

**Министерство образования Самарской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Подстепки
Структурное подразделение
«Спектр»**

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» июня 2025 г.
Протокол № 3

Утверждаю
Руководитель СП «Спектр»
_____ С.Ю. Приходько
«30» июня 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Азбука здоровья»
естественнонаучной направленности**

Возраст детей: 11-15 лет
Срок обучения: 1 год

Разработчик:
Евграфова Л.Н., педагог
дополнительного образования

с. Подстепки, м/р Ставропольский 2025 год

Оглавление:

Краткая аннотация.....	3
Пояснительная записка.....	3
Учебный план ДОП «Азбука здоровья».....	7
Первый модуль «Познай себя».....	7
Учебно-тематический план «Познай себя».....	9
Содержание программы 1-го модуля.....	9
Второй модуль «Ступени к здоровью».....	11
Учебно-тематический план «Ступени к здоровью».....	12
Содержание программы 2-го модуля.....	12
Третий модуль «Человек и его здоровье».....	14
Учебно-тематический план «Человек и его здоровье».....	15
Содержание программы 3-го модуля.....	15.
Методическое обеспечение программы.....	17
Список литературы.....	18
Дополнительный список литературы.....	18

Краткая аннотация - дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа естественнонаучной направленности «Азбука здоровья» (далее – Программа) включает в себя 3 тематических модуля. Программа направлена на организацию профилактической работы по формированию, сохранению и укреплению здоровья, необходимой для повседневной жизни; дети приобретут навыки здорового и безопасного для человека и окружающей среды образа жизни, экологического сознания, ценностного отношения к живой природе и человеку.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Азбука здоровья» - естественнонаучная.

Актуальность программы заключается в том, что любому обществу нужны здоровые, мужественные, инициативные, дисциплинированные и грамотные люди, которые были бы готовы учиться, работать на благо Отечества.

Статистические данные (рост наркомании, алкоголизма, антисоциальных форм поведения особенно в молодёжной среде, слабая физическая подготовленность молодёжи) свидетельствуют о снижении нравственно-этических норма поведения в обществе, об отсутствии у большинства его членов здорового образа жизни. Программа «Азбука здоровья» нацелена на решение задач, определенных в Концепции развития дополнительного образования детей на период до 2030 года от 31 марта 2022 г. № 678-р, направленных на формирование социально-ответственной личности, стремящейся к гармоничному развитию, осознанно выполняющей правила здорового и экологически целесообразного образа жизни и поведения, безопасного для человека и окружающей среды. Программа также ориентирована на обеспечение общеобразовательной и общекультурной подготовки обучающихся, на овладение основами учебно-исследовательской деятельности, научным методами решения различных теоретических и практических задач.

Данная программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими задачи, содержание и формы организации педагогического процесса в дополнительном образовании:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 05.04.2021 № 85-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.12 г. пр. № 273-ФЗ
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г. №196);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой

коронавирусной инфекции (COVID-19».

- Приказ Мои Н СО от 20.08.2019 г. №262-од «Об утверждении Правил ПФДОД в Самарской области на основе сертификата ПФДОД, обучающихся по ДОП».
- Методические рекомендации по проектированию ДОП, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. №09-3242.
- Методические рекомендации по разработке ДОП (Приложение к письму Минобрнауки Самарской области 03.09.2015 г. №МО 16-09-01/826-ТУ).
- Методические рекомендации по реализации адаптированных ДОП, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ОВЗ, включая детей-инвалидов, с учётом их образовательных потребностей» Минобрнауки России от 29.03.2016 г. №ВК – 641.
- Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны от 02.10.2023 г.
- Постановление Правительства Самарской области «О Стратегии социально-экономического развития Самарской области на период до 20230 года» от 12.07.2017 г. № 441.
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»

Новизна программа состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу комплексного решения образовательных и воспитательных задач на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории, учитывая необходимые для решения личных и познавательных качеств обучающихся. Программа состоит из трех модулей: «Познай себя», «Ступени к здоровью», «Человек и его здоровье»; создает оптимальные условия для расширения кругозора обучающихся об окружающем мире, взаимосвязях между предметами и явлениями, здоровом образе жизни.

Отличительной особенностью программы является применение конвергентного подхода, позволяющего выстраивать обучение, включающее в себя элементы нескольких направленностей. При реализации данной программы осуществляется межпредметная связь с общеобразовательными дисциплинами и предметами: химия, биология, анатомия, физкультура, в том числе использование в валеологической программе при освоении материала заботы о собственном здоровье. Особое внимание уделяется воспитанию экологической культуры, формированию социально-значимых знаний, умений и навыков, оказывает комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровьесберегающее воздействие, способствует формированию эстетических и нравственных качеств личности, приобщает детей к творчеству и исследовательской деятельности.

Педагогическая целесообразность заключается в применяемом на занятиях деятельностном подходе, который позволяет максимально продуктивно усваивать материал путём смены способов организации работы. Тем самым педагог стимулирует познавательные интересы учащихся и развивает их практические навыки. У детей воспитываются ответственность за порученное дело, аккуратность, взаимовыручка. В программу включены коллективные практические занятия, развивающие

коммуникативные навыки и способность работать в команде. Практические занятия помогают развивать у детей воображение, внимание, творческое мышление, умение свободно выражать свои чувства и настроения, работать в коллективе.

В процессе реализации программы «Азбука здоровья» проводятся мультимедиа-занятия по всем темам образовательной программы. Аудиовизуальная информация, представленная в различной форме (видеофильм, анимация, слайды, музыка), стимулирует непроизвольное внимание детей благодаря возможности демонстрации явлений и объектов в динамике. Информационно-коммуникационные технологии позволяют увеличить поток информации по содержанию предмета и методическим вопросам. В ходе занятий используются мультимедийные презентации, деловые игры, викторины, написание заметок в газету, выполнение индивидуальных практических заданий, тестирование, анкетирование.

Программа предусматривает «стартовый» (ознакомительный) уровень освоения содержания программы, предполагающий использование общедоступных универсальных форм организации материала, минимальную сложность задач, поставленных перед обучающимися.

Цель программы – формирование у обучающихся целостного понимания соблюдения санитарно-гигиенических норм и правил здорового образа.

Задачи программы

Обучающие:

- формирование системы валеологических знаний как компонента естественнонаучной картины мира.

Развивающие:

- развитие личности обучающихся, их интеллектуальное нравственное совершенствование, формирование у них гуманистических отношений и экологически целесообразного поведения в быту и трудовой деятельности;
- развить самостоятельность, наблюдательность, творческие способности детей.

Воспитательные:

- воспитать понимание общественной потребности в развитии валеологии, а также формирование отношения к валеологии как возможной области будущей практической деятельности.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 11 – 15 лет.

Высокая способность детей в этот возрастной период быстро овладевать теми или иными видами деятельности (сензитивность) определяет большие потенциальные возможности разностороннего развития. Им нравится исследовать все, что незнакомо, они понимают законы последовательности и последствия, имеют хорошее историческое и хронологическое чувство времени, пространства, расстояния. Поэтому интересным для них является обучение через исследование. Ребенок начинает быть самостоятельным, приспосабливается к обществу вне семейного круга. Важно научить ребенка не изолировать себя от сверстников, помогать сопереживать другим людям, быть дружелюбным.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год, объем – 108 часа (3 модуля по 36 часов каждый).

Формы обучения:

- занятие;
- лекция;
- экскурсия;
- практическая работа;
- защита проекта.

Формы организации деятельности: групповая.

Режим занятий - 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

Наполняемость учебных групп составляет 12-15 человек.

Планируемые результаты

Личностные:

- реализации этических установок по отношению к валеологическим открытиям, исследованиям и их результатам;
- признания высокой ценности жизни во всех её проявлениях, здоровья своего и других людей, реализации установок здорового образа жизни;
- формирование познавательных мотивов, направленных на получение нового знания в области валеологии в связи с будущей профессиональной деятельностью или бытовыми проблемами, связанными с сохранением собственного здоровья и экологической безопасностью.

Метапредметные:

Познавательные:

- анализировать информацию;
- преобразовывать познавательную задачу в практическую;
- выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения;
- прогнозировать результат.

Регулятивные:

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации в процессе познания;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха;
- самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале;
- вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей и родителей;
- готовность оценивать свой труд, принимать оценки одноклассников, педагогов, родителей.

Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе (сотрудничать с одноклассниками);

- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Учение для данного возрастного периода выступает как важная общественная деятельность, которая носит коммуникативный характер. В процессе учебной деятельности обучающийся не только усваивает знания, умения и навыки, но и учится ставить перед собой учебные задачи (цели), находить способы усвоения и применения знаний, контролировать и оценивать свои действия. Им нравится пробовать всё, что незнакомо, они понимают законы последовательности и последствия, имеют хорошее чувство пространства. Благодаря занятиям по программе «Азбука здоровья» воспитанники учатся таким важным качествам, как компонента естественнонаучной грамотности, приводить доказательства взаимосвязи здоровья человека с окружающей среды. Все данные психологические качества необходимы для взрослой жизни в социуме.

Дети в данном возрасте очень активны, любознательны, поэтому важна смена деятельности. На занятиях по программе «Азбука здоровья» подача нового материала чередуется совместными походами, экскурсиями, участием в конкурсах и соревнованиях. Тем самым, обучающиеся познают не только знания, но и учатся применять полученные знания на практике.

Учебный план ДОП «Азбука здоровья»

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Познай себя»	36	17	19
2.	«Ступени к здоровью»	36	20	16
3.	«Человек и его здоровье»	36	21	15
	ИТОГО	108	58	50

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: собеседование, наблюдение, анкетирование, выполнение отдельных творческих заданий, тестирование, участие в конкурсах, викторинах.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний проводится посредством викторины, тестирования, интеллектуальной игры или интерактивного занятия.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя.

Уровень освоения программы ниже среднего – ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе с учебным материалом; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; работает с учебным материалом с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца; удовлетворительно владеет теоретической информацией по темам курса, умеет пользоваться литературой.

Уровень освоения программы выше среднего – учащийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; работает с учебными материалами самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества; свободно владеет теоретической информацией по курсу, умеет анализировать литературные источники, применять полученную информацию на практике.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- собеседование,
- наблюдение,
- интерактивное занятие;
- анкетирование,
- выполнение творческих заданий,
- тестирование,
- практическая работа;
- участие в конкурсах, викторинах в течение года.

1 Модуль «Познай себя»

Цель: формирование осознанного отношения школьников к своему физическому и психическому здоровью на основе целостного подхода путем передачи учащимся знаний, необходимых для развития здоровьесберегающего мышления и ориентации на здоровый образ жизни;

Для достижения поставленных целей, необходимо решение следующих практических **задач:**

Обучающие:

- формировать осознанное отношение школьников к своему здоровью;
- обогащать знания об организме человека и его функционировании;
- формировать основные навыки здорового образа жизни

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
 - повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- необходимые сведения о работе основных органов человеческого тела, биологических процессах, протекающих в теле человека, основы психологии;
- о способах поддержания здоровья, личной гигиене;
- о здоровом питании;
- о заболеваниях и способах их предупреждения;

Обучающийся должен уметь:

- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели.
- правильно взаимодействовать с другими людьми (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.).
- выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах деятельности;
- формулировать собственное мнение и позицию
- оказывать первую медицинскую помощь;
- ухаживать за своим здоровьем и телом;
- работать в группе, в коллективе.

Обучающийся должен приобрести навык:

- сохранения и укрепления здоровья.

Учебно-тематический план «Познай себя»

№ п/п	Разделы	Теоретические занятия	Практические работы, экскурсии	Всего часов
1	Введение. Наш организм	1	0	1
2	Человек и живая природа	2	2	4
3	Береги здоровье смолоду	2	4	6
4	Система жизнеобеспечения движения	3	2	5
5	Физическая активность и здоровье	2	2	4
6	Пищеварительная система и здоровье	2	2	4
7	Культура питания	1	2	3

8	Гигиена питания	1	2	3
9	Тренировка сердечно-сосудистой системы	1	1	2
10	Профилактика заболевания	1	1	2
11	Исследовательская работа	1	1	2
Итого:		17	19	36

Содержание программы 1-го модуля

Тема 1. Введение. Наш организм. <https://www.maam.ru/detskijasad/konspekt-po-valeologi-moi-organizm.html>

Техника безопасности на занятиях. Человек в ряду живых существ.

Тема 2. Человек и живая природа.

Становление наук о человеке. Учёные, их достижения в изучении человека. История возникновения поселений, историческая связь человека и природы. Проблема здоровья – болезни в местах с высокой скученностью населения. Эстетическая выразительность городской и сельской среды, снижающая здоровья населения. Зоны безопасности на улице в транспорте в общественных местах.

П/р Нарисуй картину «Я и природа»

П/р Тренинг безопасного поведения «Я умею выбирать»

Тема 3. Береги здоровье смолоду

Особенности тела человека. Науки об организме человека. Ткани. Органы и системы органов. Согласованная работа целостного организма. Мой главнокомандующий (мозг. память. стресс. сон.)

П/р Строение животной клетки под микроскопом

П/р «Микроскопическое строение тканей»

П/р «Сколько клеток в организме человека»

П/р «Сколько килограмм ты должен весить»

Тема 4. Система жизнеобеспечения движения
https://www.sbras.ru/files/news/docs/gitelzon_degermendzhi.pdf

Биологические часы. Процессы, происходящие в организме в течение суток. Режим дня. Значение опорно-двигательной системы. Сколиоз осанка. Остеохондроз. Три степени нарушения осанки. Упражнения для формирования и коррекции движения. Гибкость, ловкость – упражнения для их развития.

П/р Самонаблюдения – рост, вес, осанка и профилактика плоскостопия

П/р «Координация движений»

Тема 5. Физическая активность и здоровье <http://www.myshared.ru/slide/1341707/>
Роль двигательной активности и сохранении здоровья. Вред гиподинамии. Профилактика заболеваний. Особенности физического воспитания человека на разных возрастных этапах его развития. Гигиенический режим двигательной активности.

П/р Самоанализ «Шаг за шагом к здоровью»

П/р «Физическая активность»

Тема 6. Пищеварительная система и здоровье. <http://www.myshared.ru/slide/816171/>
<http://www.myshared.ru/slide/816171/>

Строение пищеварительной системы человека. Регуляция пищеварения. Методы исследования пищеварительной системы. Ощущения связанные с потребностью в пище. Гигиена ротовой полости. Эстетическое требование к приему пищи. Пища растительная и животная.

П/р «Питательные вещества и пищевые продукты»

П/р «Пищевые отравления и предупреждения»

Тема 7. Культура питания. <https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-kultura-pitaniya-3782348.html>

Особенности питания детей и подростков. Рациональное питание. Режим питания. Рациональное питание детей и подростков. Содержание питательных веществ в пищевых продуктах. Правило детского питания.

П/р «Определение качества коровьего молока»

П/р «Свойства натурального мёда»

Тема 8. Гигиена питания.

Пищевые отравления. Мера профилактики и первой помощи при пищевых отравлениях. Инфекционные и не инфекционные заболевания желудочно – кишечного тракта. Гельминтозы.

П/р «Первая помощь при пищевых отравлениях: грибами»

П/р «Первая помощь при пищевых отравлениях: ядовитыми растениями»

Тема 9. Тренировка сердечно – сосудистой системы. <https://infourok.ru/urok-trenirovka-serdechnosudistoy-sistemi-3359626.html>

Сердечно-сосудистая система – показатель уровня физиологического состояния человека. Сердце тренированного и не тренированного человека. Определение уровня физиологического состояния человека методом регрессии. Возрастные изменения сердечно-сосудистой системы.

П/р «Наблюдение движения крови в живом организме»

Тема 10. Профилактика заболеваний органов кровообращения. https://infourok.ru/prezentaciya_po_biolologii_po teme-296623.htm

Изменение сердечной мышцы при различных заболеваниях. Предупреждения заболеваний кровеносных сосудов. Первая помощь при гипертоническом кризе. Первая помощь при кровотечениях.

П/р «Приёмы остановки кровотечения»

Тема 11. Исследовательская работа.

Проведения исследований, наблюдений социологических опросов, самоконтроль за здоровьем.

П/р «Оформление дневников здоровья»

2 Модуль «Ступени к здоровью»

Цель — валеологическое воспитание и формирование у учащихся, воспитанников основ здорового образа жизни (ЗОЖ), ценностного отношения к здоровью, стремления учиться быть здоровыми душой и телом, творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, а также создание условий для улучшения и укрепления здоровья детей.

Задачи:

Обучающие:

- формирование первоначальных основ знаний из различных областей наук о человеке: анатомии, психологии, физиологии, психогигиены;
- обучение навыкам здорового образа жизни и поддержания хороших межличностных отношений;

- формирование соответствующих возрасту знаний, умений в оказании помощи себе и другим людям в экстренных случаях, экстремальных и чрезвычайных ситуациях;
- формирование умения экологически взаимодействовать с окружающей средой, устанавливать взаимосвязь между ней и организмом человека.

Развивающие:

- развитие у детей потребности к познанию и совершенствованию себя и окружающего мира;
- развитие у детей мотивации здорового образа жизни, потребности в освоении способов сохранения и улучшения своего здоровья.

Воспитательные:

- воспитание у ребёнка заботы о своём организме, желания быть всегда здоровым; овладение практическими навыками ухода за телом;
- воспитание у ребёнка самоуважения, чувства социальной значимости, самоутверждения в своей неповторимости, индивидуальности в глазах сверстников и взрослых;
- формирование установки на ЗОЖ и умение следовать ему;
- формирование положительной мотивации у воспитанников в процессе валеологических занятий, положительных эмоций, позитивного отношения к самому себе и окружающему миру.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

Обучающийся должен уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные навыки;

- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

Обучающийся должен приобрести навык:

- влияние сред жизни на здоровье людей.

Учебно-тематический план «Ступени к здоровью».

№ п/п	Тема	Теоретические занятия	Практические работы, экскурсии	Всего часов
1	Вводное занятие	1	0	1
2	Природная среда как фактор здоровья.	3	3	6
3	Воздушная среда и здоровье человека.	6	2	8
4	Гигиена дыхания	1	2	3
5	Водная среда и здоровье человека	2	2	4
6	Влияние почвы на здоровье человека	3	3	6
7	Рекреационные свойства природной среды	2	1	3
8	Труд и здоровье человека	1	1	2
9	Исследовательская работа. Защита проектов.	1	2	3
	Итого:	20	16	36

Содержание программы 2-го модуля.

Тема 1. Вводное занятие.

Техника безопасности. Основные методы, термины и понятия в валеологии.
<https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-valeologiya-2978076.html>

Тема 2. Природная среда как фактор здоровья. <https://infourok.ru/razrabotka-uroka-po-okruzhayuschemu-miru-prirodnie-faktori-zdorovya-903455.html>

Природа – источник положительных эмоций творчества и здоровья человека. История Становления взаимоотношений человека с природной средой. Охрана природы –

дело каждого человека Природные источники оздоровления. Гигиенические требования к природной среде.

П/р «Жизненная ёмкость лёгких»

П/р «Определение физической работоспособности по отдышке»

П/р «Гарвардский степ-тест»

Тема 3. Воздушная среда и здоровье человека.

Постоянные и не постоянные составные части атмосферы и их значения для жизни организмов и здоровья человека. Аэрозольные взвеси: сажа, пыль, микроорганизмы, пары и др. Их влияние на здоровье человека. Физиологические и искусственные факторы защиты организма от неблагоприятных атмосферных явлений. Строение и функции дыхательной системы.

П/р «Вредные примеси которые влияют на здоровье человека»

Тема 4. Гигиена дыхания.

<https://nsportal.ru/shkola/biologiya/library/2015/02/13/prezentatsiya-k-uroku-gigiena-dykhaniya>

Укрепление органов дыхания и профилактики их заболеваний. Гигиена воздуха. Гигиена голосового аппарата. Первая помощь при переохлаждении, солнечном и тепловом ударе. Курение и здоровье. Последствия курения для органов в их системе.

П/р Оказание первой помощи при остановке дыхания»

П/р «Курить – здоровью вредить» тест

Тема 5. Водная среда и здоровье человека.

https://ypok.pf/library/urok_7_tema_vodnaya_sreda_081755.html

Вода в природе. Вода и проблемы водоснабжения. Требования к качеству питьевой воды, микроэлементный и бактериологический состав. Водопроводы и санитарные требования к их содержанию. Самоочищение воды. Режим питья.

П/р «Гигиеническая оценка питьевой воды, закаливание организма»

П/р «Первая помощь при утоплении»

Тема 6. Влияние почвы на здоровье человека.

Роль почвы в круговороте. Жизнь в почве. Состав и структура. Антропогенные воздействия на почву. Загрязнение почвы: промышленными, сельскохозяйственными предприятиями, бытовой химией. Самоочищение почвы: гниение тление. П/р «Влияние почвы на здоровье человека. Развитие и распространение эпидемий»

П/р «Культура поведения человека во время экскурсий, отдыха на природе, проблема мусора»

П/р «Кожные заболевания и их профилактика»

Тема 7. Рекреационные свойства природной среды.

<https://pptcloud.ru/raznoe/rekreatsionnoe-prirodopolzovanie-osobennosti-rekreatsionnyh-resursov>

Понятие «рекреационная природная среда». Рекреации в природе Активный отдых на природе и его влияние на здоровье человека Виды отдыха среди природного окружения. Ландшафтотерапия – важнейшее направление в профилактике заболеваний.

Отдых в условиях городской (сельской) среды. Рекреационные территории в городе (селе).

П/р «Забота об окружающей среде – забота о здоровье человека»

Тема 8. Труд и здоровье человека <https://ppt4web.ru/obzh/trud-i-zdorove.html>

Трудовая деятельность как фактор социального развития человека Труд и здоровье современного человека. Валеология умственного и физического труда. Труд и долгожительство. Влияние звуков на человека.

П/р «Уровень шума, шумовая болезнь, шумовое загрязнение»

Тема 9. Исследовательская работа. Защита проекта.

Проблема сохранения здоровья в современных экологических условиях.

П/р «Обеспечить высокий уровень своего здоровья»

П/р «Культура здоровья»

3. Модуль «Человек и его здоровье»

Цель: формирование важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации, а также профилактике вредных привычек и девиантных форм поведения;

Для достижения поставленных целей изучения предмета валеологии, необходимо решение следующих практических задач:

- сохранение здоровья детей;
- развитие умения общаться и сотрудничать;
- развитие эмоционально-волевой сферы;
- формирование осознанного отношения школьников к своему здоровью;
- получение знаний об организме человека и его функционировании;
- формирование основных навыков здорового образа жизни

Обучающие:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- развивать познавательный интерес к своему здоровью;
- развивать личностные качества — самостоятельности, ответственности, наблюдательности, активности, аккуратности.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

Предметные ожидаемые результаты:

Учащийся должен знать:

- составляющие здоровья;
- сохранение и укрепление здоровья;
- репродуктивное здоровье;

- нормы здорового образа жизни.

Учащийся должен уметь:

- различать инфекционные и неинфекционные заболевания;
- работать с печатными источниками информации.

Учащийся должен иметь навык оказания первой медицинской помощи.

Учебно-тематический план «Человек и его здоровье»

№ п/п	Тема	Теоретические занятия	Практические работы	Всего часов
1	Вводное занятие	1	0	1
2	Общие понятия о здоровье как основной ценности человека.	2	1	3
3	Индивидуальное здоровье человека, его физическая духовная и социальная сущность	2	1	3
4	Репродуктивное здоровье — составляющая здоровье человека и общества	2	1	3
5	Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества	2	2	4
6	Здоровый образ жизни и профилактика основных неинфекционных заболеваний	2	2	4
7	Вредные привычки и их влияние на здоровье	6	2	8
8	Профилактика вредных привычек	1	1	2
9	Здоровый образ жизни и безопасность жизнедеятельности.	1	2	3
10	Первая медицинская помощь пострадавшим и её значение.	1	2	3
11	Исследовательская работа. Защита проектов.	1	1	2

	Итого:	21	15	36
--	---------------	-----------	-----------	-----------

Содержание программы 3-го модуля

Тема 1. Вводное занятие.

Техника безопасности Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.

Тема 2. Общие понятия о здоровье как основной ценности человека.
https://infourok.ru/prezentaciya_na_temu_obschie_ponyatiya_o_zdorovye_kak_osnovnoy_cennosti_cheloveka-414755.htm

Показатели уровня здоровья: объективные, субъективные «Количество здоровья». Благополучие человека. Потенциальные возможности человека. Достижения благополучия.

П/р «Качества духовные, физические, социальные, общественные здоровья»

Тема 3. Индивидуальное здоровье человека, его физическая, духовная и социальная сущность. <http://www.myshared.ru/slide/1413942/>

Духовное благополучие. Социальное благополучие. Физическое благополучие. Биологическое (физическое), духовное и социальное здоровье – составляющая основу здоровью.

П/р «Фактор наследственности, окружающая среда индивидуальные особенности организма»

Тема 4. Репродуктивное здоровье. <http://www.myshared.ru/slide/905126>

Понятия репродуктивное здоровье. Беременность и роды у несовершеннолетних. Влияние образа жизни матери на развитие плода. Венерические заболевания. Нравственная и гражданская ответственность, вступающих в брак.

П/р «Брак, семья и сексуальные отношения»

Тема 5. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества.

Сохранение здоровья. Целенаправленный и постоянный труд. Опасные чрезвычайные ситуации. Индивидуальное системное поведение. Системное поведение человека в процессе жизнедеятельности.

П/р «Эмоциональная и психическая напряжённость при общении с окружающими»

П/р «Неблагополучная экологическая обстановка в местах проживания»

Тема 6. Здоровый образ жизни и профилактика основных неинфекционных заболеваний. <https://videouroki.net/razrabotki/zdorovyi-obraz-zhizni-i-profilaktika-nieinfektsionnykh-zabolevanii.html>

Болезни системы кровообращения (ишемическая болезнь сердца, гипертония). Злокачественные образования. Высокий уровень нагрузки на нервную систему, стресс. Низкая физическая активность. Нерациональное питание.

П/р «Первая помощь при заболеваниях сердца»

П/р «Свойства натурального мёда. Определение примесей в мёде»

Тема 7. Вредные привычки и их влияние на здоровье.
<https://videouroki.net/video/20-vriednyie-privychki-i-ikh-vliianiie-na-zdorov-ie-profilaktika-vriednykh-privychiek.html>

Наркомания. Наркотические средства, психотропные вещества, эйфория. Наркотическая зависимость. Алкоголизм. Биохимические механизмы возникновения зависимости от наркотика и алкоголя. Последствия их применения. Никотин – основной компонент табака. Курение, употребление алкоголя и наркотиков.

П/р «Влияние курения на органы и системы органов»

П/р «Вредное влияние алкоголя на процессы пищеварения»

Тема 8. Профилактика вредных привычек.

Федеральный закон «О наркотических средствах и психотропных веществах». Российское законодательство ст. 228, стр. 230, с. 231 УК РФ. Три истины наркомании. Четыре правила «Нет!» наркотикам.

П/р «Соблюдения норм здорового образа жизни. Уровень культуры в области безопасности жизнедеятельности»

Тема 9. Здоровый образ жизни и безопасность жизнедеятельности.

Осознанные поведения человека в повседневной жизнедеятельности и в условиях различных опасных и чрезвычайных ситуациях.

П/р «Вероятность предвидения возникновения опасных и чрезвычайных ситуациях»

П/р «Ответственное отношение к своему поведению»

Тема 10. Первая медицинская помощь пострадавшим и её значение.
<https://infourok.ru/pervaya-meditsinskaya-pomosch-postradavshim-i-eyo-znachenie-3097083.html>

Наложение специальных повязок на раны и ожоги Иммобилизация (наложение шин или подручных средств) при переломах, вывихах и ушибах. Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

П/р «Первая помощь при переломах скелета»

П/р «Первая помощь при остановке кровотечения»

Тема 11. Исследовательская работа. Защита проектов.

Человек и его здоровье.

П/р Защита проектов.

Основные направления воспитательной работы в детском объединении

Цель	Задачи	Формы Организации	Ожидаемый результат	Мониторинг Результативности
Нравственное и духовное направление				
Обучение воспитанников пониманию смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей.	- Формировать у воспитанников нравственную культуру миропонимания; осознание значимости нравственного опыта прошлого и будущего и своей роли в нем. - Воспитывать уважительное отношение к родителям, окружающим людям, сверстникам; - Воспитывать добросовестное отношение к своим обязанностям, самому себе, к общественным поручениям	Мероприятия, посвященные праздникам России: День защитник Отечества, день пожилого человека, 9 мая. Участие в акциях «Окна Победы», «Георгиевская ленточка», «Красный тюльпан», участие во Всероссийском молодежном флешмобе «Голубая лента»	Навыки самоорганизации (положительная самооценка, аккуратность, бережливость, сдержанность, самостоятельность, трудолюбие)	Анкета «Сформированность нравственных качеств» Диагностика изучения уровня воспитанности обучающихся и уровня развития детского коллектива. Анкета для педагогов «Микроклимат в коллективе». Анкета для воспитанников «Я и кружок».
Гражданско-патриотическое направление				
Формирование основ гражданственности (патриотизма) как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, готовности к активному проявлению профессионально значимых качеств и умений в различных	- Формировать патриотические чувства и сознание на основе исторических ценностей и роли России в судьбах мира. - Сохранять и	посещение музеев, выставок, экскурсии по историческим местам; интеллектуально - игровые программы, приуроченные к	Чувства патриотизма и любви к Родине, правовая грамотность воспитанников, участие воспитанников в	Анкета «Сформированность нравственных качеств»

сферах жизни общества	развивать чувства гордости за свою страну, край, школу, семью. - Воспитывать личность гражданина - патриота Родины, способного встать на защиту государственных интересов. - Воспитать любовь к родному селу, Родине, её истории, культуре, традициям. - Способствовать изучению истории своей семьи, школы, села, района, области, культуры народов своей страны и мира.	Дням Мужества.	мероприятиях, способствующих их сохранению культурных и нравственных ценностей родного края: День села, день родного языка, День семьи и т.п.	
-----------------------	---	----------------	---	--

Воспитание положительного отношения к труду и творчеству

Формирование у воспитанников представлений об уважении к человеку труда, ценности труда и творчества для личности, общества и государства.	- Поощрять к добросовестному, ответственному и творческому отношению к любому труду. - Приобщать к накоплению профессионального опыта как условия выполнения важнейшей обязанности человека. - Развивать творческое отношение к труду.	- Подготовка и уборка своих рабочих мест. - Подготовка к соревнованиям различного уровня	- Уважительное отношение к труду. - Умение ухаживать за походным инвентарем. - Сохранность туристического снаряжения.	Анкета «Сформированность гражданских качеств»
---	---	--	--	--

	- Осуществлять подготовку к осознанному выбору профессии.			
Здоровье сберегающее направление				
Использование педагогических технологий и методических приемов для демонстрации учащимся значимости физического и психического здоровья человека, воспитание понимания важности здоровья для будущего самоутверждения, обучение правилам безопасного поведения обучающихся на улице и дорогах.	- Формировать у воспитанников культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья. - Знакомить воспитанников с опытом и традициями предыдущих поколений по сохранению физического и психического здоровья. - Способствовать формированию навыков грамотного передвижения по улицам, через дорогу.	- Проведение профилактических мероприятий по формированию устойчивой мотивации на здоровый образ жизни. – Беседы по профилактике употребления психотропных веществ и т.д. - соревнования; - Беседы о ЗОЖ	- Сформированность навыков информационной и психологической безопасности у детей и подростков. - Активная жизненная позиция воспитанников. - Ответственность воспитанников за своё здоровье и здоровье окружающих.	Анкета «ЗОЖ»
Социокультурное и медиа-культурное направление				
Формирование представлений о таких понятиях как: толерантность, миролюбие, гражданское согласие, социальное партнерство, освоение опыта противостояния таким явлениям, как: социальная агрессия, межнациональная рознь, экстремизм, терроризм, фанатизм на этнической,	- Учить принимать других такими, какие они есть, уступать, оказывать помощь. - Закреплять умение не вступать в конфликт	- Беседа «Мы разные, но мы вместе»; Мероприятие «День добра»	Толерантное отношение к культуре других народов, готовность к пониманию других людей и терпимое отношение к их поступкам.	Анкета «Сформированность нравственных качеств» Диагностическая программа изучения уровня воспитанности обучающихся и уровня развития детского коллектива. Анкета для педагогов «Микроклимат в коллективе». Анкета для воспитанников «Я и кружок».

религиозной, спортивной, культурной или идейной почве.				
Эстетическое направление				
Создание условий для проявления воспитанниками инициативы и самостоятельности, искренности и открытости в реальных жизненных ситуациях. Организация внеурочной деятельности, повышения имиджа объединения.	- Создавать условия для равного проявления воспитанниками объединения своих индивидуальных способностей. - Развивать способности адекватно оценивать свои и чужие достижения, радоваться своим успехам и огорчаться за чужие неудачи.	- Участие в делах объединения школы, СП «Спектр»; - Праздничные мероприятия на базе ОУ и СДК: «День матери», «Праздник Осени», «День пожилого человека», «Новогодний праздник», «День 8 марта» «День Победы» и т.п.	- Демонстрация полученных знаний и умений перед зрителями	Анкета «Сформированность нравственных качеств»
Правовое воспитание и культура безопасности				
Формирование у обучающихся знаний правовой культуры	- Знакомить с правами и обязанностями в школе, в семье, в обществе. - Закрепить представления об основных правах и обязанностях, о принципах демократии, об уважении к правам человека и свободе личности. - Формировать электоральную культуру.	- Беседы на правовые темы («Я и мои права», «Нет прав без обязанностей» «Наш дом Россия», «Безопасный интернет» и т.п.)	Знание своих прав и обязанностей и их соблюдение и выполнение	Анкета «Сформированность гражданских качеств»
Семейные ценности				

Формирование у воспитанников ценностных представлений об институте семьи, о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни	-Формировать знания в сфере этики и психологии семейных отношений. - Познакомить с формами взаимодействия учреждения дополнительного образования детей и семьи. – Формировать активную педагогическую позицию родителей.	- Выступления, посвященные семейным праздникам -Анкетирование родителей; - индивидуальные беседы; раздача буклетов.	-Ситуация успеха, личностная самореализация детей. - Партнерские детско-родительские отношения - Активное участие родителей в мероприятиях детского объединения	Анкета «Сформированность нравственных качеств» Анкета «Сформированность гражданских качеств»
Экологическое направление				
Формирование отношения к природе как к общественной ценности, бережного отношение к ее ресурсам, флоре и фауне	- Формировать потребность общения с природой, интереса к познанию ее законов и явлений. -Убеждать в необходимости сбережения природы для сохранения своего и общественного здоровья. - Формировать желание практической деятельности по изучению и охране природы. - Пропагандировать экологические знания	- Экскурсии на природу	Сформированная экологическая культура воспитанников, навыков, безопасного поведения в природной среде.	Анкета «Сформированность экологических качеств»

Результатом воспитательной деятельности является овладение воспитанниками определенным объемом умений и навыков, развитие их творческих способностей, сохранение и укрепление физического, психического и нравственного здоровья детей.

Календарный план воспитательной работы

Название события, мероприятия	Сроки	Направление воспитательного компонента
Праздник первого звонка	Сентябрь	Гражданско-патриотическое, эстетическое
День солидарности в борьбе с терроризмом	Сентябрь	Правовое воспитание и культура безопасности
День пожилых людей: инсценировки, участие в концерте на базе сельского дома культуры	Октябрь	Воспитание семейных ценностей
День учителя: праздничный концерт	Октябрь	Гражданско-патриотическое, эстетическое
День отца: эстафета видеопоздравлений	Октябрь	Воспитание семейных ценностей
Осенний бал	Ноябрь	Эстетическое, экологическое
День народного единства: линейка, чтецы	Ноябрь	Гражданско-патриотическое, эстетическое, Воспитание семейных ценностей
День матери: участие в концерте на базе сельского дома культуры	Ноябрь	Воспитание семейных ценностей
День Героев Отечества: Урок Мужества	Декабрь	Гражданско-патриотическое, эстетическое
Новогодние балы: театрализованное представление	Декабрь	Эстетическое
День национальных парков России: устный журнал «Самарская Лука»	Январь	Экологическое, здоровье сберегающее
День родного языка: конкурсная программа	Февраль	Воспитание семейных ценностей
День Защитника Отечества: инсценировки, концерт на базе сельского дома культуры	Март	Гражданско-патриотическое, эстетическое,
Международный женский день: инсценировки, концерт на базе сельского дома культуры	Март	Воспитание семейных ценностей, эстетическое
Всемирный день здоровья: спортивные мероприятия	Апрель	Здоровье сберегающее, культура безопасности
День земли: экологические уроки	Апрель	Экологическое, здоровье сберегающее

День Победы: инсценировки, концерт на базе сельского дома культуры, чтецы на митинге	Май	Гражданско-патриотическое Нравственное и духовное
День защиты детей: праздничная программа	Июнь	Воспитание семейных ценностей, эстетическое, культура безопасности
День России: праздничная программа	Июнь	Гражданско-патриотическое Нравственное и духовное
День государственного флага РФ	Август	Гражданско-патриотическое Нравственное и духовное

Методическое обеспечение программы

Основные принципы, положенные в основу программы:

- принцип доступности, учитывающий индивидуальные особенности каждого ребенка, создание благоприятных условий для их развития;
- принцип демократичности, предполагающий сотрудничество педагога и обучающегося;
- принцип системности и последовательности – знание в программе даются в определенной системе, накапливая запас знаний, дети могут применять их на практике.

Методы работы:

- *словесные методы:* рассказ, беседа, сообщения – эти методы способствуют обогащению теоретических знаний детей, являются источником новой информации;
- *наглядные методы:* презентации, просмотр фото-видеоматериалов, демонстрации рисунков, плакатов, коллекций, иллюстраций. Наглядные методы дают возможность более детального обследования объектов, дополняют словесные методы, способствуют развитию мышления детей. «Чем более органов наших чувств принимает участие в восприятии какого-нибудь впечатления или группы впечатлений, тем прочнее ложатся эти впечатления в нашу механическую, нервную память, вернее сохраняются ею и легче, потом вспоминаются» (К.Д. Ушинский);
- *практические методы:* выполнение различных исследований, проведение экскурсий, выполнение листовок, работа в сети интернет. Участие в различных акциях, массовых мероприятиях, конкурсах, олимпиадах. Изготовление рисунков, аппликаций. Данные методы позволяют воплотить теоретические знания на практике, способствуют развитию навыков и умений детей. Большое значение приобретает изучение закономерностей и разработку принципов сохранения и развития здоровья человека в постоянно меняющихся условиях жизнедеятельности.

Основной объём знаний учащихся приобретает в активной форме, в ходе выполнения практических и исследовательских работ. Занятия в основном проводятся в малых группах, иногда применяются индивидуальные занятия, которые дают наиболее эффективные результаты.

Занятие состоит из следующих структурных компонентов:

1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой учащихся к занятию;
2. Повторение материала, изученного на предыдущем занятии;
3. Постановка цели занятия перед учащимися;

4. Изложение нового материала;
5. Практическая работа;
6. Обобщение материала, изученного в ходе занятия;
7. Подведение итогов;
8. Уборка рабочего места.

Материально-техническое оснащение программы

Для проведения теоретических занятий необходимы:

- учебный кабинет;
- компьютер;
- проектор.

Для практических занятий необходимы:

- материалы и оборудование данной п/р;
- форма отчётности в виде рисунков, заполнение таблиц, схем и приёмов оказания первой помощи

Список литературы

1. Айзман Р.И., Рубанович В.Б., Суботялов М.А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учебное пособие. – М.: Сибирское университетское издательство, 2012 год.
2. Бакуменко О.Е., Васнева И.К., Доронин А.Ф. Образ жизни и питание учащихся: монография. – М.: Издательский комплекс МГУПП, 2012 год.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. – М.: Наука, 2011 год – 510 с.
4. Доронин А.Ф., Бакуменко О.Е., Панфилова С.Н. Конспект лекций по дисциплине «Технология продуктов детского питания» – М.: Издательский комплекс МГУПП, 2012 год – 70 с.
5. Коньшев В.А. «Ты то, что ты ешь: азбука питания» - М.: Эксмо, 2011 год – 384 с.
6. Никберг И.И. Здоровье и здоровый образ жизни. – М., 2011 год - 141 с.
7. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы. – М.: ВАКО, 2011 год – 288 с.
8. Пискунов В.А., Максинаева М.Р., Тупицына Л.П., Егорова Т.И., Айриян Э.В. Здоровый образ жизни: Учебное пособие. – М.: Прометей, 2012 год.
9. Попова Н.Н. Основы рационального питания: учебное пособие. – М.: ВГУИТ, 2013 год.

Дополнительный список литературы

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. - Киев. – 1997 год.
2. Биоритмы и методы оценки физического развития человека. Учеб. пособие: Н.А. Авдеева, И.С. Жоголева, И.И. Черняев. - Саранск: Изд-во Ковылк. тип., - 2002 год – 68 с.
3. Валеология: Учеб. Пособие/ Под ред. В.П. Соломина, Ю.Л. Варламова. – СПб., 1995 год.
4. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма. – СПб.: Акцидент, 1998 год – 112 с.
5. Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья. 1995 год.
6. Зайцев Г.К. Физическое воспитание и спортивная подготовка: новые подходы. – Л., 1991 год – 44 с.
7. Зайцев Г.К. Школьная валеология: научное обоснование и программное обеспечение. – СПб., 1997 год.
8. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафронов А.А. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лентос, 1994 год - 386 с.
9. Колбанов В.В. Валеология. - Санкт-Петербург. -1998 год – 232 с.
10. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья. – СПб., 1998 год.
11. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. СПб., 1997 год.
12. Николаева А.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики наркомании. – М., 2003 год.
13. Общий уход за больными. Учеб. пособие: Н.А.Авдеева, И.С.Жоголева, И.И.Черняев. - Саранск: Изд-во Ковылк. тип. - 2003 год – 68 с.
14. Ротенберг, В.С. Мозг. Обучение. Здоровье: Книга для учителя. - М.: Просвещение, 1989 год.
15. Соковня-Семенова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: Учеб. пособие для студентов средних педагогических заведений. – М., 1997 год.
16. Татарникова Л.Г., Захаревич Н.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребенка. – СПб., 1997 год.
17. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: Советы психолога родителям. – М., 1996 год.
18. Физкультура для всей семьи / Сост. Т.В. Козлова, Т.А. Рябухина. М., 1989 год.
19. Формирование познавательных интересов школьников. // Под ред. Щукиной Г.И. Л., 1968 год.

Календарный учебный график программы «Азбука здоровья»

Модуль 1 «Познай себя»

п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь 1 неделя По расписанию педагога	По расписанию педагога	3	Введение. Наш организм Человек и живая природа	Вводное занятие. Лекция/практикум/тренинг	По расписанию педагога	Беседа/практическая работа
2	Сентябрь 2 неделя По расписанию педагога	По расписанию педагога	3	Береги здоровье смолоду	Лекция/практикум	По расписанию педагога	Беседа/практическая работа
3	Сентябрь 3 неделя По расписанию педагога	По расписанию педагога	3	Система жизнеобеспечения движения	Изучение нового материала/практикум	По расписанию педагога	Беседа/практическая работа
4	Сентябрь 4 неделя По расписанию педагога	По расписанию педагога	3	Роль двигательной активности и сохранения здоровья.	Изучение нового материала/практикум	По расписанию педагога	Самоанализ
5	Октябрь 1 неделя По расписанию педагога	По расписанию педагога	3	Физическая активность и здоровье	Изучение нового материала/практикум	По расписанию педагога	Беседа/практическая работа
6	Октябрь 2 неделя По расписанию педагога	По расписанию педагога	3	Пищеварительная система и здоровье	Лекция/практикум	По расписанию педагога	Беседа/практическая работа
7	Октябрь 3 неделя По расписанию педагога	По расписанию педагога	3	Культура питания. Гигиена питания	Лекция/практикум	По расписанию педагога	Беседа/практическая работа
8	Октябрь 4 неделя По расписанию педагога	По расписанию педагога	3	Первая помощь при пищевых отравлениях	Лекция/практикум	По расписанию педагога	Беседа/практическая работа
9	Ноябрь 1 неделя По расписанию педагога	По расписанию педагога	3	Тренировка сердечно-сосудистой системы	Лекция/практикум	По расписанию педагога	Беседа/практическая работа
10	Ноябрь 2 неделя По расписанию педагога	По расписанию педагога	3	Профилактические заболевания	Лекция/практикум, экскурсия	По расписанию педагога	Беседа/практическая работа

11	Ноябрь 3 неделя По расписанию педагога	По расписани ю педагога	3	Исследователь ская работа	практикум	По расписанию педагога	Беседа/пр актическа я работа
12	Ноябрь 4 неделя По расписанию педагога	По расписани ю педагога	3	Исследователь ская работа	Практикум, защита проекта	По расписанию педагога	Беседа/пр актическа я работа

Модуль 2 «Ступени к здоровью»

№ п / п	Дата проведения занятия	Время проведе ния занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведени я	Форма контроля
1	Декабрь 1 неделя По расписанию педагога	По расписан ию педагога	3	Вводное занятие	Вводное занятие. Природная среда.	По расписанию педагога	Беседа
2	Декабрь 2 неделя По расписанию педагога	По расписан ию педагога	3	Природная среда как фактор здоровья	Лекция/практикум/т ренинг	По расписанию педагога	Беседа/пр актическа я работа
3	Декабрь 3 и 4 неделя, январь 1 неделя По расписанию педагога	По расписан ию педагога	9	Воздушная среда и здоровье человека	Лекция/практикум	По расписанию педагога	Беседа/пр актическа я работа
4	Январь 2 и 3 неделя По расписанию педагога	По расписан ию педагога	6	Гигиена дыхания	Изучение нового материала/практику м	По расписанию педагога	Беседа/пр актическа я работа
5	Январь 4 неделя По расписанию педагога	По расписан ию педагога	3	Вводная среда и здоровье человека	Изучение нового материала/практику м	По расписанию педагога	Беседа/пр актическа я работа
6	Февраль 1 неделя По расписанию педагога	По расписан ию педагога	3	Влияние почвы на здоровье человека	Лекция/практикум	По расписанию педагога	Беседа/пр актическа я работа
7	Февраль 2 неделя По расписанию педагога	По расписан ию педагога	3	Рекреацион ные свойства природный среды	Лекция/практикум/т ренинг	По расписанию педагога	Беседа/пр актическа я работа
8	Февраль 3 неделя По	По расписан ию	3	Труд и здоровье человека	Лекция/практикум, экскурсия	По расписанию педагога	Беседа/пр актическа я работа

	расписанию педагога	педагога					
9	Февраль 4 неделя По расписанию педагога	По расписанию педагога	3	Исследовательская работа. Защита проектов.	Лекция/практикум	По расписанию педагога	Беседа/практическая работа

Модуль 3 «Человек и его здоровье»

п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	Март 1 неделя По расписанию педагога	По расписанию педагога	3	Вводное занятие	Вводное занятие	По расписанию педагога	Беседа
	Март 2 неделя По расписанию педагога	По расписанию педагога	3	Общие понятия о здоровье как основной ценности человека	Лекция/практикум/тренинг	По расписанию педагога	Беседа/практическая работа
	Март 3 неделя По расписанию педагога	По расписанию педагога	3	Индивидуальное здоровье человека, его физическая, духовная и социальная сущность	лекция/практикум	По расписанию педагога	Беседа/практическая работа
	Март 4 неделя По расписанию педагога	По расписанию педагога	3	Репродуктивное здоровье-составляющая здоровья человека и общества	Изучение нового материала/практикум	По расписанию педагога	Беседа/практическая работа
	Апрель 1 неделя По расписанию педагога	По расписанию педагога	3	Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества	Изучение нового материала/практикум	По расписанию педагога	Беседа/практическая работа
	Апрель 2 неделя	По расписанию	3	Здоровый образ жизни	Лекция/практикум	По расписанию	Беседа/практическая

	По расписанию педагога	ю педагога		и профилактика основных инфекционных заболеваний		ю педагога	кая работа
	Апрель 3 и 4 неделя По расписанию педагога	По расписанию педагога	6	Вредные привычки и их влияние на здоровье	Лекция/практикум	По расписанию педагога	Беседа/практическая работа
	Май 1 неделя По расписанию педагога	По расписанию педагога	3	Профилактика вредных привычек	Лекция/практикум, экскурсия	По расписанию педагога	Беседа/практическая работа
	Май 2 неделя По расписанию педагога	По расписанию педагога	3	Здоровый образ жизни и безопасность жизнедеятельности	Лекция/практикум	По расписанию педагога	Беседа/практическая работа
	Май 3 неделя По расписанию педагога	По расписанию педагога	3	Первая медицинская помощь пострадавшим и ее значение	Лекция/практикум, экскурсия	По расписанию педагога	Беседа/практическая работа
	Май 4 неделя По расписанию педагога	По расписанию педагога	3	Исследовательская работа. Защита проектов	практикум	По расписанию педагога	Беседа/практическая работа

Всего 108 часов.