ноябрь	
27	Влияние самооценки учащихся на успешность в обучении. Тест «Оцени себя сам»	декабрь	
28	Взаимосвязь самооценки и социальной жизни школьника. Викторина «10 позитивных и 10 негативных «Я» во мне».	декабрь	
29	Всегда ли наше впечатление о себе является правильным?	декабрь	

30	Как мы с собой обращаемся. Ценность. Поток создания ценности (материальный). Картирование. Проектно-деловая игра «Завод по производству морковного сока»	декабрь	
31	Взаимодействие в семье. Стиль семейного воспитания и самооценка	декабрь	
32	Гипперопека и её последствия	декабрь	
33	Родительская поддержка. Квест-игра «Путешествие в страну финансов»	декабрь	
34	ИТОГОВАЯ РАБОТА: Викторина «Лабиринт здоровья»	декабрь	

**Рабочая программа модуля: «Безопасность - залог здоровья»
(теория- 35 ч., практика-41ч.)**

Цель: профилактика детского травматизма, направленная на формирование культуры безопасности жизнедеятельности, повышение уровня знаний по основам безопасности и противодействия терроризму, и в сети Интернет.

Задачи:

- воспитывать ответственное отношение к собственной безопасной жизнедеятельности;
- формировать устойчивые навыки безопасного поведения на дорогах, в быту, в школе, при угрозе террора, обеспечивающих сохранность здоровья и жизни;
- формировать у детей способность к оценке реальной картины распределения степени риска в различных жизненных ситуациях на основе ответственного отношения к своей безопасности;
- повышать уровень знаний о компьютере, Интернете и принципах безопасного поведения в Интернете.

Обучающиеся будут знать:

Об опасных и чрезвычайных ситуациях, о влиянии их последствий на безопасность жизни;
Знать и соблюдать правил здорового и безопасного образа жизни на транспорте, на дорогах, в быту, в школе, при угрозе террора, обеспечивающих сохранность здоровья и жизни;
Правила безопасности при запуске петард и фейерверков;
Правила и принципы безопасного поведения в Интернете.

Обучающиеся будут уметь:

Формировать представление о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему;
Предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления;
Избегать и предотвращать опасные ситуации;

Применять полученные теоретические знания на практике-принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

Содержание

Теория.

Что такое безопасность?

Пиротехника. Правила безопасности при запуске петард и фейерверков

Основные правила поведения на улице, дороге

Знаки разрешающие и запрещающие. Незначимая работа. Значимая работа.

Потери. «5 Почему?».

Движение пешеходов по улицам и дорогам

Правила поведения на дороге

Правила поведения в автобусе

Безопасность пассажиров в общественном транспорте

Безопасность на железнодорожном транспорте

Безопасность на авиатранспорте

Безопасность на водном транспорте. Работа с предложениями участников ПСЦ.

Взаимодействие. Бирюзовое звучание. Стандартизация.

Школьный травматизм. Его причины и предупреждение

Чтобы не было в школе травм. Правила поведения в школе

Антитеррористическая безопасность

Учебная тревога. Тренировочная эвакуация

Средства индивидуальной защиты

Действия в опасных ситуациях.

Правила поведения с незнакомыми людьми на улице

Как не стать жертвой нападения.

Один дома. Правила личной безопасности, если оказался дома без взрослых.

Открытое окно-опасность для ребёнка

Электроприборы дома

Огонь друг или враг. Средства пожаротушения

Опасные колюще-режущие предметы

Лекарства не всегда могут быть полезны.

Средства бытовой химии, как источники возможной опасности

Как избежать несчастных случаев

Первая медицинская помощь при несчастных случаях

Правила самосохранения

Интернет и моё здоровье

Влияние современных гаджетов на жизнь общества

Безопасность в сети Интернет

Я и мои виртуальные друзья.

Этика сетевого общения

Проблемы компьютерной зависимости.

Практика:

Проектно-деловая игра «Завод по производству морковного сока»
Викторина «Дорожные знаки». Викторина «Терроризм – угроза обществу».
Квест «В поисках клада». Промежуточная аттестация «Саморазвитие и стандартизация». Игра-сказка «Путешествие рубля»

П. р. «Мой безопасный путь в школу»

Задание стартового уровня:

Дайте подробное описание безопасного пути в школу и домой.

Задание базового уровня:

Нарисуйте безопасный путь, по которому вы идёте в школу

Задание продвинутого уровня:

Разработайте маршрутный лист «Дорога в школу и обратно».

П. р. «Составление памятки эвакуации из здания школы»

Задание стартового уровня:

Расскажите о правилах эвакуации при возникновении чрезвычайных ситуаций

Задание базового уровня:

Запишите алгоритм действий при эвакуации

Задание продвинутого уровня:

Составьте памятку эвакуации из здания школы

П. р. «Домашняя аптечка»

Задание стартового уровня:

Назовите лекарственные препараты, необходимые для оказания первой медицинской помощи.

Задание базового уровня:

Расскажите о правилах использования лекарственных препаратов.

Задание продвинутого уровня:

Собрать комплект средств, предназначенных для оказания первой медицинской помощи.

ИТОГОВАЯ РАБОТА: Викторина: «Знатоки безопасного поведения»

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия (содержание теоретической части)	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
Модуль «Безопасность - залог здоровья»			
1	Что такое безопасность?	январь	
2	Пиротехника. Правила безопасности при запуске петард и фейерверков	январь	
3	Основные правила поведения на улице, дороге	январь	
4	Знаки разрешающие и запрещающие.	январь	

	Незначимая работа. Значимая работа. Потери. «5 Почему?». Проектно-деловая игра «Завод по производству морковного сока»		
5	Движение пешеходов по улицам и дорогам. Викторина «Дорожные знаки»	январь	
6	Правила поведения на дороге. П. р. «Мой безопасный путь в школу»	январь	
7	Правила поведения в автобусе.	январь	
8	Безопасность пассажиров в общественном транспорте.	февраль	
9	Безопасность на железнодорожном транспорте	февраль	
10	Безопасность на авиатранспорте.	февраль	
11	Безопасность на водном транспорте. Работа с предложениями участников ПСЦ. Взаимодействие. Бирюзовое звучание. Стандартизация. Проектно-деловая игра «Завод по производству морковного сока»	февраль	
12	Школьный травматизм. Его причины и предупреждение	февраль	
13	Чтобы не было в школе травм. Правила поведения в школе	февраль	
14	Антитеррористическая безопасность	февраль	
15	Викторина «Терроризм – угроза обществу»	февраль	
16	Учебная тревога. Тренировочная эвакуация	март	
17	П. р. «Составление памятки эвакуации из здания школы»	март	
18	Средства индивидуальной защиты	март	
19	Действия в опасных ситуациях. Квест «В поисках клада»	март	
20	Правила поведения с незнакомыми людьми на улице	март	
21	Как не стать жертвой нападения.	март	
22	Один дома. Правила личной безопасности, если оказался дома без взрослых.	март	
23	Открытое окно-опасность для ребёнка	март	
24	Электроприборы дома	апрель	
25	Огонь друг или враг. Средства пожаротушения	апрель	
26	Опасные колюще-режущие предметы	апрель	

27	Лекарства не всегда могут быть полезны. П. р. «Домашняя аптечка»	апрель	
28	Средства бытовой химии, как источники возможной опасности	апрель	
29	Как избежать несчастных случаев	апрель	
30	Первая медицинская помощь при несчастных случаях	апрель	
31	Правила самосохранения	апрель	
32	Интернет и моё здоровье	май	
33	Влияние современных гаджетов на жизнь общества	май	
34	Безопасность в сети Интернет	май	
35	Я и мои виртуальные друзья. Промежуточная аттестация «Саморазвитие и стандартизация»	май	
36	Этика сетевого общения. Игра-сказка «Путешествие рубля»	май	
37	Проблемы компьютерной зависимости. Промежуточная аттестация.	май	
38	ИТОГОВАЯ РАБОТА: Викторина «Знатоки безопасного поведения»	май	

2.4. Оценочные материалы

Вид оценочной системы - уровневый.

Высокий уровень: Умеет оценивать значимость явлений, выстраивает логические связи, доказательства, делает выбор в пользу экологического поведения. Способен видеть проблему, находить пути ее решения, привлекать для этого необходимые ресурсы. Умеет работать с различными источниками, обобщать и пользоваться обобщениями впоследствии, диагностировать и прогнозировать, видеть и уметь добиваться воплощения решенных задач на практике. Умеет работать в команде.

Средний уровень: Применяет знания на практике, умеет объяснить, систематизировать, классифицировать, использует разнообразные источники, межпредметные связи, берет на себя самостоятельное выполнение ответственных заданий.

Низкий уровень: Имеет минимальный, нормированный программой объем знаний, способен его воспроизводить. Ориентируется на внешние характеристики поставленной задачи, ситуации.

Оценка специальных умений и навыков, обучающихся 1 года обучения.

Наименование	Критерии
--------------	----------

модуля	Высокий	Средний	Низкий
Здоровье начинается с привычки	Обучающиеся знают и соблюдают правила личной гигиены (уход за полостью рта, волосами, ногтями, ушами). Выполняют все изученные приемы массажа, гимнастику для глаз, а также упражнения для профилактики нарушения осанки.	Обучающиеся знают и соблюдают правила личной гигиены (уход за полостью рта, волосами, ногтями, ушами). Знают все изученные приемы массажа, но не все могут практически выполнять. Выполняют некоторые из упражнений для профилактики нарушения осанки.	Обучающиеся имеют общее представление о правилах личной гигиены. Умеют только с помощью педагога выполнять все изученные приемы массажа и упражнения для профилактики нарушения осанки.
В здоровом теле-здоровый дух	Обучающиеся знают факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье. Учитывают свой режим дня, рационально используют время. Могут вести самонаблюдения за своим здоровьем. Выполняют упражнения дыхательных гимнастик и психологических тренингов.	Обучающиеся знают факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье. Учитывают свой режим дня, рационально используют время. Могут вести самонаблюдения за своим здоровьем. Допускают ошибки при выполнении упражнений дыхательной гимнастики.	Обучающиеся имеют общее представление о факторах, укрепляющие и разрушающие здоровье. Имеют затруднения вести самонаблюдения за своим здоровьем и выполнять дыхательную гимнастику.

Оценка специальных умений и навыков обучающихся 2 года обучения.

Наименование модуля	Критерии		
	Высокий	Средний	Низкий
О болезни предупрежден-	Обучающиеся знают: историю появления медицины. Великих	Обучающиеся знают: историю появления	Обучающиеся не в полном объеме знают историю

значит вооружен	ученых древности, средневековья, нового времени. Могут транслировать изученную информацию по здоровьесбережению.	медицины. С помощью педагога называют великих ученых древности, средневековья, нового времени.	появления медицины, затрудняются приводить примеры великих ученых древности, средневековья, нового времени.
Я свое здоровье сберегу	Обучающиеся выполняют все изученные оздоровительные упражнения, комплекс утренней гимнастики, дыхательные упражнения, психологические тренинги.	Обучающиеся выполняют все изученные оздоровительные упражнения, комплекс утренней гимнастики, дыхательные упражнения. Некоторые из психологических тренингов выполняют с ошибками.	Обучающиеся допускают ошибки в выполнении оздоровительных упражнений.

Оценка специальных умений и навыков обучающихся 3 года обучения.

Наименование модуля	Критерии		
	Высокий	Средний	Низкий
Здорово быть здоровым	Сформировавшееся систематическое умение использование социальных и жизненных навыков, обеспечивающих физическое и психологическое здоровье, активную деятельность.	В целом сформировавшееся умение использование социальных и жизненных навыков, обеспечивающих их физическое и психологическое здоровье, активную деятельность.	Неполное умение использование социальных и жизненных навыков, обеспечивающих их физическое и психологическое здоровье, активную деятельность.
Растём здоровыми	Учащиеся знают и ведут	Учащиеся в целом, знают и ведут	Учащиеся имеют общее

	самоконтроль за состоянием основных систем организма. Знают правила поведения во время стихийных бедствий, правила доврачебной помощи при кровотечениях, ушибах, вывихах. Оказывать первую помощь при кровотечениях, ушибах, растяжениях, переломах.	самоконтроль за состоянием основных систем организма. Знают правила поведения во время стихийных бедствий, допускают ошибки в последовательности оказания доврачебной помощи при кровотечениях, ушибах, вывихах, переломах. Оказывать первую помощь при кровотечениях, ушибах, растяжениях, переломах.	представление об основных системах организма. Допускают ошибки в последовательности поведения во время стихийных бедствий. Путают правила доврачебной помощи при кровотечениях, ушибах, вывихах, переломах.
--	--	--	---

Оценка специальных умений и навыков, обучающихся 4 года обучения.

Наименование модуля	Критерии		
	Высокий	Средний	Низкий
Познай себя	Обучающиеся знают и умеют разрешать конфликты с помощью сотрудничества. Умеют уверенно вести себя в обществе. Знают и могут улучшить психоэмоциональное самочувствие, понизить уровень тревожности. Выполняют упражнения для повышения	Обучающиеся знают и умеют разрешать конфликты с помощью сотрудничества. Знают как уверенно вести себя в обществе, но не все применяют на практике. Знают, как улучшить психоэмоциональное самочувствие, понизить уровень тревожности. Допускают ошибки при выполнении	Обучающиеся имеют общее представление, как разрешать конфликты с помощью сотрудничества. Имеют представление о поведении в обществе. Умеют только с помощью педагога выполнять упражнения для повышения

	самооценки, уверенности в себе.	упражнений для повышения самооценки, уверенности в себе.	самооценки.
Безопасность - залог здоровья	Обучающиеся знают об опасных и чрезвычайных ситуациях, о влиянии их последствий на безопасность жизни. Знают и соблюдают правила здорового и безопасного образа жизни на транспорте, на дорогах, в быту, в школе, при угрозе террора. Могут избегать и предотвращать опасные ситуации. Применяют полученные теоретические знания на практике.	Обучающиеся знают об опасных и чрезвычайных ситуациях, о влиянии их последствий на безопасность жизни. Знают и соблюдают правила здорового и безопасного образа жизни на транспорте, на дорогах, в быту, в школе, при угрозе террора. Могут избегать опасные ситуации. Знают, как применить полученные теоретические знания на практике.	Обучающиеся имеют общее представление об опасных и чрезвычайных ситуациях, о влиянии их последствий на безопасность жизни. Имеют затруднения в применении полученных теоретических знаний на практике

Итоговые работы по модулям 1 года обучения

Модуль «Здоровье начинается с привычки»

Форма – викторина «Если хочешь быть здоров»

Цель: проверка знаний учащихся, что такое здоровый образ жизни?

Задание стартового уровня:

Что означает аббревиатура «ЗОЖ»?

Задание базового уровня:

Собрать пословицы из предложенных слов и объяснить их смысл.

1. «В здоровом теле - здоровый дух!».
2. «Залог здоровья - чистота!».
3. «Болен – лечись, а здоров – берегись!».
4. «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!».

Задание продвинутого уровня:

Соберите слово, связанное со здоровьем.

ЗКУЛЬФИТРАУ – физкультура

ДКАЗАРЯ – зарядка

ЛКАЗАКА – закалка
ЕНГИАГИ – гигиена
ЛКАПРОГУ – прогулка
ЗОБПЛА – польза

Модуль «В здоровом теле-здоровый дух»

Форма – конкурс рисунков «Я ценю свое здоровье»

Цель: развитие творческих способностей учащихся

Место проведения выставки – образовательное учреждение.

Итоговые работы по модулям 2 года обучения

Модуль «О болезни предупрежден-значит вооружен»

Форма - тест по профилактике заболеваний «Не болей-ка!»

Цель: проверка знаний учащихся об организме человека.

Задание стартового уровня:

Чтобы быть здоровым, обязательно надо... (выберите правильные ответы):

- а. Выполнять физические упражнения
- б. Высыпаться
- в. Совершать прогулки на свежем воздухе
- г. Заниматься экстремальными видами спорта
- д. Сытно питаться (утверждение не верно, главное соблюдать принципы рационального питания)
- е. Уметь радоваться жизни

Задание базового уровня:

1. Кто может позаботиться о твоём здоровье лучше?

а) я сам; б) родители; в) врачи;

2. Как часто ты заботишься о своём здоровье?

а) ежедневно; б) только, когда напомнят родители; в) никогда;

3. Часто ли ты гуляешь на улице?

а) каждый день; б) иногда; в) не гуляю (гуляю редко);

4. Выполняешь ли ты гигиенические процедуры без напоминания

взрослых?

а) чищу зубы; б) мою руки (ноги и т.д.); в) принимаю душ (ванну);

5. Выполняешь ли ты режим дня?

а) всегда; б) изредка; в) не выполняю;

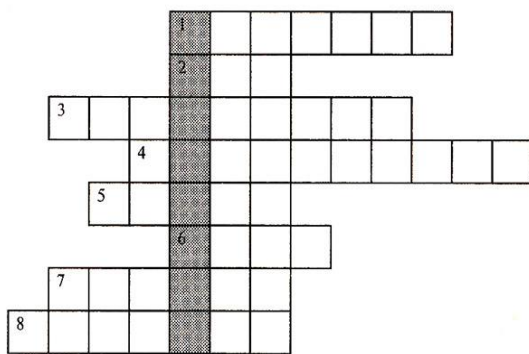
6. Как ты ведешь себя во время болезни кого – ни будь из членов семьи?

а) забочусь о больном, беру на себя некоторые обязанности по дому;

б) сострадаю, но ничем помочь не могу

в) веду себя так же, как всегда.

Задание продвинутого уровня:



1. Утром я по распорядку
Делаю всегда... (зарядку).
2. Дождик теплый и густой.
Этот дождик непростой.
Он без туч, без облаков
Целый день идти готов. (Душ.)
3. У него два колеса
И седло на раме.
Две педали есть внизу,
Крутят их ногами. (Велосипед.)
4. Чтоб большим спортсменом стать,
Нужно очень много знать.
И поможет здесь сноровка
И, конечно... (тренировка).
5. Хочешь ты побить рекорд?
Так тебе поможет... (спорт).
6. Помогают нам всегда
Солнце, воздух и... (вода).
7. Есть, ребята, у меня
Два серебряных коня,
Езжу сразу на обоих.
Что за кони у меня? (Коньки.)
8. Ежедневно, встав с постели,
Поднимаю я... (гантели).

Модуль «Я свое здоровье сберегу»

Форма - конкурс рисунков «Я, ты, он, она – вместе здоровая страна»»

Цель: развитие творческих способностей учащихся

Место проведения выставки –образовательное учреждение.

Итоговые работы по модулям 3 года обучения

Модуль «Здорово быть здоровым»

Форма – викторина «Знатоки здоровья»

Цель: проверка знаний учащихся о здоровом образе жизни.

Задание стартового уровня: формула здоровья (100%) = (10%) медицина + (20%) наследственность + (20%) окружающая среда + (50%) образ

жизни.- Как вы думаете, какие из составляющих этой формулы зависят от самого человека?

Задание базового уровня: найти правильный вариант ответа, прочитать и объяснить пословицу.

- 1.Здоровый человек – (богатый, бедный, умный) человек.
- 2.Болен – лечись, а здоров – (берегись, закаляйся, умывайся)
- 3.(Физкультура, чистота, старание) – залог здоровья.
- 4.В здоровом теле – здоровый (ум, нос, дух).

Задание продвинутого уровня: факторы образа жизни (заполнить таблицу)

Факторы образа жизни	Положительное влияние	Отрицательное влияние

Модуль «Растём здоровыми»

Форма - тест «Растем здоровыми»

Цель: проверка знаний учащихся об организме человека.

Задание стартового уровня: дать развернутый ответ.

Здоровье — это ...

Здоровый образ жизни — это ...

Задание базового уровня:

Перечислите 5—10 факторов, которые способствуют укреплению вашего здоровья.

Перечислите 5—10 факторов, которые оказывают негативное влияние на ваше здоровье.

Задание продвинутого уровня:

1. Влияет ли неблагоприятная внешняя среда на здоровый образ жизни?

А) Частично влияет, например, выхлопные газы от машин.

Б) Конечно, ведь все взаимосвязано: воздух, которым дышим, воду, которую пьем и т.д.

В) При современном уровне развития защитных средств – не влияет.

2. Какое значение для здорового образа жизни играет физическая активность?

А) Как минимум, зарядка по утрам для этого нужна.

Б) Это одна из его составляющих, ведь движение – это жизнь.

В) Никакого. Гораздо важнее до старости сохранять умственную активность.

3. Необходимо ли для здорового образа жизни соблюдение режима труда и отдыха?

- А) В зависимости от того, кто вы по профессии.
- Б) Безусловно, нельзя допускать хронического переутомления.
- В) Необязательно, если уметь отдыхать «на полную катушку».

4. Назовите основные компоненты, которые должен включать режим дня школьника.

А. Время на трудовую деятельность, отдых и отправление жизненных функций организма (питание, процедуры личной гигиены);

Б. Время на спорт, отдых, личную гигиену, питание;

В. Время на трудовую деятельность, отдых, личную гигиену.

5. Укажите, как учащийся может предотвратить утомление своего организма

А. Самоконтроль за соблюдением распорядка дня, чередованием труда и отдыха;

Б. Правильная оценка своего самочувствия, самоконтроль за видами деятельности и их чередованием, а также выполнением режима дня, соответствующего здоровому образу жизни;

В. Правильная оценка своего самочувствия, спортивные игры, сезонное питание.

6. Что должно входить в состав аварийной аптечки?

А) стерильные бинты, книги, рюкзак;

Б) бинт, топор, сковорода;

В) антибиотики, салфетки, гвозди, молоток;

Г) индивидуальные перевязочные пакеты, простые инструменты (шприц, ножницы), жгут, бинты;

Д) все ответы верны.

7. Повреждение тканей, вызванное воздействием низких температур – это...

А) кровотечение;

Б) ушиб;

В) отморожение;

Г) перелом;

Д) гематома

8. Первая помощь при травмах:

Вывихи – смещение суставных концов костей. Симптомы – боль в конечности, невозможность движений в суставе;

Помощь:

А). Холод на область поврежденного сустава;

Б). Обезболивающие средства (анальгин);

В). Создать неподвижность конечности;

Г). Доставить пострадавшего в лечебное учреждение.

Д). Все ответы верны

Итоговые работы по модулям 4 года обучения

Модуль «Познай себя»

Форма - викторина «Лабиринт здоровья»

Цель: обобщение знаний о психологическом здоровье и способах его сохранения

Задание стартового уровня:

Выберите верные ситуации, которые нужны для сохранения психологического здоровья.

1. Если другу нужна помощь - с добрым сердцем ты поможешь.
2. Если кто-то вас обидел, а ты его возненавидел, не прости, не извинил, много злобы накопил. Злиться нужно целый год, пока не посинеет нос.
3. Не копи на сердце злость, не трать её на обзывания, а лучше спортом ты займись, пусть злость потратится в соревнованиях
4. Если ты сегодня зол – устроишь соседу кулачный бой.
5. Если ты хочешь с кем-то дружить, улыбку ему не забудь подарить .
6. Дома никого не слушай, думай только о себе помогать маме не нужно, лень свою надо беречь.
7. Чем сидеть в Интернете часами, лучше спортом заняться с друзьями
8. Чтобы здоровым и радостным быть, нужно добро другим людям дарить.

Задание базового уровня:

Запишите правила психологической зарядки, которые всегда смогут поддерживать психологическое здоровье в порядке:

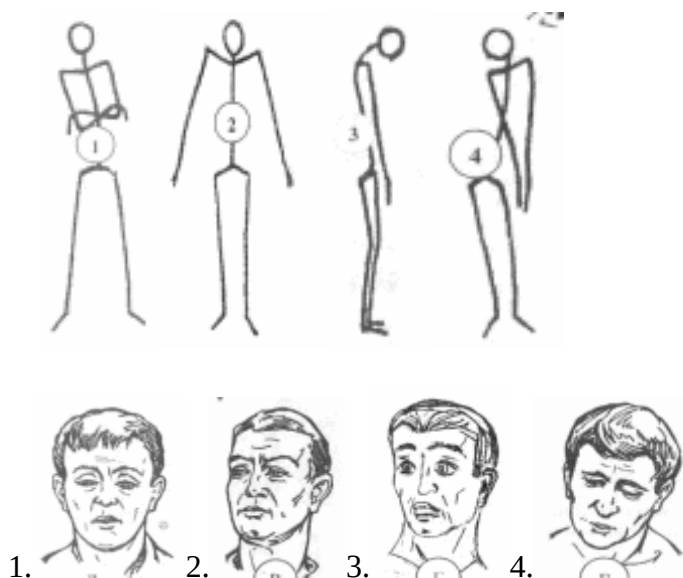
- 1). Улыбка (Улыбка и смех продлевают жизнь. Даже если нам грустно, поглядев на смеющегося человека, мы тоже начинаем улыбаться и настроение улучшается. Если же начнём свой день хмуро, то он так и пройдет, да и окружающие будут не в восторге).
- 2). Мирное разрешение конфликтов – «Вежливо и мирно». (Правильно реагировать на конфликты).
- 3). «Я люблю себя!» (Себя тоже нужно любить, быть самокритичным при этом)
- 4). «Достоинства и недостатки (5 ваших достоинств и 5 недостатков).
- 5). «Я люблю других» (Комплимент).

Задание продвинутого уровня:

- 1) Запишите и объясните жесты, свидетельствующие о проявлении лжи.



2) Подберите к каждой схематически изображенной позе выражение лица соответствующее ей.



3) Определите тип темперамента следующих сказочных героев.

Теоретическая информация. Выделяют четыре типа темперамента человека. Ниже приведены описания этих типов:

Холерик. Характеризуется высоким уровнем психической активности, энергичностью действий, резкостью, стремительностью, силой движений, их быстрым темпом, порывистостью.

Сангвиник. Характеризуется высокой психической активностью, работоспособностью, стремительностью и живостью движений, разнообразием

и богатством мимики, быстрой речью. Сангвиники стремятся к частой смене впечатлений, легко и быстро отзываются на окружающие события, общительны. Эмоции – преимущественно положительные – быстро возникают и быстро сменяются.

Флегматик. Тип темперамента, характеризующийся низким уровнем психической активности, медлительностью, невыразительностью мимики. Он нелегко переключается с одного вида деятельности на другой и трудно приспосабливается к новой обстановке.

Меланхолик. Характеризуется низким уровнем психической активности, замедленностью движений, сдержанностью мимики и речи, быстрой утомляемостью. Его отличают высокая эмоциональная чувствительность к происходящим с ним событиям, обычно сопровождающаяся повышенной тревожностью, глубина и устойчивость эмоций при слабом их внешнем проявлении

Колобок	
Буратино	
Пьеро	
Карлсон	
Винни Пух	
Ослик Иа	
Карабас Барабас	
Сова (из Винни Пуха)	
Баба Яга	

Модуль «Безопасность - залог здоровья»

Форма-викторина: «Знатоки безопасного поведения»

Цель: обобщение знаний по правилам поведения в экстремальных ситуациях.

Задание стартового уровня:

1. Какой предмет спасает пожарного от едкого дыма. (противогаз)
2. Средство пожаротушения. (огнетушитель)
3. С какой стороны нужно обходить автобус? (сзади)
4. С какой стороны нужно обходить трамвай? (спереди)
5. Дорожка для пешеходов... (тротуар)
6. Как называют людей, идущих по тротуару? (пешеходы)
7. Защитный головной убор мотоциклиста (шлем)
8. Что бывает страшнее огня? (дым)
9. Что нельзя делать, если к вам подлетела оса или пчела? (махать руками)

10. Какой предмет помогает ориентироваться в лесу? (компас)
11. Шланг для подачи воды к месту пожара? (пожарный рукав)
12. По какому номеру телефона нужно вызывать скорую помощь? (03)
13. Экстренный выход из опасной зоны при чрезвычайных ситуациях (Эвакуация)
14. Какие предметы нельзя тушить водой, если они горят? (электроприборы, включенные в розетку)
15. Прибор, с помощью которого измеряют температуру. (*Термометр*)
16. Кусок ткани в виде длинной ленты для перевязок ран. (*Бинт*)

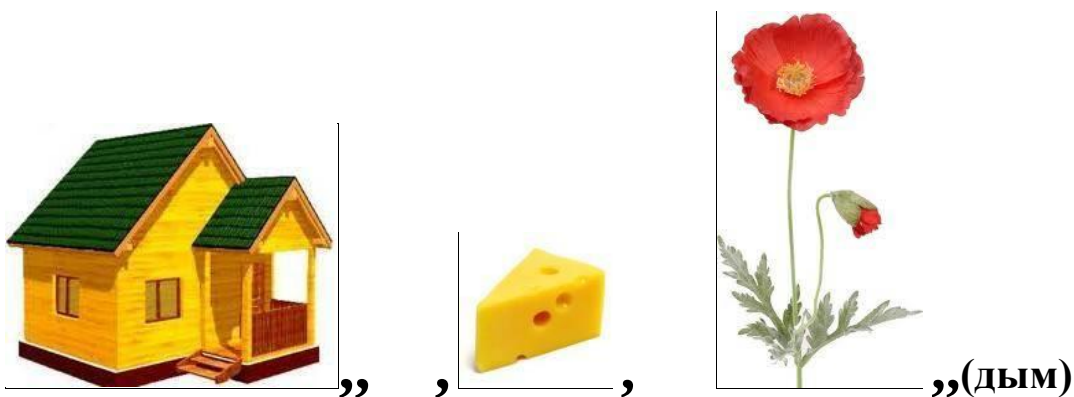
Задание базового уровня:

- 1) В толковом словаре русского языка В. Даля говорится: «Пожарный — это...»
 - а) поджигатель;
 - б) человек профессии, требующей смелости;
 - в) служитель пожарной команды. +
- 2) Когда пожарные России отмечают свой профессиональный праздник?
 - а) 6 мая;
 - б) 30 апреля; +
 - в) 8 марта;
 - г) 12 июня.
- 3) Какая бочка опаснее?
 - а) наполненная водой;
 - б) наполненная бензином;
 - в) пустая бочка из-под бензина; +
 - г) с маслом.
- 4) Что в старину вешали в центре деревни для оповещения о пожаре?
 - а) бревно;
 - б) ведро;
 - в) гирию;
 - г) рельс. +
- 5) В какие игры можно играть на проезжей части?
 - а) в малоподвижные;
 - б) на дороге нельзя играть; +
 - в) только в интеллектуальные.
- 6) Что будешь делать, если почувствуешь запах газа?
 - а) прежде всего, включу свет и проверю, откуда пахнет газом;
 - б) пойду и понюхаю, откуда пахнет газом;

в) позвоню по телефону «104», выйду во двор и подожду, когда придет служба газа. +

Задание продвинутого уровня:

1. *Работа с пословицами. Собрать и объяснить пословицу:* (конверты с разрезанной пословицей)
 - Не зная броду - не суйся в воду.
 - Огонь хороший слуга, но плохой хозяин.
 - От маленькой искры большой пожар бывает.
 - Лучше костёр маленький, чем большой пожар.
 - Без здоровья нет счастья.
2. *Составить как можно больше слов из слова **БЕЗОПАСНОСТЬ**.*
3. *Отгадай ребус.*



Промежуточная аттестация учащихся

1 год обучения

Задание: Обведите букву правильного ответа.

Задания стартового уровня:

1. Одним из важнейших направлений профилактики, является
 - ЗОЖ
 - охрана окружающей среды
 - вакцинация
 - экологическая безопасность
2. ЗОЖ включает:
 - охрану окружающей среды
 - улучшение условий труда
 - доступность квалифицированной мед. помощи
 - все ответы верны
3. Что является обязательным компонентом ЗОЖ?
 - чтение книг
 - посещение лекций
 - занятия спортом
 - употребление в пищу овощей
4. Здоровье – это состояние полного...
 - физического благополучия
 - духовного благополучия
 - социального благополучия
 - все ответы верны

Задание базового уровня:

1. Здоровый образ жизни направлен на:
 - А) сохранение и улучшение здоровья;
 - Б) развитие физических качеств;
 - В) поддержание высокой работоспособности.
2. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:
 - А) малая двигательная активность, психологические стрессы;
 - Б) переедание, алкоголизм, наркомания, курение;
 - В) все перечисленное
3. Выберите правильные ответы. В двигательный режим школьника входят:
 - А) зарядка;
 - Б) уроки физической культуры;
 - В) прием пищи;
 - Г) чтение книг;
 - Д) работа за компьютером;
 - Е) просмотр спортивных телепередач;

Ж) прогулка

4. Утренняя гигиеническая гимнастика способствует:

А) переходу организма от заторможенного состояния к активной деятельности;

Б) развитию выносливости;

В) повышению артериального давления;

Г) все перечисленное

5. Физическая работоспособность – это:

А) способность человека быстро выполнять работу;

Б) способность выполнять разные виды работ;

В) способность к быстрому восстановлению после работы;

Г) способность выполнять большой объем работы.

6. Основу двигательного режима составляют:

А) физические упражнения и занятия спортом;

Б) развитие физических способностей;

В) способы поддержания физической работоспособности;

Г) развитие двигательных умений и навыков.

7. Дневник самоконтроля нужно вести для:

А) отслеживания изменений в развитии своего организма;

Б) отчета о проделанной работе перед учителем физической культуры;

В) консультации с родителями о проделанной работе.

8. Выберите правильные ответы. Что относится к процедурам закаливания:

А) питье холодной воды;

Б) прогулка под дождем;

В) обливание водой;

Г) прохладный душ;

Д) солнечные ванны;

Е) держание ног в тазу с горячей водой;

Ж) выполнение физических упражнений.

Задание продвинутого уровня:

1. К основным средствам закаливания относятся:

1) массаж;

2) воздух;

3) горячий пар;

4) рациональное питание;

5) вода;

6) гимнастика;

7) солнце.

2. Температура воздуха при проведении воздушной ванны у ребенка 1 года должна быть:

1) 20 град.;

23

2) 24-26 град.;

- 3) 18 град.;
- 4) 40 град.
- 3. Какие солнечные лучи можно применять для закаливания детей грудного возраста:
 - 1) прямые;
 - 2) рассеянные;
 - 3) отраженные.
- 4. При проведении массажа детям 1 года жизни не могут быть использованы следующие приемы:
 - 1) поглаживание;
 - 2) вибрация;
 - 3) растирание;
 - 4) разминание;
 - 5) поколачивание.
- 5. Число дыхательных движений у детей 1 года:
 - 1) 40-60 в мин.;
 - 2) 25-30 в мин.;
 - 3) 30-35 в мин.;
 - 4) 20-22 в мин.

2 год обучения

Задание: Обведите букву правильного ответа.

Задания стартового уровня:

- 1. Что является важным для здорового образа жизни?
 - а) рациональное питание+
 - б) личная и общественная гигиена
 - в) курение
- 2. Фактор, который не оказывает влияние на здоровье человека:
 - а) наследственность
 - б) экологическая обстановка
 - в) уровень развития науки +
- 3. Выберите продукты, которые должны быть исключены из рациона здорового человека:
 - а) кисломолочные продукты
 - б) фаст фуд +
 - в) овощи и фрукты
- 4. Что должен сделать человек после того, как поработал?
 - а) отдохнуть +
 - б) заняться домашними делами
 - в) выполнить комплекс упражнений
- 5. К вредным привычкам не относится:
 - а) курение

б) просмотр мультфильмов +

в) алкоголь

6. Укажите неверное высказывание:

а) надо сочетать труд и отдых

б) надо чистить обувь и одежду

в) малоподвижный образ жизни полезен +

7. Что такое здоровый образ жизни?

а) лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий

б) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья +

в) перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья

8. Какой должен быть уровень частоты сердечных сокращений у здорового человека?

а) 60 – 80 уд./мин

б) 72 – 80 уд./мин +

в) 80 – 85 уд./мин

г) 85 – 90 уд./мин

Задание базового уровня:

Рабочая кондитерской фабрики (28 лет, масса тела — 55 кг) обратилась к врачу с жалобами на чувство слабости и боли в ногах, на быструю утомляемость ног при ходьбе. В беседе с ней были обнаружены существенные недостатки в ее питании: ежедневное употребление кондитерских изделий, регулярное — пшеничного хлеба из муки высшего сорта, а также манной каши и каши из полированного риса. У рабочей выявлена болезненность икроножных мышц. Кроме того выявлена повышенная ломкость капилляров кожи. Определите, для какого витамина характерна данная картина гиповитаминозного состояния. Дайте рекомендации по устранению проявлений гиповитаминоза.

Задание продвинутого уровня:

1. Ситуационная задача

В крупных городах повышаются загрязненность выбросами крупных промышленных предприятий, выхлопных газов машин; которые содержат сернистый газ, соли тяжелых металлов, окись углерода. Каково влияние этих веществ на организм человека?

2. Влияет ли неблагоприятная внешняя среда на здоровый образ жизни?

- Частично влияет, например, выхлопные газы от машин.
- Конечно, ведь все взаимосвязано: воздух, которым дышим, воду, которую пьем и т.д.
- При современном уровне развития защитных средств – не влияет.

3. Какими способами можно улучшить экологическую картину вашего города?

3 год обучения

Задание: Обведите букву правильного ответа.

Задания стартового уровня:

1. Определите, что такое личная гигиена:

- а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
- б) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний
- в) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья +

2. Укажите основные двигательные качества:

- а) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения
- б) гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества +
- в) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений

3. Определите главную опору человека при движении:

- а) внутренние органы
- б) скелет +
- в) мышцы

4. Что является важным для здорового образа жизни?

- а) рациональное питание +
- б) личная и общественная гигиена
- в) курение

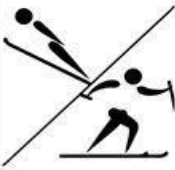
5. Фактор, который не оказывает влияние на здоровье человека:

- а) наследственность
- б) экологическая обстановка
- в) уровень развития науки +

6. «Здоровье» в уставе Всемирной организации здравоохранения означает следующее:

- а) Состояние полного физического, душевного и социального благополучия. +
- б) Способность организма к выполнению профессиональных функций.
- в) Отсутствие болезней.

Задание базового уровня: выберите летние виды спорта

1		4		7		10	
2		5		8		11	
3		6		9		12	

Задание продвинутого уровня: перечисли правила укрепления здоровья, которые ты стараешься выполнять.

Разгадайте ребусы:



4 год обучения

Задания стартового уровня:

Выбери один правильный ответ из трёх предложенных:

1. Тип эмоциональных переживаний:
 - а) неуравновешенность
 - б) эмоциональный стресс +
 - в) воображение

2. При помощи чего эмоция передается точнее всего:
 - а) молчания

- б) мимики +
- в) речи

3. Представление человека о важности своей личности, деятельности среди других людей и оценивание себя и собственных качеств и чувств, достоинств и недостатков:

- а) самооценка +
- б) оценка личности
- в) оценка других людей

4. Что такое чрезвычайная ситуация:

- а) Это обстановка, которая оказывает отрицательное влияние на жизнедеятельность человека и приводит к жертвам среди людей;
- б) Это стечение обстоятельств, которое при определённом развитии событий может привести к несчастью;
- в) Это явление природы, проявляющееся как чудовищная, разрушительная сила.

5. Сильная эпидемия, охватывающая большое число людей на территории, выходящей обычно за границы одного государства называется...

- а) эпидемия;
- б) пандемия; +
- в) дифтерия.

6. Тибетский далай-лама сказал о нем так: "Он – самый хороший учитель. Он воспитывает в тебе терпение, силу, мудрость" О ком шла речь?

- а) о случайном прохожем;
- б) о друге;
- в) о враге. +

7. Данный тип темперамента характеризуется общительностью, отзывчивостью и подвижностью:

- а) холерик
- б) сангвиник +
- в) меланхолик

Задание базового уровня:

Допиши кратко

1. При наводнении прыгать в воду с подручными _____ можно лишь в самом _____ случае, когда нет _____ на спасение и возвышенность _____ полностью _____.
(средствами, крайнем, надежды, затопляется)

2.Основной причиной лесных пожаров является

_____ людей, которые не проявляют в лесу
_____ при использовании _____
и нарушают правила _____.
(безответственное поведение, должной осторожности, пожарной безопасности)

3.Человек способен выдержать жажду и, особенно, голод в течение
достаточного количества дней, если не будет _____.
(бесполезно расходовать энергию)

Задание продвинутого уровня:

Решите ситуационную задачу.

Вы находитесь на уроке, объявили учебную тревогу. Ваши действия в
данной ситуации. Запишите план безопасного поведения.

2.5. Методические материалы

Дидактический материал:

- Комплект таблиц по «Анатомии, физиологии и гигиене человека»;
- Атлас по «Анатомии человека»;
- Фрагментарный видеофильм по анатомии и физиологии человека;
- Фрагментарный видеофильм по гигиене человека;
- Фрагментарный видеофильм по оказанию первой медицинской помощи;
- Транспаранты: «Рефлекторные дуги рефлексов»;
- «Структура органоидов клетки»;
- Набор моделей органов человека;
- Набор влажных препаратов.

Практические работы:

- «Виды физкультминуток»;
- «Уход за одеждой и обувью»;
- «Составление распорядка дня»;
- «Определение содержания пищевых веществ в различных продуктах»;
- «Изменения в продуктах при хранении и переработке»;
- «Подсчёт пульса, давления»;
- «Первая помощь при кровотечениях».
- «Значение химического состава воздуха».
- «Уход за комнатными растениями».
- «Оценка состояния классной комнаты санитарно-гигиеническим нормам».
- «Строение органа зрения»;

«Гигиена зрения».
«Навыки наложения компресса».
«Методика овладения приемами массажа: поглаживание и выжимание, разминание, растирание, самомассаж».
«Профилактика заболеваний дёсен и зубов (ознакомление с различными видами паст и щёток)»;
«Содержание питательных веществ в продуктах питания»;
«Составление суточного рациона питания»;
«Гигиена полости рта»;
«Составление своей родословной».
«Оценка чистоты школьных помещений, состав пыли».
«Состав костей».
«Строение и функции органов дыхания».
«Строение и функция пищеварительной системы».
«Мужские и женские обязанности».
«Помощь при ожогах».
«Правила вызова скорой помощи».
«Помощь и взаимопомощь при вывихах и разрывах связок».
«Помощь при поражении молнией».
«Помощь при острых отравлениях».
«Оказание первой помощи при ранах».
«Искусственное дыхание и массаж сердца».
«Алгоритм разрешения спорных ситуаций»
«Как повысить самооценку»
«Как не стать жертвой буллинга?»
«Мой безопасный путь в школу»
«Составление памятки эвакуации из здания школы»
«Домашняя аптечка»

Экскурсии:

Экскурсия «Структура городской поликлиники»

Экскурсия «Экология и здоровье человека».

Экскурсия «Окружающая среда и здоровье человека».

Диагностика уровня мотивации обучающегося

Вопросы для определения уровня мотивации, поступающего в секцию (кружок):

- Почему ты решил поступить в эту секцию (кружок)?
- Что именно тебя привлекает в этой секции (кружке)?
- Ты сам выбрал эту секцию (кружок) или тебе посоветовали здесь заниматься родители (друзья, одноклассники)?
- Что ты хочешь узнать, чему научиться в секции (кружке)?

- Как ты думаешь, то, чему ты здесь научишься, пригодится тебе в будущем? Если да, то как?
- Чем еще ты увлекаешься? В какие секции (кружки) ходишь?
- Кем ты хочешь стать?

Помимо предложенных вопросов, при работе с лицами юношеского возраста, целесообразно изучение мотивации достижения с помощью методики А. Мехрабиана

Диагностика мотивации достижения (А. Мехрабиан)

Шкалы: стремление к успеху, избегание неудачи

Назначение теста: Мотивация достижения, по мнению Г. Меррея, выражается в потребности преодолевать препятствия и добиваться высоких показателей в труде, самосовершенствоваться, соперничать с другими и опережать их, реализовывать свои таланты и тем самым повышать самоуважение. Данный тест предназначен для диагностики двух мотивов личности – стремления к успеху и избегания неудачи. Выясняется, какой из двух мотивов у человека доминирует. Тест имеет две формы – мужскую (а) и женскую (б).

Инструкция к тесту: Тест состоит из ряда утверждений, касающихся отдельных сторон характера, а также мнений и чувств по поводу некоторых жизненных ситуаций. Чтобы оценить степень вашего согласия или несогласия с каждым из утверждений, используйте следующую шкалу:

- +3 – полностью согласен;
- +2 – согласен;
- +1 – скорее согласен, чем не согласен;
- 0 – нейтрален;
- 1 – скорее не согласен, чем согласен;
- 2 – не согласен;
- 3 – полностью не согласен.

Прочтите утверждения теста и оцените степень своего согласия или несогласия. При этом на бланке для ответов против номера утверждения поставьте цифру, которая соответствует степени вашего согласия. Дайте тот ответ, который первым придет вам в голову. Не тратьте время на обдумывание.

Тест

Тест – форма А (для мальчиков)

1. Я больше думаю о получении хорошей оценки, чем опасаясь получения плохой.

2. Если бы я должен был выполнить сложное, незнакомое мне задание, то предпочел бы сделать его вместе с кем-нибудь, чем трудиться в одиночку.

3. Я чаще берусь за трудные задачи, даже если не уверен, что смогу их решить, чем за легкие, которые знаю, что решу.

4. Меня больше привлекает дело, которое не требует напряжения и в успехе которого я уверен, чем трудное дело, в котором возможны неожиданности.

5. Если бы у меня что-то не выходило, я скорее приложил бы все силы, чтобы с этим справиться, чем перешел бы к тому, что у меня может хорошо получиться.

6. Я предпочел бы работу, в которой мои функции хорошо определены и зарплата выше средней, работе со средней зарплатой, в которой я должен сам определить свою роль.

7. Я трачу больше времени на чтение специальной литературы, чем художественной.

8. Я предпочел бы важное и трудное дело, хотя вероятность неудачи в нем равна 50%, делу достаточно важному, но не трудному.

9. Я скорее выучу развлекательные игры, известные большинству людей, чем редкие игры, которые требуют мастерства и известны немногим.

10. Для меня очень важно делать свою работу как можно лучше, даже если из-за этого у меня возникают трения с товарищами.

11. Если бы я собирался играть в карты, то скорее сыграл бы в развлекательную игру, чем в трудную, требующую размышлений.

12. Я предпочитаю соревнования, где я сильнее других, тем, где все участники примерно равны по силам.

13. В свободное от работы время я овладеваю какой-нибудь игрой скорее для развития умений, чем для отдыха и развлечений.

14. Я скорее предпочту сделать какое-то дело так, как считаю нужным, пусть даже с 50%-ным риском ошибиться, чем делать его так, как мне советуют другие.

15. Если бы мне пришлось выбирать, то я скорее выбрал бы работу, в которой начальная зарплата будет 500 рублей и может 26 остаться на таком уровне неопределенное время, чем работу, в которой начальная зарплата равна 300 рублей и есть гарантия, что не позднее, чем через полгода я буду получать 2000 рублей.

16. Я скорее стал бы играть в команде, чем соревноваться один с секундомером в руках.

17. Я предпочитаю работать, не щадя сил, пока полностью не удовлетворюсь полученным результатом, чем закончить дело побыстрее и с меньшим напряжением.

18. На экзамене я предпочел бы конкретные вопросы по пройденному материалу вопросам, требующим высказывания своего мнения.

19. Я скорее выбрал бы дело, в котором имеется некоторая вероятность неудачи, но есть и возможность достичь большего, чем такое, в котором мое положение не ухудшится, но и существенно не улучшится.

20. После успешного ответа на экзамене я скорее с облегчением вздохну «пронесло», чем порадуюсь хорошей оценке.

21. Если бы я мог вернуться к одному из незавершенных дел, то я скорее вернулся бы к трудному, чем к легкому.

22. При выполнении контрольного задания я больше беспокоюсь о том, как бы не допустить какую-нибудь ошибку, чем думаю о том, как правильно ее решить.

23. Если у меня что-то не выходит, я лучше обращаюсь к кому-нибудь за помощью, чем стану сам продолжать искать выход.

24. После неудачи я скорее становлюсь еще более собранным и энергичным, чем теряю всякое желание продолжать дело.

25. Если есть сомнения в успехе какого-либо начинания, то я скорее не стану рисковать, чем все-таки приму в нем активное участие.

26. Когда я берусь за трудное дело, то скорее опасаясь, что не справлюсь с ним, чем надеюсь, что оно получится.

27. Я работаю эффективнее под чьим-то руководством, чем когда несу за свою работу личную ответственность.

28. Мне больше нравится выполнять сложное незнакомое задание, чем знакомое задание, в успехе которого я уверен.

29. Я работаю продуктивнее, когда мне конкретно указывают, что и как выполнять, чем когда передо мной ставят задачу лишь в общих чертах.

30. Если бы я успешно решил какую-то задачу, то с большим удовольствием взялся бы еще раз решать аналогичную задачу, чем перешел бы к задаче другого типа.

31. Когда нужно соревноваться, у меня скорее возникает интерес и азарт, чем тревога и беспокойство.

32. Пожалуй, я больше мечтаю о своих планах на будущее, чем пытаюсь их реально осуществить.

Тест – форма Б (для девочек)

1. Я больше думаю о получении хорошей оценки, чем опасаясь получения плохой.

2. Я чаще берусь за трудные задачи, даже если не уверена, что смогу их решить, чем за легкие, которые знаю, что решу.

3. Меня больше привлекает дело, которое не требует напряжения и в успехе которого я уверена, чем трудное дело, в котором возможны неожиданности.

4. Если бы у меня что-то не выходило, я скорее приложила бы все силы, чтобы с этим справиться, чем перешла бы к тому, что у меня может хорошо получиться.

5. Я предпочла бы работу, в которой мои функции хорошо определены и зарплата выше средней, работе со средней зарплатой, в которой я должна сама определять свою роль.

6. Более сильные переживания у меня вызывает скорее страх неудачи, чем надежда на успех.

7. Научно-популярную литературу я предпочитаю литературе развлекательного жанра.

8. Я предпочла бы важное и трудное дело, хотя вероятность неудачи в нем равна 50%, делу достаточно важному, но не трудному.

9. Я скорее выучу развлекательные игры, известные большинству людей, чем редкие игры, которые требуют мастерства и известны немногим.

10. Для меня очень важно делать свою работу как можно лучше, даже если из-за этого у меня возникают трения с товарищами.

11. После успешного ответа на экзамене я скорее с облегчением вздохну «пронесло», чем порадуюсь хорошей оценке.

12. Если бы я собиралась играть в карты, то скорее сыграла бы в развлекательную игру, чем в трудную, требующую размышлений.

13. Я предпочитаю соревнования, где я сильнее других, тем, где все участники примерно равны по силам.

14. После неудачи я скорее становлюсь более собранной и энергичной, чем теряю всякое желание продолжать дело.

15. Неудачи отравляют мою жизнь больше, чем приносят радость успехи.

16. В новых неизвестных ситуациях у меня скорее возникает волнение и беспокойство, чем интерес и любопытство.

17. Я скорее попытаюсь приготовить новое интересное блюдо, хотя оно может плохо получиться, чем стану готовить привычное блюдо, которое обычно хорошо выходило.

18. Я скорее займусь чем-то приятным и необременительным, чем стану выполнять что-то, как мне кажется, стоящее, но не очень увлекательное.

19. Я скорее затратю все свое время на осуществление одного дела, чем постараюсь выполнить за это же время два-три дела.

20. Если я заболела и вынуждена остаться дома, то я использую время скорее для того, чтобы расслабиться и отдохнуть, чем почитать и поработать.

21. Если бы я жила с несколькими девушками в одной комнате, и мы бы решили устроить вечеринку, я предпочла бы сама организовать ее, чем предоставить сделать это кому-то другому.

22. Если у меня что-то не выходит, я лучше обращусь к кому-нибудь за помощью, чем стану сама продолжать искать выход.

23. Когда нужно соревноваться, у меня скорее возникает интерес и азарт, чем тревога и беспокойство.

24. Когда я берусь за трудное дело, то скорее опасаясь, что не справлюсь с ним, чем надеюсь, что оно получится.

25. Я эффективнее работаю под чьим-то руководством, чем когда несу за свою работу личную ответственность.

26. Мне больше нравится выполнять сложное незнакомое задание, чем знакомое задание, в успехе которого я уверена.

27. Если бы я успешно решила какую-то задачу, то с большим удовольствием взялась бы еще раз решать аналогичную задачу, чем перешла бы к задаче другого типа.

28. Я работаю продуктивнее над заданием, когда передо мной ставят задачу в общих чертах, чем когда мне конкретно указывают на то, что и как выполнять.

29. Если при выполнении важного дела я допускаю ошибку, то чаще теряюсь и впадаю в отчаяние, чем быстро беру себя в руки и пытаюсь исправить положение.

30. Пожалуй, я больше мечтаю о своих планах на будущее, чем пытаюсь их реально осуществить.

Обработка и интерпретация результатов теста

Вначале подсчитывается суммарный балл. Ответам испытуемых на прямые пункты (отмеченные знаком «+» в ключе) приписываются баллы.

Ответы -3 -2 -1 0 1 2 3

Баллы 1 2 3 4 5 6 7

Ответам испытуемого на обратные пункты опросника (отмечены в ключе знаком «-») также приписываются баллы:

Ответы -3 -2 -1 0 1 2 3

Баллы 7 6 5 4 3 2 1

Ключ к тесту

Ключ к форме А: +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, -26, -27, +28, -29, -30, +31, -32.

Ключ к форме Б: +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, +26, -27, +28, -29, -30.

На основе подсчета суммарного балла определяется, какая мотивационная тенденция доминирует у испытуемого. Баллы всех испытуемых выборки ранжируют и выделяют две конкретные группы: верхние 27% выборки характеризуются мотивом стремления к успеху, а нижние 27% – мотивом избегания неудачи.

Методика для родительского исследования

Уважаемые родители! Нам очень важна ваша помощь в получении информации о вашем ребенке. Отметьте то, что вы знаете о нем, и верните в школу к указанной дате.

Родительское исследование

1. Мой ребенок имеет большой запас слов и хорошо выражает свои мысли. Пожалуйста, приведите примеры, если вы ответили «да».

Да _____ нет _____.

2. Мой ребенок упорно работает над заданием, настойчив и самостоятелен. Пожалуйста, приведите примеры, если вы ответили «да».

Да _____ нет _____.

3. Мой ребенок начал читать в детском саду.

Да _____ нет _____.

Если ответ «да», то, пожалуйста, назовите книги, которые он читал.

4. Мой ребенок жаден до чтения.

Да _____ нет _____.

Пожалуйста, назовите книги, которые он прочитал за последние 6 месяцев.

5. В чем, вы считаете, ваш ребенок больше всего талантлив или имеет особые умения.

6. Пожалуйста, перечислите хобби и особые интересы, которые проявляет ваш ребенок (коллекционирование, собирание моделей, ремесло и т. д.).

7. Какие специальные дополнительные занятия посещает ваш ребенок (вне школы)?

8. Как ваш ребенок относится к школе?

9. Что может отрицательно повлиять на пребывание вашего ребенка в школе?

10. Какие особенности своего сына (дочери) вам хотелось бы отметить, которые помогли бы нам планировать программу для вашего ребенка? Знания, которые, на ваш взгляд, необходимы учителям?

11. Каково любимое времяпрепровождение или досуг вашего ребенка?

12. Верно ли, что ваш ребенок может: а) выполнять что-то с воображением, выражается сложными жестами, словами; б) использовать обычные материалы неожиданным образом; в) избегать обычных путей при выполнении чего-либо, выбирая вместо этого новое; г) создавать ситуации, которые, вероятно, не будут иметь места, любит «играть с идеями».

13. Опишите, в какой сфере, по вашему мнению, ваш ребенок может справиться с образовательной программой для одаренных детей.

Имя ребенка _____

Возраст _____ класс _____

Адрес _____ телефон _____

Изучение социализированности личности воспитанника (методика М. И. Рожкова)

Методика позволяет оценить личностные результаты реализации дополнительной общеобразовательной программы (уровень социальной адаптированности, активности, нравственной воспитанности обучающихся).

Ход опроса. Обучающимся предлагается прочитать (прослушать) 20 суждений и оценить степень своего согласия с их содержанием по следующей шкале:

- 4 – всегда;
- 3 – почти всегда;
- 2 – иногда;
- 1 – очень редко;
- 0 – никогда.

1. Стараюсь слушаться во всем своих педагогов и родителей.
2. Считаю, что всегда надо чем-то отличаться от других.
3. За что бы я ни взялся – добиваюсь успеха.
4. Я умею прощать людей.
5. Я стремлюсь поступать так же, как и все мои товарищи.
6. Мне хочется быть впереди других в любом деле.
7. Я становлюсь упрямым, когда уверен, что я прав.
8. Считаю, что делать людям добро – это главное в жизни.
9. Стараюсь поступать так, чтобы меня хвалили окружающие.
10. Общаясь с товарищами, отстаиваю свое мнение.
11. Если я что-то задумал, то обязательно сделаю.
12. Мне нравится помогать другим.
13. Мне хочется, чтобы со мной все дружили.
14. Если мне не нравятся люди, то я не буду с ними общаться.
15. Стремлюсь всегда побеждать и выигрывать.
16. Переживаю неприятности других, как свои.
17. Стремлюсь не ссориться с товарищами.
18. Стараюсь доказать свою правоту, даже если с моим мнением не согласны окружающие.
19. Если я берусь за дело, то обязательно доведу его до конца.
20. Стараюсь защищать тех, кого обижают.

Чтобы быстрее и легче проводить обработку результатов, необходимо изготовить для каждого обучающегося бланк, в котором против номера суждения ставится оценка.

1	5	9	13	17
2	6	10	14	18
3	7	11	15	19
4	8	12	16	20

Обработка полученных данных. Среднюю оценку социальной адаптированности воспитанников получают при сложении всех оценок первой строчки и делении этой суммы на пять. Оценка автономности высчитывается на основе аналогичных операций со второй строчкой. Оценка социальной активности – с третьей строчкой. Оценка приверженности подростков гуманистическим нормам жизнедеятельности (нравственности) – с четвертой строчкой. Если получаемый коэффициент больше трех, то можно констатировать высокую степень социализированности ребенка, если же он больше двух, но меньше трех, то это свидетельствует о средней степени развития социальных качеств. Если коэффициент окажется меньше двух баллов, то можно предположить, что отдельный ребёнок (или группа детей) имеет низкий уровень социальной адаптированности.

2.6 Организационно-педагогические условия

Кадровое обеспечение образовательного процесса

Программу «Здоровым быть модно» реализует педагог дополнительного образования, имеющий базовое образование, соответствующие профилю программы и удовлетворяющий его квалификационным требованиям.

Список литературы (для педагога)

1. Алексеев С.В., Груздева Н.В., Муравьев А.Г., Гущина Э.В. «Практикум по экологии»: Учебное пособие. – М.: АО МДС, 1996.
2. Анастасова Л.П., Иванова Н.В. «Ты, твоё здоровье и твоё окружение». Пособие для начальной школы. – Дрофа, 1997.
3. Андреева Р.В. «Энциклопедия здоровья». - Воронеж, Центрально-чернозёмное книжное издательство, 1995г.
4. Андреев Ю.А. «Три кита здоровья». - Санкт-Петербург, издательства «Респекс», 1996г.
5. Аникин Л.С., Вайнер Э.Н. «Профилактика и лечебная физкультура при нарушениях осанки и сколиозах у детей». – Липецк, 1994г.
6. Балабанова В.В., Максимцева Т.А. «Предметные недели в школе: биология, экология, здоровый образ жизни» - Волгоград: Учитель, 2003.
7. Бесова М.А. «В школе и на отдыхе. Познавательные игры для детей» Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: «Академия развития», 1997.
8. Воротников А.А. «Универсальная энциклопедия школьника. Биология и анатомия». – Минск, ТОО «Харвест», 1995г.
9. Грицак Е. «Энциклопедия массажа». – М.: РИПОЛ классик, 2007.
10. Дежникова Н.С. «Школьный экологический календарь: Пособие для учителя» - М.: Просвещение, 2003.
11. Дейл Карнеги. «Как заводить друзей». Перевод с английского. «Прогресс» - 1989.

12. Жариков Е.С., Крушельницкий Е.Л. «Для тебя и о тебе». – Москва, Просвещение, 1991г.
13. Журналы «Биология в школе»
14. Журнал «Практика» №1, 2006г.
15. Зверев И.Д. «Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека». – Москва, Просвещение, 1989г.
16. Иванов А. «Азбука безопасности. Как неразлучные друзья в воде не тонули». – АСТ-пресс, 1996.
17. Иванов А. «Азбука безопасности. Как неразлучные друзья дом охраняли». – АСТ-пресс, 1996.
18. Ильин О.В. «Зелёные лекари». – Москва, 1990г.
19. Кенеман А.В. «Подвижные игры народов СССР» Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1989.
20. Ковалько В.И. «Игровой модульный курс по ПДД или школьник вышел на улицу? 1-4 классы. – М.: ВАКО, 2004.
21. Криксунов Е.А., Пасечник В.В., Сидорин А.П. «Экология. 9 класс» - М. Дрофа, 1995.
22. Минский Е.М. «Игры и развлечения в группе продленного дня»: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1985.
23. Орлова Е.Н. «Когда начинается здоровье...» – Липецк, 1995г.
24. Поляков В.В. «Основы безопасности жизнедеятельности» 1класс. – Дрофа. 1996.
25. Поляков В.В. «Основы безопасности жизнедеятельности» 2-4 класс (в трёх частях). – Дрофа. 1996.
26. Рей Гибсон «Папье-маше. Бумажные цветы» - Москва, «РОСМЭН», 1996.
27. Сухин И.Г. «Мойдодыр, Черномор, Снеговик и другие. Литературные викторины для школьников»- М.: Новая школа, 1996.
28. Федотов Г. «Сухие травы, Основы художественного ремесла» - М.: АСТ_ПРЕСС, 1999.
29. Хрипкова А.Г. «Анатомия, физиология и гигиена человека». – Москва, Просвещение, 1995г.
30. Цузмер А.М., Петришина О.Л. «Биология. Человек и его здоровье». – Москва, Просвещение, 1994г.
31. Чернова Н.М. «Основы экологии. Учебник для 9 класса общеобразовательной школы» - М.: Просвещение, 1995.

Список литературы (для воспитанников)

1. Анастасова Л.П., Иванова Н.В. «Ты, твоё здоровье и твоё окружение». Пособие для начальной школы. – Дрофа, 1997.
2. Большая книга вопросов и ответов о природе вещей и явлений. – М.: Изд-во Эксмо, 2004.
3. Воротников А.А. «Универсальная энциклопедия школьника. Биология и анатомия». – Минск, ТОО «Харвест», 1995г.

4. Зверев И.Д. «Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека». – Москва, Просвещение, 1989г.
5. Иванов А. «Азбука безопасности. Как неразлучные друзья в воде не тонули». – АСТ-пресс, 1996.
6. Иванов А. «Азбука безопасности. Как неразлучные друзья дом охраняли». – АСТ-пресс, 1996.
7. Исмаилова С., Майсурия А. «Энциклопедия для детей. Биология» 2 том. – М.: «Аванта +», 1995.
8. Поляков В.В. «Основы безопасности жизнедеятельности» 1 класс. – Дрофа. 1996.
9. Поляков В.В. «Основы безопасности жизнедеятельности» 2-4 класс (в трёх частях). – Дрофа. 1996.

Оборудование

- тонометр для измерения кровяного давления;
- фонендоскоп;
- микроскоп;
- мазки крови человека с нормальными эритроцитами; лейкоцитами,
- с патологическими эритроцитами, лейкоцитами;
- набор гистологических препаратов по теме «Ткани»;
- скелет человека;
- бинты разных размеров,
- вата;
- йод;
- пинцет;
- марля;
- шины;
- булавка английская;
- рентгенограммы.

2.7 Рабочие программы воспитания

1год обучения

Цель: создание благоприятных условий для усвоения школьниками социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

Задачи:

- обогащать представления детей о многообразии культурных норм и ценностей, принятых в обществе;
- воспитать уважения к правам и обязанностям человека;
- содействовать становлению ценностей здорового образа жизни;
- формировать уважительное отношение к старшим, доброжелательное отношение к сверстникам и младшим;
- формировать навыки коммуникации;

- формировать у обучающихся ценностных представлений о морали, об основных понятиях этики.

Ожидаемые результаты:

- первоначальные представления о базовых национальных российских ценностях;

- ценностное отношение к сохранению здоровья;

- уважительное отношение к старшим, доброжелательное отношение к сверстникам и младшим;

- овладение навыками неконфликтного общения;

- демонстрация эстетических знаний, эстетической культуры;

- бережное, гуманное отношение ко всему живому.

- активное участие в социально-значимой деятельности.

Содержание

Участие в городской воспитательной акции.

«Уход за растениями»- экскурсия по зимнему саду ОУ №50

Викторина: «День знаний»

Участие в экологических субботниках «Зелёная Россия».

Виртуальная экскурсия по городу «Мой любимый Липецк». История моего города.

Изготовление открыток ко Дню пожилого человека.

Викторина «Профессия – учитель. В мире профессий»

Участие в конкурсе «Улыбка природы»

Просмотр и обсуждение видеоматериалов по теме «Всемирный день защиты животных»

Участие в конкурсе детского творчества «Дорога глазами детей»

Познавательная игра «Путешествие на поезде «Здоровье».

Конкурс рисунков, плакатов ко Дню памяти жертв ДТП.

Изготовление поделок ко дню матери «Для мамы с любовью!».

Конкурс на лучшую новогоднюю поделку «Дорожный знак на новогодней елке»

Участие в городской выставке новогодних композиций «Вместо ёлки - букет».

Виртуальная экскурсия - путешествие на «Галичью гору»

Участие в городской экологической акции «Покормите птиц зимой»

Игровая программа, посвященная Дню защитника Отечества «А я в армию пойду пусть меня научат...»

Изготовление поздравительных открыток для пап и дедушек

Викторина, посвященная объявленному году Памяти и Славы «Великие имена, великих событий»

Чтение и обсуждение художественной литературы по теме «Наша армия»

Конкурсная программа «А ну-ка девочки»

Беседа «День воссоединения Крыма с Россией»

Экскурсия в библиотеку «Неделя детской книги»
 Изготовление открыток и поделок «Поздравим женщин!»
 Конкурс и оформление выставки детского творчества «С мечтой о космосе»
 Познавательная игра «Я и мои права»
 Участие в экологической акции: «Чистоту школьной территории!»
 Беседа о событиях на Чернобыльской АЭС. История города.
 Участие в акции «Салют, Победа!» «Открытка ветерану»
 Игра-викторина «Города-герои»
 Воспитательное мероприятие «Память сильнее времени...»
 Участие в акции «Бессмертный полк»
 КТД «Человек и общество»
Работа с родителями: беседа «Пишем родословную своей семьи»;
 Анкетирование «Воспитание личности»; индивидуальные тематические консультации, беседа «Нравственные ценности семьи».
 Анкетирование «Удовлетворенность образовательным процессом».

Календарный план воспитательной работы

№ п/ п	Мероприятие	Дата проведения по плану	Дата проведе ния по факту
1.	Участие в городской воспитательной акции.	В течение года	
2.	«Уход за растениями»- экскурсия по зимнему саду ОУ №50	сентябрь	
3.	Викторина: «День знаний»	сентябрь	
4.	Участие в экологических субботниках «Зелёная Россия».	В течение года	
5.	Виртуальная экскурсия по городу «Мой любимый Липецк». История моего города.	сентябрь	
6.	Изготовление открыток ко Дню пожилого человека.	октябрь	
7.	Викторина «Профессия –учитель. В мире профессий»	октябрь	
8.	Участие в конкурсе «Улыбка природы»	октябрь	
9.	Просмотр и обсуждение видеоматериалов по теме «Всемирный день защиты животных»	октябрь	
10.	Участие в конкурсе детского творчества «Дорога глазами детей»	октябрь	
11.	Познавательная игра «Путешествие на поезде «Здоровье».	ноябрь	

12.	Конкурс рисунков, плакатов ко Дню памяти жертв ДТП .	ноябрь	
13.	Изготовление поделок ко дню матери «Для мамы с любовью!».	ноябрь	
14.	Конкурс на лучшую новогоднюю поделку «Дорожный знак на новогодней елке»	декабрь	
15.	Участие в городской выставке новогодних композиций «Вместо ёлки -букет».	декабрь	
16.	<i>Работа с родителями:</i> Беседа «Пишем родословную своей семьи»; Анкетирование «Воспитание личности».	декабрь	
17.	Виртуальная экскурсия - путешествие на «Галичью гору»	январь	
18.	Участие в городской экологической акции «Покормите птиц зимой»	январь	
19.	Игровая программа, посвященная Дню защитника Отечества «А я в армию пойду пусть меня научат...»	февраль	
20.	Изготовление поздравительных открыток для пап и дедушек	февраль	
21.	Викторина, посвященная объявленному году Памяти и Славы «Великие имена, великих событий»	февраль	
22.	Чтение и обсуждение художественной литературы по теме «Наша армия»	февраль	
23.	Конкурсная программа «А ну-ка девочки»	март	
24.	Беседа «День воссоединения Крыма с Россией»	март	
25.	Экскурсия в библиотеку «Неделя детской книги»	март	
26.	Изготовление открыток и поделок «Поздравим женщин!»	март	
27.	Конкурс и оформление выставки детского творчества «С мечтой о космосе»	апрель	
28.	Познавательная игра «Я и мои права»	апрель	
29.	Участие в экологической акции: «Чистоту школьной территории!»	апрель	
30.	Беседа о событиях на Чернобыльской АЭС. История города.	апрель	
31.	Участие в акции «Салют, Победа!» «Открытка ветерану»	май	
32.	Игра-викторина «Города-герои»	май	
33.	Воспитательное мероприятие «Память сильнее времени...»	май	

34.	Участие в акции «Бессмертный полк»	май	
35.	КТД «Человек и общество»	май	
36.	<i>Работа с родителями: Индивидуальные тематические консультации: «Нравственные ценности семьи»</i> Анкетирование «Удовлетворенность учебным процессом».	май	

2год обучения

Цель: формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

Задачи:

- воспитывать элементарные представления о влиянии нравственности человека на состояние его здоровья и здоровья окружающих его людей;
- формировать интерес к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях;
- формировать навыки сохранения собственного здоровья, овладение здоровьесберегающими технологиями в процессе обучения;
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;

Ожидаемые результаты:

- повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- рост уровня физического развития и осознание приоритета здорового образа жизни;
- повышение самостоятельности и активности в двигательной деятельности;
- знание и владение приемами и способами оздоровления своего организма;

Содержание

«Участие в городской воспитательной акции».
«Охрана растений» экскурсия по зимнему саду
Конкурс и оформление выставки детского творчества «Осенняя ярмарка»
Беседа «Мир моих увлечений»
Участие в субботниках «Зеленая Россия».
Просмотр и обсуждение видеоматериалов «Сказка о ПДД»
Конкурсно - познавательная игра «Дорожный эрудит»
Участие в конкурсе детского творчества «Дорога глазами детей»
Викторина «Азбука здоровья».
Участие в экологическом конкурсе «Улыбка природы»
Конкурс поделок ко дню матери «МАМА-первое слово».
Просмотр и обсуждение по презентации «Стань заметным на дороге!»
Игра - путешествие «Путешествие по городу Здравейску»

Беседа «Синичкин день».

Участие в городской выставке новогодних композиций «Вместо ёлки - букет».

Новогодний утренник «Новогодние приключения»

Участие в городской экологической акции «Покормите птиц зимой».

Операция «Кормушка» (Изготовление кормушек для птиц).

Изготовление открыток ко Дню Святого Валентина

Беседа «Мужские» профессии»

Конкурсная программа, посвященная Дню защитника Отечества «Мужество, доблесть и честь».

Изготовление открыток «8 Марта - мамин день».

Конкурсная программа для девочек «Вы прекрасны, спору нет!».

Беседа «Чему учит театр».

Просмотр и обсуждение видеоматериалов «Весенний паводок», «Тонкий лед»

Беседа «Экологический календарь»

Участие в «Весенней неделе добра»

Конкурс и оформление выставки детского творчества « Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!»

Участие в конкурсе детского творчества «Взгляд из космоса»

Участие в экологической акции: «Чистоту школьной территории»

Участие в акции «Подарок ветерану»: изготовление открыток и сувениров для тружеников тыла.

Экскурсия в школьную библиотеку «Читаем детям о войне»

Заочное путешествие по городам героям нашей Родины

Игра – путешествие «Зелёная аптека»

Работа с родителями: родительское собрание: - «Распорядок дня и двигательный режим школьника»; индивидуальные консультации: «Семейная профилактика проявления негативных привычек»;

круглый стол «Здоровый ребёнок – счастливый ребёнок». «Здоровое питание – гарантия нормального развития ребенка».

Календарный план воспитательной работы

№п /п	Мероприятие	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
1.	«Участие в городской воспитательной акции».	В течение года	
2.	«Охрана растений» экскурсия по зимнему саду	сентябрь	
3.	Конкурс и оформление выставки детского	сентябрь	

	творчества «Осенняя ярмарка»		
4.	Беседа «Мир моих увлечений»	сентябрь	
5.	Участие в субботниках «Зеленая Россия».	сентябрь	
6.	Просмотр и обсуждение видеоматериалов «Сказка о ПДД»	октябрь	
7.	Конкурсно- познавательная игра «Дорожный эрудит»	октябрь	
8.	Участие в конкурсе детского творчества «Дорога глазами детей»	октябрь	
9.	Викторина «Азбука здоровья».	октябрь	
10.	Участие в экологическом конкурсе «Улыбка природы»	октябрь	
11.	Конкурс поделок ко дню матери «МАМА-первое слово».	ноябрь	
12.	Просмотр и обсуждение по презентации «Стань заметным на дороге!»	ноябрь	
13.	Игра - путешествие «Путешествие по городу Здоровейску»	ноябрь	
14.	Беседа «Синичкин день».	ноябрь	
15.	Участие в городской выставке новогодних композиций «Вместо ёлки - букет».	декабрь	
16.	Новогодний утренник «Новогодние приключения»	декабрь	
17.	<i>Работа с родителями:</i> родительское собрание: - «Распорядок дня и двигательный режим школьника»; Индивидуальные консультации: «Семейная профилактика проявления негативных привычек».	декабрь	
18.	Участие в городской экологической акции «Покормите птиц зимой».	январь	
19.	Операция «Кормушка» (Изготовление кормушек для птиц).	январь	
20.	Изготовление открыток ко Дню Святого Валентина	февраль	
21.	Беседа «Мужские» профессии»	февраль	
22.	Конкурсная программа, посвященная Дню защитника Отечества «Мужество, доблесть и честь».	февраль	
23.	Изготовление открыток «8 Марта - мамин день».	март	
24.	Конкурсная программа для девочек «Вы прекрасны, спору нет!».	март	
25.	Беседа «Чему учит театр».	март	

26.	Просмотр и обсуждение видеоматериалов «Весенний паводок», «Тонкий лед»	март	
27.	Беседа «Экологический календарь»	март	
28.	Участие в «Весенней неделе добра»	апрель	
29.	Конкурс и оформление выставки детского творчества « Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!»	апрель	
30.	Участие в конкурсе детского творчества «Взгляд из космоса»	апрель	
31.	Участие в экологической акции: «Чистоту школьной территории»	апрель	
32.	Участие в акции «Подарок ветерану»: изготовление открыток и сувениров для тружеников тыла.	май	
33.	Экскурсия в школьную библиотеку «Читаем детям о войне»	май	
34.	Заочное путешествие по городам героям нашей Родины	май	
35.	Игра – путешествие «Зелёная аптека»	май	
36.	<i>Работа с родителями:</i> круглый стол «Здоровый ребёнок – счастливый ребёнок». «Здоровое питание – гарантия нормального развития ребенка».	май	

3 год обучения

Цель: создание условий для социального становления и развития личности через организацию совместной познавательной, природоохранной деятельности, осуществление действенной заботы об окружающей среде.

Задачи:

- воспитывать экологически целесообразного поведения как показателя духовного развития личности;
- формировать ценностные ориентации к природе, тренировать приемы диалогового общения с объектами природы;
- содействовать становлению экологического мышления учащихся, то есть умению понимать и оценивать взаимоотношения человека и природы;
- формировать навыки коммуникации;
- формировать у обучающихся навыки самообразования в области взаимодействия природы и общества.

Ожидаемые результаты:

- иметь представление и знать характеристику терминов и понятий, широко используемых в современной экологии;
- ценностное отношение к природе и всем формам жизни;

- проявление эстетических чувств, умения и потребности видеть и понимать прекрасное;
- выполнение правил экологического поведения;
- бережное, ответственное, эмоционально-доброжелательное отношение к миру природы, к живым существам;
- активное участие в социально-значимой деятельности.

Содержание

«Участие в городской воспитательной акции».

Викторина «Путешествие в читай город»

Оформление стенда к международному Дню учителя «Учитель! Перед именем твоим...!»

Участие в субботниках «Зеленая Россия»

Просмотр и обсуждение видеороликов по ПДД

Участие в конкурсе детского творчества «Дорога глазами детей»

Развивающая игра «Знай правила движения, как таблицу умножения»

Беседа «Мы вместе, мы едины...»

Участие в экологическом конкурсе «Улыбка природы»

Викторина «Режим дня мы соблюдаем и здоровьем не хромаем!»

Конкурс поделок ко дню матери «Мамина нежность».

Просмотр и обсуждение презентации по безопасности на дорогах на тему «Засветись!»

Игра - путешествие «Друзья природы»

Участие в городской выставке новогодних композиций «Вместо ёлки - букет».

Изготовление новогодней поделки для родителей «Праздник к нам приходит».

Игра - путешествие «Заповедник – Галичья гора»

Участие в городской экологической акции «Покормите птиц зимой»

Игровая программа, посвященная Дню защитника Отечества «Мужество, доблесть и честь».

Изготовление поделок на 23 февраля «Настоящему защитнику».

Чтение и обсуждение стихов по теме «Наша армия»

Конкурсная программа «А ну-ка девочки»

Конкурс стихов – «Загляните в мамы глаза»

Изготовление открыток и поделок «Поздравим женщин!»

Виртуальная экскурсия «Вода в природе и жизни человека».

Участие в городской акции «Безопасное колесо»

Конкурс и оформление выставки экологических плакатов и рисунков «Мы в ответе за нашу планету»

Изготовление листовок «Скажи НЕТ вредным привычкам».

Беседа «Причины лесных пожаров»

Участие в экологической акции: «Чистоту школьной территории!»

Беседа «Мир, труд, май!»

Познавательная игра «Города-герои»

Воспитательное мероприятие «Нам жить и помнить!»

Участие в акции «Бессмертный полк»

Работа с родителями: круглый стол на тему « Трудовое воспитание девочки и мальчика в семье и способы поощрения за выполнение домашних обязанностей»; консультации для родителей «Значение семейного досуга - как средства укрепления здоровья детей»; консультация для родителей «Роль семьи в формировании здорового образа жизни». Анкетирование «Удовлетворенность образовательным процессом».

Календарный план воспитательной работы

№п /п	Мероприятие	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
1.	«Участие в городской воспитательной акции».	В течение года	
2.	Викторина «Путешествие в читай город»	сентябрь	
3.	Оформление стенда к международному Дню учителя «Учитель! Перед именем твоим...!»	сентябрь	
4.	Участие в субботниках «Зеленая Россия»	сентябрь	
5.	Просмотр и обсуждение видеороликов по ПДД	сентябрь	
6.	Участие в конкурсе детского творчества «Дорога глазами детей»	октябрь	
7.	Развивающая игра « Знай правила движения, как таблицу умножения»	октябрь	
8.	Беседа «Мы вместе, мы едины...»	октябрь	
9.	Участие в экологическом конкурсе «Улыбка природы»	октябрь	
10.	Викторина «Режим дня мы соблюдаем и здоровьем не хромаем!»	ноябрь	
11.	Конкурс поделок ко дню матери «Мамина нежность».	ноябрь	
12.	Просмотр и обсуждение презентации по безопасности на дорогах на тему «Засветись!»	ноябрь	
13.	Игра - путешествие «Друзья природы»	ноябрь	
14.	Участие в городской выставке новогодних композиций «Вместо ёлки - букет».	декабрь	
15.	Изготовление новогодней поделки для	декабрь	

	родителей «Праздник к нам приходит».		
16.	<i>Работа с родителями:</i> круглый стол на тему « Трудовое воспитание девочки и мальчика в семье и способы поощрения за выполнение домашних обязанностей». Консультации для родителей «Значение семейного досуга - как средства укрепления здоровья детей».	декабрь	
17.	Игра - путешествие «Заповедник – Галичья гора»	январь	
18.	Участие в городской экологической акции «Покормите птиц зимой»	январь	
19.	Игровая программа, посвященная Дню защитника Отечества «Мужество, доблесть и честь».	январь	
20.	Изготовление поделок на 23 февраля «Настоящему защитнику».	февраль	
21.	Чтение и обсуждение стихов по теме «Наша армия»	февраль	
22.	Конкурсная программа «А ну-ка девочки»	февраль	
23.	Конкурс стихов – «Загляните в мамы глаза»	март	
24.	Изготовление открыток и поделок «Поздравим женщин!»	март	
25.	Виртуальная экскурсия «Вода в природе и жизни человека».	март	
26.	Участие в городской акция «Безопасное колесо»	март	
27.	Участие в Днях защиты от экологической опасности	март	
28.	Конкурс и оформление выставки экологических плакатов и рисунков «Мы в ответе за нашу планету»	апрель	
29.	Изготовление листовок «Скажи НЕТ вредным привычкам».	апрель	
30.	Беседа «Причины лесных пожаров»	апрель	
31.	Участие в экологической акции: «Чистоту школьной территории!»	апрель	
32.	Беседа «Мир, труд, май!»	май	
33.	Познавательная игра «Города-герои»	май	
34.	Воспитательное мероприятие «Нам жить и помнить!»	май	
35.	Участие в акции «Бессмертный полк»	май	
36.	<i>Работа с родителями:</i> консультация для	май	

	родителей «Роль семьи в формировании здорового образа жизни». Анкетирование «Удовлетворенность образовательным процессом».		
--	--	--	--

4 год обучения

Цель: воспитание любви к родному краю, как к своей малой Родине.

Задачи:

расширить знания об окружающем мире;
 - развивать творческую, познавательную и созидательную активности;
 - развивать эмоционально доброжелательное отношение к природе, духовно-нравственные и эстетические чувства;
 - формировать навыки и умения по уходу за растениями и животными своего ближайшего окружения;
 - воспитывать патриотизм посредством занятий по краеведению;
 - формировать эстетическую культуру на основе российских традиционных духовных ценностей.

Ожидаемые результаты:

- знания об окружающем мире;
 - повышение уровня заинтересованности в защите и охране природы;
 - повышение экологической ответственности;
 - овладение практическими навыками и умениями по уходу за растениями и животными своего ближайшего окружения.
 - умение замечать прекрасное, любоваться и восторгаться объектами природы, оберегать и по возможности преумножать красоту и богатства родной природы.

Содержание

«Участие в городской воспитательной акции».
 Викторина: «День знаний»
 Беседа «Терроризм – угроза обществу»
 Участие в акции «Мир моих увлечений»
 Участие в экологических субботниках «Зелёная Россия».
 Изготовление подарков ко дню пожилого человека»
 Конкурс детского творчества «Соблюдаем ПДД».
 Участие в конкурсе «Улыбка природы».
 Беседа «Учитель не название-учитель призвание!».
 Изготовление открыток «День народного единства России».
 Беседа о птицах «Синичкин день».
 Изготовление поделок ко дню матери «Мая мама лучшая на свете!».
 Викторина «Всё что нужно для здоровья».
 Тематическая беседа «День памяти жертв ДТП».
 Виртуальное путешествие «Россия-многонациональная страна».

Участие в городской выставке новогодних композиций «Вместо ёлки - букет».
 Изготовление новогодней поделки для родителей «С праздником!».
 Игра - путешествие «День заповедников и национальных парков».
 Участие в акции «Дорожная азбука».
 Участие в городской экологической акции «Покормите птиц зимой».
 Изготовление открыток на 23 февраля «Настоящему защитнику».
 Конкурсная программа, посвященная Дню защитника Отечества «Мужество, доблесть и честь».
 Познавательная игра «Государственная символика».
 Конкурсная программа для девочек «Классные девчонки!».
 Участие в городской акции «Безопасное колесо».
 Виртуальная экскурсия «Всё о воде».
 Участие в городской экологической акции «Чистый четверг»
 Участие в «Весенней неделе добра».
 Изготовление поделок «Праздник светлой Пасхи»
 Беседа «Мир, труд, май!»
 Участие в акции «Бессмертный полк»
 Воспитательное мероприятие «Дорогами Войны»
 Заочное путешествие по городам героям нашей Родины
Работа с родителями: Беседа «Как воспитать здоровую самооценку у ребёнка»; Анкетирование «Воспитание личности». Беседа «Безопасность детей - залог их счастливого детства и перспективного будущего». Тестирование «Как сохранить здоровье детей».

Календарно-тематический план воспитательной работы

№п/п	Мероприятие	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
1.	«Участие в городской воспитательной акции».	В течение года	
2.	Викторина: «День знаний»	сентябрь	
3.	Беседа «Терроризм – угроза обществу»	сентябрь	
4.	Участие в акции «Мир моих увлечений»	сентябрь	
5.	Участие в экологических субботниках «Зелёная Россия».	сентябрь	
6.	Изготовление подарков ко дню пожилого человека»	октябрь	
7.	Конкурс детского творчества «Соблюдаем ПДД».	октябрь	
8.	Участие в конкурсе «Улыбка природы».	октябрь	

9.	Беседа «Учитель не название-учитель призвание!».	октябрь	
10.	Изготовление открыток «День народного единства России».	ноябрь	
11.	Беседа о птицах «Синичкин день».	ноябрь	
12.	Изготовление поделок ко дню матери «Мая мама лучшая на свете!».	ноябрь	
13.	Викторина «Всё что нужно для здоровья».	ноябрь	
14.	Тематическая беседа «День памяти жертв ДТП».	ноябрь	
15.	Виртуальное путешествие «Россия - многонациональная страна».	декабрь	
16.	Участие в городской выставке новогодних композиций «Вместо ёлки - букет».	декабрь	
17.	<i>Работа с родителями:</i> Беседа «Как воспитать здоровую самооценку у ребёнка»; Анкетирование «Воспитание личности».	декабрь	
18.	Изготовление новогодней поделки для родителей «С праздником!».	декабрь	
19.	Игра - путешествие «День заповедников и национальных парков».	январь	
20.	Участие в акции «Дорожная азбука».	январь	
21.	Участие в городской экологической акции «Покормите птиц зимой».	январь	
22.	Изготовление открыток на 23 февраля «Настоящему защитнику».	февраль	
23.	Конкурсная программа, посвященная Дню защитника Отечества «Мужество, доблесть и честь».	февраль	
24.	Познавательная игра «Государственная символика».	март	
25.	Конкурсная программа для девочек «Классные девчонки!».	март	
26.	Участие в городской акции «Безопасное колесо».	март	
27.	<i>Работа с родителями:</i> Консультация «Здоровье наших детей – в наших руках». Беседа «Одаренный ребёнок в семье»	март	
28.	Виртуальная экскурсия «Всё о воде».	март	
29.	Участие в городской экологической акции «Чистый четверг»	апрель	
30.	Участие в «Весенней неделе добра».	апрель	
31.	Изготовление поделок «Праздник светлой	апрель	

	Пасхи»		
32.	Беседа «Мир, труд, май!»	май	
33.	Участие в акции «Бессмертный полк»	май	
34.	Воспитательное мероприятие «Дорогами Войны»	май	
35.	Заочное путешествие по городам героям нашей Родины	май	
36.	<i>Работа с родителями:</i> Беседа «Безопасность детей - залог их счастливого детства и перспективного будущего». Тестирование «Как сохранить здоровье детей».	май	

2.8. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Примечание
1	<i>Месячник «Мир моих увлечений»</i>	<i>(1-30 сентября)</i>	
2	<i>Операция «Внимание – дети»</i>	<i>(1-11 сентября)</i>	
3	<i>Месячник «Здоровье»</i>	<i>(16 ноября – 16 декабря)</i>	
4	<i>Декада правовых знаний</i>	<i>(16-23 апреля)</i>	
5	<i>Городская воспитательная акция «.....»</i>	<i>(в течение года)</i>	
6	<i>Экологическая акция «Чистый город» (городские субботники)</i>	<i>(в течение года)</i>	
7	<i>Знаменательные календарные даты</i>	<i>(в течение года)</i>	
8	<i>Работа с родителями</i>	<i>(в течение года)</i>	

2.9 Формы контроля и аттестации

В ходе реализации программы промежуточная аттестация осуществляется следующими видами: входной контроль, текущий контроль, тематический контроль, промежуточная аттестация.

В начале учебного года осуществляется входной контроль.

Цель - для определения уровня развития детей и их творческих способностей.

Формы – беседа, опрос, педагогическое наблюдение, анкетирование.

В течение всего учебного года осуществляется текущий контроль.

Цель -определить степень усвоения учащимися учебного материала, их готовность к восприятию нового.

Формы контроля – педагогическое наблюдение, опрос, беседа, анализ практических творческих работ, анкетирование.

В конце изучения каждого модуля проводится тематический контроль.

Цель - определить степень усвоения учащимися учебного материала данного модуля.

Формы - педагогическое наблюдение, анализ практических творческих работ, тестирование, анкетирование.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года.

Цель - определение уровня развития учащихся, уровня освоения практической и творческой деятельности, ориентирование учащихся на эмоционально-ценностные отношения и социально-значимую деятельность.

Форма – тестирование по модулям, анкетирование.