

Пояснительная записка

Необходимость реализации образовательного курса «Экология человека» продиктована многими причинами. Прежде всего – это ухудшение физического и психического здоровья нации. В настоящее время растет число соматических заболеваний. Нервные нагрузки приводят к обострению психических болезней.

Обучающихся общеобразовательных школ большую часть дня проводят в школе. Именно это время совпадает с чрезвычайно напряженным периодом физиологического роста и развития, морфофункциональных перестроек, когда организм наиболее чувствителен к воздействию как благоприятных, так и неблагоприятных факторов окружающей среды. Дети последних лет имеют ниже интегральный показатель умственной работоспособности, а число детей, имеющих недостаточный уровень развития школьнообусловленных функций, при поступлении в школу, выросло в 2 раза.

Задачей современной школы является создание активной образовательной среды, в которой будет организована подготовка ученика к самостоятельной жизни, формирование у него культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями и формирование соответствующих навыков.

Данная программа предусматривает получение учениками знаний и навыков, необходимых для создания семейных отношений и воспитания детей, формирование потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными, рационального питания и других способов самосовершенствования.

Программа направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Нормативно-правовой и документальной базой программы по формированию культуры здоровья обучающихся являются:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании»;
2. СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 01.01.2011) раздел 2.9.;
3. Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
4. Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.

Программа по формированию здорового образа жизни учащихся может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья школьников.

Цели курса «Основы здорового образа жизни»: формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

Цели конкретизированы следующими задачами: **Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития; **Обучение:**
- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

В соответствии с ФГОС решаются следующие задачи:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку в соответствии с правилами здорового образа жизни, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Соответствие целей и задач программы по формированию здорового образа жизни учащихся целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Экология человека»:

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания по основам здорового образа жизни, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. • Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы:

- Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- Социальная адаптация обучающихся, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях. **Содержание программы**

Программа каждого года обучения состоит из нескольких блоков:

Содержание этих блоков дает основные знания о гигиене и профилактике болезней; раскрывает связь состояния психики с состоянием нашего тела; формирует отношение к своему телу как к ценности; развивает навыки ухода за телом, правильного питания, режима труда и отдыха. Формируется негативное отношение к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ. В программе в соответствии с возрастом обучающихся рассматриваются:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье подростка;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, в 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.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Предлагаемая программа является научной, комплексной и последовательной системой обучения и воспитания здорового образа жизни, и призвана позитивно повлиять на сложившуюся в обществе систему, так как позволит сформировать ценностное отношение к здоровью.

Программа «Экология человека» построена в соответствии с **принципами:**

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы;
- практическая целесообразность
- динамическое развитие и системность;
- вовлеченность семьи и реализацию программы

Формы работы:

1. Групповая работа. Работа в парах. (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образнорольевые игры, дискуссии).
2. Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.

3. Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

4. Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование. Предполагается использование технических средств (аудио- и видеотехники), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.).

Методы:

- 1) Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование)
- 2) Проблемный
- 3) Частично-поисковый
- 4) Объяснительно-иллюстративный

Формы контроля

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий, участия в проектных и исследовательских работах, тематических неделях. Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин, в том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе на неделе здоровья;
- оформление выставки рисунков, сочинений, фотографий «Мы – за здоровое питание»

Тематическое планирование курса «Экология человека»

№ п/п	Содержание	Форма проведения	Кол-во часов	Дата проведения
1	Вводное занятие. Знакомство.	Беседа	1	04.09
2	Рациональное питание – залог здоровья	Беседа	1	11.09
3	Витамины – наши друзья	Беседа с элементами дискуссии	1	18.09
4	Витамины и здоровье	Беседа с элементами дискуссии	1	25.09
5	«Неизвестное об известных овощах».	Беседа с презентацией	1	02.10
6	А началось всё с сухомятки.	Викторина	1	09.10
7	Представление об основных пищевых веществах, их значении для здоровья.	Викторина	1	16.10
8	Режим питания. Традиции приема пищи в разных странах. Правила поведения за столом.	Презентация	1	23.10
9	Пищевые риски. Биодобавки. Продукты, опасные для здоровья.	Беседа с элементами дискуссии	1	06.11
10	Болезни, передаваемые через пищу. Правила хранения продуктов и готовых блюд.	Ситуативный практикум	1	13.11

11	Про еду и не только. Умеем ли мы правильно питаться	Викторина	1	20.11
12	Гигиена	Беседа с элементами дискуссии	1	27.11
13	Болезни грязных рук	Беседа, викторина	1	04.12
14	Активный образ жизни.	Игровое занятие	1	11.12
15	«Азбука здоровья»	Викторина	1	18.12
16	Физкультминутки и гимнастика	Игровое занятие	1	25.12
17	Сон и здоровье	Беседа	1	15.01
18	Какую роль играет в нашей жизни режим дня	Практическое занятие	1	22.01
19	«Приветствие солнцу»	Тренинг	1	29.01
20	Положительные эмоции.	Игровое занятие	1	05.02
21	Психоэмоциональное состояние девочек. «Как преодолеть плохое настроение?»	Занятие с элементами тренинга	1	12.02
22	Тренинг, представление о способах преодоления стрессовых ситуаций	Занятие с элементами тренинга	1	19.02
23	Живи разумом, так и лекаря не надо	Беседа с элементами тренинга	1	26.02
24	Человек и медицина	Практическое занятие	1	05.02
25	Эти вредные привычки	Беседа	1	12.03
26	Табак, алкоголь, наркотики – влияние на организм человека.	Круглый стол с элементами викторины.	1	19.03
27	Суд над сигаретой	Беседа-презентация. Обсуждение.	1	03.04
28	Дорога, ведущая в пропасть	Беседа	1	10.04
29	Курить – здоровью вредить	Беседа	1	17.04
30	Вредные привычки и их влияние на здоровье подростков.	Беседа-презентация. Обсуждение.	1	24.04
31	Зависимость. Болезнь. Лекарства.	Беседа, презентация	1	07.05
32	Сохранение здоровья и профилактика заболеваний	Беседа	1	14.05

33	Профилактика гриппа и ОРВИ	Беседа с элементами инструктажа. Встреча со школьной медсестрой.	1	14.05
34	Почему вредной привычке ты скажешь, нет?	Викторина	1	21.05

Ожидаемые результаты:

- Уметь составить индивидуальное меню с учетом физиологических потребностей организма.
- Владеть навыками оценки правильности и сроков хранения продуктов по их упаковке.
- Уметь составлять индивидуальный режим дня и следовать ему.
- Уметь оказать помощь себе и другим при простых травмах.
- Знать, куда обращаться за помощью в экстремальной ситуации.
- Владеть навыками по само спасению, когда поведение незнакомого человека кажется опасным.
- Владеть навыками организации собственного питания в течение дня

Список литературы:

1. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы: Мониторинг эффективности. /М.: Планета, 2011/
2. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома. / М.: АРКТИ, 2005/
3. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: Психологические установки и упражнения./ М.: Владос, 2004/
4. Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. /авт.-сост. О.Н. Рудякова.- Волгоград: Учитель, 2008/
5. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н.Н. Шапцева.-Волгоград: Учитель, 2009/
6. Захаревич Н. Б., Калинина Т. О. «Валеология - основы безопасности жизни ребенка». /Спб:1995/.
7. Проблемные классные часы. /авт-сост. Н.И. Билык. – Волгоград: Учитель, 2008/
8. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей: 5-7 классы. /М.:ВАКО,2008/
9. Симкина П.Л., Титаровский Л.В. Азбука здоровья в условиях Крайнего Севера./Курск, 2005/
10. Филиппова Г.Г. Проблемно-ценностное общение. –Программа, планирование. Конспекты занятий./ Волгоград: Учитель, 2015.
11. Классные часы на темы этикета.5-11 классы./ метод. пособие.-авт-сост. Ю.А. Матюхина.- М. Планета, 2011.
12. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей.5-7 классы.-М. ВАКО, 2008.