

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЛЮБОСТАНСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
БОЛЬШЕСОЛДАТСКОГО РАЙОНА КУРСКОЙ ОБЛАСТИ**

РАССМОТРЕНО

На педагогическом
совете

протокол №1 от «31»
августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Булгаков С.В.
Протокол № 1 от «31»
августа 2022 года приказ №
70/2

Программа
для обучающихся МКОУ « Любостанская СОШ» в том
числе и обучающихся с ОВЗ
«Здоровый образ жизни»

Пояснительная записка

Процесс модернизации образования в РФ определяет приоритет здоровьесберегающих технологий в образовании и воспитании. Вся педагогическая деятельность должна быть направлена на создание условий для сохранения и укрепления здоровья школьников, воспитание культуры здоровья.

Способность быть здоровым – биологическая потребность. Быть здоровым – значит чувствовать себя защищенным, способным к саморазвитию, быть устремленным в будущее. Быть здоровым – быть социально значимым. Быть здоровым – значит переживать радость, счастье, полноту жизни.

Данная программа разработана для реализации внеклассной и внеурочной деятельности в целях формирования здорового образа жизни у учащихся 7-11 классов. Программа предусматривает реализацию как в полном объеме (3 года обучения, 105 часов), так и отдельными учебными модулями по 35 часов. Модуль первый предусматривает обучение учащихся 7 классов, модуль второй – 8-9 классов, модуль третий 10-11 классов.

Данная программа призвана реализовывать основные положения Декларации прав ребенка, направленные на защиту здоровья и получение полноценного образования. Программа является подтверждением особого статуса детства как периода, не зависящего от социальных, политических, национальных, конфессиональных и других проблем общества.

Программа находится в числе приоритетных направлений образовательно-воспитательных стандартов второго поколения, служит основой сотрудничества образования, здравоохранения, общественности, школы и родителей.

Программа помогает ребенку осознать себя в окружающем мире, понять, что его здоровье – это достояние всего общества, помогает в осознании того, что человек – биосоциальное существо: с одной стороны, это биологическое создание и у него есть биологические проблемы, а с другой стороны, человек – это личность.

Актуальность данной программы заключается в наметившейся во всем мире тенденции новых подходов в вопросах формирования здорового образа жизни. В частности, на этом постоянно акцентируют свое внимание педагоги, медики, родители, которые указывают на недостаточное внимание к медицинским, гигиеническим и социальным проблемам детей, что значительно снижает общий уровень здоровья населения, успехи при получении образования и профессии, определяет, в конечном итоге, общий уровень жизни, как индивидуума, так и общества в целом.

Данная примерная программа может стать основой, ориентиром для педагога – руководителя школьного детского объединения в отборе материала, логике построения образовательных курсов, определении доли учебных часов. Программа формирования норм и навыков здорового образа жизни имеет комплексный и непрерывный характер, побуждает школьников к активным и сознательным действиям, направленным на:

- улучшение собственного физического и психического здоровья;
- отказ от образа жизни, от поведения, наносящего вред своему здоровью, здоровью окружающих и окружающей среде;
- сознательное участие в охране здоровья и формировании среды, способствующей здоровому образу жизни;

Цель: Формирование здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательные:

- Повысить информационный уровень школьников по вопросам здорового образа жизни.
- Формировать у учащихся метапредметные способы деятельности: выбор, сравнение, сопоставление, анализ, синтез, рефлексия.

Развивающие:

- Развивать творческие и интеллектуальные способности через систему заданий.
- Развивать эмоциональное восприятие через моделирование ситуации, поисковые задачи и др.
- Развивать коммуникативные качества ребёнка.
- Развивать мотивацию к заботе о собственном здоровье.

Воспитательные:

- Воспитывать у детей валеологическую грамотность и эстетическое восприятие к окружающему миру.
- Воспитывать активную жизненную позицию.
- Воспитывать гуманное отношение к себе и окружающим, любовь к жизни.

Содержание программы

Теоретический курс.

Введение.

Знакомство с программой, раскрытие структуры, тематики и задач обучения. Определение режима занятий. Проводится инструктаж по технике безопасности.

Модуль 1. Шаги к здоровью (24 часа)

Что такое здоровье: общие понятия и определения. Здоровье нации. Признаки, сущность, механизмы здоровья. Компоненты здоровья и их взаимосвязь. Понятие о здоровом образе жизни. Факторы, влияющие на здоровье.

Режим дня школьника. Сон и его гигиена.

Здоровье – основное право человека. Факторы, влияющие на здоровье. Факторы риска здоровью. Человек среди людей. Культура общения и здоровье. Стресс как реакция адаптации. Человек в окружающей среде. Биологические ритмы. Погода и самочувствие. Природная среда как источник болезней. Инфекционные болезни: возбудители, пути передачи инфекции, профилактика. Эндемичные неинфекционные заболевания. Заражение гельминтами. Профилактика гельминтоза. Эндемические паразиты и борьба с ними.

Среда жилого помещения. Гигиена воздуха в жилых помещениях Потребность жить в экологически чистой среде. Личная гигиена.

Правильное питание продукты и здоровье.

Что такое правильное питание? Рациональное питание. Витамины и минералы. Питательные вещества и их роль в питании школьника. Основные представления о процессах пищеварения. Наличие основных питательных веществ в традиционных блюдах различных национальных кухонь. Избежание пищевых рисков в национальной кухне. Генетически- модифицированные продукты : их польза или вред.

Роль двигательной активности в сохранении здоровья. Профилактика заболеваний опорно-двигательной системы. Профилактика искривления позвоночника и предупреждение плоскостопия. ПДД в жизни школьника. Оказание первой доврачебной помощи.

Гигиена зрения. Дальнозоркость и близорукость. Как сохранить зрение. Гигиена слуха. Профилактика заболеваний органа слуха.

Возрастные изменения. Особенности поведения подростков. Организация досуга. Права и обязанности по отношению к своему здоровью.

Модуль 2. Вредные привычки как фактор риска здоровью (25 часов)

Психоактивные вещества. Легальные (алкоголь, табак) и нелегальные (наркотические) вещества. Психостимуляторы. Понятие о зависимости, средствах, её вызывающих. Психическая и физическая зависимость.

Реализация в Российской Федерации комплекса антинаркотических мер социального, экономического, медицинского, правового, психологического и административного характера, направленных на оздоровление наркоситуации. Работа государственного антинаркотического комитета. Добровольные организации по борьбе с распространением вредных привычек. Волонтерство в современной России.

Курение - вредная привычка или болезнь

Профилактика табакокурения. Курение: проблема или привычка? Предпосылки к курению. История употребления табака в России, странах Европы. Влияние табакокурения на основные функции организма человека. Химический состав табачного дыма. Пассивное курение, его опасность. Курение и здоровье. Курение и потомство. Профилактические мероприятия по борьбе с курением у детей и взрослых.

Алкоголь, его опасность для организма.

Профилактика алкоголизма. История употребления алкоголя в России и странах Европы. Мотивы и факторы, обуславливающие потребность в алкоголе. Влияние алкоголя на состояние центральной нервной системы, сердечно – сосудистой, пищеварительной, мочеполовой систем. Алкоголизм. Стадии алкогольной зависимости. Алкоголизм и потомство. Алкоголизм и семья. Алкоголизм и социальная среда. Профилактика пивного алкоголизма среди учащихся.

Наркомания и токсикомания

Меры профилактики. Наркомания – болезнь или вредная привычка? Истоки проблемы. Обзор современного состояния в Томске, России и мире. Виды наркотической зависимости. Стадии развития наркомании. Классификация наркотических веществ и токсикосредств. Влияние наркотиков на физическое и психическое здоровье человека. Наркомания и потомство. Проблема наркомании для человека и общества. Профилактические мероприятия и борьба с наркоманией на различных уровнях. Как выявить наркомана на ранней стадии. Стереотипы поведения с людьми, употребляющими психоактивные вещества. Злоупотребление лекарственными препаратами. Транквилизаторы. Снотворные. Наркомания и сопутствующие заболевания.

Понятие административного правонарушения. Возраст, с которого наступает административная ответственность. Ответственность за появление в нетрезвом состоянии в общественных местах, за распитие спиртных напитков. Правила торговли о запрете продажи алкогольных напитков и сигарет несовершеннолетним. Алкоголь и преступность. Статистика преступности среди несовершеннолетних в Томске. Уголовная ответственность за хранение, распространение и употребление наркотических средств. 14 лет – возраст, с которого уголовную ответственность несут несовершеннолетние.

Модуль 3. Человек и здоровье (23 часа)

Сущность здоровья и его показатели

Методы самодиагностики состояния здоровья. Определение гармоничности физического развития по соматометрическим, физиометрическим, соматоскопическим данным. Прогнозирование состояния здоровья. Наследственные болезни и наследственная предрасположенность к заболеваниям. Диагностика и лечение наследственных болезней. Предупреждение наследственных болезней. Болезни, зависящие от образа жизни и привычек. Право на здоровье и обязанность ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. Управление здоровьем.

Потребность быть здоровым.

Сущность здоровья. Функции и показатели здоровья. Совершенство физическое, духовное, социальное. Физическая и духовная красота человека в русском искусстве. Здоровье как ценность. Народные традиции и культура здорового образа жизни..

Воспитание эмоциональной сферы.

Как стать уверенным? Забота о других. Учимся делать общие дела. Учимся выбирать, принимать решения и отвечать за сделанный выбор. Учимся решать свои проблемы.

Учимся слышать собеседника и вести переговоры правильно. Тренинговые упражнения на формирование бесконфликтного общения. Создание своей программы для восстановления эмоциональной сферы.

Гигиена - наука о правилах здоровья. Гигиена систем организма (дыхательной, пищеварительной, выделительной, половой). Эстетика здоровья. Современные средства гигиены. Гигиена труда и отдыха. Природа работоспособности. Утомляемость

Репродуктивное здоровье подростков

Как ребенок становится взрослым. Возрастные особенности подростков. Сущность полового созревания. Формирование ответственного отношения к здоровью и профилактика рискованного поведения. Беременность несовершеннолетних. Инфекции, передаваемые половым путем, как болезни поведения. Роль воспитания в предупреждении инфекций, передаваемых половым путем.

Болезни цивилизации

Стресс как мощный фактор риска. Факторы приводящие к стрессам у подростков.

Инфекционный гепатит и меры профилактики заражения гепатитом. Статистические данные.

Аллергия как нарушение функций иммунной системы. Доврачебная помощь.

Заболевание туберкулезом. Пути заражения. Основные признаки заболевания. Профилактика туберкулеза.

ВИЧ – инфекция, пути заражения. Статистика смертности. Группы риска. Социальные предпосылки. Меры профилактики. Проблема СПИДа – международная проблема. Уголовная ответственность за умышленное заражение ВИЧ – инфекция.

Практический курс

Модуль 1. Шаги к здоровью (11 часов)

Разработка анкеты, анкетирование учащихся. Участие в городской программе «Здоровье и развитие молодежи». Конкурс мультимедийных презентаций. Акция рисованного комикса «Самый здоровый герой». Игра – кругосветка «Первая доврачебная помощь»

Модуль 2. Вредные привычки как фактор риска здоровья. (10 часов)

Здоровье нации и вредные привычки. Разработка анкеты «Самооценка учащимися здорового образа жизни по различным составляющим». Проведение анкетирования среди обучающихся 5-7 классов, анализ полученной информации и обсуждение результатов.

Основные виды психоактивных веществ (ПАВ). Разработка анкеты для обучающихся 7 – 11 классов с целью определения уровня осведомленности подростков о вредных привычках, об употреблении ПАВ и о методах их профилактики. Проведение анкетирования и анализ полученной информации. Подготовка и проведение дискуссии «Ожидаемая продолжительность жизни в соответствии с образом жизни».

Позиция государства и общества в вопросе профилактики вредных привычек и употребления наркотиков. Ознакомление с основными задачами Государственного антинаркотического комитета, образованным Указом президента РФ «О дополнительных

мерах по противодействию незаконному обороту наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров» от 20 октября 2007 г.

Курение, его опасность для организма. Разработка анкеты «Изучение отношений подростков 8-9 классов к проблеме табакокурения», анкетирование и анализ полученной информации. Оформление профилактического буклета «Борьба с вредными привычками». Участие в городской программе «Мы за жизнь без табака»

Алкоголь, его опасность для организма. Разработка анкеты и анализ уровня осведомленности обучающихся о вреде употребления пива, алкогольных коктейлей. Определение склонностей обучающихся к алкоголизации и анализ результатов. . Оформление стенда «Борьба с вредными привычками». Дискуссия «Мифы о безвредности пива».

Наркомания и токсикомания. Проведение акции «Наркотикам – нет!» - выпуск плакатов, рисунков. Оформление стенда «Борьба с вредными привычками».

Модуль 3. Человек и его здоровье (12 часов)

Конференция старшеклассников «Здоровье – полезный выбор». Областная заочная дистанционная Интернет – викторина «За здоровый образ жизни». Диспут на тему: «Быть здоровым – это здорово!» Участие в городском конкурсе по профилактике социально – опасных заболеваний «Уголок здоровья» Конкурс творческих работ «Спорт – альтернатива пагубным привычкам.»Участие в школе волонтеров.

Содержание образовательной деятельности

Учебный план

| № | Название модуля. Раздел. | Модуль 1 (первый год обучения) | | Модуль 2 (второй год обучения) | | Модуль 3 (третий год обучения) | |
|---|--|--------------------------------------|----------|--------------------------------------|----------|--------------------------------------|----------|
| | | Количество часов | | | | | |
| | | теория | практика | теория | практика | теория | практика |
| 1 | Шаги к здоровью | 24 | 11 | | | | |
| 2 | Вредные привычки как фактора риска | | | 25 | 10 | | |
| | Раздел 1. Общие вопросы | | | 4 | | | |
| | Раздел 2. Курение - вредная привычка или болезнь | | | 8 | | | |
| | Раздел 3. Алкоголь, его опасность для организма | | | 7 | | | |
| | Раздел 4. Наркомания и токсикомания. | | | 6 | | | |

| | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|----|----|
| 3 | Человек и его здоровье | | | | | 23 | 12 |
| | Раздел 1. Сущность здоровья и его показатели | | | | | 11 | |
| | Раздел 2. Репродуктивное здоровье подростков | | | | | 6 | |
| | Раздел 3. Болезни цивилизации | | | | | 6 | |

**Учебно – тематический план
Теоретический курс**

| № п\п | Наименование раздела, темы | Количество часов |
|-------|--|------------------|
| 1 | Введение. Знакомство с задачами курса. Инструктаж по ТБ | 1 |
| | Модуль 1. Шаги к здоровью | 23 |
| 2 | Здоровье нации. | 1 |
| 3 | Слагаемые здоровья. Признаки здоровья | 1 |
| 4 | Ритмические процессы жизнедеятельности. Биоритмы | 1 |
| 5 | Понятие о здоровом образе жизни | 1 |
| 6 | Режим дня школьника. Сон и его гигиена | 1 |
| 7 | Режим питания. Основы рационального питания | 1 |
| 8 | Витамины и их роль в организме | 1 |
| 9 | Личная гигиена и гигиена быта | 1 |
| 10 | Общественная гигиена и охрана окружающей среды | 1 |
| 11 | Роль двигательной активности в сохранении здоровья | 1 |
| 12 | Профилактика заболеваний опорно - двигательной системы | 1 |
| 13 | Факторы, влияющие на здоровье | 1 |
| 14 | Гигиена зрения | 1 |
| 15 | Гигиена слуха | 1 |
| 16 | Профилактика инфекционных заболеваний. Понятие об иммунитете. | 1 |

| | | |
|----|---|-----------|
| 17 | Предупреждение гельминтоза | 1 |
| 18 | ПДД в жизни школьника | 1 |
| 19 | Предупреждение травм и оказание первой доврачебной помощи | 1 |
| 20 | Профилактика вредных привычек | 1 |
| 21 | Возрастные изменения | 1 |
| 22 | Организация досуга | 1 |
| 23 | Права и обязанности по отношению к своему здоровью | 1 |
| | Модуль 2. Вредные привычки как фактор риска | 25 |
| | Раздел 1. Общие вопросы | 4 |
| 1 | Психостимуляторы. Легальные нелегальные вещества | 1 |
| 2 | Понятие о зависимости. Психическая и физическая зависимость | 1 |
| 3 | Реализация комплексных мер на оздоровление в РФ наркоситуации. Юридическая ответственность за хранение, распространение и употребление психоактивных веществ | 1 |
| 4 | Добровольческие организации по борьбе с вредными привычками. Волонтерство в современной России. | 1 |
| | Раздел 2. Курение - вредная привычка или болезнь | 8 |
| 5 | Краткая история развития курения | 1 |
| 6 | Распространение табакокурения | 1 |
| 7 | Причины привязанности к табаку | 1 |
| 8 | Состав табачного дыма | 1 |
| 9 | Влияние курения на организм | 1 |
| 10 | Пассивное курение | 1 |
| 11 | Курение и потомство | 1 |
| 12 | Как бросить курить. Что дает отказ от курения | 1 |
| | Раздел 3. Алкоголь, его опасность для организма | 7 |
| 13 | История употребления алкоголя | 1 |
| 14 | Мотивы и факторы употребления алкоголя | 1 |
| 15 | Алкоголизм и социальная среда | 1 |
| 16 | Влияние алкоголя на организм человека | 1 |
| 17 | Стадии алкоголизма | 1 |
| 18 | Алкоголизм и потомство | 1 |
| 19 | Мифы о пиве. Профилактика пивного алкоголизма среди детей | 1 |

| | | |
|----|--|-----------|
| | Раздел 4. Наркомания и токсикомания | 6 |
| 20 | История проблемы наркомании. | 1 |
| 21 | Социальная опасность наркомании и токсикомании. Состояние наркомании в мире, России, Томске | 1 |
| 22 | Классификация наркотических веществ | 1 |
| 23 | Влияние наркотиков на физическое и психическое здоровье | 1 |
| 24 | Наркомания и потомство | 1 |
| 25 | Токсикомания и ее последствия | 1 |
| | Модуль 3. Человек и его здоровье | 23 |
| | Раздел 1. Сущность здоровья и его показатели | 11 |
| 1 | Народные традиции и культура здорового образа жизни | 1 |
| 2 | Красота и здоровье | 1 |
| 3 | Определение гармоничности в развитии | 1 |
| 4 | Физическое здоровье | 1 |
| 5 | Психическое здоровье | 1 |
| 6 | Культура общения. Воспитание эмоциональной сферы | 1 |
| 7 | Как стать уверенным | 1 |
| 8 | Нравственное и безнравственное отношение к здоровью | 1 |
| 9 | Методы самодиагностики состояния здоровья | 1 |
| 10 | Прогнозирование здоровья | 1 |
| 11 | Гигиена труда и отдыха | 1 |
| | Раздел 2. Репродуктивное здоровье подростков | 6 |
| 13 | Возрастные особенности подростков и их поведение | 1 |
| 14 | Как ребенок становится взрослым | 1 |
| 15 | Сущность полового созревания | 1 |
| 16 | Формирование ответственного отношения к здоровью и профилактика рискованного поведения | 1 |
| 17 | Беременность несовершеннолетних | 1 |
| 18 | Инфекции, передаваемые половым путем, как болезни поведения | 1 |
| | Раздел 3. Болезни цивилизации | 6 |
| 19 | Стресс как мощный фактор риска | 1 |
| 20 | Инфекционный гепатит | 1 |
| 21 | Аллергия как нарушение функций иммунной системы | 1 |
| 22 | Заболевание туберкулезом .Профилактика. | 1 |
| 23 | СПИД – глобальная проблема современности | 1 |
| 24 | Здоровый образ жизни. Другой альтернативы нет. | 1 |

Практический курс

| № п\п | Название раздела, темы | Количество часов |
|-------|---|------------------|
| | Модуль 1. Шаги к здоровью. | 11 |
| 1 | Разработка школьниками анкеты «Самооценка учащимися здорового образа жизни по различным составляющим». | 1 |
| 2 | Проведение школьниками анкетирования среди обучающихся 5-7 классов, анализ полученной информации и обсуждение результатов | 1 |
| 3 | Участие в городской программе «Здоровье и развитие молодежи. Азбука здоровья» | В течение года |
| 4 | Акция рисованного комикса «Самый здоровый герой» | 1 |
| 5 | Конкурс мультимедийных презентаций «Наша азбука здоровья от А до Я» | 1 |
| 6 | Организация игры – кругосветки «Первая доврачебная помощь» | 2 |
| 7 | Практическое занятие «Составление режима дня школьника» | 1 |
| 8 | Игра – кругосветка «Здравствуйте» | 2 |
| 9 | Организация досуга. День здоровья. | 2 |
| | Модуль 2. Вредные привычки как фактор риска. | 10 |
| 1 | Разработка анкеты для обучающихся 8-9 классов с целью определения уровня осведомленности подростков о вредных привычках, об употреблении ПАВ и о методах их профилактики. Проведение анкетирования и анализ полученной информации. | 1 |
| | Курение – болезнь или вредная привычка. | 7 |
| 2 | Разработка анкеты «Изучение отношений подростков 8 –9 классов к проблеме табакокурения», анкетирование и анализ полученной информации. | 1 |
| 3 | Участие в городской программе «Мы за жизнь без табака» | 1 |
| 4 | Оформление профилактического буклета «Борьба с вредными привычками» | 1 |
| | Алкоголь и его опасность для организма. | |

| | | |
|----|--|----------------|
| 5 | Разработка анкеты и анализ уровня осведомленности обучающихся о вреде употребления пива, алкогольных напитков. | 1 |
| 6 | Определение склонностей обучающихся к алкоголизации и анализ результатов. | 1 |
| 7 | Дискуссия «Мифы о безвредности пива». | 1 |
| 8 | Оформление стенда «Борьба с вредными привычками». | 1 |
| | Наркомания и токсикомания. | |
| 9 | Конкурс плакатов и рисунков «Нет-наркотикам!» | 1 |
| 10 | Познавательная ролевая игра. Пресс- конференция: «Влияние пагубных пристрастий на здоровье подростков» | 1 |
| 11 | Участие в ежегодной областной дистанционной викторине среди учащихся «За здоровый образ жизни» | ежегодно |
| 12 | Участие в городской профилактической акции «Думай до, а не после...» | В течение года |
| 13 | Социальное партнерство с ДДиЮ «Факел» г.Томска .Программа «Твой путь к успеху» | |
| | Модуль 3. Человек и его здоровье | 12 |
| 1 | Конференция старшеклассников «Здоровье - полезный выбор» | 2 |
| 2 | Областная заочная дистанционная Интернет - викторина «За здоровый образ жизни» | 2 |
| 3 | Диспут на тему: «Быть здоровым - это здорово!» | 1 |
| 4 | Участие в городском конкурсе по профилактике социально – опасных зависимостей и заболеваний «Уголок здоровья» | 3 |
| 5 | Занятия в « Школе волонтеров» с командами ОУ | В течение года |
| 6 | Встреча с врачом из « Центра репродукции». Беседа «Репродуктивное здоровье подростков» | 1 |
| 7 | Просмотр видеофильма «Когда девочка взрослеет» | 1 |
| 8 | Подготовка и проведение дискуссии «Ожидаемая продолжительность жизни в соответствии с образом жизни». | 1 |
| 9 | Участие в городской программе «Здоровье и развитие молодежи» | В течение года |
| 10 | Конкурс творческих работ «Спорт – альтернатива пагубным привычкам» | 1 |

Формы проверки и диагностики: зачеты, практические работы, деловые игры, беседы, диспуты, дискуссии, социальная практика, ролевые игры.

Методы и методики диагностики: наблюдение, тестирование, анкетирование, анализ ситуации, рефлексия, экспертиза работ, совместные обсуждения, социометрия.

Предполагаемые результаты

Общеучебные умения и навыки, формирующиеся в процессе деятельности учащихся.

1. Рефлексивные умения:

- умение осмыслить задачу, для решения которой недостаточно знаний;
- умение отвечать на вопрос: чему нужно научиться для решения поставленной задачи?

2. Поисковые (исследовательские) умения:

- умение самостоятельно генерировать идеи;
- умение самостоятельно найти недостающую информацию в информационном поле;
- умение запросить недостающую информацию у эксперта (учителя, консультанта, специалиста);
- умение находить несколько вариантов решения проблемы;
- умение устанавливать причинно – следственные связи.

3. Навыки оценочной самостоятельности.

4. Умения и навыки работы в сотрудничестве:

- умение коллективного планирования;
- умение взаимодействовать с любым партнёром;
- умение взаимопомощи в группе в решении общих задач;
- навыки делового партнёрского общения.

5. Менеджерские умения и навыки:

- умение принимать решения и прогнозировать их последствия;
- навыки анализа собственной деятельности.

6. Коммуникативные умения:

- умение инициировать учебное взаимодействие со взрослыми – вступать в диалог, задавать вопросы;
- умение отстаивать свою точку зрения;
- умение находить компромисс;
- умение вести дискуссию;
- навыки интервьюирования, устного опроса и т.д.

7. Презентационные умения и навыки:

- навыки монологической речи;
- умение уверенно держать себя во время выступления;
- артистические умения;
- умение использовать различные средства наглядности при выступлении;
- умение отвечать на незапланированные вопросы.

Обучающийся должен знать:

Закономерности, правила поведения для сохранения здоровья.

Обучающийся должен уметь:

Планировать действия не нанося ущерба своему здоровью и здоровью других. Передавать знания окружающим в правильной форме.

Учебно-методическое обеспечение

В программе много времени отводится практическим занятиям, которые следуют сразу за теоретическими. Это способствует лучшему закреплению материала. Теоретический материал подается в виде лекций или бесед. Важное звено в обучении – работа с литературой, документами, встречи с профессионалами.

Для реализации программы используются самые разнообразные методы обучения:

- Метод дискуссии, требующий размышлений, свободных высказываний учащихся, умения внимательно слушать выступающих;
- Метод эвристической беседы, позволяющий решать проблемные вопросы и добывать новые знания в процессе коллективных размышлений;
- Метод проблемного изложения. Проблемные вопросы учителя решает с помощью учащихся, размышляя вслух. Это побуждает школьников к логическому мышлению, соучастию в решении проблемы, к добыванию новых знаний;
- Игровой метод, стимулирующий рост мотивации к обучению;
- Частично – поисковый метод, позволяющий учащимся решать проблемные вопросы и получать новые знания путем наблюдений и обсуждений опытов, анализируя результаты исследовательского анкетирования;
- Практический метод. Выполнение практических работ, обсуждение результатов. Проведение «круглых столов», конференций, публичные выступления, защита рефератов – все это способствует раскрепощению детей, учить держать себя, развивает творческую, познавательную активность, воспитывает чувство коллективизма, ответственное отношение к обучению и взаимную требовательность.

Для реализации программы необходимо:

- Наличие свободного помещения;
Компьютер, интерактивная доска, электронные ресурсы по темам программы;
- Оборудование и материалы для оформления стендов, выпуска плакатов, рисунков
- Кодекс административных правонарушений РФ; Уголовный кодекс РФ; Закон «о профилактики наркомании и незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ в городе Томске», Указ президента РФ «О дополнительных мерах по противодействию незаконному обороту наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров» от 20 октября 2007 года.

Список литературы

1. Колесов Д.В.. Подросток: взросление и здоровый образ жизни.- М.: ЮНФПА, 2001
2. Вайнер Э. Н. Образовательная среда как фактор риска психического здоровья школьника./ Лучшие страницы педагогической прессы. 2003, №6, 74-82с.
3. Носова Е.В. Предупреждение употребления психоактивных веществ подростками./ Образовательная программа. Биология в школе, №1, 2009.
3. Рыжова Н.А. Окружающая среда и здоровье./ Биология в школе, 1994, №2.
4. Сенников С.А. Школа – важнейшее звено в укреплении здоровья детей и подростков./ Школа здоровья. 2004, №2.С.22-30
- 5.НовожиловаЮ.В., Паршутин И.А. Представление о здоровье: понимание учащимися его причин и природы./ Школа здоровья, 2003, №3.
6. Швечикова А.П. Комнатные растения и чистота воздуха в помещении. /Биология в школе. 1992. №1-2
7. Смирнов Н.Н Здоровьесберегающие технологии в работе учителей и школ. – М.: Изд-во АРКТИ, 2003.
8. Лаптев А.П. Закаливайтесь на здоровье. – М.: Медицина, 1991.
9. Колесов Д.В.,Р. Д. Маш Основы гигиены и санитарии. – М.: Просвещение, 1993.
10. Смирнова Н.К. Валеология: новая область образовательного пространства. Человек. Культура. Здоровье. – М.: Генезис, 1997
11. Исаев Д.Н. Психологический стресс и психосоматические расстройства в детском возрасте. – СПб: Мнемозина, 1994
12. Возвышаева И.В. Охрана здоровья детей и подростков в РФ. Законодательные и нормативные аспекты. /Школа здоровья. 2001, №1.