



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Красноярского края**  
**Нижнеингашского района**  
**МБОУ "Верхнеингашская ОШ"**

РАССМОТРЕНО  
Руководитель МО

  
\_\_\_\_\_  
Н.С. Ярмоченко  
Протокол № 1  
от «23» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Методист

  
\_\_\_\_\_  
К.А. Смыкова  
Протокол № 1  
от «24» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

  
\_\_\_\_\_  
Н.В. Максимова  
Приказ № 135-о  
от «25» августа 2023 г.



**Рабочая программа**  
**внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни»**  
**для обучающихся 9 класса**

с. Верхний Ингаш 2023г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни» для 9 класса составлена на основе следующих документов:

Обязательный минимум содержания основного общего образования по биологии (приложение к Приказу Министерства образования России от 19.05.1998 г. № 1236);

Федеральный компонент государственного стандарта общего образования (приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 г. № 1089);

Основная образовательная программа МБОУ «Верхнеингашская ОШ», учебный план и календарно-годовой график школы на 2023– 2024 учебный год.

## **Место учебного предмета в учебном плане**

Рабочая программа элективного курса рассчитана на **34 часа в год, 1 час в неделю**.

## **Общая характеристика**

**Актуальность и практическая** 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.

Профилактическую работу с подростками необходимо вести очень тонко, без раскрытия технологии изготовления и применения того или иного наркотика, (о том, где и как произрастают наркотические растения, как изготавливают наркотики, как их применяют, их внешний вид и т.д.). Такая информация может спровоцировать их на опробование наркотиков и других отравляющих веществ.

Программа разработана для учащихся 9 класса, так как именно в программе по биологии 9 класса происходит подробное знакомство с анатомо – физиологическими особенностями человеческого организма, а так же вводится курс экологии человека «Культура здоровья». В возрасте 13 – 15 лет дети находятся под большой угрозой употребления алкоголя и других наркотических веществ, они нуждаются в более подробной информации о них. Они нуждаются в более сильных побудительных стимулах, чтобы избежать их злоупотребление. Этот возраст считается критическим для учащихся, им нужна более серьезная информация, навыки повышения самооценки. Ученикам следует прививать сознание принадлежности к социуму, не прибегая к вызывающему поведению.

В этом возрасте молодые люди стремятся быть независимыми. Их обучение протекает наиболее успешно в обстановке, которая позволяет им мыслить критически и принимать решения, основанные на формирующихся нравственных ценностях и убеждениях, на знаниях анатомо – физиологических особенностей организма. Именно в этом возрасте дети часто остаются без присмотра, считают себя взрослыми, контактируют друг с другом, при этом возрастает опасность привития вредных привычек.

Необходимо убеждать подростков в том, что жизнь может предоставить им много интересного, что нет неразрешимых проблем и безвыходных ситуаций. Вовлекать подростков в волонтерскую деятельность, которая потребует от них выработки положительных качеств, будет способствовать профилактике отклоняющегося поведения.

## Цели и задачи программы

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

**Основные задачи программы:**

**Обучающие:**

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.
5. 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.

Совершенствовать логику мышления

## Планируемые результаты освоения программы ФГОС ООО

**Предметные результаты**

**Учащиеся должны знать**

- Анатомо – физиологические особенности человеческого организма
- Возрастные особенности детского организма
- О влиянии наркотических веществ на организм человека и подростков, в частности.
- О последствиях этого влияния
- О правовой стороне злоупотреблений наркотическими веществами
- О причинах возникновения СПИДа
- О рациональном питании

**Учащиеся должны уметь**

- Формулировать и принимать альтернативные решения в отношении наркотиков и предвидеть последствия своих решений.
- Объяснить, почему так важно помогать людям, живущим рядом, в том числе и сверстникам.
- Составлять меню.

- Составлять презентации.
- Проводить устные журналы, презентации для учащихся начальной школы.
- Проводить анкетирование, тестирование, соц. опросы.
- Участвовать в волонтерском движении.

**Основными предметными результатами освоения программы являются:**  
**Личностные результаты:**

**Метапредметными результатами**

**Форма отслеживания результатов:** защита творческих работ.

**Учебно – тематический план**

Разделы	Часы	Итоговые творческие работы
Введение	1	-
1. Основы ЗОЖ	5	-
2. Проблема алкоголизма	5	-
3. Наркомания	7	-
4. Курить – здоровью вредить	8	-
5. Всё о СПИДе	3	-
6. Из истории развития взаимоотношений человека с природой	2	-
7. Культура питания	2	-
8. Инфекционные заболевания	1	-
9. Проектная работа	2	1
<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	<b>1</b>

**Содержание**

**Введение.** Знакомство с планом работы кружка « За здоровый образ жизни».

**Раздел 1. Основы ЗОЖ**

**Занятия 1 – 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. Проблема алкоголизма**

**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. Наркомания**

#### **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. Курить – здоровью вредить**

#### **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. Всё о СПИДе**

### **Занятия 26 - 28**

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

СПИД – заболевание, которое человек может приобрести, то есть, надо, что-то сделать, что бы 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. Из истории развития взаимоотношений человека с природой.**

### **Занятие 29**

Человечество – это часть природы. Оно возникло как результат развития живой природы, связано с нею 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

### **Занятие 30**

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 7. Культура питания.**

### **Занятия 31 -32**

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 8. Инфекционные заболевания**

### **Занятие 33**

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: соблюдение правил личной гигиены, закаливание, профилактические прививки.

*Теоретическая часть:* беседа, просмотр фильма.

**Раздел 10** Проектная работа.

**Занятие 34**

Проектная работа. Защита проектов

### Тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем	Дата	
		План	Факт
1	Составляющие ЗОЖ		
2	Резервы организма.		
3	Физический аспект здоровья.		
4	Функциональные пробы.		
5	Нравственный аспект здоровья.		
6	История виноделия.		
7	Воздействие алкоголя на организм человека.		
8	Подвержены ли вы риску алкоголизма.		
9	Стадии алкоголизма.		
10	Миф или реальность, факторы риска.		
11	Миф и реальность		
12	Влияние наркотиков на здоровье человека.		
13	Признаки злоупотребления наркотиками.		
14	Решения, которые я принимаю.		
15	Стресс и физическая активность.		
16	Как помочь другим людям.		
17	Наркотики и закон.		

18	Курить – здоровью вредить.		
19	Анатомо – физиологические последствия курения.		
20	Побочные явления курения.		
21	Портрет курильщика.		
22	Принятие решения и роль среды.		
23	Здоровье и выбор образа жизни.		
24	«Да здравствует чистый воздух»		
25	Реклама курению и реклама здоровью.		
26	Что вы знаете о СПИДе?		
27	Влияние ВИЧ на организм.		
28	Симптомы и пути передачи.		
29	Из истории развития взаимоотношений человека с природой.		
30	Влияние климатических факторов на здоровье.		
31	Рациональное питание. Культура здоровья.		
32	Инфекционные заболевания, причины и профилактика.		
33	Проект «Мы за здоровый образ жизни»		
34	Защита проектов.		
<b>Итого 34 часа</b>			

### **Литература.**

1. Балабанова В.В., Максимцева Т.А., Предметные недели в школе: Биология, экология, здоровый образ жизни, Волгоград Издательство «



Учитель», 2001г.

2. Биолгия – учебно–методическая и научно – популярная газета для преподавателей биологии, экологии и естествознания, издательский дом «Первое сентября», стр. 12 – 13, №6 – 2006г.
3. Журнал «Русский дом», стр. 50 – 51, № 12 – 2002г.
4. Касаткина В.Н., Щеплягина Л.А, Здоровье. Учебно – методическое пособие для учителей 1-11 классов, Москва 2005г.
5. Комиссаров Б.Г. Подросток и наркомания. Ростов – на Дону, Феникс 2001г., стр.211-212.
6. « Культурная инициатива» Региональная программа пропаганды здорового образа жизни. Алкоголь и другие наркотические вещества. Курение. СПИД (учебная программа для школ) Н.Новгород, 1994 г.
7. Клуб Юнеско « Оптималист Подмосковья». Как избежать беды 2, методические материалы по антинаркотическому воспитанию школьников, М., 2007г.
8. Лалаянц И., Милованова Л., Медицина. « Знание» 1990г. Спид: катастрофа 20 века.
9. Науменко Ю., Здоровьесберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности. Методические рекомендации для педагогов и руководителей общеобразовательных учреждений, Москва Издательство « Глобус», 2009г.
10. Смирнов Н.К.. Руководство по здоровьесберегающей педагогике. Технологии здоровьесберегающего образования, Москва Издательство « Аркти», 2008г.
11. Сирота Н.А., Ялтонский В.М., Теоретические, методологические и практические основы альтернативной употреблению наркотиков активности несовершеннолетних и молодежи. М. 2004г.
12. Сайт w.w.w. Acetrussia. Ru. Лекции профилактики (первая лекция).
13. Тверская С.С., Утешинский Д.Д., Здоровье человека. Учебное пособие для дифференцированного обучения 9-11 классы, Москва 2002г.

Приложение

**Таблица 1.Оценка исследования курения подростков (%)**

Уровни оценок	Девочки мальчики (курящие)		Девочки мальчики (некурящие)	
Нет ответа	9	7	16	9
Узнают родители	4	1	5	4
Появление привычки	1	2	3	5
Появление зависимости	68	70	62	61
Появление смертельной	8	20	4	15

зависимости		
-------------	--	--

**Таблица 2. Перечень обстоятельств, затрудняющих с точки зрения подростков, прекращение курения сверстников (%).**

Тип обстоятельств	Девочки мальчики ( курящие)		Девочки мальчики ( неурящие)	
	Нет ответа	26	20	30
слабоволие	11	8	23	15
Личные проблемы	6	6	7	4
Влияние окружающей среды	34	47	20	30
Зависимость от курения	23	19	20	13

**Таблица 3. Мотивы начала курения сверстников, по мнению подростков (%).**

Вид мотива	Мальчики девочки ( курящие)		Мальчики девочки ( некурящие)	
	Слабость воли	9	10	10
Личные проблемы	9	14	3	12
Пдражание курящим родителям	23	30	22	30
Любопытство	20	15	22	5
Желание приобрести друзей, выделиться среди сверстников	35	22	20	22
Доказать свою взрослость и независимость	4	8	8	27

**Приложение. Портрет курильщика юноша).**

1. Начал курить до 17 –ти летнего возраста.
2. Курят члены семьи, даже мать.
3. Курят друзья.
4. Курит, чтобы повысить свой авторитет среди сверстников.

4. В день выкуривает от 1 до 2 пачек.
5. « Прокуривает обеденные деньги».
6. Успеваемость ниже среднего.
7. Подросток не работает.
8. Учиться в техникуме и Вузе не собирается.

**( девушка )**

1. Начала курить в 15 – 22 года (12 – 18).
2. Так как ослаб контроль со стороны родителей.
3. А так же курит ее знакомый юноша.
4. В день выкуривает меньше пачки.
5. Курит чаще не на свои. 6. Успеваемость средняя и ниже.