**Цель:** сформировать у учащихся ценностное отношение к здоровью, навыки ЗОЖ, культуру здоровья

**Задачи:**

* Расширить знания учащихся по экологии человека;
* Рассмотреть основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем, опорно-двигательной системы;
* Способствовать формированию навыков, необходимых для принятия разумных решений по поводу иммунитета, вредных привычек, питания;
* Обучить конструктивным способам выхода из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
* Научить применять коммуникативные и презентационные навыки;
* Сформировать навыки элементарной исследовательской деятельности, анкетирования, социологического опроса.
* Рассмотреть основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики некоторых видов заболеваний;
* Обучить способам выхода из стрессовых ситуаций;
* Способствовать формированию навыков учебно-исследовательской деятельности;
* Вооружить ребят знаниями, умениями и навыками, необходимыми для оказания первой медицинской помощи;
* Способствовать формированию навыков, необходимых для принятия разумных решений по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания.



**Формы обучения:** групповые, индивидуальные и коллективные.

Коллективные формы используются при изучении теоретических сведений, оформлении выставок, проведении экскурсий. Групповые формы применяются при проведении практических работ, выполнении творческих, исследовательских заданий. Индивидуальные формы работы применяются при работе с отдельными ребятами, обладающими низким или высоким уровнем развития.

**Девиз работы:** «Узнал сам – научи других!»

**Программа** кружка «Друзья ЗОЖ» рассчитана на 2 года обучения и включает в себя 68  часов учебного времени (по 34 часа каждый год) из них: 15 часов лекций, 37 ч- практикумов и 16 ч – семинаров (конференция и «круглый стол»). Вопросы, рассматриваемые на занятиях, охватывают как теоретический, так и практический материал. Практические занятия проводятся в условиях кабинетов-лабораторий.

**Учебно-тематический план**

1 год обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Раздел, тема | Теория | Практика | Итого |
| 1. Иммунитет на страже здоровья | 4 | 5 | 9 |
| 2. Вредные привычки | 3 | 3 | 6 |
| 3. Движение – жизнь | 4 | 6 | 10 |
| 4. Пища наша | 4 | 5 | 9 |
| Итого | 15 | 19 | 34 |

2 год обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Раздел, тема | Теория | Практика | Итого |
| Экология города | 3 | 6 | 9 |
| Береги зрение с молоду | 3 | 3 | 6 |
| До приезда скорой помощи | 6 | 4 | 10 |
| Жизнь без стресса | 4 | 5 | 9 |
| Итого | 16 | 18 | 34 |

**Содержание программы**

**1 год обучения**

**«Иммунитет на страже здоровья»**

Работа по этой теме проводится в течение 1 четверти (9 часов)

Теоретические знания: иммунитет, виды иммунитета, значение и механизм иммунитета, онкологические заболевания, профилактика онкологических заболеваний, аллергия, аллергены, вирусы, ОРЗ, ОРВИ, грипп, причины и профилактика заболеваний.

Практикум: анкетирование, исследования, подготовка и проведение классных часов, оформление стенда «Осторожно – грипп!», сбор и обработка информации по теме, создание презентаций

Практическая работа:

* «Оценка состояние противоинфекционного иммунитета»

Темы работ:

* Исследовательские:
  + Определение функционального состояния и адаптивных возможностей организма
  + Влияние времени года на заболеваемость вирусными болезнями
  + Прививка: «за» и «против» (опрос учащихся школы)
* Реферативные:
  + Грипп.
  + Профилактика вирусных болезней
  + Лекарственные растения на страже иммунитета
* Творческие:
  + Создание сценария классного часа по теме

**«Вредные привычки»**

Работа проводится во 2 четверти (6 часов)

Теоретические знания: вредные привычки человека, пагубные пристрастия, эйфория, наркогенные вещества. Табакокурение, алкоголизм, наркомания. Влияние вредных веществ на организм подростка.

Практикумы: анкетирование, исследования, подготовка и проведение классных часов, подготовка и проведение конкурса рисунков, плакатов, листовок, оформление стенда «Я выбираю здоровье!», создание презентаций, проведение акции «Листовка в подъезд».

Темы работ:

* Исследовательские:
  + Анкетирование учащихся школы «Я и вредные привычки»
  + Соцопрос «Почему я начинал курить?»
* Реферативные:
  + История табакокурения
  + Влияние никотина (алкоголя, наркотиков) на организм
  + Как бросить курить?
* Творческие:
  + Создание сценария классного часа
  + Листовка «Брось курить!»

**«Движение – жизнь»**

Работа проводится в 3 четверти (10 часов)

Теоретические знания: опорно-двигательная система человека, условия ее формирования, болезни ОДС, меры профилактики искривления позвоночника и плоскостопия, анаболики, стероиды, гормоны. Влияние двигательной активности на организм, гиподинамия. Практикумы: анкетирование, опросы, исследования, оформление стенда «Движение – жизнь!», проведение конкурса фотографий «Спорт и моя семья», подготовка и проведение общешкольного Дня Здоровья, создание презентаций.

Практические работы:

* Действие нагрузки на работу сердца
* Рефлекторный приток крови к мышцам
* Определение правильности осанки, наличия плоскостопия

Темы работ:

* Исследовательские:
  + Анкетирование «Спорт в моей жизни и жизни моей семьи»
  + Оценка состояния физического здоровья.
  + Оценка подготовленности организма к занятиям физической культурой.
  + Оценка общего состояния здоровья с помощью теста МПК
  + Определение состояния сердечно - сосудистой системы с помощью пробы Марина
* Реферативные:
  + Польза движений в судьбах великих людей
  + Влияние двигательной активности на организм
  + Гиподинамия – болезнь века
  + Правила тренировки
* Творческие:
  + Разработка комплекса упражнений для различных групп учащихся.

**«Пища наша»**

Работа проводится в 4 четверти (9 часов)

Теоретические знания: питательные вещества, вкусовые компоненты, природные пищевые компоненты и вредные вещества пищи. Заболевания, вызываемые болезнетворными организмами. Рациональное питание. Культура питания. Диета.

Практикумы: анкетирование, исследования, подготовка и проведение общешкольного конкурса «Пир горой», оформление стенда «Есть, чтобы жить», сбор и обработка информации по теме, создание презентаций.

Практическая работа «О чем расскажет упаковка»

Темы работ:

* Исследовательские:
  + Определение интенсивности обмена веществ в состоянии покоя и дозированной нагрузки
  + Определение энергозатрат
  + Соцопрос «Диета: «за» и «против»
  + Анализ самонаблюдения «Мой режим питания»
* Реферативные:
  + Блюда национальной кухни
  + Диета и здоровье
  + Режим питания моей семьи
  + Вкусовые и пищевые добавки
* Творческие:
  + Общешкольный конкурс «Пир горой»

**2 год обучения**

**«Экология села»**

1 четверть (9 часов)

Теоретические знания: Методы исследования. Экологические факторы. Загрязнение окружающей среды. Виды загрязнений и пути их распространения. Основные загрязнители. Запыленность, твердые атмосферные выпадения и пыль (взвешенные частицы); состав, свойства и экологическая опасность, влияние на организм. Естественные воды и их состав. Виды и характеристика загрязнений водных объектов: тепловое, загрязнение минеральными солями, взвешенными частицами, нефтепродуктами, бактериальное загрязнение. Понятие о качестве питьевой воды. Основные источники химического загрязнения воды (промышленные, автомобильные и др.) методы отбора проб воды. Почва и ее экологическое значение. Нарушения почв. Деградация почв.   Компоненты и общие физические свойства почв. Химическое загрязнение почв. Влияние соединений свинца на организм.

Практикумы: анкетирование, исследования, подготовка и проведение конференции «Загрязнения микрорайона школы», оформление стенда « Село, в котором мы живем». Проведение фотоконкурса «Боль природы», создание презентаций. Написание статьи в газету.

Практические работы:

* Определение пылевого загрязнения территории села и микрорайона школы;
* Определение шумового загрязнения территории села и микрорайона школы;
* Определение наличия соединений свинца в воде в микрорайоне школы.
* Определение наличия соединений свинца в почве в микрорайоне школы

Темы работ:

* Исследовательские:
  + Изучение воздействия хозяйственной деятельности человека на водные объекты.
  + Определение количества загрязнителей, попадающих в окружающую среду в результате работы автотранспорта
* Учебно-исследовательские проекты (долгосрочные)
  + Изучение воздействия хозяйственной деятельности человека на водные объекты.
  + Экологическая характеристика родников
  + Биоиндикация экологического состояния водоемов с помощью пресноводных моллюсков.
  + Изучение водных беспозвоночных реки и оценка ее экологического состояния.
  + Оценка экологического состояния леса по асимметрии листьев.
  + Определение состояния древесных растений в разных зонах города
* Реферативные:
  + Экологический мониторинг. Методы исследования
  + Влияние пыли (свинца, шума) на организм человека
* Творческие:
  + Написание заметки о проведенных исследованиях в газету «Приволжская новь»

**«Береги зрение с молоду»**

2 четверть (6 часов)

Теоретические знания: значение зрения. Строение органа зрения, зрительный анализатор. Слепое пятно, желтое пятно. Близорукость, дальнозоркость, конъюктивит, проникающее ранение глаза, катаракта, глаукома. Первая помощь при повреждении глаз. Фотоэпилепсия. Профилактика болезней органа зрения

Практикумы: анкетирование, опросы, исследования, подготовка и проведение конференции «Береги зрение с молоду», оформление стенда. Подготовка и проведение классных часов.

Практические работы:

* Сужение и расширение зрачка
* Принцип работы хрусталика
* Обнаружение «слепого пятна»
* Мигательный рефлекс

Темы работ:

* Исследовательские:
  + Анкетирование учащихся
  + Исследование «Уровень зрения учащихся нашей школы»
* Реферативные:
  + Гигиена органов зрения
  + Фотоэпилепсия. Что это такое?
  + Режим работы на компьютере.
  + Гимнастика для глаз на каждый день.
  + Не верь своим глазам – иллюзия

**«До приезда скорой помощи»**

3 четверть (10 часов)

Теоретические знания: Травмы. Вывих, растяжение, перелом, шина. Кровотечение, жгут, закрутка, давящая повязка. Грипп, туберкулез, рак, отек, электротравма, обморок,  
реанимация. Ожог, обморожение. Терморегуляция, тепловой и солнечный удар.   
первая помощь при травмах, ожогах, обморожениях, тепловых и солнечных ударах, отравлении, кровотечении. Оформление стенда в кабинете биологии «Уголок безопасности». Конференция «Это должен знать каждый», игра «До приезда скорой помощи»

Темы работ:

* Исследовательские:
  + Анкетирование учащихся школы «Умею ли я оказать первую помощь»
* Реферативные:
  + Профессия – врач.
  + МЧС на службе человека.
  + Это должен знать каждый.
* Творческие:
  + Оформление стенда «Уголок безопасности»

**«Жизнь без стресса»**

4 четверть (9 часов)

Теоретические знания: Стресс, поведение человека. Закономерности работы головного мозга, работоспособность, режим дня, учение о стрессе, устойчивость к факторам среды, эмоции. Конфликты, перенапряжение, нейтрализация эмоционального стресса, релаксация.

Практикумы: опросы, анкетирование, подготовка и проведение классных часов, оформление стенда «Осторожно – стресс!», сбор и обработка информации по теме, создание презентаций. Организация и проведение общешкольного Дня здоровья.

Темы работ:

* Исследовательские:
  + Определение стрессоустойчивости организма;
  + Анкетирование учащихся «Стресс и я»
* Реферативные:
  + Стресс – проблема 21 века
  + Пути выхода из стресса
  + Жизнь без стресса
* Творческие:
  + Участие в организации и проведении общешкольного Дня Здоровья

**Методические рекомендации**

Данный курс предполагает  примерный объем знаний, умений и навыков, которым должны овладеть школьники в области эколого – биологических наук. Снижение интереса к предмету и обилие информации не воспитывает у школьников  потребности к расширению и углублению своих знаний. На занятиях курса учителю представляется возможность  выбрать свою методику из множества инновационных, по новому взглянуть на собственный опыт, на возможность нести ученику информационную культуру действенных знаний. Задача учителя состоит в том, чтобы научить ученика добывать знания самостоятельно. Обучение на курсе направлено на активную учебную деятельность. При организации и планировании занятий учитываются возрастные особенности детей: любознательность, наблюдательность; интерес к динамическим процессам; желание общаться с живыми объектами; предметно-образное мышление, быстрое овладение умениями и навыками; эмоциональная возбудимость. Курс носит развивающую, деятельностную и практическую направленность. Программой предусмотрено изучение теоретических вопросов в ходе бесед, лекций.  Основными формами занятий является исследовательские уроки, проблемно-лабораторные и практические занятия, рефераты, защита групповых проектов. Итогом проведения   
лабораторных или практических работ являются отчеты с выводами, рисунками. На уроке закладываются опыты, исследования, за ходом которых наблюдают ответственные и о результатах докладывают на занятии. Знания учащихся проверяются с помощью тестовых работ, при этом требования к знаниям и умениям не должны быть завышены, так как чрезмерность требований порождает перегрузку и ведет к угасанию интереса.

Темы занятий даются приблизительные, так как всегда есть возможность заменить их на более востребованные в данный момент. Ребятам предоставляется широкая возможность выбора заданий по возможностям, желанию, способностям. Это и сообщения, и рефераты, рисунки, фотографии, и исследовательские работы. Для более подготовленных ребят есть возможность для проведения учебно-исследовательской работы. На занятиях курса учащиеся учатся говорить, отстаивать свою точку зрения, защищать творческие работы, отвечать на вопросы. Это очень важное умение, ведь многие стесняются выступать на публике, теряются, волнуются. Для желающих есть     возможность выступать перед слушателями, проводить классные часы, организовывать и проводить спортивные соревнования. Таким образом, раскрываются все способности ребят.

Каждая теме рассчитана на одну учебную четверть. Работа учащихся происходит на занятиях и во внеурочное время.

Примерное планирование тем рассмотрено в [***Приложении 1***](http://festival.1september.ru/articles/585438/pril1.docx).

**Педагогические технологии, используемые в обучении.**

* Личностно-ориентированные технологии,  позволяют найти индивидуальный подход к каждому ребенку, создать для него необходимые условия комфорта и успеха в обучении.
* Игровые технологии помогают ребенку в форме игры усвоить необходимые знания и приобрести нужные навыки.
* Технология творческой деятельности используется для повышения творческой активности детей.
* Технология исследовательской деятельности позволяет развивать у детей наблюдательность, логику, большую самостоятельность в выборе целей и постановке задач, проведении опытов и наблюдений, анализе и обработке полученных результатов.
* Технология методов проекта. В основе этого метода лежит развитие познавательных интересов учащихся, умение самостоятельно конструировать свои знания, ориентироваться в информационном пространстве, развитие критического мышления, формирование коммуникативных и презентационных навыков**.**

**Прогнозируемые результаты.**

**Должны знать:**

1 год обучения:

* Теоретический материал, предусмотренный программой курса по темам
* Методики проведения исследований по темам
* Основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем
* Особенности влияния вредных привычек на здоровье подростка
* Особенности строения, соединения костей, состав, их рост, отделы скелета, строение и виды мышц
* Особенности воздействия двигательной активности на организм человека
* Распространенные болезни пищеварительной системы и правила оказания помощи при отравлениях
* Основы рационального питания.

2 год обучения:

* Теоретический материал, предусмотренный программой курса по темам
* Правила оказания первой помощи, их физиологическое обоснование
* Структуру написания и оформления учебно-исследовательской работы
* Методику проведения исследований загрязнения окружающей среды
* Способы сохранения зрения, их физиологическое обоснование

**Должны уметь:**

1 год обучения:

* Принимать  разумные  решения по поводу иммунитета, вредных привычек, питания
* Находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет
* Применять коммуникативные и презентационные навыки
* Использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе
* Проводить анкетирования, социологические опросы
* Работать с различными источниками информации

2 год обучения:

* Оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах
* Находить выход из стрессовых ситуаций
* Принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания
* Общения со взрослыми людьми по поводу исследований
* Использовать навыки учебно-исследовательской деятельности

**Критерии оценки знаний, умений и навыков.**

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу,  умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

Формы контроля  представленыв[***Приложении 2***](http://festival.1september.ru/articles/585438/pril2.docx).

**Формы подведения итогов реализации программы.**

* Итоговые выставки творческих работ.
* Участие в районных и областных конкурсах исследовательских работ.
* Организация и участие в общешкольных мероприятиях.
* Папка подборок сценариев классных часов по темам курса.
* Презентация итогов работы на заседании городского научного общества.

Результаты работы по реализации программы представленыв[***Приложении 3***](http://festival.1september.ru/articles/585438/pril3.docx).

Список литературы смотри в[***Приложении 4***](http://festival.1september.ru/articles/585438/pril4.docx).

План работы «Час ЗОЖ»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| дата | | | Блок | Тема | | Цель занятия | | |
| 1 | | | 2 | 3 | | 4 | | |
|  | | | 1. «Скажи, нет вредным привычкам» | 1.1. «Полезные и вредные привычки», Карепова Т.Г. с. 71 | | Формировать сознательный отказ от вредных привычек. | | |
|  | | | Подвижные | игры | |  | | |
|  | | | 1. «Скажи, нет вредным привычкам» | 1.2. «Здоровая пища», интернет ресурсы | | Рассказать детям о продуктах питания и об их значении для человека, познакомить с понятиями «питательные вещества», «правильное», или «здоровое питание». Развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания. Воспитывать у детей отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. | | |
|  | | | Подвижные | игры | |  | | |
|  | | | 2. «Знай свое тело» | 2.1. «Путешествие в страну Неболейку»,  интернет ресурсы | | Учить самостоятельно, следить за своим здоровьем, знать простейшие приемы самооздоровления (массаж, закаливание). Закрепить знания о значении витаминов для здоровья человека. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни. | | |
|  | | | Подвижные | игры | |  | | |
|  | | | 2. «Знай свое тело» | 2.2. «Внешнее строение тела человека», Клепинина З.А. с. 10 | | Ввести понятие «тело человека», познакомить детей с внешним строением тела человека, учить различать и правильно называть отдельные части тела. | | |
|  | | | 2. «Знай свое тело» | 2.3. «Голова и шея: функции и здоровьесбережение», Клепинина З.А. с. 11 | | Закрепить умения различать и показывать голову и шею; добиться усвоения и правильного произношения терминов «голова», «шея»; познакомить с их назначением в жизни человека; с правилами охраны их здоровья. | | |
|  | | | Подвижные | игры | |  | | |
|  | | | 2. «Знай свое тело» | 2.4. «Глаза: функции и здоровьесбережение», Клепинина З.А. с. 13 | | Познакомить с внешним строением глаза; добиться усвоения и правильного произношения терминов: глаз (глаза), веко (веки), ресницы, бровь (брови); познакомить с их значением в охране глаз; с правилами охраны их здоровья. | | |
|  | | | Подвижные | игры | |  | | |
|  | | | 2. «Знай свое тело» | 2.5. «Руки человека», Клепинина З.А. с. 29 | | Закрепить умения различать правую и левую руки; добиться усвоения и правильного произношения терминов «руки (рука)», «мыло», «кисть», «ладонь», «пальцы»; познакомить с назначением рук в жизни человека, с правилами личной гигиены, связанными с руками. | | |
|  | | | спортивные | игры | |  | | |
|  | | | 2. «Знай свое тело» | 2.6. «Ноги человека», Клепинина З.А. с. 32 | | Закрепить умения различать правую и левую ноги; добиться усвоения и правильного произношения терминов «ноги (нога)», «стопа», «пальцы»; познакомить с назначением ног в жизни человека, с правилами личной гигиены, связанными с ногами. | | |
|  | | | спортивные | игры | |  | | |
|  | | | 3. «Соблюдай правила гигиены» | 3.1. «Соблюдай правила гигиены», Карепова Т.Г. с. 67 | | Формировать сознательное отношение к выполнению основных гигиенических навыков; закрепить практические умения мытья рук. | | |
|  | | | 3. «Соблюдай правила гигиены» | 3.2. «Чистка зубов», Карепова Т.Г. с. 69 | | Формировать сознательное отношение к выполнению основных гигиенических навыков; закрепить практические умения и навыки чистки зубов. | | |
|  | | | 4. «Соблюдай режим дня» | 4.1. «Соблюдай режим дня», Карепова Т.Г. с. 74 | | Сформировать представление о режиме дня; убедить в необходимости соблюдать режим дня для сохранения и укрепления здоровья. | | |
|  | | | 4. «Соблюдай режим дня» | 4.2. «Очень, нужен людям сон», Зимонина В.Н. с. 128 | | Развивать у детей интерес к своему здоровью; учить заботиться о себе; закреплять знания о том, что сон необходим человеку, запоминать правила поведения перед сном; развивать умения делать простейшие выводы. | | |
|  | | | спортивные | игры | |  | | |
|  | | | 5. «Следи за датчиком настроения» | 5.1. «Следи за датчиком настроения», Карепова Т.Г. с. 76 | | Сформировать представление о настроении и чувствах, их влиянии на состояние здоровья. | | |
|  | | | 5. «Следи за датчиком настроения» | 5.2. «Что такое улыбка?», Зимонина В.Н. с. 122 | | Упражнять детей в умении проявлять и различать радость, удовольствие; учить определять состояние человека по лицу, голосу. | | |
|  | | | 6. «Занимайся физкультурой» | 6.1. «У каждого своя зарядка», Голицына Н.С. с. 85 | | Закрепить представления о пользе физических упражнений; формировать привычку к здоровому образу жизни. | | |
|  | | | Народные | игры | |  | | |
|  | | | 6. «Занимайся физкультурой» | 6.2. «Мы дружим с физкультурой», Голицына Н.С. с. 83 | | Продолжать формировать представление о необходимости заботиться, о своем здоровье. | | |
|  | | | 6. «Занимайся физкультурой» | 6.3. «Путешествие в страну Здоровья», Голицына Н.С. с. 52 | | Уточнить представление о том, что такое здоровье и как сберечь его; развивать понимание значения гигиенических процедур, правильного питания, закаливания, занятий физкультурой и спортом; обобщить представления о положительных нравственных качествах. | | |
|  | | | народные | игры | |  | | |
|  | | | Игры по | Выбору учащихся | |  | | |
|  | | | День здоровья |  | |  | | |
|  | | | 6. «Занимайся физкультурой» | 6.4. «Лето красное – для здоровья время прекрасное», Шорыгина Т.А. с. 45 | | Закрепить полученные знания, умения и навыки по программе. Формировать у детей положительную мотивацию к воспитанию здорового образа жизни в летний период. | | |
|  | Праздники здоровья | | |  | |  |