

Управление образования  
Администрации города Ижевска  
Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
«Спортивный лицей № 82»



Ижкар Администраци  
Дышетонъя кивалтонни  
«Спортъя 82-и номеро лицей»  
огъядышетонъя коньдэтэи  
возиськись муниципал ужьюрт

426034 г. Ижевск, ул. Зенитная, 5а, тел. (3412) 73-26-15, факс (3412) 73-26-15, sport82.udm@mail.ru

Принята на заседании  
Педагогического совета  
МБОУ «Спортивный лицей № 82»  
«30» августа 2017 г.  
Протокол № 8



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
естественнонаучной направленности

### «Школа здоровья»

Уровень сложности программы: базовый

Возраст обучающихся: 11-13 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
Закирова Таслима Нагимовна

ИЖЕВСК  
2017

## Пояснительная записка

**Актуальность** данной программы обусловлена приоритетным направлением государственной политики в области образования, направленной на сохранение здоровья школьников. Проблема сохранения и укрепления здоровья школьников является одной из важнейших задач современной школы, и ее решение находится на первом месте в иерархии запросов к результатам общего образования. «Вопросы здоровья нации, а также пропаганда здорового образа жизни будут актуальны, вне зависимости от текущей ситуации в экономике и каких-либо других обстоятельств», — подчеркивал в одном из своих выступлений В.В.Путин.

Работа педагогических коллективов по данному направлению определяется стратегическими документами Российской Федерации, в том числе Национальной образовательной инициативой «Наша новая школа» (направление «Здоровье в школе»), Доктриной информационной безопасности РФ, Федеральным законом «О безопасности», Федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения (Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся), Стратегией развития системы образования (направление «Здоровье в школе»), Планом мероприятий по сохранению и укреплению здоровья школьников.

Программа дополнительного образования «Школа здоровья» направлена на формирование ценностного отношения учащихся к проблемам здоровья, устойчивой потребности в здоровом образе жизни.

Новизну программы составляет расширенная трактовка понятия «здоровье». По уставу Всемирной организации здравоохранения, «здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов». Поэтому огромное внимание в программе уделено психологической, социальной составляющей. Кроме того, следует подчеркнуть интегративный характер программы, которая основана на материале из разных областей знаний (ОБЖ, биология, литература, риторика и др.).

**Цель программы:** сохранение здоровья учащихся.

**Задачи программы:**

1. формирование у школьников ценности здоровья и здорового образа жизни;
2. организация просветительско-воспитательной работы с учащимися, направленной на изменение их ценностных установок по отношению к здоровью и здоровому образу жизни;
3. обеспечение самоуважения учеников, способствующего полной реализации их физического, психологического и социального потенциала;

4. развитие познавательной активности, творческих способностей учащихся;
5. формирование ценностно-смысловых, общекультурных, учебно-познавательных, информационных, коммуникативных, социально-трудовых компетенций, а также компетенций личностного самосовершенствования.

**Участники программы:** в реализации программы дополнительного образования участвуют школьники 5-6-х классов (11-13 лет).

**Сроки реализации программы:** программа дополнительного образования рассчитана на 2 года обучения (4 тематических блока), 2 часа в неделю.

Год обучения	Класс	Тематический блок	Количество часов в год
1-ый	5	«Слагаемые здоровья»	34
1-ой	5	«Безопасность как залог здоровья»	34
2-ий	6	«Душевное и социальное благополучие»	34
2-ый	6	«Вредные привычки»	34

Итого: 136 часов.

**Формы и режим занятий:** занятия проводятся 2 раза в неделю; наполняемость группы – 15 человек.

Лекция (педагога; специалиста – медика, психолога), в том числе с презентационным или видео сопровождением;

викторина;

ролевая игра;

защита проекта;

творческий зачет;

экскурсия, в том числе виртуальная;

занятие на природе.

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:**

№	Ожидаемый результат	Способ определения результативности
1	Сформированность осознанного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к главной жизненной ценности.	Наблюдение, анкетирование учащихся и их родителей
2	Увеличение доли учащихся, ведущих	Анализ статистических

	здоровый образ жизни и участвующих в мероприятиях, направленных на поддержание здорового образа жизни (до 100%).	данных, опросы всех участников образовательного процесса (учеников, их родителей, учителей)
3	Увеличение доли учащихся, участвующих в работе школьного спортивного клуба, занимающихся в спортивных школах и секциях других ОУ.	Анализ статистических данных
4	Увеличение количества участников общих оздоровительных мероприятий (до 100%).	Анализ статистических данных
5	Рост количества учащихся, редко болеющих.	Анализ медицинских отчетов, собеседование с медицинскими работниками ОУ
6	Активизация познавательной, творческой деятельности учащихся.	Наблюдение, анкетирование учащихся
7	Овладение ценностно-смысловыми, общекультурными, учебно-познавательными, информационными, коммуникативными, социально-трудовыми компетенциями, а также компетенциями личностного самосовершенствования.	Анализ статистических данных, анкетирование, тестирование учащихся

**Формы подведения итогов реализации программы дополнительного образования:**

1-ый блок – 5 класс 1 полугодие – Выставка-отчет «Слагаемые здоровья» проектных работ, выполненных учащимися за год.

2-ой блок – 5 класс 2 полугодие - Конкурс-выставка сочинений и плакатов «Наша безопасность – в наших руках!»

3-ий блок – 6 класс 1 полугодие – Творческий зачет «Душевное и социальное благополучие как составляющие понятия «здоровье».

4-ый год – 6 класс 2 полугодие – Творческий зачет «Копилка здоровья».

**Учебно-тематический план программы дополнительного образования  
«Школа здоровья»**

**1-ый блок 5 класс 1 полугодие  
«Слагаемые здоровья»**

№	Тема занятия	Количество часов		Методическое обеспечение, формы контроля
		теория	практика	
1	Здоровье человека: история и современность.	1		Лекция учителя с презентационным сопровождением.
2	Мудрость веков о здоровье.	1		Беседа с элементами групповой работы.
3	Проект №1. Составление иллюстрированного тематического сборника о здоровье: 1 гр. – «Народная мудрость о здоровье»; 2 гр. – «Афоризмы о здоровье»; 3 гр. – «Загадки и слагаемых здоровья».		2	Групповой проект.
4	Режим дня.	0,5	0,5	Опрос учащихся, лекция психолога, индивидуальная практическая работа.
5	Личная гигиена.	1	1	Лекция медицинского работника, экскурсия в Музей гигиены*.
6	Рациональное питание.	1	2	Лекция учителя с презентационным сопровождением, устный журнал «Витамины», лото «Полезные продукты», викторина, экскурсия в Музей хлеба*.
7	Проект №2. Составление меню «Здоровый школьник».		2	Групповой проект.
8	Поведение в школе.	1	1	Беседа с заместителем директора по воспитательной работе, социальным педагогом; решение ситуативных задач.
9	Проект №3. Составление «Кодекса поведения учащегося школы».		2	Групповой проект.
10	Время после школы.	1		Опрос учащихся, беседа с представителем Центра внешкольной работы
11	Занятия физкультурой и спортом.	2		Виртуальная экскурсия в мир спорта, беседа с учителями физкультуры, с

				представителями спортивных клубов и школ.
12	Проект №4. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки.		2	Групповой проект.
13	Подвижные игры.		1	Игры на улице.
14	Организация рабочего места дома.	1		Лекция учителя.
15	Домашнее задание на «отлично».	1		Лекция психолога, беседа
16	Здоровый сон.	1		Лекция психолога.
17	Настроение.	0,5	0,5	Лекция психолога, решение ситуативных задач.
18	Вредные привычки.	1	1	Устный журнал, экскурсия в Центр психолого-медико-социального сопровождения*.
19	Доктор Природа.	1	2	Виртуальная экскурсия в мир природы, викторина, поход в лес*.
20	Проект №5. Конкурс иллюстрированных сочинений «Доктор Природа».		2	Индивидуальный проект.
21	Выставка-отчет «Слагаемые здоровья» проектных работ, выполненных учащимися за год.		1	Выставка, анкетирование учащихся.

\* Время, предусмотренное на выездные мероприятия, может увеличиваться или использоваться преподавателем на иные формы работы.

Всего: 34 часа (15 часов теории, 19 часов практики).

### **Содержание программы дополнительного образования «Школа здоровья»**

**1-ый блок 5 класс 1 полугодие**

**«Слагаемые здоровья»**

**1. Здоровье человека: история и современность (1 ч.)**

Понятие здоровья. Составляющие понятия «здоровье». Отношение людей к здоровью в разные исторические эпохи. Культ здоровья в современном обществе.

**2. Мудрость веков о здоровье (1 ч.)**

Пословицы и поговорки о здоровье. Афоризмы о здоровье и здоровом образе жизни. Загадки обо всем, что укрепляет здоровье человека.

**3. Проект №1. Составление иллюстрированного тематического сборника о здоровье: 1 гр. – «Народная мудрость о здоровье»; 2 гр. – «Афоризмы о здоровье»; 3 гр. – «Загадки и слагаемых здоровья» (2 ч.)**

**4. Режим дня (1 ч.)**

Что такое режим дня? Влияние режима дня на самочувствие человека, его настроение. Как правильно составить режим дня? Советы психолога.

**5. Личная гигиена (2 ч.)**

Понятие о гигиене. Уход за кожей, зубами, волосами. К чему может привести несоблюдение правил личной гигиены? Экскурсия в Музей гигиены.

**6. Рациональное питание (3 ч.)**

Питание – необходимое условие для жизнедеятельности человека. Понятие здоровой пищи. Продукты полезные и вредные. Витамины. Рацион взрослого человека и ребенка. Меню школьника. Опасность переедания. Лото «Полезные продукты». Викторина. Экскурсия в Музей хлеба.

**7. Проект №2. Составление меню «Здоровый школьник» (2 ч.)**

**8. Поведение в школе (2 ч.)**

Правила поведения учащихся в школе. Ответственность за нарушение дисциплины. Источники повышенного травматизма в школе. Решение ситуативных задач.

**9. Проект №3. Составление «Кодекса поведения учащегося школы» (2 ч.)**

**10. Время после школы (1 ч.)**

Вспомним о режиме дня. Понятия досуга, хобби. В мире много интересных занятий, способствующих сохранению и укреплению здоровья. Центр внешкольной работы.

**11. Занятия физкультурой и спортом (2 ч.)**

Физкультурой должен заниматься каждый. Что развивают систематические занятия физической культурой? Спорт в жизни человека. Виды спорта в древности и сегодня.

**12. Проект №4. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки (2 ч.)**

**13. Подвижные игры (1 ч.)**

Двигательная активность – залог здоровья. Подвижные игры для пользы и веселья.

**14. Организация рабочего места дома (1 ч.)**

Рабочее место школьника и его правильная организация (освещение, высота стола, стул, полки и т.п.). Порядок на рабочем столе.

**15. Домашнее задание на «отлично» (1 ч.)**

Вспомним о режиме дня. Порядок и время выполнения домашнего задания. Советы психолога.

### **16. Здоровый сон (1 ч.)**

Понятие здорового сна. Сон – лучшее лекарство от многих болезней. Дневной сон. Спальное место. Советы психолога.

### **17. Настроение (1 ч.)**

Что такое настроение? Что влияет на настроение человека и как это отражается на его здоровье? Советы психолога. Решение ситуативных задач.

### **18. Вредные привычки (2 ч.)**

Привычки полезные и вредные. Вредные привычки: курение, алкоголизм, наркомания. Экскурсия в Центр психолого-медико-социального сопровождения.

### **19. Доктор Природа (3 ч.)**

Богатства природы на страже здоровья человека. Кладовая леса. Викторина. Поход в лес.

### **20. Проект №5. Конкурс иллюстрированных сочинений «Доктор Природа» (2 ч.)**

### **21. Выставка «Слагаемые здоровья» проектных работ, выполненных учащимися за год (1 ч.)**

**Учебно-тематический план программы дополнительного образования  
«Школа здоровья»  
2-ый блок 5 класс 2 полугодие  
«Безопасность как залог здоровья»**

№	Тема занятия	Количество часов		Методическое обеспечение
		теория	практика	
1	Здоровье и здоровый образ жизни.	2		Лекция учителя с презентационным сопровождением, анкетирование учащихся, викторина.
2	На охране нашего здоровья.	1		Лекция учителя, беседа с представителями учреждений здравоохранения (детской поликлиники, врачами скорой помощи)
3	Домашняя аптечка.	0,5	0,5	Лекция медицинского работника, групповая практическая работа, ролевая игра.
4	Правила безопасного поведения в доме.	1	1	Лекция учителя, решение ситуативных задач, викторина.
5	Отравления.	1		Лекция медицинского



				работника.
6	Электричество и газ – друзья или враги?	1		Интегрированная лекция учителей физики, химии и ОБЖ.
7	Чтобы праздники не огорчали.	1		Лекция учителя с презентационным сопровождением, викторина.
8	Первая помощь при бытовых травмах.	0,5	1,5	Лекция медицинского работника, практическая работа в парах и группах
9	Правила безопасного поведения на улице.	0,5	0,5	Лекция учителя, решение ситуативных задач, викторина.
10	Безопасность и транспортные средства.	0,5	0,5	Лекция учителя, решение ситуативных задач. Экскурсия в музей городского электротранспорта*.
11	Проект №1. Составление памяток по правилам безопасного поведения: 1 гр. – «Один дома», 2 гр. – «Один на улице», 3 гр. – «Один в транспорте».		2	Групповой проект.
12	Вспомним правила дорожного движения.	1	1	Лекция учителя с презентационным сопровождением, решение ситуативных задач, викторина.
13	Проект №2. Составление и проведение викторины для учащихся начальной школы по правилам дорожного движения.		2	Коллективный проект.
14	Безопасность при любой погоде.	1	1	Лекция учителя, решение ситуативных задач, индивидуальная практическая работа.
15	Правила безопасного поведения на воде.	1		Лекция учителя с элементами беседы.
16	Правила обращения с огнем.	1		Беседа с представителем пожарной охраны.
17	Правила поведения в лесу.	1		Лекция учителя с презентационным сопровождением, викторина
18	Проект №3. Подготовка устного журнала с презентационным сопровождением: 1 гр. – «Ориентируемся в лесу», 2 гр. – «Лесные дары», 3 гр. – «Опасные		2	Групповой проект.

	жители леса».			
19	Предосторожности при обращении с животными.		1	Экскурсия в музей кошки*.
20	Небезопасные игры.	1		Опрос учащихся, беседа.
21	Правила поведения в походе.	1	2	Лекция учителя с элементами беседы, поход*.
22	Техника безопасности на уроках.	1		Беседа с ответственным по технике безопасности в ОУ.
23	Осторожно: перемена!		1	Ролевая игра.
24	Конкурс-выставка сочинений и плакатов «Наша безопасность – в наших руках!»		1	Выставка, подведение итогов конкурса, анкетирование учащихся.

\* Время, предусмотренное на выездные мероприятия, может увеличиваться или использоваться преподавателем на иные формы работы.

Всего: 34 часа (17 часов теории, 17 часов практики).

## Содержание программы дополнительного образования «Школа здоровья»

### 2 блок 5 класс 2 полугодие

#### «Безопасность как залог здоровья»

#### 1. Здоровье и здоровый образ жизни (2 ч.)

Здоровье. Слагаемые здоровья. Понятие о здоровом образе жизни.

#### 2. На охране нашего здоровья (1 ч.)

Система здравоохранения в Российской Федерации и в Санкт-Петербурге. Поликлиника, больница, санаторий. Профилактика самых распространенных заболеваний.

#### 3. Домашняя аптечка (1 ч.)

Современные медикаменты. Какие медикаменты обязательно должны быть в домашней аптечке? Осторожность использования лекарственных препаратов. Народные средства.

#### 4. Правила безопасного поведения в доме (2ч.)

Современное жилище человека и опасности, которое оно таит. Один дома.

#### 5. Отравления (1 ч.)

Виды отравлений. Как избежать пищевых отравлений? Медикаментозное отравление. Первая помощь при отравлениях.

#### 6. Электричество и газ – друзья или враги? (1 ч.)

Что такое электричество и газ с научной точки зрения? Техника безопасности при использовании газо- и электроприборов.

### **7. Чтобы праздники не огорчали (1 ч.)**

Любимые праздники: как мы их отмечаем? Переедание. Осторожность при использовании пиротехнических средств, хлопушек, бенгальских огней.

### **8. Первая помощь при бытовых травмах (2 ч.)**

Виды бытовых травм. Оказание первой (доврачебной) помощи. Обработка различных видов ран, наложение повязок (на руку, ногу, голову).

### **9. Правила безопасного поведения на улице (1ч.)**

Улица – источник повышенной опасности. Правила поведения с незнакомыми людьми.

### **10. Безопасность и транспортные средства (1 ч.)**

Виды современных транспортных средств. Правила поведения в транспорте. Экскурсия в музей городского электротранспорта.

### **11. Проект №1. Составление памяток по правилам безопасного поведения: 1 гр. – «Один дома», 2 гр. – «Один на улице», 3 гр. – «Один в транспорте» (2 ч.)**

### **12. Вспомним правила дорожного движения (2 ч.)**

Правила дорожного движения для пешеходов. Если ты – велосипедист.

### **13. Проект №2. Составление и проведение викторины для учащихся начальной школы по правилам дорожного движения (2 ч.)**

### **14. Безопасность при любой погоде (2 ч.)**

Солнечный (тепловой) удар. Переохлаждение, обморожение. Первая помощь. Дождь и гроза.

### **15. Правила безопасного поведения на воде (1 ч.)**

Вода в жизни человека. Водные процедуры. Пруд, озеро, река, море могут быть опасны. Правила для купающихся.

### **16. Правила обращения с огнем (1 ч.)**

Огонь в жизни человека. Правила безопасного обращения с огнем. Пожар.

### **17. Правила поведения в лесу (1 ч.)**

Подготовка к походу в лес. Способы ориентирования в лесу. Съедобные растения. Укусы насекомых. Опасные жители наших лесов.

### **18. Проект №3. Подготовка устного журнала с презентационным сопровождением: 1 гр. – «Ориентируемся в лесу», 2 гр. – «Лесные дары», 3 гр. – «Опасные жители леса» (2 ч.)**

### **19. Предосторожности при обращении с животными (1 ч.)**

Домашние и дикие животные. Кошки и собаки. Экскурсия в музей кошки.

### **20. Небезопасные игры (1 ч.)**

Игра в жизни человека. Виды игровой деятельности. Игра – способ проявления и воспитания личностных качеств человека. Поведение в игре. Травмы.

## **21. Правила поведения в походе (3 ч.)**

Что нужно знать, собираясь в поход? Подготовка. Одежда. Рюкзак и его содержимое. Маршрут. Соблюдение дисциплины. Поход.

## **22. Техника безопасности на уроках (1 ч.)**

Правила поведения учащихся на уроке. Дисциплина. Техника безопасности на уроках физкультуры, технологии, ИЗО.

## **23. Осторожно: перемена! (1 ч.)**

Правила поведения учащихся в школе. Дисциплина на перемене. Как полноценно отдохнуть на перемене?

## **24. Конкурс-выставка сочинений и плакатов «Наша безопасность – в наших руках!» (1 ч.)**

### **Учебно-тематический план программы дополнительного образования «Школа здоровья» 3-ий блок , 6 класс 1 полугодие «Душевное и социальное благополучие»**

№	Тема занятия	Количество часов		Методическое обеспечение
		теория	практика	
1	Я в мире людей.	1		Анкетирование учащихся, беседа.
2	Самопознание и самовоспитание.	0,5	0,5	Лекция психолога, практическая работа в парах.
3	Правила поведения в обществе: законы и этические нормы.	1	1	Лекция учителя, беседа с представителем правоохранительных органов, решение ситуативных задач.
4	Настоящий гражданин.	0,5	0,5	Лекция учителя с презентационным сопровождением, викторина.
5	Заботиться о тех, кому нужна помощь.	0,5	0,5	Беседа, сочинение-миниатюра «Спешите делать добрые дела!»
6	Хорошие манеры.	0,5	0,5	Устный журнал «Хорошие манеры», инсценировка миниатюр, викторина.
7	Когда все дома.	2		Лекция учителя с презентационным сопровождением, анкетирование учащихся.
8	Дружба. Какая она?	0,5	1,5	Беседа, инсценировка миниатюр, сочинение-

				рассуждение «Настоящий друг – это...».
9	Быть хорошим гостем и хозяином.	1	1	Лекция учителя, решение ситуативных задач с элементами инсценировки.
10	По одежке встречают...	1,5	0,5	Лекция учителя с презентационным сопровождением, индивидуальная практическая работа, анкетирование учащихся.
11	Дарим и получаем подарки.	1		Лекция учителя с презентационным сопровождением.
12	Простые правила поведения за столом.	1	1	Лекция учителя, групповая практическая работа.
13	Праздники.		1	Индивидуальные доклады учащихся о самых любимых праздниках в стране.
14	На прогулке в городе.	1	1	Лекция учителя, викторина.
15	Вежливая речь и вежливое поведение.	1		Лекция учителя.
16	Правила для собеседников.		1	Групповая практическая работа.
17	Бранные слова, недобрые шутки.	1		Лекция учителя, опрос учащихся.
18	Учимся слушать и слышать.	1		Лекция учителя с элементами беседы.
19	Спорить или ссориться?	1		Лекция учителя с элементами беседы.
20	Что такое комплименты?	1		Беседа.
21	Язык жестов.	0,5	0,5	Лекция учителя с презентационным сопровождением, практическая работа в парах.
22	Разговор по телефону.	0,5	0,5	Беседа, инсценировка миниатюр.
23	Электронная почта, смс-переписка.		1	Индивидуальная практическая работа.
24	Специально для девочек.	0,5	0,5	Беседа, викторина.
25	Специально для мальчиков.	0,5	0,5	Беседа, викторина.
26.	Творческий зачет «Душевное и социальное благополучие как составляющие понятия «здоровье».		2	Творческий зачет.

Всего: 34 часа (19 часов теории, 15 часов практики).

## **Содержание программы дополнительного образования**

### **«Школа здоровья»**

#### **3-ий блок , 6 класс 1 полугодие**

#### **«Душевное и социальное благополучие»**

##### **1. Я в мире людей (1 ч.)**

Понятие личности, характеристики личности. Душевное благополучие. История законов человеческого общежития. Социальное благополучие.

##### **2. Самопознание и самовоспитание (1 ч.)**

Что такое самопознание и самовоспитание? Узнать, понять и воспитать себя. Советы психолога.

##### **3. Правила поведения в обществе: законы и этические нормы (2 ч.)**

Главные законы Российской Федерации, регулирующие социальные отношения. Административное и уголовное наказание. Этические нормы.

##### **4. Настоящий гражданин (1 ч.)**

Официальные и неофициальные государственные символы. Формирование активной гражданской позиции. Общественные ценности. Патриотизм.

##### **5. Заботиться о тех, кому нужна помощь (1 ч.)**

Не оставаться равнодушными к чужой беде. Люди с ограниченными возможностями.

##### **6. Хорошие манеры (1 ч.)**

Что такое хорошие манеры? Влияние манер человека на его восприятие обществом.

##### **7. Когда все дома (2 ч.)**

Воспитание начинается в семье. Семейные ценности, традиции. Отношения с родственниками. Обязанности в семье. Семейный досуг.

##### **8. Дружба. Какая она? (2 ч.)**

Понятие дружбы. Дружеские отношения. Испытания для дружбы. Друг или приятель?

##### **9. Быть хорошим гостем и хозяином (2 ч.)**

Учимся культурно ходить в гости. Учимся быть гостеприимными хозяевами.

##### **10. По одежке встречают... (2 ч.)**

Внешний вид – визитная карточка человека. Одежда, прическа, украшения, макияж, парфюмерия. Чистота и опрятность ценятся в любом обществе.

##### **11. Дарим и получаем подарки (1 ч.)**

По каким случаям дарят подарки? Выбор подарка. Подарки, сделанные своими руками. Подарки близким и малознакомым людям. Учимся вежливо принимать любые подарки.

## **12. Простые правила поведения за столом (2 ч.)**

Основные правила поведения за столом. Как есть некоторые блюда.

## **13. Праздники (1 ч.)**

Светские и религиозные праздники. Самые любимые праздники в стране (Новый год, 8 марта, 23 февраля, 9 мая, Рождество Христово, Пасха, Троица). История их возникновения, традиции.

## **14. На прогулке в городе (2 ч.)**

Поведение на улице. Правила поведения в общественных местах (театрах, музеях и др.). Каких действий следует избегать в местах массового скопления людей.

## **15. Вежливая речь и вежливое поведение (1 ч.)**

Взаимосвязь вежливого поведения и вежливой речи. Культура речи. Речевая ситуация.

## **16. Правила для собеседников (1 ч.)**

Беседа. Дружеская беседа.

## **17. Бранные слова, недобрые шутки (1 ч.)**

Бранные слова – признак низкого уровня культуры и отсутствия должного воспитания. Добрые и злые шутки.

## **18. Учимся слушать и слышать (1 ч.)**

Слушать и слышать – одно и то же? Умение слушать собеседника – залог эффективного общения. Умение слышать собеседника – показатель отзывчивости и равнодушия.

## **19. Спорить или ссориться? (1 ч.)**

Спор и ссора: в чем разница? Дискуссия. Аргументация. Вежливое возражение.

## **20. Что такое комплименты? (1 ч.)**

Что такое комплименты? Лесть, лицемерие, двуличие. Учимся говорить комплименты.

## **21. Язык жестов (1 ч.)**

Из истории языка жестов. О чем говорят наши жесты.

## **22. Разговор по телефону (1 ч.)**

Общие правила разговора по телефону. Телефонные шутки и розыгрыши.

## **23. Электронная почта, смс-переписка (1 ч.)**

Современные достижения в области телекоммуникаций. Подсказки при написании электронных писем и смс-сообщений.

## **24. Специально для девочек (1 ч.)**

Как распознать юную леди.

## **25. Специально для мальчиков (1 ч.)**

Как распознать юного джентльмена.

**26. Творческий зачет «Душевное и социальное благополучие как составляющие понятия «здоровье» (2 ч.)**

**Учебно-тематический план программы дополнительного образования  
«Школа здоровья»  
4-ий блок , 6 класс 2 полугодие  
«Вредные привычки»**

№	Тема занятия	Количество часов		Методическое обеспечение
		теория	практика	
1	Проблемы современного общества и их влияние на здоровье человека.	1		Лекция учителя с презентационным сопровождением.
2	Стресс и переутомление.	1	1	Лекция психолога, решение ситуативных задач, тестирование учащихся.
3	Что такое привычки?	1		Беседа.
4	Вредные привычки и не полезные действия.	1		Лекция учителя, беседа с психологом и социальным педагогом.
5	Курение.	3		Лекция учителя с презентационным сопровождением, беседа с психологом и социальным педагогом.
6	Алкоголизм.	3		Лекция учителя с презентационным сопровождением, беседа с психологом и социальным педагогом.
7	Наркомания (токсикомания).	3		Лекция учителя с презентационным сопровождением, беседа с психологом и социальным педагогом.
8	Компьютерная зависимость (игромания).	2	1	Лекция учителя, групповая практическая работа.
9	Факторы риска, о которых должен знать каждый.		1	Индивидуальная практическая работа.
10	Если вдруг пришла беда.		2	Экскурсия и лекция в Центре психолого-медико-социального сопровождения*
11	Проект №1. Создание информационного буклета: 1 гр. – о вреде курения, 2 гр. – о вреде алкоголя, 3 гр. – о вреде наркотиков.		3	Групповой проект.



12	Воспитание воли и ответственности.	1		Лекция психолога.
13	Наше здоровье – в наших руках.		2	Сочинение-рассуждение «Помоги себе сам», посещение музея-выставки «Тело человека»*.
14	Проект №2. Создание агитационного буклета «Береги свое здоровье!»		3	Индивидуальный проект.
15	Проект №3. Создание сценария Дня здоровья в школе.		3	Коллективный проект.
16	Творческий зачет «Копилка здоровья».		2	Творческий зачет.

\* Время, предусмотренное на выездные мероприятия, может увеличиваться или использоваться преподавателем на иные формы работы.  
Всего: 34 часа (16 часов теории, 18 часов практики).

## **Содержание программы дополнительного образования «Школа здоровья»**

### **4-ий блок 6 класс 2 полугодие «Вредные привычки»**

#### **1. Проблемы современного общества и их влияние на здоровье человека (1 ч.)**

Проблемы современного общества и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека.

#### **2. Стресс и переутомление (2 ч.)**

Что такое стресс? Факторы риска. Переутомление и как его избежать. Советы психолога.

#### **3. Что такое привычки? (1 ч.)**

Понятие привычки. Формирование привычек. Привычки полезные и вредные.

#### **4. Вредные привычки и не полезные действия (1 ч.)**

Вредные привычки, от которых страдает организм современного человека. Действия, не приносящие пользы здоровью. Рекомендации психолога.

#### **5. Курение (3 ч.)**

Негативное влияние курения на организм человека. Болезни, провоцируемые табакокурением. Рекомендации психолога.

#### **6. Алкоголизм (3 ч.)**

Негативное влияние алкоголя на организм человека. Болезни, провоцируемые пристрастием к алкоголю. Рекомендации психолога.

### **7. Наркомания (токсикомания) (3 ч.)**

Негативное влияние наркотиков на организм человека. Болезни, провоцируемые наркотической зависимостью. Рекомендации психолога.

### **8. Компьютерная зависимость (игромания) (3 ч.)**

Понятия компьютерной зависимости, Интернет зависимости, игромании. Как распознать в себе зависимость от компьютера? Компьютер должен быть другом и помощником, а не врагом и убийцей.

### **9. Факторы риска, о которых должен знать каждый (1 ч.)**

Факторы, которые могут спровоцировать формирование той или иной вредной привычки (ослабленный контроль со стороны семьи и школы; отсутствие четкой жизненной позиции, собственного мнения; сомнительная компания знакомых; желание казаться взрослым и др.)

### **10. Если вдруг пришла беда (2 ч.)**

Экскурсия и лекция в Центре психолого-медико-социального сопровождения.

### **11. Проект №1. Создание информационного буклета: 1 гр. – о вреде курения, 2 гр. – о вреде алкоголя, 3 гр. – о вреде наркотиков (3 ч.)**

### **12. Воспитание воли и ответственности (1 ч.)**

Борьба с вредными привычками. Воспитание чувства ответственности за свою жизнь и здоровье. Осознание здоровья как наивысшей ценности.

### **13. Наше здоровье – в наших руках (2 ч.)**

Человек способен помочь себе сам в борьбе за здоровую жизнь. Посещение музея-выставки «Тело человека».

### **14. Проект №2. Создание агитационного буклета «Береги свое здоровье!» (3 ч.)**

### **15. Проект №3. Создание сценария Дня здоровья в школе (3 ч.)**

### **16. Творческий зачет «Копилка здоровья» (2 ч.)**

#### **Список использованной литературы**

1. Баранова С. «Стань свободным от вредных привычек», М., «Единение», 2007
2. Боровская Э. «Здоровое питание школьника», «Эксмо», 2010
3. Дауна Заватски «Детям о здоровье», «Источник жизни», 2006

4. Запорожченко В.Г. «Образ жизни и вредные привычки», М., «Медицина», 1984
5. Савостьянов А.И. «Психическое здоровье школьника», Педагогическое общество России, 2006
6. Семушкина Л.Н. «Культура русской устной речи», М., «Айрис-Пресс, 2007
7. «Содействие здоровью и обучение здоровому образу жизни в школах Российской Федерации», сост. Касаткин В.Н., М., «Подкова», 2000
8. Студеникин М.Я. «Книга о здоровье детей», «Народная асвета», 1986
9. «Формирование здорового образа жизни российских подростков» под ред. Баль Л.В., Барканова С.В., М., Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003
10. Шерил Эберли «Энциклопедия этикета», М., «Рипол классик», 2007
11. «Школьная риторика» под ред. Ладыженской Т.А., 5, 6, 7, 8 кл., 2008-2010