

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Пензенской области

Управление образования администрации Малосердобинского района

МБОУ многопрофильный лицей с. Малая Сердоба

РАССМОТРЕНО  
председатель РМО  
учителей биологии и  
химии

\_\_\_\_\_  
Малкина Г.В.  
протокол 1 от «28» 08  
2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по учебной части

\_\_\_\_\_  
Полубоярова Н.М.  
приказ №1 от «30» 08 2023  
г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор лицея

\_\_\_\_\_  
Грунина Н.А.  
Приказ 61 от «30» 08 2023  
г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО КУРСА «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 КЛАССОВ**

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа данного учебного курса разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»; Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672; Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р; СанПиН 1.2.3685-21;

Современные медицинские исследования подтверждают, что образ жизни человека на 40-60% определяет состояние его здоровья. В последнее время наблюдается ухудшение здоровья учащихся. У школьников выявляются дефекты осанки, склонность к артериальной гипертонии, нарушение зрения, частые заболевания органов дыхательной и пищеварительной систем. В режиме дня учащихся преобладает деятельность со статической нагрузкой, недостаточное пребывание на воздухе, нерациональное питание, чрезмерное увлечение просмотром телепередач и игрой в компьютерные игры. Поддерживать работоспособность организма и сохранять здоровье поможет следование нормам здорового образа жизни.

Данный курс актуален в настоящее время. Программа рассчитана на изучение курса «Здоровый образ жизни» в 7 классе в количестве 34 часов.

Программа состоит из 7 разделов:

1. Самопознание.
2. Я и другие.
3. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний.
4. Питание и здоровье.
5. Основы личной безопасности и профилактика травматизма.
6. Культура потребления медицинских услуг.
7. Предупреждение потребления психоактивных веществ (ПАВ).

Занятия проводятся в форме бесед, тематических игр, дискуссий. В курсе предусмотрено проведение практических работ, психологических тренингов. Предполагается широкое использование технических средств (компьютерное оборудование, проектор), наглядных пособий (таблиц, схем, плакатов).

Программа составлена на основе примерной программы «Здоровье», разработанной авторским коллективом под руководством доктора медицинских наук профессора В.Н.Касаткина и утвержденной министерствами образования и здравоохранения РФ.

**Цель:** формирование у учащихся знаний о здоровом образе жизни, воспитание поколения, осознающего ценность здоровья и ведущего здоровый образ жизни.

**Задачи:**

• сформировать у школьников представления об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих;

- сформировать у учащихся оценочные знания о режиме дня, пищевом рационе, величине двигательной активности, воздействия вредных привычек;

- закрепить знания и навыки по личной гигиене;

- развивать исследовательские умения по проведению самонаблюдений, выбору рациональных способов питания, составлению режима дня.

- формировать у учащихся систему умений по изучению, оценке и улучшению состояния своего физического и психического здоровья;

- способствовать формированию у школьников предметных умений и навыков: умения работать с различными источниками информации, умение работать в коллективе, планировать и реализовывать ученические исследования и проекты.

- воспитывать потребности (мотивов, побуждений) поведения и деятельности, направленных на сохранение своего здоровья, ответственного отношения к окружающей среде как фактору здоровья,

Ожидаемый результат изучения курса «Здоровый образ жизни» направлен на реализацию деятельностного, практико- и личностно ориентированного подходов: овладение учащимися интеллектуальной и практической деятельности; овладения знаниями и умениями, востребованными в повседневной жизни, позволяющими ориентироваться в окружающем мире, значимыми для сохранения собственного здоровья. Осуществление здорового образа жизни предполагает формирование зрелой личности, которая характеризуется дисциплиной ума, эмоций и поступков.

### ***Учебно-методическое обеспечение курса.***

- таблицы, рисунки, схемы, фотоматериалы;

- материалы и оборудование для проведения практических работ;

- компьютерное сопровождение.

### ***Место курса в базисном учебном плане МБОУ МЛ с. Малая Сердоба.***

Изучение курса рассчитано на 1 час классных занятий в неделю в 7 классах.

### ***Планируемые результаты***

#### ***Личностные***

- осуществлять простейшие физиологические измерения, соблюдать адекватный для своего организма режим нагрузок;

- демонстрировать навыки общения, умения слушать, принятия самостоятельного решения;

- подбирать и пользоваться предметами личной гигиены;

- организовать свое питание в течение дня, избегать пищевые факторы риска, опасные для здоровья, оценивать свежесть продуктов питания;

- безопасно переходить улицу, адекватно вести себя в экстремальных ситуациях, оказывать ПМП;

- обращаться за помощью в медицинские учреждения, осторожно обращаться с медикаментами, которые хранятся дома;
- отказаться от употребления ПАВ;
- проводить самонаблюдения, анализировать полученные знания, делать выводы.

### ***Метапредметные***

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать информацию;
- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты;
- находить в различных источниках необходимую информацию
- готовить устные сообщения, проекты и письменные рефераты на основе информации дополнительных источников;
- пользоваться поисковыми системами Интернета;
- представлять материал, используя возможности компьютерных технологий.

### ***Предметные***

- особенности телосложения человека;
- правила поведения в общественных местах, на улице;
- гигиенические правила;
- основы рационального питания;
- основы личной безопасности и профилактики травматизма;
- минимальный набор лекарственных препаратов, которые принимают без назначения врача;
- влияние ПАВ на организм человека.

## **Содержание программы.**

### **1. Раздел 1. Самопознание (3ч)**

#### ***Знание своего тела.***

Телосложение. Ткани, органы, системы органов и их саморегуляция.

Гомеостаз как условная норма состояния организма. Функции основных систем органов.

#### ***Самопознание через ощущение, чувство, образ.***

Самооценка. Кризисы развития в период взросления (кризис идентичности и авторитетов, переживания отчуждения, дисморфобия и др). стресс, его психологические и физиологические проявления, способы совладения со стрессом.

*Практические работы:* Самооценка здоровья. Антропометрия (измерение роста, массы тела, подсчет пульса). Тесты на гибкость. Тесты на координацию движений. Исследование ногтей.

### **2. Раздел 2. Я и другие (6ч)**

***Положение личности в группе.*** Рольевые позиции в группе. Референтные группы. Типологизация групп.

**Базовые компоненты общения.** Внимание, слушание, активное слушание. Виды и формы общения. Критика, ее виды. Способы реагирования на критику. Отношения между мальчиками и девочками.

**Тактика взаимодействия.** Диктат, сотрудничество, невмешательство, критика, поддержка, убеждение и др.

**Ролевые позиции в семье.** Семья и ее функции. Человек в семье. Права и обязанности ребенка в семье.

**Тренинги:** Умение определять свою роль в группе. Умение применять правила коммуникации в модельной ситуации. Умение принимать самостоятельные решения.

### **3. Раздел 3. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний (7ч).**

**Гигиена тела.** Индивидуальные и возрастные особенности кожи и ее придатков. Микрофлора кожных покровов. Запахи тела. Уход за кожей лица и рук, ногами. Уход за ногтями. Типы волос, уход за волосами. Правила пользования предметами личной гигиены.

**Гигиена полости рта.** Средства гигиены полости рта. Выбор зубной щетки, зубной пасты. Заболевания зубов, десен, меры их профилактики.

**Гигиена труда и отдыха.** Периоды работоспособности. Режим учебы, отдыха и сна. Переутомление, его признаки, методы снятия. Признаки утомления органов зрения и слуха, способы его снятия.

**Профилактика инфекционных заболеваний.** Инфекционные заболевания, причины их возникновения. Источники возбудителей. Пути передачи. «Активные» и «пассивные» способы его повышения. Эпидемии. Поведение при подозрении на инфекционное заболевание и во время болезни.

**Практические работы:** Составление режима дня с учетом возрастных особенностей.

### **4. Раздел 4. Питание и здоровье (4ч).**

**Питание – основа жизни.** Основные группы пищевых продуктов. Основные блюда и их значение. Режим питания. Пищевые риски, опасные для здоровья. Ядовитые растения и грибы.

**Гигиена питания.** Правила хранения продуктов и блюд. Болезни, передаваемые через пищу. Сервировка стола, оформление блюд. Уход за посудой.

**Практическая работа:** Оценка свежести продуктов по органолептическим свойствам перед их употреблением. Оценка правильности и срока хранения продуктов на упаковке. Оценка пригодности продуктов для еды по информации на этикетке. Определение качества молока. Пищевые отравления. Предупреждение и первая помощь.

### **5. Раздел 5. Основы личной безопасности и профилактика травматизма (6ч).**

**Безопасное поведение на дорогах.** Ситуации самостоятельного движения ребенка по улице. Во дворе дома тоже улица: кусты у подъезда, стоящие машины, угол дома и

др. предметы, мешающие обзору. Пересечение улицы по пешеходному переходу или на перекрестке без светофора. Правила поведения на железнодорожных путях. Правила движения велосипеда.

**Бытовой и уличный травматизм.** Правила пользования пиротехническими средствами. Факторы, способствующие обморожению. Первая медицинская помощь при обморожениях. Опасность открытого окна. Правила безопасности на экскурсиях, в походах. Экипировка туриста. Походная аптечка. Укусы змей и насекомых.

**Поведение в экстремальных ситуациях.** Поведение в экстремальных ситуациях в городе, деревне, жилище, в ситуации «незнакомец». Правила поведения на пожаре, во время стихийных бедствий, техногенных катастроф, в криминальной ситуации. Вызов экстренной помощи. Совладение с паническим страхом. Психологическая служба доверия.

## **6. Раздел 6. Культура потребления медицинских услуг (3ч).**

**Выбор медицинских услуг.** Когда, куда и как обращаться за медицинской помощью. Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях. Типы учреждений и специалистов, оказывающих медицинскую помощь. Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях. Выбор товаров и услуг, ориентированных на здоровье.

**Обращение с лекарственными препаратами.** Рецепт. Лекарство. Аптека. Правила употребления лекарственных препаратов. Опасность самолечения.

**Практические работы:** Подбор лекарственных средств для домашней аптечки первой помощи.

## **7. Раздел 7. Предупреждение употребления психоактивных веществ (ПАВ) (3ч).**

Зависимость от ПАВ. Причины употребления ПАВ. История распространения ПАВ. Жизненный стиль человека, зависящего от психоактивных веществ. Поведение с людьми, употребляющими ПАВ.

Последствия употребления ПАВ. Болезни человека, связанные с употреблением наркотиков, табака, алкоголя. Защита себя и других в ситуациях употребления ПАВ. Отказ от употребления ПАВ – как противостоять групповому давлению и не употреблять ПАВ.

**Практические работы:** Влияние никотина на клетку.

## **8. Обобщение (1ч).**

Мое здоровье – мое богатство!

### Тематическое планирование курса «ЗОЖ» 7 класс

№ п/п	Тема раздела	Кол-во часов	Кол-во практ. работ
1	Введение Предмет, задачи и перспективы курса «Здоровье»	1	1
2	Раздел 1. Самопознание	3	
3	Раздел 2. Я и другие	6	
4	Раздел 3. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний	7	
5	Раздел 4. Питание и здоровье	4	1
6	Раздел 5. Основы личной безопасности и профилактика травматизма	6	
7	Раздел 6. Культура потребления медицинских услуг	3	
8	Раздел 7. Предупреждение употребления психоактивных веществ (ПАВ) <b>(3 часа)</b>	3	
9	Обобщение Моё здоровье – моё богатство!	1	
	Итого 34 ч		

## ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

**Живи** — <https://www.jv.ru/>

Все о ЗОЖе: видео-уроки по йоге и фитнесу, детокс-комплексы, дыхательные упражнения, рецепты полезной еды, статьи об уходе за собой.

**Salatshop** — <http://salatshop.ru/>

**Зожник** — <http://zozhnik.ru/>

Начать знакомство с сайтом лучше всего вот с [этой статьи](#). Самый настоящий гид, в котором собраны все полезные тексты сайта, отсортированные по темам. Есть энциклопедия, список основных понятий, раздел о различных видах спорта, дневник тренировок и питания.

**Здоровая Россия** — <http://www.takzdorovo.ru/>

Портал создан при поддержке Минздрава России. Комплексные тренировки, диеты и правильное питание, справочные материалы по ЗОЖ, калькуляторы и тесты — здесь есть все, чтобы путь к здоровью был легким и увлекательным.

Ирхин В. Учись на здоровье : Здоровьеориентированный образовательный процесс на уроке [Электронный ресурс] // 1 сентября : [сайт] / Владимир Ирхин, Ирина Ирхина. – М. : Чистые пруды, 2008. – 32 с. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Здоровье детей». Вып. 22). – Режим доступа: <https://my.1september.ru/book/2463>

Мирская Н. Нарушение осанки. Типичные ситуации [Электронный ресурс] // 1 сентября : [сайт] / Н. Мирская – М. : Чистые пруды, 2005. – 32 с. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Здоровье детей»). – Режим доступа: <https://my.1september.ru/book/2445>

Пиманова Л. Вкусно и полезно [Электронный ресурс] // 1 сентября : [сайт] / Любовь Пиманова. – М. : Чистые пруды, 2010. – 32 с. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Здоровье детей». Вып. 34). – Режим доступа: <https://my.1september.ru/book/2474>