

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МОСКАЛЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ОМСКОЙ ОБЛАСТИ
«МОСКАЛЕНСКИЙ ЛИЦЕЙ»

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по ВР

 Н.В. Полегенько

«02» 09 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

«02» 09 2024 г.

 О.Н.Пелюх



Программа курса внеурочной деятельности
«Валеология»

2 часа в неделю, 68 часов в год

Реализует:

Большакова М.В.

2024 г.

Актуальность программы.

Программа внеурочной деятельности «Валеология» реализуется с использованием оборудования центра «Точка Роста».

Исходя из содержания программы, человек рассматривается как элемент общества, системы, как индивидуальный носитель этических и эстетических принципов. Именно такой комплексный подход дает возможность охарактеризовать основное его свойство - здоровье. Какая же наука изучает сохранение и укрепление здоровья? Это – валеология. На сегодняшний день установлено, что если 30% учащихся 1 класса имеют физиологические отклонения в здоровье, то эти отклонения к 10 - 11 классу имеют уже 80- 85% обучающихся. Синдром "школьной тревожности" отмечается у 67% школьников и выражается он в агрессивности, депрессии, деструктивных и других реакциях. Вследствие чего у школьников снижается сопротивляемость организма, страдает иммунная система, что обуславливает повышенную заболеваемость детей. Среди школьников широко распространено табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и токсических веществ, безнравственное поведения и т д. Основной причиной ухудшения состояния здоровья детей и молодежи и резкого снижения морально-духовного состояния учащихся является низкая санитарная культура, отсутствие элементарных гигиенических навыков, безответственное отношение к своему здоровью.

Воспитание и обучение по программе приобретает актуальную, социальную значимость, требует активной стратегии формирования здорового образа жизни обучающихся. Программа отвечает на запрос общества и на социальный заказ муниципального образования, который одной из основных задач образования видит в воспитании поколения сознательно выбирающего здоровый образ жизни. В современных условиях формирование здорового образа жизни, является главным атрибутом в сохранении здоровья. По данным экспертов Всемирной Организации

здравоохранения (ВОЗ) здоровье населения на 49-50% зависит от образа жизни человека, т.е. от отношения его к собственному здоровью, на 17 - 20% - от состояния окружающей среды, на 18 - 22% - от наследственности и только на 8-10% наше здоровье зависит от уровня развития здравоохранения. Поэтому работа по такой программе позволяет сформировать активную жизненную позицию по отношению к сохранению и укреплению собственного здоровья детей.

Новизна программы заключается в том, что для организации образовательного процесса используются современные педагогические технологии: «педагогика творчества», «здоровье сберегающие технологии», «Точка роста», учитываются возрастные особенности и возможности развития школьника. Вариативность содержания, возможность выбора и построения индивидуальной образовательной траектории. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся, поэтому вариативность её заключается в том, что учащийся сам может выбрать свой вариант методов оздоровления своего организма.

Цель курса внеурочной деятельности: Общеинтеллектуальное развитие личности обучающихся средствами овладения методами решения заданий, связанных с охраной здоровья, окружающей среды и прочее, экологического и природоведческого содержания в условиях внеурочной деятельности.

Задачи курса внеурочной деятельности:

- Разработать механизмы вовлечения в работу по здоровью сбережению всех участников образовательного процесса.
- Научить практическим способам сохранения и укрепления здоровья
- Научить анализировать вредные и полезные факторы, влияющие на здоровье
- Способствовать развитию у обучающихся деятельностного подхода в применении знаний здорового образа жизни
- Активизировать речевую и мыслительную деятельность
- Развивать познавательные и психические процессы: внимание, память, анализ и синтез.

- Развивать коммуникативные навыки через неформальное общение друг с другом в ходе занятий
- Воспитывать у обучающихся уверенность в себе и ответственность.

Личностные результаты:

- развитие любознательности, сообразительности при выполнении разнообразных заданий познавательного характера.
- развитие внимательности, целеустремленности наблюдательности, настойчивости
- воспитание чувства ответственности за себя и своих близких.
- формирование экологической грамотности, ценностного отношения к своему здоровью и окружающему миру.

Предметные результаты:

Обучающиеся научатся:

- практическим способам сохранения здоровья
- поискам информации по вопросам здоровья и бережения.

Метапредметные результаты:

- искать и выделять необходимую информацию
- анализ/наблюдение за объектами с целью выделения общих признаков
- строить речевое высказывание в устной форме
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей, целью
- работать с соседом по парте, распределяя работу между собой
- выделять и формировать познавательную цель
- владеть диалоговой формой речи.

Педагогическая целесообразность.

Бесспорно, что основу здорового образа жизни, выработку потребности в соблюдении его норм и правил, необходимо начинать со школьного возраста, поскольку фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте. Именно в подростковом возрасте формируются такие качества личности, как коммуникабельность, нравственность, духовность, честность, а также гигиенические привычки и навыки, необходимые здоровые потребности. Как показывает международный опыт, чтобы достичь успеха в поднятии уровня санитарно - гигиенической грамотности в сохранении и укреплении здоровья, необходимо в значительной степени повысить ответственность учащихся за свое здоровье. Привитие обучающимся навыков личной гигиены, всех аспектов валеологии будет способствовать повышению медико - гигиенических знаний, предупреждению заболеваний, травматизма, отравлений организма, предупреждению близорукости и нарушения осанки, различных инфекционных заболеваний. Приобретенные кружковцами гигиенические знания по формированию здорового образа жизни станут надежной опорой в сохранении здоровья будущих граждан.

Программа рассчитана на 68 часов, т.е. 2 часа в неделю. С 5 по 6 класс.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА по ВАЛЕОЛОГИИ

V- VI класс

Тема	Кол-во часов	Дата
ГИГИЕНА — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ (34часа)		
1. Валеология — наука о здоровом образе жизни. Сущность понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», «болезнь».	1 час	
2. Гигиена как наука. Задачи школьной гигиены. Роль санитарно-гигиенических знаний в сохранении здоровья.	1 час	
3. Система органов пищеварения, ее строение и функции. Значение правильного питания.	1 час	
4. Пищеварение в ротовой полости. Строение и роль зубов.	1 час	
5. Уход за зубами. Причина кариеса. Профилактика кариеса. Значение регулярных осмотров у зубного врача и выполнение его рекомендаций.	1 час	
6. Практическое занятие. Подбор зубной щетки, выбор зубной пасты, правила чистки зубов.	1 час	
7. Понятие о рациональном питании. Режим питания. Гигиена питания.	1 час	
8. Желудочно-кишечные болезни, их причины. Меры предупреждения «болезней грязных рук». Вред самолечения при острых кишечных заболеваниях.	1 час	

Тема	Кол-во часов	Дата
9. Глистные заболевания. Профилактика и лечение гельминтозов. Признаки гельминтозов у детей.	1 час	
10. Кожа, ее строение, понятие о функциях кожи.	1 час	
11. Уход за кожей тела, лица, рук.	1 час	
12. Причины и профилактика гнойничковых заболеваний кожи.	1 час	
13. Уход за волосами, основные моющие средства для волос, их правильный выбор. Профилактика и лечение жирной себореи волос.	1 час	
14. Уход за ногтями. Профилактика грибковых заболеваний кожи, ногтей.	1 час	
15. Чесотка, ее причины. Способы передачи чесотки, ее профилактика и лечение.	1 час	
16. Кожные паразиты. Педикулез, его профилактика. Блохи и вши как переносчики возбудителей инфекционных заболеваний, борьба с ними.	1 час	
17. Болезни, которыми можно заразиться от животных. Гигиенические правила обращения с животными (хомяками, крысами, кошками, собаками).	1 час	
18. Понятие о строении и функциях органов дыхания.	1 час	
19. Состав воздуха, роль состава воздуха в поддержании здоровья человека. Правильное дыхание — носовое дыхание.	1 час	

Тема	Кол-во часов	Дата
20. Гигиена дыхания. Роль вентиляции, проветривания и нормальной влажности в классах и жилых помещениях.	1 час	
21. Болезни органов дыхания, пути передачи и профилактика гриппа, туберкулеза и др. Поведение во время эпидемии гриппа, правильное поведение больных и тех, кто ухаживает за больными.	1 час	
22. Курение. Болезни. Состав табачного дыма, его влияние на здоровье курильщиков и окружающих.	1 час	
23. Органы чувств, их значение для человека. Понятие о строении глаза. Гигиена зрения. Причины близорукости, ее профилактика.	1 час	
24. Понятие о строении уха. Гигиена слуха. Вредные влияния шума на здоровье.	1 час	
25. Факторы нарушения осанки. Профилактика искривления позвоночника и плоскостопия. Правильная рабочая поза — залог красоты и здоровья.	1 час	
26. Режим для школьника. Каким он должен быть?	1 час	
27. Практическое занятие. Составление примерного режима для школьников, посещавших занятия в 1 смену.	1 час	
28. Гигиена умственного труда. Значение чередования различных видов деятельности. Значение отдыха, физических упражнений, физкультурминутки.	1 час	

Тема	Кол-во часов	Дата
29. Как лучше готовить уроки. Приемы повышения продуктивности работы и уменьшения утомляемости.	1 час	
30. Как укрепить память. Приемы запоминания. Роль опор и повторения.	1 час	
31. Значение физических нагрузок для укрепления здоровья. Пагубные последствия гиподинамии.	1 час	
32. Утренняя зарядка и физкультура, их значение для укрепления здоровья, для получения положительных эмоций и приобретения необходимых моральных качеств.	1 час	
33. Сон, его значение для сохранения здоровья. Гигиена сна.	1 час	
34. Отдых, его значение в поддержании здоровья и высокой работоспособности. Роль активного отдыха для учащихся . Летние каникулы — лучшее время для оздоровления.	1 час	
ЗДОРОВЬЕ И ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА (34 часа)		
35. Единство человека и природы. Зависимость здоровья от окружающей среды и умение человека противостоять вредным экологическим факторам и использовать полезные факторы.	1 час	
36. Экология. Экологические факторы, влияющие на жизнь и здоровье людей. Экологическая ситуация в нашем городе, области.	1 час	

Тема	Кол-во часов	Дата
37. Факторы опасности в быту, в собственном жилище. Огонь — фактор повышения опасности. Термические ожоги, оказание первой помощи пострадавшим. Химические ожоги, первая помощь при ожогах кислотой, желчью, негашеной известью.	1 час	
38. Отравления газом, первая помощь пострадавшим. Предупреждение утечки газа и отравления им.	1 час	
39. Как избежать пищевых отравлений. При знаки пищевого отравления, первая помощь пострадавшим. Вред самолечения.	1 час	
40. Ядовитые грибы, их отличительные особенности. Отравления грибами, их признаки и по следствия несвоевременного обращения к врачу.	1 час	
41. Ядовитые растения Беларуси, их отличи тельные особенности. Оказание первой помощи при отравлениях ядовитыми растениями.	1 час	
42. Опасность подстерегает во дворе, на улице при неправильном поведении. Ссадины, порезы, раны и их опасность. Дезинфекция ран.	1 час	
43. Вывихи, переломы, растяжения, их симптомы. Первая помощь пострадавшим. Демонстрация наложения шины фиксирующей повяз кой.	1 час	
44. Травмы головы. Сотрясение головного мозга, признаки сотрясения и его последствия.	1 час	
45. Кровотечения. Виды кровотечений, способы их остановки. Демонстрация наложения да вящей повязки, закрутки, жгута.	1 час	
46. Неожиданная опасность на прогулках, экскурсиях, на отдыхе. Ядовитые насекомые, их опасность. Что делать при укусах мошек, в случае, когда ужалила пчела, оса, шмель, шершень.	1 час	

Тема	Кол-во часов	Дата
47. Клеши — опасные переносчики энцефалита. Что делать, если присосался клещ, как одеваться и вести себя, чтобы этого не случилось.	1 час	
48. Комары. Вред, который они приносят людям и животным. Малярийный комар — переносчик малярии, борьба с комарами.	1 час	
49. Комнатные мухи — опасные переносчики возбудителей инфекционных заболеваний и яиц глистов. Борьба с мухами.	1 час	
	1 час	
50. Домашние животные, правила общения с ними. Болезни, которые передаются от животных человеку или переносятся животными. Что делать, если поцарапала кошка, укусила собака. Необходимость прививок от бешенства.	1 час	
51. Ядовитые змеи. Отличительные признаки гадюки обыкновенной. Первая помощь при укусах змей. Польза ядовитых змей, их охрана.	1 час	
51. Солнце, воздух и вода — жизненно необходимые экологические факторы. Последствия их неумелого использования: солнечные ожоги, солнечные и тепловые удары, отморожения. Первая помощь пострадавшим.	1 час	
53. Последствия переохлаждения. Простудные заболевания. Профилактика простудных заболеваний. Правила поведения больных.	1 час	
54. Несчастные случаи на воде. Помощь утопающим. Понятия о реанимации; искусственное дыхание, непрямой массаж сердца.	1 час	

Тема	Кол-во часов	Дата
55. Экстремальные ситуации: аварии, катастрофы на промышленных предприятиях, на железных дорогах. Природные катаклизмы. Как вести себя в экстремальной ситуации, как помочь себе и пострадавшим.	1 час	
56. Стрессы, их причины, характеристика, влияние на организм. Методы противострессовой помощи.	1 час	
57. Правила общения. Методы психологической самозащиты.	1 час	
58. Причины развития стойких неврозов и их профилактика.	1 час	
59. Целебные силы природы и их использование в оздоровлении.	1 час	
60. Закаливание, факторы закаливания. Правила закаливания. Основные правила приема воздушных и солнечных ванн для закаливания организма. Особенности закаливания в условиях повышенного радиационного фона.	1 час	
61. Хождение босиком — древнейший способ закаливания. Основные методы закаливания водой.	1 час	
62. Нетрадиционные методы оздоровления: Шаталова, Брэгга, Ниши, Иванова и т.д.	1 час	
63. Система закаливания и оздоровления по Иванову, встреча с его последователями.	1 час	
64. Растения и здоровье. О пользе комнатных растений. Опасные соседи (о ядовитых и колючих комнатных растениях).	1 час	
65 — 66. Лекарственные растения вокруг нас. Комнатные, овощные, садовые, дикорастущие лекарственные растения, их значение.	2 часа	

Тема	Кол-во часов	Дата
67. Положительное воздействие домашних животных, польза общения с ними. Как «лечат» кошки, собаки, лошади и т.д.	1 час	
68. Природа и настроение. Понятие о ландшафтотерапии, ароматерапии.	1 час	
Итого	68 часов	