

МКУ «Управление образования» ИКМО «Лениногорский муниципальный район» Республики Татарстан  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы» муниципального образования  
«Лениногорский муниципальный район» Республики Татарстан

**Принято**  
на заседании педсовета ЦВР  
Протокол № 1 от 1 сентября 2021г



**Утверждаю**

Директор ЦВР  
Н.А.Багаутдинов

Протокол № 52-1 от 1 сентября 2021г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
социально-гуманитарного направления  
«Самостоятельные дети»  
Возрастная категория учащихся 11-16 лет  
Срок реализации – 3 года**

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
Максутова Гульнара Ильдусовна

село Шугурово 2021 г

## **1. Пояснительная записка**

Данная программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
- Конституция Российской Федерации (статьи 9,36,42,58,71,72,114)
- Концепция развития дополнительного образования детей (от 04.09.2014)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года
- Приказ МО и Н РФ от 29.08.2013г № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Закон Республики Татарстан № 68-ЗРТ от 22 июля 2013 года «Об образовании»
- Постановление КБ РТ от 12 октября 2011 №846 «О внесении изменений в отдельные постановления КБ РТ»
- Приказ МО и Н РТ № 1465/14 от 20 марта 2014 года «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в многопрофильных организациях дополнительного образования»
- Устав МБУ ДО «Центр внешкольной работы» МО «ЛМР» РТ
- Положение о разработке дополнительных общеобразовательных программ в МБУ ДО «Центр внешкольной работы» МО «ЛМР» РТ

## **2. Направленность дополнительной образовательной программы.**

**Направленность – социально-педагогическая, уровень – базовый** Программа «Самостоятельные дети» предполагает обучение школьников основам демократических отношений, ответственности за себя и других. При этом работа строится на принципах самостоятельности, равноправия, гласности, коллективности в планировании, подготовке, проведении и оценке ключевых дел, профилактических мероприятий, акций.

**Актуальность.** Привлечение молодых людей к профилактической работе с молодежью обеспечивает наибольшую результативность и эффективность такой работы. Так как при распространении идей ничто не является более эффективным, чем привлечение тех, на кого эти идеи направлены. Такие стратегии, как молодежное участие, равное обучение, отлично себя зарекомендовали. Лучший способ воспитать человека – не воспитывать, а привлечь его к воспитанию других. Лучший способ информировать – привлечь к информированию других. Один из самых действенных способов усвоения информации – передача ее кому-либо вовлечение в добровольческую деятельность других членов молодежного сообщества.

**Новизна.** Программу отличает своевременность предлагаемого материала. Добровольчество широко развито в мире и рассматривается как глобальный процесс объединения людей, стремящихся внести вклад на благо своей страны и мирового сообщества. Добровольцы рассматривают свою деятельность как инструмент социального, культурного, экономического и экологического развития. Философия добровольчества основана на нравственных высших ценностях, стремлении помочь, сделать добро, на любви к людям

**Педагогическая целесообразность.** Данная программа представляет интерес для всего образовательного процесса. Для педагогов как эффективная программа профилактики злоупотребления ПАВ, пропаганду ЗОЖ. Для учащихся как средство раскрытия и реализации своего потенциала.

**Цель:** Организация волонтерской деятельности отряда по формированию здорового образа жизни.

**Задачи программы:**

1. организация комплексной работы по первичной профилактике вредных привычек среди детей и подростков;
2. осуществление взаимодействия с другими ОУ, родительской общественностью и социумом;
3. формирование культуры ЗОЖ среди обучающихся и их родителей;
4. реализация лидерских и организаторских качеств членов отряда посредством профилактической работы на базе опорного (базового) кабинета профилактики;
5. приобретение навыков конструктивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

### **3. Отличительные особенности программы**

Данная программа воздействует на подростка сразу в нескольких направлениях: во-первых, она создаёт условия для самореализации подростка, применения своих знаний в решении личных проблем. Во-вторых, подросток не только приобретает сумму определённых знаний и обучается соответствующим навыкам поведения, но и у него самого формируется активная жизненная позиция, позволяющая ему репродуцировать свои знания и навыки в среде сверстников. В-третьих, передача психологической культуры осуществляется внутри подростковой субкультуры, чем снимается момент возрастного сопротивления мнению взрослых.

**Возраст детей, участвующих в реализации программы: 11-16 лет.**

**Сроки реализации: 3 год.**

**Режим занятий:**

- периодичность 2 раза в неделю по 2 академических часа;
- общее количество – 112 часов.

### **4. Планируемые результаты и способы определения их результативности**

*Формирование интереса к*

- проведению профилактических занятий или тренингов;
- проведению массовых акций, выставок, соревнований, игр;

- распространению информации (через раздачу полиграфии, расклейку плакатов, работу в своей социальной среде);
- творческой деятельности (разработка станционных игр, массовых акций, создание плакатов, брошюр, видеороликов);
- сбору (анкетирование, тестирование, опросы) и обработка информации;
- подготовке других участников волонтерского отряда.

## 5. Способы определения результативности

- анкетирование, диагностики;
- беседы, интервью;
- наблюдения;
- традиционные ключевые дела и акции;
- игровые программы;
- создание наглядной агитации.

### **Уровень освоения программного материала**

Уровень освоения учащимися программного материала определяются степенью самостоятельности.

### **Формы подведения итогов реализации программы:**

Результативность участия учащихся в организации и проведении мероприятий по обмену опытом волонтерских отрядов. Поддержка и продвижение волонтерских инициатив, направленных на решение социально значимых задач города и района. Формирование позитивного общественного мнения о волонтере и волонтерской деятельности.

## 6. Учебно - тематический план

### **1 год обучения**

№п\п	Разделы программы и темы занятий	Всего часов	В том числе		Формы аттестации/контроля
			Теория	Практика	
1.	<b>Формирование ценностных ориентаций у подростков.</b>	<b>26</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	
1-2	Знакомство с проектом	2	2		Беседа
3-4	Знакомство с контрактом	2	2		Беседа
5-6	Подписание контракта	2		2	Беседа
7-8	Подготовка к проведению республиканской акции «Поделись улыбкой»	2		2	Наблюдение

9-10	Изготовление листовок и буклетов	2		2	Наблюдение
11-12	Республиканская акция «Поделись улыбкой»	2	1	1	Наблюдение
13-14	Понятия общения	2	2		Тест
15-16	Виды и стили общения	2	2		Тест
17-18	Формирование личностных установок	2	1	1	Тест
19-20	Изготовление листовок и буклетов. Подготовка к республиканской акции «Здоровая пробежка»	2		2	Наблюдение
21-22	Республиканская антиалкогольная акция «Здоровая пробежка»	2	1	1	Наблюдение
23-24	Конструктивное общение. Саморазрушающее поведение	2	2		Тест
25-26	Групповое обсуждение и выработка рекомендаций по предупреждению употребления ПАВ подростками.	2	1	1	Игра
2.	<b>Оказание психологической поддержки подростку с учетом его индивидуальности.</b>	<b>60</b>	<b>42</b>	<b>18</b>	
27-28	Что такое «Я»? Где мои границы? Опасность и запрет.	2	2		Тест
29-30	Игромания и Я: выбор и ответственность	2	2		Игра
31-32	Проектная работа «Игромания»	2	1	1	Защита проекта
35-36	Мне плохо. Навыки саморегуляции.	2	1	1	Тест
37-38	Мне плохо. Навыки решения проблем.	2	1	1	Тест
39-40	Просьба о помощи. Оказание помощи.	2	1	1	Игра
41-42	Подготовка к проведению республиканской акции «Здоровая мама- здоровый ребенок!». Изготовление листовок и буклетов	2		2	Наблюдение
43-44	Токсикомания: знание и отношение.	2	2		Тест
45-46	Токсикомания и Я: выбор и ответственность.	2	2		Тест
47-48	Групповое давление. Защита себя.	2	1		Тест
49-50	Проектная работа по теме «Токсикомания»	2	1	1	Защита проекта
51-52	Республиканская акция «Здоровая мама - здоровый ребенок!»	2	2		Наблюдение
53-54	Подготовка и проведение школьной акции «Открытка для мамы»	2		2	Наблюдение

55-56	Подготовка к проведению республиканской акции «Количество свечек зависит от тебя»	2		2	Наблюдение
57-58	Здравствуйте, или что значит ЗОЖ	2	2		Тест
59-60	Беседа. Формированиии позитивного“Я”	2	2		Игра
61-62	Формирование устойчивых доверительных отношений в семье – залог личностной успешности всех ее членов.	2	2		Тест
63-64	Беседа. Вредные привычки и наше здоровье	2	2		Опрос
65-66	Выпуск листовок «Ты и твое здоровье»	2		2	Наблюдение
67-68	Воздействие ПАВ на сердечнососудистую систему	2	2		Тест
69-70	Влияние ПАВ и сильнодействующих лекарственных препаратов на работу головного мозга	2	2		Тест
71-72	Свобода выбора – уход от зависимости	2	2		Тест
73-74	Формирование навыков, по отказу от приема ПАВ	2	2		Опрос
75-76	Проектная работа по теме «Что значит ЗОЖ»	2	1	1	Защита проекта
77-78	Курение: дань моде, привычка, болезнь	2	2		Тест
79-80	Суд над курильщиком. Ролевая игра	2		2	Игра
81-82	Ступени, ведущие вниз	2	2		Тест
83-84	Способы повышения низкой самооценки	2	1	1	Опрос
85-86	Самооценка как составляющая здоровья: любить себя – быть здоровым.	2	2		Тест
87-88	Проектная работа по теме «Любить себя- быть здоровым»	2	1	1	Защита проект
<b>3.</b>	<b>Помощь подросткам в успешной ориентации во внешнем мире.</b>	<b>24</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	
89-90	Основные закономерности процесса общения	2	2		Тест
91-92	Знакомства со способами общения	2	1	1	Тест
93-94	Конфликты и умения их разрешать	2	2		Тест
95-96	Налаживание контактов со сверстниками	2	1	1	Игра
97-98	Ответственность и способность позаботиться о себе и других	2	2		Опрос
99-100	Понятие о кризисных ситуациях в жизни	2	2		Тест
101-102	Помощь в преодолении кризисных ситуаций	2	1	1	Тест
103-104	Групповое обсуждение темы: “Как найти выход из безвыходной ситуации?”, обсуждение примеров, связанных с переживанием	2		2	Игра

105-106	Формировании способности противостоять неблагоприятным воздействиям окружения и окружающих	2	1	1	Опрос
107-108	Приобретении навыков самоконтроля и саморегуляции. Управление эмоциями и чувствами	2	1	1	Опрос
109-110	Личная безопасность. Запрет, нарушения запрета. Правила безопасности	2	1	1	Игра
111-112	Подведение итогов работы. Подписание контракта на лето	2		2	Анкетирование
	<b>Всего часов</b>	<b>112</b>	<b>70</b>	<b>42</b>	

## 2 год обучения

№п\п	Разделы программы и темы занятий	Всего часов	В том числе		Формы аттестации/контроля
			Теория	Практика	
	<b>1. Здоровье и здоровый образ жизни</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	
1-2	Вводное занятие. Компоненты здорового образа жизни.	2	2		Беседа
3-6	Режим дня школьника. Составляем индивидуальный режим дня. Для чего его нужно соблюдать в любом возрасте.	4	2	2	Беседа
7-8	Здоровый сон и его значение для здоровья и самочувствия.	2	1	1	Беседа
9-10	Закаливание. Правила закаливания.	2	1	1	Тест
11-14	Республиканская акция «Поделись улыбкой»	4	2	2	Наблюдение
15-18	Республиканская антиалкогольная акция «Здоровая пробежка»	4	2	2	Наблюдение
	<b>2.«Школьные» болезни</b>	<b>30</b>	<b>18</b>	<b>12</b>	
19-22	Причины основных заболеваний школьников: зрения, опорно-двигательного аппарата, ЛОР-заболевания, нервная система.	4	3	1	Тест
23-24	Статистика заболеваний в своем классе, в школе.	2	1	1	Беседа
25-26	Заболеваниями органов зрения и причин возникновения этих заболеваний.	2	2		Беседа
27-28	Заболевания опорно-двигательного аппарата у детей школьного возраста	2	2		Беседа
29-30	Причины развития плоскостопия и средства профилактики плоскостопия.	2	2		Опрос
31-32	ЛОР-заболевания. Дыхательные методики и механизмы оздоровительного воздействия их на организм человека.	2	1	1	Опрос
33-36	Влияние музыки, цвета и запахов на психологическое состояние человека	4	1	3	Наблюдение

37-40	Республиканская акция «Здоровая мама - здоровый ребенок!»	4	2	2	Наблюдение
41-44	Подготовка и проведение школьной акции «Открытка для мамы»	4	2	2	Наблюдение
45-48	Подготовка к проведению республиканской акции «Количество свечек зависит от тебя»	4	2	2	Наблюдение
<b>3.Физкультурно-оздоровительные системы и комплексы упражнений</b>		<b>16</b>	<b>5</b>	<b>11</b>	
49-50	Комплексы упражнений для укрепления мышц глаз и улучшения остроты зрения.	2	1	1	Наблюдение
51-52	Творческая работа: изготовление плакатов – графических рисунков для тренировки мышц глаз.	2		2	Наблюдение
53-54	Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов и с гимнастической палкой.	2	1	1	Наблюдение
55-58	Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия. Практическая работа: готовим валик для ступней.	4	1	3	Наблюдение
59-60	Комплексы дыхательных упражнений для профилактики ЛОР-заболеваний.	2	1	1	Наблюдение
61-62	Творческая работа: изготовление буклетов по теме ЗОЖ для школьников	2	1	1	Опрос
63-64	Практическое занятие с воспитанниками по изученным темам.	2		2	Тест
<b>4. Личная гигиена</b>		<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
65-68	Личная гигиена. Спортивная гигиена.	4	2	2	Опрос
69-70	Уход за кожей. Питание и кожа.	2	1	1	Беседа
71-72	История косметики и ее применение.	2	1	1	Опрос
73-74	Уход за ногтями. Уход за волосами.	2	1	1	Опрос
75-76	Гигиена полости рта. Зубы и заболевания ЖКТ.	2	1	1	Опрос
<b>5.Питание и здоровье</b>		<b>16</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	
77-80	Питание и здоровье. Режим питания.	4	2	2	Игра
81-82	Белки. Жиры. Углеводы.	2	1	1	Тест
83-84	Здоровое питание. Витамины.	2	1	1	Опрос
85-86	Свежие овощи и фрукты. Вегетарианство – полезно ли это?	2	1	1	Опрос
87-88	Полезная и «вредная» еда.	2	1	1	Опрос
89-90	Составляем меню	2		2	Практическая работа
91-92	Проект «Здоровое питание – основа процветания»»	2		2	Проект
<b>6.Познай самого себя</b>		<b>20</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	

93-94	Мир наших чувств. Как управлять эмоциями.	2	1	1	Беседа
95-96	Внешний вид человека. «По одежке встречают...»	2	1	1	Опрос
97-98	Я и мое окружение. «Скажи мне, кто твой друг».	2	1	1	Опрос
99-102	Технология совершенствования себя. Зависимости и борьба с ними.	4	2	2	Игра
103-106	Что ты можешь рассказать о себе?	4		4	Доклад
107-110	Проект «Идеальный я»	4		4	Проект
111-112	Подведение итогов работы. Подписание контракта на лето	2	1	1	Анкетирование
<b>Всего часов</b>		<b>112</b>	<b>51</b>	<b>61</b>	

### 3 год обучения

№п\п	Разделы программы и темы занятий	Всего часов	В том числе		Формы аттестации/контроля
			Теория	Практика	
1-2	Введение	2	1	1	Беседа
<b>1. Здоровье в системе «человек-природа</b>		<b>56</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	
3-4	Средняя продолжительность жизни.	2	2		Беседа
5-8	Календарный и биологический возраст.	4	2	2	Беседа
9-12	Стратегия жизни долгожителей.	4	2	2	Беседа
13-14	Андрогены и эстрогены – их влияние на продолжительность жизни.	2	2		Наблюдение
15-18	Республиканская акция «Поделись улыбкой»	4	1	3	Наблюдение
19-22	Республиканская антиалкогольная акция «Здоровая пробежка»	4	1	3	Наблюдение
23-24	Почему смена погоды влияет на самочувствие человека.	2		2	Наблюдение
25-28	Влияние атмосферного давления и влажности на самочувствие человека.	4	2	2	Наблюдение
29-30	Влияние температуры на самочувствие человека. Как одеться по погоде	2	2		Тест
31-34	Составление индивидуальной схемы примеров одежды в зависимости от погоды	4	2	2	Тест
35-36	Влияние магнитных бурь на самочувствие человека.	2	1	1	Тест
37-40	Режим дня.	4	2	2	Наблюдение
41-42	Биологические ритмы.	2	1	1	Наблюдение
43-46	Роль сна в здоровье человека.	4	2	2	Тест
47-48	Понятие отдыха	2	1	1	Игра

49-50	Арнитотерапия	2	1	1	Беседа
51-54	Лекарственные растения	4	2	2	Тест
55-58	Подготовка и проведение школьной акции «Будь здоров»	4	1	3	Наблюдение
<b>2.</b>	<b>Здоровье в системе «человек- абиотические факторы</b>	<b>54</b>	<b>42</b>	<b>18</b>	
59-62	Проблема загрязнения воздуха. Основные загрязнители окружающей среды и их действие.	4	2	2	Тест
63-66	Воздух жилых помещений.	4	2	2	Беседа
67-70	Воздух города и деревни – сравнение экологической ситуации. Лихеноиндикация.	4	1	1	Защита проекта
71-74	Подготовка и проведение школьной акции «Чистый воздух»	4	1	3	Наблюдение
75-78	Какие заболевания провоцирует загрязнение воздуха.	4	2	2	Тест
79-82	Необходимый объем жидкости.	4	2	2	Тест
83-84	Питьевая вода – понятие.	2	1	1	Беседа
85-88	Республиканская акция «Здоровая мама - здоровый ребенок!»	4	1	3	Наблюдение
89-92	Основные источники загрязнения питьевой воды. Способы очистки воды – фильтры.	4	2	2	Наблюдение
93-94	Минеральная вода, классификация. Показания к применению.	2	2		Тест
95-98	Рассмотрение под микроскопом воды из «стоячего водоема». Фильтрация воды с помощью угля, гальки и натуральной ткани.	4	2	2	Тест
99-100	Понятие биоритма.	2	1	1	Тест
101-104	Типичные внутренние часы организма, которые выработались в эволюционном развитии человека	4	2	2	Защита проекта
105-106	Суточные ритмы физиологической активности человека	2	2		Наблюдение
107-110	Подготовка и проведение республиканской акции «Количество свечек зависит от тебя»	4		2	Наблюдение
111-112	Подведение итогов работы. Подписание контракта на лето	2		2	Анкетирование
	<b>Всего часов</b>	<b>112</b>	<b>70</b>	<b>42</b>	

## **7. Содержание образовательной программы**

### **1 год обучения**

#### **Раздел 1. Формирование ценностных ориентаций у подростков.**

##### **Общение. Внутренние ресурсы личности.**

Понятия общения. Виды и стили общения. Формирование личностных установок детей. Конструктивное общение.

##### **Оказание помощи подросткам в преодолении деструктивного поведения, в овладении умениями конструктивного сопротивления в употреблении ПАВ.**

Саморазрушающее поведение детей и подростков. Методы и приемы оказания помощи детям в преодолении аддитивного поведения.

##### **Раздел 2. Оказание психологической поддержки подростку с учетом его индивидуальности.**

###### **Психологическая поддержка как фактор первичной профилактики употребления ПАВ.**

Психологическая поддержка. Принципы и способы оказания поддержки; сосредоточение на достоинствах ребенка; работа по повышению его самооценки, помочь в приобретении веры в себя и в свои способности, помочь в формировании позитивного “Я” подростка.

Формирование устойчивых доверительных отношений в семье – залог личностной успешности всех ее членов.

**Знание возрастных, физиологических, индивидуально – психологических особенностей подростков как основы эффективного воспитания здоровых привычек и социально важных навыков.** Психофизиологические особенности детей и подростков. Сензитивные возрастные периоды и кризисы в развитии детей и подростков. Понятие темперамента; его типы и свойства, особенности проявления темперамента, учет типа нервной системы ребенка в организации взаимодействия с окружающими.

###### **Формирование образа “Я” у подростков.**

Самооценка или чувство самоценности. Виды самооценки. Симптомы низкого самоуважения ребенка. Приобретенная беспомощность.

Локус контроля. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания. Способы повышения низкой самооценки у детей.

Самооценка как составляющая здоровья: любить себя – быть здоровым. Дружба, хорошие отношения, доверие как способы укрепления самооценки и психического здоровья.

###### **Воспитание навыков конструктивного взаимодействия со сверстниками.**

Основные закономерности процесса общения и его структура. Знакомство с манипулятивными способами общения. Защиты от манипуляций. Конфликты и умение их разрешать. Непопулярность и социальная отверженность детей как возможные причины формирования отклоняющегося поведения. Помочь подросткам в налаживании межличностных контактов во взаимодействии со сверстниками. Роль родителей в формировании среды, развивающей у детей и подростков черты активной, ответственной личности, способной позаботиться о себе и других.

###### **Приемы и методы организации помощи подросткам в преодолении кризисных ситуаций.**

Понятие о кризисных ситуациях в жизни детей. Условия воспитания психически здорового, личностно развитого человека, способного справляться с собственными проблемами и жизненными трудностями. Способы поведения. Стратегии помощи детям в преодолении кризисных ситуаций. Роль стресса в жизни: мобилизация, дезорганизация

### **Раздел 3. Помощь подросткам в успешной ориентации во внешнем мире.**

#### **Оказание помощи подросткам в приобретении навыков самоконтроля и саморегуляции.**

Эмоции и чувства. Аффективные эмоциональные состояния. Управление эмоциями и чувствами. Самоконтроль как развивающаяся человеком способность контролировать свои действия и поступки.

#### **Развитие навыков личной безопасности подростка.**

Личная безопасность. Правила безопасности. Ограничения, виды ограничений. Запрет, нарушение запрета. Правила и способы обеспечения безопасности подростков. Механизм возникновения конструктивного и неконструктивного поведения. Связь ситуации, мыслей, чувств, поведения. Изменение собственных мыслей как способ изменения отношения к ситуации.

#### **Формирование умения у детей и подростков противостоять негативному влиянию сверстников, взрослых.**

Представление о манипулятивном общении в подростковой среде. Способы развития у подростков умения распознавать манипуляции в общении со стороны сверстников или взрослых. Способы противостояния негативному давлению со стороны окружающих.

Практическая работа с использованием ролевых игр и упражнений по обучению навыкам эффективного поведения в ситуации группового давления, манипулирования.

## **2 год обучения**

**Здоровье и здоровый образ жизни.** Вводное занятие. Компоненты здорового образа жизни. Режим дня школьника. Здоровый сон и его значение для здоровья и самочувствия. Закаливание. Правила закаливания. Республиканская акция «Поделись улыбкой». Республиканская антиалкогольная акция «Здоровая пробежка».

**«Школьные» болезни.** Причины основных заболеваний школьников: зрения, опорно-двигательного аппарата, ЛОР-заболевания, нервная система. Статистика заболеваний в своем классе, в школе. Дыхательные методики и механизмы оздоровительного воздействия их на организм человека. Влияние музыки, цвета и запахов на психологическое состояние человека Республиканская акция «Здоровая мама - здоровый ребенок!». Республиканская акция «Количество свечек зависит от тебя».

**Физкультурно-оздоровительные системы и комплексы упражнений.** Комплексы упражнений для укрепления мышц глаз и улучшения остроты зрения. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов и с гимнастической палкой. Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия. Комплексы дыхательных упражнений для профилактики ЛОР-заболеваний.

**Личная гигиена.** Спортивная гигиена. Уход за кожей. Питание и кожа. История косметики и ее применение. Уход за ногтями. Уход за волосами. Гигиена полости рта. Зубы и заболевания ЖКТ.

**Питание и здоровье.** Режим питания. Белки. Жиры. Углеводы. Здоровое питание. Витамины. Свежие овощи и фрукты. Вегетарианство – полезно ли это?

**Познай самого себя.** Мир наших чувств. Как управлять эмоциями. Внешний вид человека. «По одежке встречают...» Я и мое окружение. «Скажи мне, кто твой друг». Технология совершенствования себя. Зависимости и борьба с ними.

### 3 год обучения

#### Раздел 1. «Здоровье в системе «человек-природа»

**ЗОЖ и долголетие.** Средняя продолжительность жизни, появились новые области знаний: валеология, геронтология. Календарный и биологический возраст. Стратегия жизни долгожителей. Андрогены и эстрогены – их влияние на продолжительность жизни.

Просмотр и обсуждение: фильм «Секретные материалы: Ключи от долголетия» (2014). Обсуждение вопроса: «Почему черепаха живет 300 лет, а амеба полчаса?»

**Здоровье и погода.** Почему смена погоды влияет на самочувствие человека. Что происходит при снижении атмосферного давления. Рекомендации. Что происходит при повышении атмосферного давления. Рекомендации. Что происходит с организмом, когда влажность воздуха понижается или повышается. Рекомендации. Как влияют перепады температуры воздуха на самочувствие человека. Рекомендации. Что такое магнитные бури и как они влияют на самочувствие человека. Рекомендации. (Рекомендации необходимо предлагать самим ученикам. Преподаватель должен их корректировать.). Как одеться по погоде? Определение реальной температуры на улице. Топ «11 способов, как избавиться от метеозависимости». Составление индивидуальной схемы примеров одежды в зависимости от погодных условий.

**Режим «труд-отдых» и здоровье.** Режим дня. Разработка советов «почему важен режим дня». Биологические ритмы. Роль сна в здоровье человека. Сколько часов необходимо для сна. Лучшее время для сна. Понятие отдыха. Просмотр и обсуждение режимов дня участников, корректировка, работа над ошибками. Просмотр мультфильма «Смешарики: Азбука здоровья – Распорядок». Конкурс на лучший вывод по этому мультфильму. Разработка собственного режима дня (мини-проект)

**Питание и здоровье.** Понятие о правильном питании. Химический состав пищи, изучение состава продуктов из списка учеников. Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества. Энергетическая ценность пищи. Режим приёма пищи. Занимательное тестирование. «Что вы за фрукт?». Обсуждение высказывания: «Мы то, что едим» . Составление индивидуального рациона питания.

#### Раздел 2. «Здоровье в системе «человек- абиотические факторы»

**Воздух и здоровье.** Проблема загрязнения воздуха. Основные загрязнители окружающей среды и их действие. Концентрация CO<sub>2</sub>, O<sub>2</sub>. Воздух жилых помещений. Воздух города и деревни – сравнение экологической ситуации. Лихеноиндикация. Какие заболевания провоцирует загрязнение воздуха. дебаты по теме «Жить в городе лучше, чем в деревне».

**Вода и здоровье.** Необходимый объем жидкости. Что пить для восстановления водного баланса организма? Питьевая вода – понятие. Основные источники загрязнения питьевой воды. Способы очистки воды – фильтры. Минеральная вода, классификация. Показания к применению. Фильм «Тайны воды». Рассмотрение под микроскопом воды из «стоячего водоема». Фильтрация воды с помощью угля, гальки и натуральной ткани.

**Биоритмы и здоровье.** Понятие биоритма. Необходимо знать типичные внутренние часы организма, которые выработались в эволюционном развитии человека, и строить свою суточную жизнь в соответствии с ними. По суточным ритмам физиологической активности человека относят (в той или иной мере) к одному из хронобиологических типов, условно называемых «сова», «жаворонок», «голубь» (смешанный тип). Выполнение теста по определению своего хронобиологического типа. Корректировка своего режима дня с позиции суточных ритмов своей физиологической активности.

## 9. Методическое обеспечение

### *Формы и методы организации образовательного процесса*

Для решения образовательных, развивающих и воспитательных задач программы в работе с детьми используются различные методы организации образовательного процесса, а также разнообразные формы занятий.

#### *Формы занятий:*

- лекция
- семинар
- практическая работа
- конференция
- просмотр видео-фильмов
- проектно-исследовательская работа.

#### *Методы организации образовательного процесса:*

- анкетирование, диагностики;
- беседы, интервью;
- наблюдения;
- учеба волонтеров;
- традиционные ключевые дела и акции;
- игровые программы;
- создание наглядной агитации.

#### *Формы организации деятельности обучающихся:*

- фронтальный (одновременная работа со всеми обучающимися);
- групповой (организация работы в группах);
- индивидуально-фронтальный (индивидуальное выполнение заданий обучающимися и создание мини проектов в группах).

#### *Основные формы деятельности системы оценивания учащихся:*

- проведение разъяснительной работы среди населения по данному вопросу (выступления, лекции, организация дискуссий, размещение информационных материалов);
- привлечение к участию в профилактических мероприятиях «значимых людей» (родители, спортсмены, лидеры, педагоги, тренеры);

- организация социальной рекламы (массовые мероприятия, издание печатной продукции, использование творчества молодежи и т.п.);
- проведение социологических исследований (анкетирование, опрос, интервью);
- проведение научно-методических мероприятий (семинары, «круглые столы», конференции и т.п.);
- разработка, адаптация и апробация методических материалов;

***Используемые образовательные технологии:***

- информационно-коммуникационная технология;
- технология проблемного обучения;
- технология развивающего обучения;
- технология личностно ориентированного образования;
- технология моделирующего обучения;
- здоровьесберегающая технология.

**Кадровые условия**

Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

**Материально-техническое обеспечение:**

- учебный кабинет, удовлетворяющий требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02);
- типовое оборудование, специализированная мебель и средства обучения, достаточные для выполнения требований к освоению данной программы;
- мультимедийное оборудование, посредством которого участники образовательного процесса могут просматривать визуальную информацию, создавать презентации, видеоматериалы, иные документы;
- ноутбук - для оформления результатов работы со специальной программой, биологическая микролаборатория,
- наглядные пособия (комплекты учебных таблиц, плакатов, портретов выдающихся ученых, модели, макеты объектов и др.);

**Литература:**

1. Р.А. Кострыкин «Классные часы на тему «Профилактика вредных привычек», Москва, ООО «Глобус»-2012г.
2. Ю.В. Науменко «Профилактика наркомании в общеобразовательных учреждениях», Москва, ООО «Глобус»-2009г.
3. О.Н. Рудякова «Как сохранить здоровье», Волгоград, Издательство «Учитель», 2012г.

4. А.В. Огibalова, С.Ю. Фаизова «Сборник материалов «Мифы об алкоголе и табаке. Их исконное содержание и значение» МОУ ДОД «Детский оздоровительно-образовательный центр первичной профилактики химической зависимости «Перекресток», Тюмень, 2006г.
5. Л.Ф. Тихомирова «Как сформировать у школьника здоровый образ жизни», Ярославль, Академия развития, 20

**Календарно-учебный график**

**3 год обучения**

N п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во ч.	Тема занятия
<b>1. Здоровье в системе «человек - природа»</b>						
1-2	Октябрь	2	13.00 - 14.30	Беседа	2	Вводное занятие. Компоненты здорового образа жизни.
3-4	Октябрь	5	14.00 –15.30	Беседа - игра	2	Средняя продолжительность жизни.
5-8	Октябрь	9, 12	13.00 –14.30 14.00-15.30	Виртуальная экскурсия	4	Календарный и биологический возраст.
9-12	Октябрь	16, 19	13.00 –14.30 14.00-15.30	Лекция	4	Стратегия жизни долгожителей.
13-14	Октябрь	23	13.00-14.30	Просмотр видео фильмов	2	Андрогены и эстрогены – их влияние на продолжительность жизни.
15-18	Октябрь	26, 30	14.00-15.30 13.00-14.30	Акция	4	Республиканская акция «Поделись улыбкой»
19-22	Ноябрь	2, 6	14.00-15.30 13.00-14.30	Акция	4	Республиканская антиалкогольная акция «Здоровая пробежка»
23-24	Ноябрь	9	14.00-15.30	Беседа	2	Почему смена погоды влияет на самочувствие человека.

25-28	Ноябрь	13, 16	13.00-14.30 14.00-15.30	Семинар	4	Влияние атмосферного давления и влажности на самочувствие человека.
29-30	Ноябрь	20	13.00-14.30	Лекция	2	Влияние температуры на самочувствие человека. Как одеться по погоде
31-34	Ноябрь	23, 27	14.00-15.30 13.00-14.30	Практическое занятие	4	Составление индивидуальной схемы примеров одежды в зависимости от погоды
35-36	Ноябрь	30	14.00-15.30	Семинар	2	Влияние магнитных бурь на самочувствие человека.
37-40	Декабрь	4, 7	13.00-14.30 14.00-15.30	Практическая работа	4	Режим дня.
41-42	Декабрь	11	13.00-14.30	Занятие-игра	2	Биологические ритмы.
43-46	Декабрь	14, 18	14.00-15.30 13.00-14.30	Беседа-игра	4	Роль сна в здоровье человека.
47-48	Декабрь	21	14.00-15.30	Беседа	2	Понятие отдыха
49-50	Декабрь	25	13.00-14.30	Лекция	2	Арнитотерапия
51-54	Декабрь Январь	28, 11	14.00-15.30 14.00-15.30	Практическое занятие	4	Лекарственные растения

55-58	Январь	15, 18	13.00-14.30 14.00-15.30	Акция	4	Подготовка и проведение школьно акции «Будь здоров»
<b>2. Здоровье в системе «человек - абиотические факторы»</b>						
59-62	Январь	22, 25	13.00-14.30 14.00-15.30	Семинар	4	Проблема загрязнения воздуха. Основные загрязнители окружающей среды и их действие.
63-66	Январь Февраль	29, 01	13.00-14.30 14.00-15.30	Лекция	4	Воздух жилых помещений.
67-70	Февраль	05, 08	13.00-14.30 14.00-15.30	Лекция. Просмотр видео-фильмов	4	Воздух города и деревни – сравнение экологической ситуации. Лихеноиндикация.
71-74	Февраль	12, 15	13.00-14.30 14.00-15.30	Акция	4	Подготовка и проведение школьной акции «Чистый воздух»
75-78	Февраль	19, 22	13.00-14.30 14.00-15.30	Занятие-игра	4	Какие заболевания провоцирует загрязнение воздуха.
79-82	Февраль Март	26, 01	13.00-14.30 14.00-15.30	Практическое занятие	4	Необходимый объем жидкости.
83-84	Март	05	13.00-14.30	Беседа - игра	2	Питьевая вода – понятие.

85-88	Март	12, 15	13.00-14.30 14.00-15.30	Акция	4	Республиканская акция «Здоровая мама - здоровый ребенок!»
89-92	Март	19, 22	13.00-14.30 14.00-15.30	Беседа. Просмотр видео фильмов	4	Основные источники загрязнения питьевой воды. Способы очистки воды – фильтры.
93-94	Март	26	13.00-14.30	Беседа	2	Минеральная вода, классификация. Показания к применению.
95-98	Март Апрель	29, 02	14.00-15.30 13.00-14.30	Практическая работа	4	Рассмотрение под микроскопом воды из «стоячего водоема». Фильтрация воды с помощью угля, гальки и натуральной ткани.
99-100	Апрель	05	14.00-15.30	Лекция	2	Понятие биоритма.
101-104	Апрель	09, 12	13.00-14.30 14.00-15.30	Лекция	4	Типичные внутренние часы организма, которые выработались в эволюционном развитии человека
105-106	Апрель	16	13.00-14.30	Беседа - игра	2	Суточные ритмы физиологической активности человека
107-110	Апрель	19, 23	14.00-15.30 13.00-14.30	Акция	4	Подготовка и проведение республиканской акции «Количество свечек зависит от тебя»
111-112	Апрель	26	14.00-15.30	Конференция	2	Подведение итогов работы. Подписание контракта на лето
	<b>Всего часов</b>			112		