

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Новгородской области

Комитет по образованию

Администрации Демянского муниципального округа

Ямникская средняя школа

РАССМОТРЕНА

на заседании

педагогического совета

Протокол №1 от «26» 08
2025 г.

СОГЛАСОВАНА

Зам.директора по УР

Омельченко И.В.
Протокол №1 от «26» 08
2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор

Шленчак В.В.
Приказ № 71 от «26» 08
2025 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
естественно – научной направленности**

«Основы валеологии: я и моё здоровье»

8-9 класс, базовый уровень

Срок реализации: 2 года

Составители:

Кононенко Александра Николаевна,

Учитель биологии, педагог дополнительного
образования

Ямник
2025 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Валеология» составлена в соответствии с нормативными документами:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 N 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 N N 64101);
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобрена решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 1/22 от 18.03.2022;
- Письмо Минобрнауки РФ от 24 ноября 2011 № МД-1552/03 «Об оснащении общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. N 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. N 254 Об утверждении Федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

ООП основного общего образования, с одной стороны, обеспечивает преемственность с начальным общим образованием, (с другой стороны, предполагает качественную реализацию программы, опираясь на возрастные особенности подросткового возраста, который включает в себя возрастной период с 11 до 15 лет.

Комплексные медицинские осмотры, проведенные в последние годы показывают, что большинство современных школьников имеют хронические заболевания, причем сохраняется тенденция роста этих показателей. Лишь 2-5 % из общего числа обследуемых детей являются здоровыми. В уставе Всемирной Организации Здравоохранения здоровье определяется как «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только как отсутствие болезней или физических дефектов». В период школьного обучения формируется модель поведения, которая далее будет определять уровень, продолжительность жизни и состояние здоровья человека, поэтому задумываться об уважительном отношении к своей личности, своему организму и своему здоровью нужно начинать с детства. Легче предотвратить заболевание, чем его потом лечить. Для этого нужны определенные знания, навыки, умения и личностные установки.

Данная программа является всесторонней, переходя от информационных методов к образовательным. Данная программа является своевременной и необходимой.

Цель программы: Формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся на ступени основного общего образования как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы.

Задачи образовательные:

- Информировать учащихся о факторах, влияющих на здоровье человека, о реакции организма человека на действие этих факторов и способах поддержания здоровья. - Способствовать формированию у учащихся целостного представления о здоровом образе жизни.
- Формировать у учащихся мотивацию к здоровому образу жизни и необходимости ведения профилактической работы в современном обществе.

- Воспитывать навыки здорового образа жизни и формирование ценностного отношения к своему здоровью.

- Формировать основы теоретических знаний и практических умений, относящихся к физическим возможностям человека и его здоровью.

- Формировать изменение ценностного отношения к вредным привычкам и формирование личной ответственности за свое поведение.

- Формировать обучение умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения.

- Формировать развитие способностей и навыков высокоэффективного поведения и стратегий в преодолении психологических кризисных ситуаций.

Задачи воспитательные:

- Приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

- Воспитывать чувство товарищества, чувство личной ответственности.

- Формировать гражданскую позицию, патриотизм.

Категория учащихся, для которой Программа актуальна – школьники 8-9 класс;

Формы и режим занятий: групповые, индивидуальные, работа малыми группами;

Срок реализации Программы 2 года, общее количество часов в 8 классе – 34 часа, в 9 классе – 34 часа.

Основные направления:

- Спортивно-оздоровительная деятельность.
- Профилактика заболеваний у учащихся.
- Профилактика вредных привычек.
- Работа по пропаганде здорового образа жизни.

Концептуальные положения программы:

Здоровье – главная жизненная ценность. Забота о здоровье необходима и больному, и здоровому человеку.

Валеологический подход. Триединый принцип валеологии: формирование, сохранение и укрепление здоровья индивида на основе использования всех позитивных факторов.

Принцип здорового образа жизни – соблюдение санитарно-гигиенического режима.

Педагогизация окружающей среды: организация целесообразного здоровьесберегающего пространства.

Принцип природосообразности: учет и использование физиологических возможностей организма ребенка в соответствии с возрастным развитием, дифференцированный и индивидуальный подход к ребенку.

Разнообразие методов и средств физического воспитания.

Принцип саморегуляции; «чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные».

Ожидаемый результат

• Подготовка школьников к самореализации в обществе в качестве полноценных граждан, способных оказывать позитивное влияние на социально-экономическую и общественно-политическую ситуацию в городе.

• Сознательное отношение личности к своему здоровью и здоровому образу жизни, отказ от вредных привычек.

• Наличие у обучающихся основ теоретических знаний и практических умений, относящихся к физическим возможностям человека и его здоровью.

• Повышение общей культуры в направлении сохранения и развития физического здоровья.

• Повышение уровня общей физической активности.

Учебный (тематический) план 8 класс

Учебный (тематический) план					
№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1.	Понятие о здоровье и здоровом образе жизни.	3	3		
2.	Гигиена – основа сохранения здоровья.	6	6	3	
3.	Основа здоровья – физическая культура, двигательная активность, закаливание.	9	9	2	
4.	Основы рационального питания.	7	7	2	
5.	Иммунитет и здоровье.	8	8	1	
6.	Итоговое занятие.	1			1
	Итого	34	34	8	1

Содержание учебного (тематического) плана

Раздел 1. Понятие о здоровье и здоровом образе жизни (3 часа).

Теория (3 ч.). Введение. Сущность здоровья. Компоненты здоровья и их взаимосвязь. Факторы, укрепляющие и ослабляющие здоровье. Народные традиции формирования здорового образа жизни.

Раздел 2. Гигиена - основа сохранения здоровья (6 часов).

Теория (6 ч.). Понятия: «гигиена», «санитария». Чистота тела – главное условие здоровья и первое правило личной гигиены. Основные гигиенические правила ухода за различными частями тела. Основные гигиенические правила ухода за одеждой, обувью. Заболевание кожных покровов при несоблюдении личной гигиены и меры профилактики. Типы кожи и рациональное использование современных косметических средств. Народные обряды в гигиеническом аспекте.

Практика (3 ч.). «Составление основных правил ухода за зубами». «Составление основных правил ухода за обувью». «Определение типов кожи».

Раздел 3. Основа здоровья — физическая культура, двигательная активность, закаливание (9 часов).

Теория (9 ч.). Виды двигательной активности (утренняя зарядка, физкультминутка, физкульт пауза, спортивные соревнования), их влияние на организм. Гиподинамия. Гипокинезия. Вредное влияние гиподинамии на развитие систем органов человека. Меры профилактики гиподинамии. Осанка и разные виды ее нарушений. Плоскостопие и его предупреждение. Упражнения по исправлению плоскостопия. Активный отдых, его разновидности. Закаливание и его влияние на организм человека. Основные правила закаливания. Понятие о работоспособности. Динамика работоспособности суточная, недельная, годовая). Плавание. Основные правила купания в открытых водоемах. Поддержание высокой работоспособности на уроках. Режим дня. Подвижные народные игры.

Практика (2 ч.) «Составление комплекса индивидуальных физических упражнений». «Составление режима дня».

Раздел 4. Основы рационального питания (7 часов).

Теория (7 ч). Сущность и значение питания. Основные питательные вещества. Рациональное питание. Принципы правильного питания. Вода как компонент пищи, ее значение. Водно-солевой баланс. Значение белков, жиров, углеводов для организма человека. Витамины и минеральные вещества. Гипо- и авитаминозы, их предупреждение. Сохранение витаминов в продуктах питания. Пищевые добавки. Предупреждение пищевых отравлений и оказание первой помощи при них. Санитарно-гигиенические требования к приготовлению пищи.

Практика (2 ч). «Составление пищевого рациона». «Умение «читать» этикетки на продуктах питания».

Раздел 5. Иммуитет и здоровье (8 часов).

Теория (8 ч). Иммуитет. Основные виды иммуитета. Неспецифический и специфический иммуитет. Формирование специфического иммуитета. Профилактические прививки. Методы усиления неспецифического (врожденного) иммуитета. Аллергия - Признаки аллергии. Аллергический шок и его профилактика. Иммунодефицит. Понятие ВИЧ/СПИД/ИППП. ВИЧ: пути заражения и способы защиты. Противодействие стигме и дискриминации ВИЧ-положительных. Поддержка ЛЖВ.

Практика (1 ч). «Составление календаря профилактических прививок, полученных с рождения».

Раздел 6. Итоговое занятие (1 час).

Теория (1 ч.). Здоровье сгубишь – нового не купишь.

Учебный (тематический) план 9 класс

Учебный (тематический) план					
№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1.	Здоровый образ жизни. Повторение.	1	1		
2.	Профилактика инфекционных заболеваний.	6	6	1	
3.	Профилактика травматизма и отравлений организма.	3	3		
4.	Пагубность вредных привычек.	6	6	1	
5.	Нравственно-половое воспитание.	6	6		
6.	Самоуправление и психическое здоровье.	3	3	2	
7.	Влияние экологических факторов на здоровый образ жизни.	5	5	2	
8.	Культура потребления медицинских услуг.	1	1	1	
9.	Нетрадиционные методы оздоровления.	1	1		
10.	Здоровье – богатство на все времена.	1	1		
11.	Итоговое занятие.	1			1
	Итого	34	34	7	1

Содержание учебного (тематического) плана

Раздел 1. Здоровый образ жизни. Повторение (1 час).

Теория (1 ч.). Здоровье и его составляющие.

Раздел 2. Профилактика инфекционных заболеваний (6 часов).

Теория (6 ч.). Инфекционные заболевания. Эпидемии и пандемии. Распространённые бактериальные инфекционные заболевания. Основные признаки заболевания и пути передачи инфекции. Меры профилактики. Распространённые вирусные инфекционные заболевания: Признаки и пути передачи инфекции. Меры профилактики. Распространённые инвазионные заболевания. Основные признаки и пути передачи заболеваний. Меры профилактики. Распространённые грибковые заболевания (микозы). Основные признаки и пути передачи заболеваний. Меры профилактики. Защита организма от инфекционных болезней. Вакцинация, дезинфекция, дезинсекция.

Практика (1 ч.). «Составление правил предупреждения заражения инфекционными заболеваниями».

Раздел 3. Профилактика травматизма и отравлений организма (3 часа).

Теория (3 ч.). Правила безопасного поведения дома, на улице, в школе. Правила обращения с ядовитыми грибами, растениями. Правила оказания первой помощи при укусах ядовитых змей, жалящих насекомых.

Раздел 4. Пагубность вредных привычек (6 часов).

Теория (6 ч.). Понятие привычка. Полезные и вредные привычки. Интернет и компьютерная зависимость как одна из форм разрушительных пристрастий. Азартные игры – пагубное пристрастие. Табакокурение. Активное и пассивное курение. Отрицательное влияние никотина на организм человека. Алкоголь, его влияние на организм. Наркомания. Последствия и отдаленные результаты наркомании. Токсикомания. Лекарственная токсикомания. Поражение нервной системы при наркомании и токсикомании.

Практика (1 ч.). «Составление таблицы Полезные и вредные привычки».

Раздел 5. Нравственно-половое воспитание (6 часов).

Теория (6 ч.). Нравственные ценности. Ценность семьи. Семья и семейные традиции разных народов мира. Биологические законы полового созревания, взросления, отцовства, материнства. Понятия пола и гендера. Гендерные роли. Репродуктивное здоровье. Основы нравственно-полового воспитания. Влияние «вредных привычек» на репродуктивное здоровье.

Раздел 6. Самоуправление и психическое здоровье (3 часа).

Теория (3 ч.). Критерии психического здоровья. Основные типы характера, психодиагностика. Психологическая уравновешенность в конфликтных ситуациях. Управление чувствами и эмоциями. Особенности самоконтроля. Уверенность в себе.

Практика (2 ч.). «Определение типа характера». «Типы конфликтов и пути их предотвращения».

Раздел 7. Влияние экологических факторов на здоровы й образ жизни (5 часов).

Теория (5 ч.). Экология – основа здоровья. Экологические факторы, влияющие на здоровье человека. Воздействие солнечного света на организм человека, их значение. Загрязнение почвы, воды, воздуха и их влияние на организм человека. Радиоактивное и электромагнитное загрязнение окружающей среды и его влияние на здоровье населения. Война и экология. Экологические последствия военных действий. Пути решения проблемы. Единство окружающей среды и человека.

Практика (2 ч.). «Факторы окружающей среды и их вредное воздействие на организм человека». «Правила загорания».

Раздел 8. Культура потребления медицинских услуг (1 час).

Теория (1 ч.). Правила обращение с лекарственными препаратами.

Практика (1 ч.). «Разбор инструкций лекарственных препаратов».

Раздел 9. Нетрадиционные методы оздоровления (1 час).

Теория (1 ч.). Ароматерапия. Вокалотерапия и музыкотерапия.

Раздел 10. Здоровье – богатство на все времена (1 час).

Теория (1 ч.). Обобщающее занятие. Здоровье – богатство на все времена.

Раздел 11. Итоговое занятие (1 час).

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы контроля и оценочные материалы: написание проектной работы индивидуальной или групповой.

Организационно-педагогические условия реализации Программы.

Материально-технические условия реализации Программы:

учебные кабинеты с автоматизированными рабочими местами обучающихся и педагогических работников, компьютерные и информационно-коммуникативные средства, технические средства обучения (проектор, мультимедийная доска), демонстрационные пособия.

Диагностика сформированности валеологических знаний у детей.

Критериями сформированных представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни и валеологической культуре являются:

- ❖ наличие знаний о влиянии гигиены на здоровье человека, которые соответствуют истинным медицинским знаниям;

- ❖ отношение к своему здоровью, выражающееся в желании вести здоровый образ жизни, заниматься физкультурой, спортом; помогать товарищам, близким и другим людям в виде выражения внимания, сочувствия, нравственного поступка;

- ❖ применение полученных знаний о здоровье, культуре спорта, нравственных поступках в жизни.

- ❖ соблюдение правил поведения, способствующих сохранению и укреплению здоровья. С учетом этого сформированность валеологической культуры старших дошкольников может характеризоваться следующими уровнями и их показателями:

уровни и их показатели:

- ❖ Высокий - ребенок быстро, четко, по существу отвечает на заданные вопросы, называет важные процедуры, мероприятия, способствующие здоровью человека;

- ❖ Средний - ответ не полон, имеется ограниченность представлений о необходимости гигиены в жизни каждого человека, о нравственных поступках;

- ❖ Низкий - ребенок практически не понимает для чего необходимо вести здоровый образ жизни, фантазирует, придумывает;

Учебно-методическое и информационное обеспечение Программы:

Для учителя:

1. Альтшулер В. М. Наркомания: дорога в бездну: кн. для учителей и родителей /В.М. Альтшулер, А.В. Надеждин. – М.: Просвещение, 2000.
2. Байер К. Здоровый образ жизни/ К. Байер, Л. Шейнберг; пер. с англ. – М.: Мир, 1997.
3. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. Защити себя от ВИЧ: методическое пособие для педагога-тренера. – К.: Алатон, 2011. – 208 с.
4. Гончаренко М. С. Валеология в схемах. – Харьков, 2003 – 187 с. 5. Журба О. В., Дмитриев М. Я. Лекарственные, ядовитые и вредные растения. — М.: Колос, 2006.
6. Заготова С. Н. Валеология учебное пособие: Ростов-на-Дону ООО «Издательство БАРО-ПРЕСС» 2001 г.
7. Ковалев С. В. «Подготовка старшеклассников к семейной жизни» - М., Просвещение, 1991.
8. Келлер А. А., Кувакин В. И. Медицинская экология. – СПб.: «Петроградский и К», 1998.- 256 с.
9. Литвинова М. Ф. Русские подвижные игры. Пособие для воспитателя детского сада/ под редакцией Л. В. Русской. – Москва. – Просвещение, 1986. – 79с.
10. Нестерова Л. В. Расти здоровым. Методические рекомендации для учителей и студентов педагогических вузов: Иваново 2003 г.
11. Обухова Л. А. Школа докторов или 135 уроков здоровья: М. ВАКО 2004 г.
12. Петрушин В. И., Петрушина Н. В. Валеология учебное пособие: М. Гардарики. 2002 г.

Дополнительная литература для учащихся:

1. Амосов Н. М. Раздумье о здоровье / Н. М. Амосов. – М., 1987.
3. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. Защити себя от ВИЧ. Тренинги жизненных навыков. Пособие для учащихся подросткового и юношеского возраста. – Тернополь: «Навчальна книга – Богдан», 2012. - 168 с.
4. Куценко Г. И, Новиков Ю. В. Книга о здоровом образе жизни. — С-Пб, 2005. — 122 с.
5. Обухова Л. А. Школа докторов или 135 уроков здоровья: М. ВАКО 2004 г.

Интернет – ресурсы для учителей:

1. <http://shikardos.ru/text/ekologicheskie-posledstviya-vojni/>
2. <http://hardening.ucoz.com> – закаливание по системе Порфирия Иванова
3. <http://m-razvitie.ru/vospitanie-malchikov/1106-vospitanie-budushego-semjanina.html> - воспитания мальчиков