

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОРОКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3

РАССМОТРЕНО

на ШМО учителей МАОУ
Сорокинской СОШ №3
протокол № 1 от 31.08. 2022г

СОГЛАСОВАНО

с заместителем директора
по УВР МАОУ
Сорокинской СОШ №3
31.08.2022г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором МАОУ Сорокинской
СОШ №3



Сальникова В.В.
Приказ №196/1-ОД от 31.08.2022г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности

«Уроки здоровья»

5 класс

Программу составил:
педагог – организатор
Брызгалова Л.В.

Планируемые результаты

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- осознавать и распространять информацию о необходимости ведения здорового образа жизни;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- уметь оценивать ситуацию на основе общечеловеческих и российских ценностей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

Познавательные

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- формулировать цепочки правил;
- представлять информацию в различных формах: текст, таблица, схема, план, презентация;
- овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;

Регулятивные

- способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих;
- уметь организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения цели;
- овладение составляющими проектной деятельности, включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, делать выводы и заключения, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;
- умение анализировать и оценивать информацию и результаты собственного труда;

Коммуникативные

- умение адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию.
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- умение организовывать самостоятельную деятельность, деятельность в группе и выступать в роли участника, организатора.

Предметные результаты

знать:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека; • основы рационального питания;
- влияние режима питания на здоровье;
- правила оказания первой помощи;
- и 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;

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- использовать средства профилактики ОРВИ, клещевого энцефалита;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- оказывать первую медицинскую помощь при отравлении, укусах насекомых, клещей, змей;
- находить выход из стрессовых ситуаций.

Содержание программы

Раздел 1 Введение (3 часа)

Здоровье и здоровый образ жизни

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Правила личной гигиены. Определение понятия «личная гигиена». Соблюдение правил личной гигиены: уход за телом, ногтями, волосами, зубами. Соблюдение правил личной гигиены в общественных местах.

Физическая активность и здоровье. Роль физической активности в жизни человека. Влияние двигательной активности на умственное и физическое развитие ребенка.

Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Комплекс упражнений на разные группы мышц. Подвижные игры на свежем воздухе.

Практические занятия.

Выполнение комплекса упражнений для утренней гимнастики.

Выполнение комплекса упражнений на разные группы мышц.

Раздел 2. Питание и здоровье (7 часов)

Здоровье- это здорово. Продукты разные нужны, блюда разные важны

Основы правильного питания. Определение понятий «пищевые продукты», «питательные вещества», функции питательных веществ. Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Значение жидкости для организма человека. Вредные и полезные привычки в питании.

Режим питания. Энергия пищи.

Гигиенические условия нормального пищеварения. Самые полезные продукты. Понятие «витамины». Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Биологическая роль витаминов и их практическое значение для здоровья человека. Недостаток и избыток витаминов в организме.

Где и как мы едим

Гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи. Влияние сервировки стола, внешнего вида и качества приготовленной пищи на аппетит. Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. Ты покупатель. Ты готовишь себе и друзьям.

Кухни разных народов

Кулинарные традиции и предпочтения современности и прошлого.

Как питались люди на Руси и в России.. Вкусные традиции моей семьи. Вкусные и полезные угощения.

Практические занятия.

Конкурс рисунков «Витамины - наши друзья и помощники».

Раздел 3. Мое здоровье в моих руках (11 часов)

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата.

Домашняя аптечка. Понятие «аптечка». Лекарственные и перевязочные материалы, которыми комплектуется аптечка первой медицинской помощи. Работа с аптечкой первой медицинской помощи.

Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Понятие «режим дня», «работоспособность». Правильная организация режима дня — залог здоровья. Чередование умственного и физического труда. Полезные привычки. Составление режима дня подростка.

Профилактика заболеваний зубов. Гигиена полости рта. Меры, необходимые для профилактики зубных болезней. Вредные привычки, способствующие повреждению и 8 заболеваниям зубов. Основные гигиенические правила, способствующие сохранению здоровья полости рта.

Влияние погоды на здоровье. Как уберечь себя от простудных заболеваний. Причины заболеваний ОРВИ и гриппом, пути передачи вируса, признаки заболевания, меры предосторожности. Закаливание в домашних условиях. Правила закаливания организма, правила обтирания. Правила соблюдения личной гигиены во время физических занятий

«Береги зрение смолоду». Основные формы нарушения зрения у учащихся и их профилактика. Гигиена зрения: правила работы с текстом, освещение рабочего места. Гимнастика для глаз. Гигиенические нормативы, их значение для глаз при пользовании компьютером, телевизором. Аутотренинг зрения. Экологические факторы, благоприятствующие зрению и вызывающие дискомфорт. Травмы глаза, их предупреждение, меры первой доврачебной помощи.

Как избежать искривления позвоночника. Правильная осанка. Целебная сила движений (упражнения для снятия напряжения с мышц). Нарушение осанки и как его избежать. Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза.

Сон и его значение для здоровья человека. Зачем человеку сон и сколько нужно спать. От чего зависит полноценный сон. Гигиена сна.

Личная безопасность школьника. Правила безопасного поведения дома, в школе, в общественных местах, у водоемов. Соблюдение правил пожарной и дорожной безопасности.

Экскурсия «Природа – источник здоровья». Значение свежего воздуха, зеленых насаждений для здоровья. Прогулка на свежем воздухе.

Практические занятия.

Работа с аптечкой первой медицинской помощи.

Составление режима дня подростка.

Упражнения на развитие мелкой моторики рук (изготовление поделок из природного материала).

Гимнастика для глаз.

Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза.

Экскурсия «Природа – источник здоровья».

Раздел 4. Я в школе и дома (6 ч)

Мой внешний вид – залог здоровья.

Гигиена кожи, одежды, обуви. Свет, мой зеркальце, скажи... – советы по уходу за кожей, волосами, ногтями.

Здоровье и домашние задания. Как правильно выполнять домашние задания. Чередование умственного труда и отдыха. Переутомление и утомление.

Понятия «внимание», «работоспособность». Произвольное и непроизвольное внимание. Значение внимания в жизни человека, влияние на успехи в учебе. Игровые задания: «Найди одинаковые предметы», «Найди отличия».

Шалости и травмы в школе и дома.

Правила безопасного поведения в школе и дома. Первая медицинская помощь при различных травмах.

Компьютер — друг или враг?

Положительные и отрицательные стороны компьютера. Безопасный компьютер. Основные правила при работе с компьютером.

Мода и школьные будни.

Школьная форма обязывает. Одежда и обувь в школу. Модные акценты, модные идеи: пирсинг.

Практические занятия.

Учимся ухаживать за кожей, волосами, ногтями.

Игровые задания: «Найди одинаковые предметы», «Найди отличия».

Упражнения на внимание.

Создание памятки школьника «Как правильно выполнять домашние задания».

Игра–викторина для 5 классов «Мода и школьные будни»

Раздел 5. Я и моё ближайшее окружение (3 часа)

Посеешь характер – пожнешь судьбу.

Понятия «характер», «темперамент». Черты и свойства характера, темперамента. Общительность как черта характера. Правило: избавляться от вредных качеств и развивать лучшие. Тест «Какой у меня характер»

В дружбе сила Понятие «дружба». Дружбой надо дорожить. Психогимнастика «Я желаю тебе...» Игра «Закончи предложение» (друг – это тот, кто...) Формирование правил, законов дружбы.

Практические занятия.

Игра «Будь внимателен». Упражнение-тренинг.

Тест «Какой у меня характер».

Занятие-игра. Игра на внимание «Это я, это я, это все мои друзья».

Раздел 6. Первая доврачебная помощь (3 часа)

Первая помощь при отравлениях.

Отравления некачественными продуктами, ядовитыми грибами, растениями. Первая помощь при пищевых отравлениях. Профилактика отравлений.

Первая помощь при укусах насекомых, клещей, змей.

Признаки укусов насекомых, клещей, змей. Правила, которые необходимо соблюдать, собираясь в лес. Оказание первой помощи пострадавшему от укусов насекомых, клещей, змей.

Лекарственные растения на службе человека.

Лекарственные растения Республики Мордовия. Какими лечебными свойствами обладают лекарственные растения? Правила заготовки лекарственного сырья. Почему некоторые ядовитые растения являются лекарственными?

Практические занятия.

Учимся оказывать первую помощь.

Создание памяток: «Осторожно клещи!».

Заключение (1 час)

Занятие является заключительным и даёт возможность рефлексии за весь учебный год.

Тематический план

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Введение	3
2	Питание и здоровье	7
3	Мое здоровье в моих руках	11
4	Я в школе и дома	6
5	Я и моё ближайшее окружение	3
6	Первая доврачебная помощь	3
7	Заключение.	1
8	Итого:	34

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Планируемая дата	Фактическая дата (заполняется рукой педагога)	Место проведения занятия
Введение				
1	Здоровье и здоровый образ жизни			В классе
2	Физическая активность и здоровье.			В спортзале
3	Выпуск санитарного бюллетеня о здоровом образе жизни.			В классе
Питание и здоровье				
4	Здоровье-это здорово. Продукты разные нужны, блюда разные важны			В классе
5	Режим питания. Энергия пищи.			В классе
6	Где и как мы едим Занятие-чаепитие «Приглашение к чаю».			В классе
7	Ты покупатель. Ты готовишь себе и друзьям.			В классе
8	Кухни разных народов. Кулинарные история.			В классе
9	Как питались на Руси и в России. Необычное кулинарное путешествие			В классе

10	Конкурс рисунков «Витамины - наши друзья и помощники».			В классе
Мое здоровье в моих руках				
11	Влияние окружающей среды на здоровье человека.			На улице
12	Домашняя аптечка.			В классе
13	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Составление режима дня подростка.			В классе
14	Профилактика заболеваний зубов.			В классе
15	Влияние погоды на здоровье.			В классе
16	Береги зрение смолоду. Гимнастика для глаз.			В классе
17	Как избежать искривления позвоночника. Правильная осанка. Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза.			В спортзале
18	Сон и его значение для здоровья человека.			В классе
19	Личная безопасность школьника			В классе
20	Экскурсия «Природа – источник здоровья».			На улице
21	Выставка поделок из природного материала.			В классе
Я в школе и дома				

22	Мой внешний вид – залог здоровья.			В классе
23	Здоровье и домашние задания. Создание памятки школьника «Как правильно выполнять домашние задания».			В классе
24	Понятия «внимание», «работоспособность».			В классе
25	Шалости и травмы в школе и дома.			В классе
26	Компьютер — друг или враг?			В классе
27	Игра–викторина «Мода и школьные будни»			В классе
Я и моё ближайшее окружение				
28	Посеешь характер – пожнешь судьбу. Тест «Какой у меня характер».			В классе
29	В дружбе сила Понятие «дружба». Дружбой надо дорожить.			В классе
30	Создание правил крепкой дружбы.			В классе
Первая доврачебная помощь				
31	Первая помощь при отравлениях.			В классе
32	Первая помощь при укусах насекомых, клещей, змей. Создание памяток: «Осторожно клещи!».			В классе

33	Лекарственные растения на службе человека.			В классе
Заключение				
34	Итоговое занятие			В классе