

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №103»

РАССМОТРЕНО:

На педагогическом совете
Протокол № 12 от 24.08.2022

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора от
24.08.2022
№ 01-06/155-осн

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа**

Агитбригада «Рецепт»

Направленность: социально-гуманитарная

Срок реализации: 1 год

Возраст учащихся: 13 – 18 лет

Составитель: Панкратова Юлия Юрьевна,
социальный педагог

Программа кружка «Рецепт» имеет социально-педагогическую направленность.

Новизна предлагаемой программы состоит в следующем:

- обучить школьников принципам и практике здорового образа жизни, воспитать у них потребность грамотно заботиться о своем здоровье;
- привлечь учеников к активной деятельности по профилактике правонарушений, по искоренению вредных привычек в подростковой среде, к волонтерскому движению;
- педагог учитывает психологические, физические и возрастные особенности детей.

Значимость данной программы в воспитании здорового образа жизни подчеркивается высокими статистическими показателями.

Среди появившихся младенцев здоровы только около 30%. К моменту поступления в школу здоровыми остаются около 15% детей. Оканчивают школу здоровыми менее 5% подростков. За время обучения в школе число здоровых детей уменьшается почти в 4 раза!

Низкий уровень нравственной культуры населения ведет к росту социально опасных явлений, масштабы которых увеличиваются в геометрической прогрессии. Увлечение наркотиками, особенно среди молодежи, достигло критического уровня. Преступность и насилие, – наиболее очевидные результаты их распространения. Не менее серьезными последствиями употребления наркотиков являются безнравственность, незаконченное образование и разрушение жизни. Растет среди подростков и употребление алкоголя, поскольку алкоголь легко доступен и его употребление приемлемо в обществе.

В последние годы у детей все чаще появляются неврозы, все чаще дети не могут справиться со школьными трудностями, с конфликтными ситуациями. Не научившись справляться со стрессом, не умея выражать и принимать себя и свои чувства, дети прибегают к деструктивным формам поведения, попадая в криминальные группировки, приобщаясь к употреблению психоактивных веществ. На учете в наркологических диспансерах находятся дети даже 8-9 лет. Младший школьный возраст считается непроблемным, в литературе ему мало уделяется внимания и не придается особенного значения в области профилактики отклоняющегося поведения и употребления наркотиков и алкоголя. Но именно в этом возрасте формируются многие физиологические и психические особенности ребенка. В зависимости от того, как пройдет этот период, зависит его дальнейшая жизнь.

Младший школьный возраст – это период интенсивного усвоения самых разных правил, не только учебных, но и общественной жизни. Всю информацию, которую дети этого возраста получают из внешнего мира, они буквально впитывают как губки. Кроме того, дети этого возраста наиболее восприимчивы к тому, что им говорят взрослые. Поэтому профилактику отклоняющегося поведения и злоупотребления психоактивными веществами необходимо проводить уже в младшем школьном возрасте, еще до того, как дети приобретут дезадаптивные формы поведения и начнут употреблять алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества. Детям важно, как они приобретают новые знания. Если этот процесс будет навязчивым и вынужденным, дети не усвоят новой информации. Обучение должно приобрести личностный смысл, быть не просто сухой формулой, а живым источником.

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей через приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи:

Образовательные:

1. Формирование целостной картины мира и осознание своего места в нем.
2. Формирование научного понимания сущности здорового образа жизни.
3. Формирование экологического мировоззрения.
4. Формирование знаний, умений, навыков, позволяющих использовать здоровый образ жизни.

Воспитательные:

1. Способствовать формированию ответственного поведения к своему здоровью.
2. Формирование установки на здоровый образ жизни.
3. Усилить связь между знаниями о своем здоровье, отношении к нему и поведением.
4. Воспитание личности, умеющей жить в разных условиях и передавать свой опыт другим.
5. Воспитание общечеловеческих качеств – сочувствие, ответственность, доброта, любовь к природе.
6. Эстетическое воспитание через творческие задания.

Развивающие:

1. Развитие у детей потребности в создании здоровой окружающей среды в школе и семье.
2. Развитие личностного мышления на основании полученных знаний и применение их в конкретных условиях.
3. Совершенствовать логику мышления.

Планируемые результаты:

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения курса внеурочной деятельности. Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере здорового образа жизни, умения использовать ценности здоровьесбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья.

Метапредметные:

- воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности;
- овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
- формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;
- солнечно-земные связи как отражение общих связей в природе.

Предметные:

- воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности;
- овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
- формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки,

объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;
- солнечно-земные связи как отражение общих связей в природе.

Содержание дополнительной общеобразовательной программы «Рецепт»

Введение. Занятие 1. Знакомство с планом работы кружка «Рецепт».

Раздел 1. Занятия 2 – 5. Составляющие ЗОЖ. Общее понимание здоровья. Резервы организма. Нравственный аспект здоровья.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия. *Здоровье человека* – это огромное богатство. Образ жизни человека, его поведение и мышление, которые обеспечивают охрану и укрепление здоровья, называется здоровым образом жизни (ЗОЖ). Основными элементами ЗОЖ являются:

- двигательная активность
- рациональное питание
- отказ от вредных привычек
- умение управлять своим здоровьем.

Теоретическая часть: беседа

Практическая часть: проведение мониторинга «Ценность здоровья и здорового образа жизни в представлениях учащихся», обработка результатов.

Раздел 2. Занятия 6 – 10.

Алкоголь и организм. История виноделия. Воздействие алкоголя на организм. Стадии алкоголизма. Миф или реальность.

Виноделие зародилось в Египте, когда люди обнаружили, что виноградный сок быстро скисает, но раз перебродив и став вином, долго сохраняется, не портясь. У египтян были проблемы с сильным загрязнением питьевой воды. Позднее, в Римской католической церкви на всей территории Европы вино стало использоваться при совершении таинства святого причастия. Постепенно употребление алкогольных напитков перешло в злоупотребление. В настоящее время алкоголь – это наркотическая проблема № 1. Алкоголь – это непосредственная причина заболеваний печени, нарушения функций головного мозга, язвы желудка, панкреатита и других болезней внутренних органов. Стадии опьянения; 1- приподнятое настроение, 2 – сумасбродное поведение, 3 – замешательство, 4 – потеря самоконтроля, 5 – бессознательное. Стадии алкоголизма; 1 – знакомство с алкоголем, 2 – регулярное употребление, 3 – навязчивая идея, 4 – химическая зависимость. Миф или реальность, факторы риска.

Теоретическая часть: беседа

Практическая часть: тестирование, с последующим обсуждением, составление презентаций.

Раздел 3. Занятия 11 - 17

Наркотики, с которых начинается злоупотребление. Влияние наркотиков на организм. Признаки злоупотребления. Решения, которые я принимаю. Как помочь другим. Наркотики и закон.

Наиболее употребляемыми являются кокаин и амфитамины. Они стимулируют центральную нервную систему, вызывают возбуждение, быструю неясную речь, учащенное дыхание, дрожь, потливость, учащение пульса, повышение давления, бессонницу, смерть. Признаки злоупотребления; спиртом, пивом, вином, вдыхание клея, героином, лекарствами, травой, амфитаминами, барбитуратами и т.д. Подростки ищут способы принятия решений и разрешения проблем, которыми можно было бы пользоваться в разных ситуациях. Изучение законов (об употреблении наркотиков, об управлении автомобилем в нетрезвом состоянии и т.д.).

Теоретическая часть: беседа

Практическая часть: работа в группах с карточками примерных ситуаций, учащиеся учатся принимать альтернативные решения в отношении наркотиков и предвидеть последствия своих

решений.

Раздел 4. Занятия 18 – 25.

«Курить – здоровью вредить». Последствия и побочные явления курения. Портрет курильщика. В борьбе за чистый воздух. Реклама и антиреклама.

В каждой сигарете содержится около 15 различных известных канцерогенных веществ. Курильщик с нормой «пачка в день» за год вбирает в свои легкие литр смолы. Каждая выкуренная сигарета укорачивает жизнь курильщика на 8 минут. В результате курения может возникнуть как физическая, так и психическая зависимость от никотина. 90% курящих утверждают, что хотели бы бросить курить.

В сигаретах содержится смола, она налипает на легкие. Приводит к появлению пятен на зубах и пальцах. Возникает эмфизема легких и хронические бронхиты. Появляется кашель - курильщика. Сигаретный дым вреден как для курильщика, так и для некурящих (пассивных курильщиков). Портрет курильщика составляется в результате опроса большого количества курящих подростков по разработанным вопросам. Не всегда реклама сообщает достоверные факты, когда убеждает купить тот или иной товар, необходимо научиться распознавать приемы, особенно при продаже табачных изделий. Выставляют курение в качестве символа взросления, связывают курение с вином и пивом, демонстрируют, что люди курящие сигареты, экстравагантные и интересные, и т.д.

Теоретическая часть: беседа, дискуссия.

Практическая часть: 1 составление портрета курильщика (опрос учащихся). 2 выбор решения (работа с карточками). 3 демонстрация опыта с помощью самодельного прибора, имитирующего влияния курения на поверхность легких. 4 реклама и антиреклама (сочинение листовок «За здоровый образ жизни»).

Раздел 5. Занятия 26 - 29

СПИД. Признаки и пути передачи. Влияние ВИЧ на организм.

СПИД – заболевание, которое человек может приобрести, то есть, надо, что-то сделать, чтобы заразиться. Вирус ослабляет иммунную систему, которая защищает организм от инфекции и болезней. Организм не может противостоять сопутствующим инфекциям. Признаки; увеличение лимфатических сосудов, кашель, усталость, частые поносы, потоотделение, потеря аппетита, веса, непрекращающиеся инфекционные заболевания, саркома Капоши.

Пути передачи: контакт с кровью, контакт с выделениями половых органов, через плаценту матери к плоду, во время родов, при вскармливании грудью.

Теоретическая часть: беседа, дискуссия

Практическая часть: предварительный тест, презентация

Раздел 6. Занятие 30

Из истории развития взаимоотношений человека с природой.

Человечество – это часть природы. Оно возникло как результат развития живой природы, связано с ней всеми корнями, существует за ее счет. Все его современное благополучие и дальнейшая судьба зависят от общей системы жизни на нашей планете. Экология – это наука о взаимоотношениях живых организмов между собой и с окружающей средой. Это наука, которая помогает найти пути выхода из возникающего кризиса, изучая законы связей, на которых основана устойчивость жизни, люди все глубже понимают, как нужно изменить и организовать свои собственные отношения с природой средой. Эти возможности во многом зависят от социального устройства общества, то есть от связей внутри человеческого коллектива.

Теоретическая часть: беседа, просмотр фильма

Раздел 7. Занятие 31

Влияние климатических факторов на здоровье. Влияние температуры, давления, влажности.

Биометеорология – это наука, которая изучает влияние погоды и климата на самочувствие и здоровье человека. Впервые влияние климата на здоровье человека описал в своих работах «отец медицины» Гиппократ: «организмы ведут себя различно в отношении времени года... и болезни протекают различно – хорошо или плохо – в разные времена года, в разных странах и

условиях жизни...»

Теоретическая часть: беседа

Раздел 8. Занятия 32 – 34

Рациональное питание. Культура питания. Теория аппетита. Составление меню.

Основные правила рационального питания – это полноценная, сбалансированная пища, принимаемая с соблюдением режима питания. Основные питательные вещества, содержащиеся в пище, являются строительным материалом и источником энергии.

Согласно теории аппетита (И.П.Павлов), пища, съеденная с аппетитом, переваривается и усваивается организмом быстрее и приносит большую пользу. Правила питания и вред переедания.

Теоретическая часть: беседа, конкурс пословиц и загадок

Практическая часть: составление меню на неделю

Раздел 9. Занятия 35 – 36

Инфекционные заболевания. Причины и профилактика.

Заболевания, вызываемые болезнетворными микроорганизмами (бактериями, вирусами, грибами) – называются инфекционными. Пути передачи: грязные руки, воздушно-капельный, при контакте, через воду и продукты питания, от животных и т.д. Профилактика: соблюдения правил личной гигиены, закаливание, профилактические прививки.

Теоретическая часть: беседа, просмотр фильма.

Раздел 10. Занятие 37 – 38

Итоговое занятие в музее медицинского института.

Экскурсия.

Тематическое планирование дополнительной общеобразовательной программы «Рецепт»

| Тема | Общее кол-во часов | В том числе | |
|---|--------------------|---------------|--------------|
| | | теоретические | практические |
| 1.Составляющие ЗОЖ | 1 | 1 | |
| 2.Резервы организма. | 1 | 1 | |
| 3.Физический аспект здоровья. | 1 | 1 | |
| 4.Функциональные пробы. | 1 | | 1 |
| 5.Нравственный аспект здоровья. | 1 | 1 | |
| 6.История виноделия. | 1 | 1 | |
| 7.Воздействие алкоголя на организм человека. | 1 | 1 | |
| 8.Подвержены ли вы риску алкоголизма. | 1 | | 1 |
| 9.Стадии алкоголизма. | 1 | 1 | |
| 10.Миф или реальность, факторы риска. | 1 | 1 | |
| 11.Миф и реальность | 1 | | 1 |
| 12.Влияние наркотиков на здоровье человека. | 1 | 1 | |
| 13.Признаки злоупотребления наркотиками. | 1 | 1 | |
| 14.Решения, которые я принимаю. | 1 | | 1 |
| 15.Стресс и физическая активность. | 1 | 1 | |
| 16.Как помочь другим людям. | 1 | 1 | |
| 17.Наркотики и закон. | 1 | 1 | |
| 18.Курить – здоровью вредить. | 1 | 1 | |
| 19. Анатомио – физиологические последствия курения. | 1 | | 1 |
| 20.Побочные явления курения. | 1 | 1 | |
| 21.Портрет курильщика. | 1 | | 1 |
| 22.Принятие решения и роль среды. | 1 | | 1 |

| | | | |
|---|----|----|----|
| 23.Здоровье и выбор образа жизни. | 1 | | 1 |
| 24. «Да здравствует чистый воздух» | 1 | | 1 |
| 25.Реклама курению и реклама здоровью. | 1 | | 1 |
| 26.Что вы знаете о СПИДе? | 1 | | 1 |
| 27.Влияние ВИЧ на организм. | 1 | 1 | |
| 28.Симптомы и пути передачи. | 1 | 1 | |
| 29.Из истории развития взаимоотношений человека с природой. | 1 | 1 | |
| 30.Влияние климатических факторов на здоровье. | 1 | 1 | |
| 31-32.Рациональное питание и культура здоровья. | 2 | 1 | 1 |
| 33.Инфекционные заболевания, причины и профилактика. | 1 | 1 | |
| 34.Посещение анатомического музея мединститута. | 1 | | 1 |
| Участие в НОУ. | | | |
| | 34 | 21 | 13 |

Методическое обеспечение программы

| Раздел (наименование) | Используемые формы организации процесса | Методическое оснащение | Формы контроля |
|-------------------------------------|---|---|---|
| Введение | Беседа, знакомство с программой кружка | Выставка книг о здоровье | Собеседование |
| Составляющие здорового образа жизни | Беседа, проведение мониторинга | Анкеты «Ценность здоровья и ЗОЖ в представлениях учащихся» | Обработка материала, определение ценности ЗОЖ |
| Алкоголь и организм | Беседа, тестирование членов кружка, презентации | Научная литература, тесты, компьютер | Анализ тестирования, конкурс презентаций |
| Наркотики и организм | Беседа, работа в группах | Научная литература, раздаточный материал | Принятие альтернативных решений и предвидение результатов этих решений |
| Курение и организм | Беседа, дискуссия, опрос учащихся, работа в группах, постановка опыта | Научная литература, анкеты, раздаточный материал, модель легкого курильщика | Анализ анкетирования, обсуждение принятых решений, обсуждение результатов опыта, обсуждение выводов по рекламе и антирекламе, |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | конкурс листовок |
| СПИД, причины и профилактика | Беседа. Дискуссия, тестирование, презентации | Научная литература, тесты, компьютер | Анализ тестирования, выработка рекомендаций, конкурс презентаций |
| История развития взаимоотношений человека с природой | Беседа | Научная литература, фильм | Собеседование |
| Влияние климатических факторов на здоровье | Беседа | Научная литература | Собеседование |
| Рациональное питание | Беседа, конкурс пословиц и загадок | Научная литература, презентация | Составление меню на неделю |
| Инфекционные заболевания | Беседа | Научная литература, фильм | Разработка правил личной гигиены |
| Итоговое занятие | экскурсия | Экспонаты с патологически измененными органами | Эссе «мои впечатления о посещении музея» |

Оборудование

1. Проектор.
2. Компьютер.
3. Интерактивная доска.

Список используемой литературы:

1. Балабанова В.В., Максимцева Т.А., Предметные недели в школе: Биология, экология, здоровый образ жизни, Волгоград Издательство «Учитель», 2001г.
2. Касаткина В.Н., Щеплягина Л.А., Здоровье. Учебно-методическое пособие для учителей 1-11 классов, Москва 2005г.
3. Комиссаров Б.Г. Подросток и наркомания. Ростов – на Дону, Феникс 2001г., стр.211-212.
4. Лалаянц И., Милованова Л., Медицина. «Знание» 1990г. Спид: катастрофа 20 века.
5. Науменко Ю., Здоровьесберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности. Методические рекомендации для педагогов и руководителей общеобразовательных учреждений, Москва, Издательство «Глобус», 2009г.
6. Смирнов Н.К.. Руководство по здоровьесберегающей педагогике. Технологии здоровьесберегающего образования, Москва, Издательство «Аркти», 2008г.
7. Сирота Н.А., Ялтонский В.М., Теоретические, методологические и практические основы альтернативной употреблению наркотиков активности несовершеннолетних и молодежи. М. 2004г.
8. Сайт w.w.w. Acetrussia.Ru. Лекции профилактики (первая лекция).
9. Тверская С.С., Утешинский Д.Д., Здоровье человека. Учебное пособие для дифференцированного обучения 9-11 классы, Москва 2002г.