

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
муниципального образования «Город Архангельск»
«Открытая (сменная) школа»



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ОСШ
М.В. Рылова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-педагогической направленности

«Я выбираю здоровье»

2023-2024 у.г.

Срок реализации – 1 год

1 час в неделю

Автор: Чашина Наталья Валериевна

Архангельск, 2023 г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «Я выбираю здоровье» 9 класс

Выпускник научится:

- Правилам бережного отношения к зрению, к органам зрения, к зубам.
- Правилам ухода за кожей.
- Золотым правилам питания, полезным продуктам.
- Правилам здорового сна, хорошего настроения.
- Правилам для поддержания правильной осанки.
- Признакам здорового и закаленного человека.
- Правилам безопасности на воде.
- Правилам хорошего тона.
- Задачам оздоровительных пауз.
- Вопросам физического и духовного здоровья.
- Вопросам гигиены и питания, закаливания, строения человека и др.

Выпускник получит возможность научиться:

- Правильно умываться, мыть зубы, чистить уши.
- Следить за кожей, ногтями.
- Оказывать первую помощь при порезах, ожогах.
- Соблюдать режим дня.
- Соблюдать правила поведения в общественных местах.
- Выполнять правила для поддержания правильной осанки.

Содержание

Гигиена и здоровье

Понятие о гигиене. Чистота залог здоровья. Гигиена одежды и обуви: правильный выбор в зависимости от погоды, назначения, индивидуальных особенностей. Гигиена полости рта, временные и постоянные зубы, стоматологические заболевания и их профилактика, уход за зубами. Режим дня, необходимость его соблюдения, активный и пассивный отдых, сон как эффективный отдых.

Представление об инфекционных заболеваниях, способы первичной «пассивной» защиты от инфекции.

Поликлиника и больница. Вызов врача на дом, специализация врачебных услуг, служба спасения.

Медикаменты: польза и вред, осторожное обращение с лекарствами.

Вредные привычки

Профилактика вредных привычек и пропаганда здорового образа жизни

Экология и наше здоровье. Гигиена жилища

Что такое экология и жилище. Как лучше устроить квартиру. Микроклимат в квартире. Экологические связи в природе. Бытовая техника. Комнатные растения. Домашние животные. Аллергены жилища. Бытовые насекомые и грызуны. Связи между экологическим состоянием природы и нашим здоровьем.

Как сделать сон полезным

Проводится беседа о пользе здорового сна. Даются советы о восстановлении сна, если нарушился сон.

Питание и здоровье

Представление об основных пищевых веществах, значение витаминов для организма человека, полезные пищевые продукты. Процесс пищеварения, основные правила рационального питания. Обработка пищевых продуктов. Изучаются правила хорошего тона, теория закрепляется практикой, формируется положительный настрой. Закрепляются здоровые принципы питания.

Если хочешь быть здоров

Беседа о закаливании, обтирании и обливании, о виде микробов. Знакомство с признаками здорового и закаленного человека. Выполнение оздоровительных пауз. Подготовка и проведение праздника "Мы дружим с физкультурой и спортом".

Формы организации видов деятельности

Для более эффективной внеклассной работы в этом направлении можно использовать самые различные формы работы с учащимися:

- проведение занятия в виде лекции;
- беседы;
- практические работы;
- акции;
- творческие конкурсы;
- просмотр фильмов, отражающих разнообразные жизненные ситуации;
- встречи с людьми, преодолевшими свои вредные привычки;
- встречи с людьми спецслужб (пожарными, медиками, сотрудниками милиции);
- классные часы на нравственные темы;
- тематические викторины;
- выставки рисунков

Формы работы:

- коллективная форма;
- работа в парах;
- индивидуальная;

Тематическое планирование творческого объединения «Я выбираю здоровье» 9 класс 34 часа 2022-2023 уч. год по ЧЕТВЕРГАМ

№	Тема занятия	Кол-во часов
	Гигиена и здоровье	7
1	Твоё здоровье – что это? Можно ли самому «творить здоровье?» Настроение в школе. Как настроить себя на урок	1
2	Понятие о гигиене. Чистота залог здоровья. Уход за кожей лица	1
3	Гигиена волос. Уход за полостью рта и зубами	1
4	Уход за руками. Уход за ногами. Уход за ногтями	1

5	Баня. Виды, правила пользования	1
6	Гигиена одежды. Гигиена обуви. Правильный выбор в зависимости от погоды	1
7	Режим дня. Активный отдых. Пассивный отдых.	1
	Вредные привычки	6
8	Невидимые враги человека. Курение.	1
9	Невидимые враги человека. Переедание. Недоедание.	1
10	Невидимые враги человека. Алкоголь. Алкоголизм	1
11	Наркотики. Наркомания	1
12	Токсикомания. Музыкакомания	1
13	Нецензурные слова. Антинарко — что это?	1
	Экология и наше здоровье. Гигиена жилища.	11
14	Как лучше устроить квартиру. Микроклимат в квартире. Температура. Влажность.	1
15	Подвижность воздуха. Давление. Электрическое поле.	1
16	Ионизация воздуха. Инсоляция жилища. Искусственное освещение.	1
17	Шум. Вибрация.	1
18	Состав воздуха в квартире. Полимеры вокруг нас.	1
19	Бытовая техника. Телевизоры. Кондиционеры. Электронагреватели.	1
20	Плиты. Холодильники. Пылесосы. Кухонная посуда.	1
21	Комнатные растения. Домашние животные.	1
22	Бытовые насекомые. Грызуны	1
23	Аллергены жилища	1
24	Экологическое состояние природы и наше здоровье. Человек – часть природы.	1
	Как сделать сон полезным	1
25	Сон - лучшее лекарство. Если нарушается сон.	1
	Питание и здоровье.	6
26	Что такое рациональное питание.	1
27	Калорийность пищи.	1
28	Пищевые вещества.	1
29	Основные продукты питания	1
30	Режим питания.	1
31	Профилактика пищевых отравлений.	
	Если хочешь быть здоров	3
32	Как закаляться. Обтирание.	1

33	Как закаляться. Обливание.	1
34	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья	1