

**МБОУ «Гимназия № 39»**  
**Ассоциированная школа ЮНЕСКО**

ЭКСПЕРТИЗА ПРОВЕДЕНА  
на заседании кафедры/МО  
учителей физической культуры и ОБЖ гимназии  
Руководитель кафедры/МО Гришутина С.А.  
протокол № 1 от 27.08.2013 г.



**УТВЕРЖДАЮ**  
председатель НМС  
директор гимназии № 39  
И.П.Киекбаева  
Приказ № № 320 от 30.08.2013 г.

**Учебная программа**  
**дополнительного образования**  
**(социально-педагогическая направленность)**  
**по курсу**  
**«Школа правильного питания и здорового образа жизни»**  
*для учащихся 8-11 классов*

**Составитель: Марзанова М.А.,**  
учитель химии и биологии

**Уфа – 2013 год**

## Пояснительная записка

Современное состояние общества предъявляет новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Здоровье - важный фактор жизнедеятельности человека, означающий не только свободу деятельности, но и обязательное условие его полноценного участия в физическом и умственном труде, в общественной и личной жизни.

В последнее время наблюдается постоянное ухудшение здоровья всех категорий населения. Особое беспокойство вызывает состояние здоровья молодого поколения.

Отрицательное влияние на здоровье детей оказывает снижение двигательной активности, гиподинамия, обусловленные большим количеством общеобразовательных уроков в школе, домашних заданий, длительным пребыванием у компьютера, излишним использованием транспорта, недостаточностью занятий физической культурой. Также известно, что по мере взросления школьников динамика их интересов к занятиям физической культурой имеет отрицательную тенденцию.

Решать вопрос о здоровье, сохранении и поддержании его на двух уроках физического воспитания в неделю просто невыносимо.

*Формы и методы проведения занятий:* Организация образовательного процесса в рамках занятий предполагает использование теоретических занятий (беседы, проблемные лекции, тесты, интернет-ресурсов). В процессе самостоятельной работы учащиеся могут осуществить теоретические и экспериментальные исследования, выполнить творческие работы.

*Основные формы контроля:* тестирование, рефераты, презентации.

Курс рассчитан на 31 час (1 раз в неделю).

### Учебно-тематическое планирование

№	Наименование разделов	Общее кол-во часов	Часы аудиторных занятий	Часы практических занятий
1.	Вводное занятие. Что такое здоровый образ жизни. ЗОЖ тестирование	1	1	
2.	Понятие «Образа жизни». Проблемы формирования ЗОЖ	1	1	
3.	Образ жизни- основой вопрос медицины	1	1	
4.	ЗОЖ- основа долголетия	2	1	1
5.	Вредные привычки бич для общества. Тренинги и лекция «Марионетка» 30 мин.	1	1	
6.	Вредные привычки. Курение. Мозговой штурм и групповая работа	1	1	
7.	Посещение музея при мед.университете на тему: «Внутриутробное развитие ребенка курящей матери»	1	1	1
8.	Вредные привычки. Наркомания. «Как же люди становятся наркоманами?»	2	1	1
9.	Вредные привычки. «Алкоголизм- это болезнь общества?».	1	1	

	Что это такое наркотическая или психологическая зависимость?			
10.	Просмотр художественного фильма 2. «Заплати вперед». Принцип здорового образа жизни «жить ради других»	1	1	
11.	Социальная реклама: создание сценария социальной рекламы по пропаганде ЗОЖ	2	1	1
12.	Определение ЗОЖ. ЗОЖ: ценности и убеждения	1	1	
13.	ЗОЖ: отношения с противоположным полом.	1	1	
14.	ЗОЖ: самореализация.	1	1	
15.	Здоровье в наших руках. Правильное питание как фактор ЗОЖ	1	1	
16.	Как питаться, чтобы быть здоровой	1	1	
17.	Неправильное питание	1	1	
18.	В растениях жизнь	1	1	
19.	Худейте с умом. Диета	1	1	1
20.	Планирование диеты	1	1	
21.	Пищевые добавки	1	1	
22.	Пищевая аллергия	1	1	
23.	Как бороться со стрессом	1	1	
24.	Сон. «Доброй ночи».	1	1	
25.	Красота девушки. Здоровые волосы.	1	1	
26.	Уход за кожей.	1	1	
27.	Уход за руками и ногами	1	1	
28.	Итоговое занятие	1		1
<b>ИТОГО:</b>		<b>31</b>	<b>27</b>	<b>4</b>

## Содержание

### **Тема 1. Вводное занятие (1 час).**

Что такое здоровье и ЗОЖ. Проводиться тестирование для диагностики аддиктивного поведения человека.

### **Тема 2. Понятие «Образа жизни». Проблемы формирования ЗОЖ (1ч).**

Образ жизни включает основную деятельность учащегося, куда входят трудовая деятельность, социальная, психоинтеллектуальная, двигательная активность, общение и бытовые взаимоотношения.

Понятия «болезнь», «болезненность», «инвалидность».

### **Тема 3. Образ жизни- основной вопрос медицины (1 ч).**

Содержание факторов ЗОЖ: режим труда и отдыха, гигиена сна, гигиенические основы и разновидности питания, Модные системы питания.

### **Тема 4. ЗОЖ- основа долголетия (2ч).**

Здоровье человека прямо оказывает влияние на продолжительность жизни.

Медико-социальные проблемы. Стратегия жизни долгожителя. Психофизиологические аспекты.

Сколько может прожить человек. Отчего одни люди живут дольше других?

А возможность искусственного омоложения?

### **Тема 5. Вредные привычки бич для общества (1 ч).**

Молодежь и вредные привычки и факторы зависимости.

**Цель занятия:** анализ природы аддиктивного поведения и причин возникновения аддикции; формирование здоровых навыков выхода из трудных ситуаций или удовлетворения внутренних потребностей.

**Методы:** тренинг, лекция, мозговой штурм, групповая работа.

#### **Тема 6. Вредные привычки. Курение (1ч).**

**Цель занятия:** осознание причин и последствий пристрастия к курению; формирование устойчивого мнения о вреде курения; разъяснение некоторых методов избавления от вредной привычки.

**Методы:** лекция, тест.

#### **Тема 7. Посещение музея при мед.университете на тему: «Внутриутробное развитие ребенка курящей матери» (1ч).**

Психология курения. Каковы причины пристрастия к курению школьников и молодежи.

#### **Тема 8. Вредные привычки. Наркомания (2ч).**

**Цель занятия:** осознание причин и последствий пристрастия к наркотикам; формирование устойчивого мнения о вреде наркотиков.

**Методы:** рассказ, лекция, проверочная работа.

Мир наркоманов – это сплошная ложь, этот мир весь из вранья. Проблема наркомании подростков в России занимает высокий уровень. Как распознать будущего наркомана. Опасности которые грозят организму. Где же источник зелья?

#### **Тема 9. Вредные привычки. «Алкоголизм- это болезнь общества?» (1ч).**

**Цель занятия:** осознание последствий пристрастия к алкоголю; формирование устойчивого мнения о вреде алкоголя; формирование объективной социальной позиции в отношении проблемы алкоголизма.

**Методы:** мозговой штурм, лекция, работа в группе, проверочная работа.

Что это такое наркотическая или психологическая зависимость?

Злоупотребление алкоголизмом является одной из главной социальной причины в современном мире. Отрицательное влияние на органы и системы организма. Причины и стадии алкоголизма. Семья и потомство алкоголика. Профилактика алкоголизма.

#### **Тема 10. Принцип здорового образа жизни «жить ради других» (1ч).**

Просмотр художественного фильма «Заплати вперед». 120мин

Вопрос после фильма: Что помогло матери главного героя изменить образ жизни? Чему она научилась у сына?

#### **Тема 11. Социальная реклама: создание сценария социальной рекламы по пропаганде ЗОЖ (2ч).**

**Цель занятия:** ознакомление с понятием «социальная реклама» и осознание возможностей ее воздействия на человека; формирование активной социальной позиции в поддержку здорового образа жизни.

**Методы:** лекция, тренинг, групповая работа

**Дополнительные материалы:** ватманы(3шт), фломастеры (3 комплекта), приз.

Для того, чтобы привлечь внимание людей к ежедневным проблемам, вскрыть язвы общества, призвана особая реклама – социальная. Цель такой рекламы – изменить отношение общества к какой-либо проблеме, а в долгосрочной перспективе – создать новые социальные ценности.

## **Тема 12. Определение ЗОЖ. ЗОЖ: ценности и убеждения (1ч).**

**Цель занятия:** формирование представления о важности здорового образа жизни, как общественного и ответственного.

**Методы:** работа по группам, мозговой штурм, лекция, упражнение, конкурс.

Все в жизни начинается не с обстоятельств, невезения или воспитания, а с мировоззренческих позиций человека. Под мировоззрением понимаются основная цель человека или видение картины будущего, а также главные ценности и идеалы. Можно сказать, что мировоззрение человека показывает, куда он идет (видение цели) и откуда он пришел (ценности).

## **Тема 13. ЗОЖ: отношения с противоположным полом (1ч).**

**Цель занятия:** осознание вседозволенности в любви как одной из форм нездорового образа жизни; формирование навыков защитного поведения.

**Методы:** работа по группам, лекция, тренинг.

Нездоровый образ жизни – не только злоупотребление наркотиками, алкоголем; здоровый образ жизни – это ценности и убеждения не только в общественных отношениях. Сегодня мы поговорим о форме взаимоотношений, которая приносит как счастье и радость, так и часто разочарование и боль.

## **Тема 14. ЗОЖ: самореализация (1ч).**

**Цель занятия:** формирование видения на будущую профессиональную деятельность; осознание связи между личным успехом и достижением блага других; формирование адекватного восприятия уникальности человека.

**Методы:** тест, работа в группах, лекция, индивидуальная работа.

Каждый из нас в юности мечтает о великом или по крайней мере успешном будущем. Некоторые мечтают о власти, о достатке, о богатстве, о славе, о карьере. Многие хотят быть известными и необычными людьми. Некоторым девушкам в их мечтах достаточно быть счастливой женой, домохозяйкой (в большом и богатом доме) и матерью.

Но какими бы ни были наши мечты, мы всегда подходим к рубежу, когда в реальной жизни надо воплощать свою мечту.

## **Тема 15. Здоровье в наших руках. Правильное питание как фактор ЗОЖ (2ч).**

Питание и здоровье. Режим, ритм и эстетика питания. Пища, которую следует избегать и как строить рацион питания. Три правила питания.

## **Тема 16. Как питаться, чтобы быть здоровой (1ч)**

Как надо правильно питаться. Разнообразие в пище. Умеренность в пище. Питание для энергии и ешьте меньше жирного. Энергетическая еда.

## **Тема 17. Неправильное питание (1ч)**

Что вызывает нарушения в питании. Самопомощь при принудительным.

Нарушение в питании довольно распространены, среди подростков.

## **Тема 18. В растениях жизнь (1ч)**

Пять живые приемов пищи. Витамины в ходящие в группу АСЕ как антиоксиданты. Наполнение ткани витаминами.

Как правильно наладить пятиразовое питание?

Перечень продуктов наиболее ценные для здоровья для молодежи.

## **Тема 19. Худейте с умом. Диета (1ч)**

Низкокалорийные диеты. До какой степени безопасно понизить калорийность нашей диеты. Диеты и обмен веществ. Несбалансированная диета и сердце.

Сколько жира нам надо? Как сохранить потребление жира.

### **Тема 20. планирование диеты (1ч)**

Планируя здоровое меню, включите в него больше свежих овощей. Составление меню на весь день.

### **Тема 21. Пищевые добавки (1ч)**

Что такое добавки?

Какие они бывают и их влияние на организм детей. Дефицит витаминов приводит к сильным последствиям для молодого организма.

### **Тема 22. Пищевая аллергия (1ч)**

Это аллергия или неправильное питание. Что мне делать с аллергией?

Настоящая пищевая аллергия - это серьезное состояние с неприятными симптомами.

### **Тема 23. Как бороться со стрессом?**

Беспокойство о учебе, работе, семье, взаимоотношении с людьми- вот Главный источник стресса для молодежи.

Как расслабиться: выговориться, вдохнуть по глубже, выйти на прогулку, принять горячую ванну.

Сдерживаемый стресс может привести нас к болезням.

## **Ожидаемые результаты**

1. Овладение подростками знаниями и умениями в области здорового образа жизни.
2. Осознание подростками того, что здоровье – главная составляющая качества жизни.
3. Сокращение случаев аддиктивного (саморазрушающего) и дивиантного (отклоняющегося) поведения в школьной и семейной среде.
4. Повышение интереса подростков к спорту и занятиям спортом.
5. Развитие творческих способностей ребенка.
6. Повышение роли ученического самоуправления в формировании личности подростка.
7. Готовность старшеклассников для работы среди подростков и младших школьников.

## **Список рекомендуемой литературы для учителя**

1. Чумаков, Б.Н. Валеология. Курс лекций / Б.Н. Чумаков М.: Педагогическое общество России, 2002.
2. Логачева Т. Красота и здоровье женщины/ Т. Логачева. — М.: 1999 — 96 с.
3. Основы валеологии и школьной гигиены/ М.П.Дорошкевич и др. – Мн., 2003
4. Формирование здорового образа жизни российских подростков [Текст]: учеб.-метод. пособие для кл. руковод. 5-9 кл. / под ред. Л.В. Баль, С.В. Барканова. – М.: Владос, 2003. – 190 с.

## **Литературы для учащихся**

1. Основы валеологии и школьной гигиены/ М.П.Дорошкевич и др. – Мн., 2003
2. Попов С.В. Валеология в школе и дома (о физическом благополучии школьников). – СПб, 1998.
3. Щедрина А.Г. Онтогенез и теория здоровья: Методические аспекты. – Новосибирск, 1989. – 320с.
4. Куинджи Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников. – М., 2001.
5. Давиденко Д., Петленко В. и др. Основы здорового образа// ОБЖ. – 2003. - № 3.