Ростовская область Тацинский район станица Тацинская

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Тацинская средняя общеобразовательная школа № 2

 СОГЛАСОВАНО СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Протокол заседания МО Заместитель директора Директор школы \_\_\_\_\_\_\_Н.В.Колбасина

учителей естественных наук по УВР \_\_\_\_\_\_\_ М.И. Зверева Приказ от 31.08.2020 № 137

Руководитель МО\_\_\_\_\_\_\_ И.Д. Спириденко «31» августа 2020 г.

Протокол МО от 31.08.2020 № 1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности «Я и мое здоровье» в 9а классе

основное общее образование

количество часов: 34 часа, 1 час в неделю

учитель Приходько Ирина Александровна

Программа является авторской 2020 год

2020-2021 учебный год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Я и моё здоровье» для учащихся 9а класса основного общего образования составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО, 17.12.2010г. №1897), основной образовательной программы школы на 2020-2021 учебный год.

 Известно, что индивидуальный образ жизни активно формируется в раннем подростковом возрасте. Это связано с развитием у подростков таких важных психических новообразований, как самоконтроль, внутренний план действий, логическое мышление, самосознание, самооценка. Следовательно, именно на этом этапе взросления важно побудить детей к формированию полезных привычек, научить их управлять своим поведением и таким образом актуализировать потребность в сбережении и укреплении здоровья. Осведомленность людей о причинах и факторах, влияющих на их здоровье и жизнеспособность, повышает вероятность их выживания в условиях неблагоприятной экологической, социальной и демографической обстановки.

 Курс «Я и мое здоровье» предоставляет учащимся сведения о физическом, психическом и социальном здоровье человека, не рассматриваемые в школьной программе по биологии. Полученные школьниками знания в этой области позволят укрепить их здоровье, предупредить развитие вредных привычек в условиях неблагоприятного окружения, возродить спортивные и оздоровительные традиции, как условие укрепления нравственных устоев семьи.

 Предлагаемый курс носит обучающий, развивающий и социальный характер. Он является необходимым, так как позволит школьникам понять причину многих заболеваний, заставит их задуматься о своем здоровье и его сохранении. Школьник будет ориентироваться на выбор профессии согласно жизненным ресурсам своего организма.

**Цель курса:** развитие у обучающихся бережного отношения к своему здоровью, через формирование основных принципов здорового образа жизни.

**Задачи:**

* сформировать установки на ведение здорового образа жизни: факторах, влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
* развивать коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
* развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья, научить выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье.

В соответствии с Приказом Министерства образования Ростовской области от 28.07.2017 г № 542 «О введении с 01.09.2017 года в образовательную программу уроков по изучении основ здорового питания» в рабочую программу введены **уроки по изучению здорового питания.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Тема занятия | Содержание компонента здорового питания |
| 23.11 | Рацион и режим питания. | Основы здорового питания. |
| 30.11 | Продукты, опасные для здоровья. | Значение правильного питания. |
| 07.12 | Витамины. Гигиена питания. | Роль витаминов в жизнедеятельности организма. Правила приготовления полезной пищи. |

**В программу введены уроки регионального компонента**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата |  | Содержание регионального компонента |
| 14.09 | Составляющие здорового образа жизни. | Статистика заболеваний в Ростовской области.  |
| 12.10 | Влияние двигательной активности на организм. |  Развитие физической культуры и спорта в Ростовской области. |
| 15.03 | Как отказаться от вредных привычек. | Концепция формирования антинаркотической культуры личности в Ростовской области. |
| 19.04 | Репродуктивное здоровье. | Решение вопросов здоровьесбережения в Ростовской области.  |

В течение учебного года возможна корректировка распределения часов по темам и изменение даты проведения уроков (в том числе контрольных работ) с учётом хода усвоения учебного материала обучающимися или в связи с другими объективными причинами.

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностные результаты**:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

**Метапредметные результаты**:

**Регулятивные УУД**

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. **Обучающийся сможет:**
* анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
* идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
* выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
* ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
* формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
* обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.
1. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. **Обучающийся сможет:**
* определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
* обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
* определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
* выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
* выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
* составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
* определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
* описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
* планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.
1. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. **Обучающийся сможет:**
* определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
* систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
* отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
* оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
* находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
* работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
* устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
* сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
1. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. **Обучающийся сможет:**
* определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
* анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
* свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
* оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
* обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
* фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.
1. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. **Обучающийся сможет:**
* наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
* соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
* принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
* самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
* ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
* демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

**Познавательные УУД**

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. **Обучающийся сможет:**
* подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
* выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
* выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
* объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
* выделять явление из общего ряда других явлений;
* определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
* строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
* строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
* излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
* самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
* вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
* объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
* выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
* делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.
1. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. **Обучающийся сможет:**
* обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
* определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
* создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
* строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
* создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
* преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
* переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
* строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
* строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
* анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.
1. Смысловое чтение. **Обучающийся сможет:**
* находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
* ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
* устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
* резюмировать главную идею текста;
* преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
* критически оценивать содержание и форму текста.
1. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. **Обучающийся сможет:**
* определять свое отношение к природной среде;
* анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
* проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
* прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
* распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
* выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. **Обучающийся сможет:**

* определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
* осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
* формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
* соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

**Коммуникативные УУД**

1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. **Обучающийся сможет:**
* определять возможные роли в совместной деятельности;
* играть определенную роль в совместной деятельности;
* принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
* определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
* строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
* корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
* критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
* предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
* выделять общую точку зрения в дискуссии;
* договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
* организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом);
* устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.
1. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. **Обучающийся сможет:**
* определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
* отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
* представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
* соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
* высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
* принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
* создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
* использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
* использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
* делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.
1. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). **Обучающийся сможет:**
* целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
* выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
* выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
* использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
* использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
* создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

**Предметные результаты**:

**Обучающийся научится:**

 раскрывать содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание;

 проводить аргументацию зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды, необходимости соблюдения мер

 профилактики заболеваний, нарушения осанки, зрения, слуха, стрессов, инфекционных и простудных заболеваний;

 аргументировать основные правила поведения в природе, основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда

 и отдыха;

 описывать и использовать приёмы оказания первой помощи;

 прогнозировать воздействие негативных факторов на организм, приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье;

 аргументировать в отношении поступков других людей, наносящих вред своему здоровью.

 **Обучающийся получит возможность научиться:**

  выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной

 жизнедеятельности;

 использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

 рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность;

 противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья.

**Место курса в плане внеурочной деятельности**

 В соответствии с Учебным планом по внеурочной деятельности Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Тацинская средняя общеобразовательная школа № 2 предусмотрено изучение курса «Я и моё здоровье» на этапе основного общего образования в 9а классе в объеме 34 часов. Согласно календарному учебному графику и расписанию внеурочных занятий на 2020-2021 учебный год в МБОУ Тацинская СОШ № 2 курс программы реализуется за 31 час. В текущем учебном году Правительство РФ определило 5 праздничных дней (4 ноября, 23 февраля, 8 марта, 3 и 10 мая). Учебный материал изучается в полном объеме.

**Содержание курса внеурочной деятельности**

**Введение. 2 часа.**

Понятие “здоровье”. Культура здорового образа жизни. Влияние наследственности, экологии, качества медицинского обслуживания и вредных привычек на здоровье.

**Тема 1. Режим дня. 3 часа.**

Режим дня, его значение. К чему приводит несоблюдение режима дня. Как организовать режим дня для школьника. Составление индивидуального режима дня.

**Тема 2. Физическая активность и здоровье. 5 часов.**

Значимость двигательной активности в формировании систем органов и развития выносливости, повышение работоспособности. Утренняя зарядка, её необходимость. Влияние различных видов спорта на здоровье человека. Понятие о гиподинамии. Отрицательное влияние гиподинамии на здоровье. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия. Значение режима дня.

**Тема 3. Рациональное питание. 6 часов.**

Рацион и режим питания. Значение питания в жизнедеятельности организма. Представление о гигиене питания. Правила обработки пищи, как необходимое условие не только сохранения витаминов и других полезных веществ, но защита организма от заболеваний. Составление меню с учетом требований рационального питания и правильного распределения количества пищи в течение дня. Заболевания органов пищеварения. Правила приема лекарств. Опасность самолечения.

**Тема 4. Гигиена организма. 3 часа.**

Правила личной гигиены. Уход за полостью рта, телом, волосами, ногтями. Водные процедуры. Гигиена белья, одежды, обуви.

 **Тема 5. Профилактика вредных привычек. 5 часов.**

 Понятие о вредных привычках. Негативное влияние табака, алкоголя и наркотических средств на организм человека.

 **Тема 6. Психическое и духовное здоровье. 3 часа.**

 Самопознание и самоутверждение личности. Развитие памяти и внимания. Влияние стресса на организм. Способы решения конфликтов.

**Тема 7. Репродуктивное здоровье. 3 часа.**

Понятие о репродуктивном здоровье. Влияние наследственных факторов и факторов окружающей среды на репродуктивное здоровье  человека. Инфекции, передающиеся половым путем. Методы и способы контрацепции. ВИЧ и СПИД, пути заражения, профилактика. Инфекционные заболевания, передающиеся половым путём. Методы регулирования рождаемости.

**Итоговое занятие. 1 час.**

Ценность жизни и здоровья человека.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №занятия | Дата  | Раздел, тема занятия, количество часов | Материально-техническое обеспечение |
| по плану | по факту |
|  |  |  | **Введение. 2 часа.** |  |
|  | 07.09 |  | Что такое здоровье. | Презентация «Науки о здоровье» |
|  | 14.09 |  | Составляющие здорового образа жизни. | Видео «ЗОЖ» |
|  |  |  | **Тема 1. Режим дня. 3 часа.** |  |
|  | 21.09 |  | Зачем нужен режим дня. |  |
|  | 28.09 |  | Как правильно организовать режим дня. |  |
|  | 05.10 |  | Практическая работа № 1 Составление режима дня. |  |
|  |  |  | **Тема 2. Физическая активность и здоровье.** **5 часов.** |  |
|  | 12.10 |  | Влияние двигательной активности на организм. | Таблица «Опорно-двигательная система» |
|  | 19.10 |  | Практическая работа № 2 Оценка уровня физического развития. |  |
|  | 26.10 |  | Утренняя зарядка. |  |
|  | 09.11 |  | Гиподинамия и здоровье. | Таблица «Опорно-двигательная система» |
|  | 16.11 |  | Профилактика нарушений осанки и плоскостопия. | Презентация «Виды нарушений осанки» |
|  |  |  | **Тема 3. Рациональное питание.****6 часов.** |  |
|  | 23.11 |  | Рацион и режим питания. |  Нормы питания |
|  | 30.11 |  | Продукты, опасные для здоровья. | Презентация «Полезные и вредные традиции питания» |
|  | 07.12 |  | Витамины. Гигиена питания. | Презентация «Витамины» |
|  | 14.12 |  | Практическая работа № 3 Составление меню питания. | Нормы питания, таблицы калорийности продуктов |
|  | 21.12 |  | Заболевания органов пищеварения. |  Презентация «Болезни желудочно-кишечного тракта» |
|  | 28.12 |  | Правила приема лекарств. Опасность самолечения. | Памятка по хранению и использованию лекарств |
|  |  |  | **Тема 4. Гигиена организма. 3 часа.** |  |
|  | 18.01 |  | Правила личной гигиены. | Презентация «Личная гигиена» |
|  | 25.01 |  | Кожа – зеркало здоровья. | Образцы средств ухода за кожей |
|  | 01.02 |  | Гигиена одежды и обуви. |  |
|  |  |  | **Тема 5. Профилактика вредных привычек.****5 часов.** |  |
|  | 08.02 |  | Вредные привычки. |  |
|  | 15.02 |  | Дым, уносящий здоровье. |  |
|  | 22.02 |  | Влияние алкоголя на организм. |  |
|  | 01.03 |  | Наркотики – путь в никуда. |  |
|  | 15.03 |  | Как отказаться от вредных привычек. |  |
|  |  |  | **Тема 6. Психическое и духовное здоровье. 3 часа.** |  |
|  | 22.03 |  | Самопознание и самоутверждение личности. |  |
|  | 05.04 |  | Практическая работа № 4 Развитие памяти и внимания. |  |
|  | 12.04 |  | Влияние стресса на организм. Способы решения конфликтов. |  |
|  |  |  | **Тема 7. Репродуктивное здоровье. 3 часа.** |  |
|  | 19.04 |  | Репродуктивное здоровье. Факторы, влияющие на здоровье. |  |
|  | 26.04 |  | ВИЧ и СПИД. |  |
|  | 17.05 |  | Методы регулирования рождаемости. |  |
|  |  |  | **Итоговое занятие. 1 час.** |  |
|  | 24.05 |  | Ценность жизни и здоровья человека. |  |