

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Ставропольского края  
Администрация Красногвардейского МО Ставропольского края  
МКОУ СОШ № 10**

**Центр естественно-научного и технологического профилей  
«Точка роста»**

Принята  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
От « 30 » 08 2024г.



«Утверждено»  
Директор МКОУ СОШ №10  
М.Е.Калугина

Приказ  
от « 30 » 08 2024г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
общеинтеллектуальной направленности  
« Основы ЗОЖ»  
8-10 классы**

**Уровень программы:** разноуровневый (базовый)  
**Вид :** модифицированная  
**Возрастная категория:** 14-16 лет  
**Состав группы:** от 8 до 12 человек  
**Срок реализации:** 1 год  
**ID-номер программы в Навигаторе:**

Рабочую программу составил :  
Квасникова Марина Николаевна  
Педагог дополнительного  
образования

2024-2025 учебный год.  
с.Покровское.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Кружок «Основы ЗОЖ» предназначен для обучающихся 8-10 классов

Программа рассчитана на 34 часов. Занятия проводятся: 1 раза в неделю по 1 часу.

### Актуальность

Проблемы здоровья населения Российской Федерации, здоровья подрастающего поколения являются причиной для беспокойства общества. Свою долю ответственности за сохранение здоровья обучающихся имеет система образования, в частности техникум.

Проблемы сохранения здоровья обучающихся и привития им навыков здорового образа жизни сегодня очень актуальны.

Несмотря на то, что здоровье представляет собой одну из важнейших жизненных ценностей, люди чаще всего вспоминают о нем только тогда, когда начинают болеть. Что же такое здоровье? Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия, которое включает в себя следующие составляющие части:

- высокая работоспособность и устойчивость к заболеваниям, основой чего является нормальная работа всех органов и систем организма;
- уверенность в себе, основанная на умении управлять своими поступками, чувствами и мыслями;
- стремление и умение управлять собственным здоровьем и строить свое поведение без ущерба для благополучия других людей.

На развитие и состояние здоровья обучающихся оказывают влияние ряд факторов. Одни из них укрепляют здоровье, другие его ухудшают (факторы риска). По утверждению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье человека на 50% зависит от образа жизни, на 20% от наследственности, на 20% от внешней среды, на 10% от качества медицинского обслуживания. Таким образом, основным фактом, формирующим здоровье обучающихся, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья. Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Нарушение здоровья обучающихся приводит к трудностям в обучении. В связи с этим перед техникумом стоят сразу две задачи:

1. Сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья, с которым обучающиеся пришли в образовательное учреждение.
2. Воспитывать у обучающихся ценностное отношение к собственному здоровью.

Данная программа кружка «Основы ЗОЖ» направлена на решение этих задач.

### 1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа кружка «Основы ЗОЖ» является частью программы дополнительного образования и программы воспитательной работы

Работа программы кружка «Основы ЗОЖ» направлена на развитие у обучающихся культуры здорового образа жизни.

## 1. Цель и задачи кружка:

**Цель:** сохранение и укрепление здоровья обучающихся через приобщение их к здоровому образу жизни.

### Задачи:

- формирование у обучающихся культуры здоровья;
- воспитание стремления к здоровому образу жизни;
- расширение гигиенических знаний и навыков;
- овладение приёмами оказания первой медицинской помощи;
- профилактика вредных привычек, различных заболеваний.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- применять на практике полученные знания, способствующие сохранению здоровья и максимальному использованию резервов жизнедеятельности человека;
- бережно относиться к своему здоровью, вести здоровый образ жизни;
- соблюдать режим дня, основы гигиены;
- организовывать свой досуг с учетом полезных для организма физических нагрузок, занятий спортом;
- осознавать риски для организма, которые наносят вредные привычки (курение, алкоголь, наркотики и др.);
- оказывать первую медицинскую помощь.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- составляющие здорового образа жизни;
- закономерности поддержания здоровья и здорового образа жизни;
- режим дня, основы гигиены;
- принципы рационального питания, питьевого режима;
- пагубность влияния на здоровье вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики и др.);
- особенности профилактики разных видов заболеваний;
- основы оказания первой медицинской помощи.

## 1. Тематический план работы кружка «Основы ЗОЖ»

№ п/п	Тематическое планирование работы кружка	Количество часов
<b>РАЗДЕЛ 1: Ключевые аспекты здорового образа жизни</b>		28
1.	Введение. Знакомство с целями и задачами кружка «Основы ЗОЖ». Вводный инструктаж	0,5
2.	Государственная политика РФ в области охраны здоровья	0,5
3.	Валеология – наука о здоровье. Значение здорового образа жизни для человека. Главные составляющие здорового образа жизни	1

4.	Стратегия понимания здорового образа жизни в подростковой среде. Пропаганда ЗОЖ	1
5.	Режим дня обучающегося. Влияние соблюдения режима дня обучающихся на состояние здоровья и успешность в обучении	1
6.	Основы гигиены обучающихся. Понятие гигиены. Функции гигиены в жизни человека. Правила гигиены	1
7.	Физическая культура в режиме ЗОЖ. Спорт и физические нагрузки	1
8.	Движение – жизнь. Роль физических упражнений в формировании осанки обучающихся	1
9.	Методика закаливания и тренировки	1
10.	Отдых – дело общественное. Умение правильно отдыхать	1
11.	Гигиена умственного труда	1
12.	Суточный биоритм, утомление. Здоровый сон как один из критериев ЗОЖ	1
13.	Питание обучающихся как фактор здоровья. Принципы рационального питания	1
14.	Современные диеты с точки зрения диетологии. Голодание как способ сохранения здоровья. Вегетарианство. Ожирение и анорексия	1
15.	Витамины в рационе человека. Пищевые добавки, ГМО	1
16.	Питьевой режим: вода, чай, кофе, газированные напитки	1
17.	Таблетки и лекарства в жизни человека. Народная медицина	1
18.	БЖД в жизни человека. Техника безопасности как один из компонентов ЗОЖ	1
19.	Безопасные для здоровья правила пользования общественным транспортом	1
20.	Безопасное поведение в местах большого скопления людей	1
21.	Психоэмоциональная культура как компонент ЗОЖ. Депрессивные состояния в подростковом возрасте	1
22.	Стресс. Способы борьбы со стрессом.	1
23.	Конфликты. Влияние конфликтной ситуации на здоровье человека	1
24.	Охрана окружающей среды – охрана здоровья. Влияние климатических факторов на здоровье	1
25.	История развития взаимоотношений человека с природой. Как противостоять экологическому загрязнению?!	1
26.	Влияние наследственности на здоровье человека	1
27.	Понятие о паспортном и биологическом возрасте	1
28.	Старение и старость. Продолжительность жизни	1

29.	Естественное и преждевременное (ускоренное) старение. Проблемы долголетия	1
<b>РАЗДЕЛ 2: Профилактика негативных проявлений в молодежной среде в условиях вызовов современного мира</b>		<b>7</b>
30.	Вредные привычки и их профилактика. Виды вредных привычек.	1
31.	Курение – дань моде, привычка или болезнь? Влияние табакокурения на организм парня, девушки.	1
32.	Профилактика табакокурения	1
33.	Энергетические напитки: вред или очень большой вред?!	1
34.	Влияние компьютера на здоровье человека. Игромания как игровая зависимость человека от компьютерных игр	1
35.	Интернет: польза и вред	1
36.	Татуировки, пирсинг: красивая или опасная модификация тела?!	1
	итого	35