

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Большемурашкинская средняя школа»**

ПРИНЯТО

на заседании педагогического Совета:
Протокол педсовета № 1 от 11.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

приказом МБОУ Большемурашкинская
СШ
№ 324 - от 11.08.2023

Название программы: Разговор о здоровье.

Направление общеинтеллектуальное

Класс: 6

р.п. Большое Мурашкино
2023 год

Пояснительная записка

Актуальность и педагогическая целесообразность программы внеурочной деятельности для детей и подростков в сфере культуры здорового и безопасного образа жизни обусловлена важностью понимания сохранения народонаселения России, решения ее демографических проблем.

Национальный проект Российской Федерации «Демография», Федеральный проект «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек», а также программа «Десятилетие детства», новый Указ Президента РФ № 733 «Об утверждении "Стратегии антинаркотической политики РФ на период до 2030 г."» и совместный проект Министерства просвещения РФ и Министерства здравоохранения РФ «Здоровьесбережение обучающихся образовательных организаций» поддерживают реализацию направления «Здоровый образ жизни» в рамках внеурочной деятельности.

Предлагаемая программа всецело направлена на организацию методической поддержки педагогов в данном направлении. Программа «Разговор о здоровье» базируется на предшествующих программах, разработанных, апробированных, сертифицированных и уже значительное время реализуемых в образовательном пространстве Нижегородской области.

Воспитание у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью — одно из важнейших направлений деятельности школы, что зафиксировано в Федеральном государственном образовательном стандарте начального, основного и общего образования, а также в других нормативных документах.

Программа «Разговор о здоровье» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО, разработана на основе программы внеурочной деятельности для начальной и основной школы «Здоровый образ жизни» под редакцией О.С. Гладышевой «Разговор о здоровье». – Н. Новгород, ГБОУ ДПО «Нижегородский институт развития Образования, 2021.

Программа внеурочной деятельности под общим названием «Разговор о здоровье» (далее Программа) предназначена для работы с обучающимися различных возрастных групп, начиная с начального периода обучения, а также для основной общеобразовательной школы и реализуется в три этапа.

Первый этап освоения Программы ориентирован на младших школьников, посещающих начальную школу (1—4-е классы).

Второй этап предназначен младшим подросткам, обучающимся в 5—7-х классах.

Третий этап ориентирован на старших подростков основной школы (8—9-е классы).

Такое разделение содержания Программы для более старших детей подросткового возраста связано с их возрастными особенностями, о чем будет подробно сказано далее.

По направлению Программу можно отнести к спортивно-оздоровительному, хотя ее интегрированный характер позволяет увидеть в

ней и связь с такими предметными областями, как ОБЖ и естественные науки (окружающий мир, природоведение, биология, экология).

Именно интегрированный подход к содержанию Программы позволяет без увеличения учебной нагрузки средствами этих занятий решать как задачи профилактического образования в области безопасного поведения обучающихся и знакомить их с основами здорового образа жизни, формировать устойчивые модели соответствующего поведения, так и задачи воспитания мировоззренческо-ценностных ориентиров отношения к природной и социальной среде, поэтому в занятиях заложен и очень важный социализирующий вектор, способствующий формированию у обучающихся навыков социально-позитивного поведения.

Необходимость присутствия таких занятий в режиме внеурочной деятельности уже с начальной школы, как в городских так и в сельских школах, очевидна и подтверждается потребностями, которые диктует современная жизнь, а также удручающими данными статистики о гибели и травматизме детей на дорогах страны, усугублением криминогенной обстановки, жертвами которой все чаще становятся дети. Не менее проблемные данные известны и о состоянии общего здоровья воспитанников и обучающихся по их вовлеченности во вредные привычки.

Начиная работать с детьми, педагог должен отчетливо представлять себе, какую методологическую концепцию здоровья он будет преподносить обучающимся, какое понимание здоровья он будет формировать у них. «Здоровье» как состояние, когда «ничего не болит», или «Здоровье» как условие стать благополучными в этой жизни, «Здоровье» как цель или здоровье как ресурс для достижения своих целей в жизни.

Поэтому после знакомства с содержанием всех трех этапов Программы у педагогических специалистов, мы полагаем, будет основа восприятия представлений о «Здоровье» как необходимом и важнейшем ресурсе для построения будущей жизни взрослого человека.

Общую цель предлагаемого внеурочного курса можно сформулировать следующим образом:

■ содействовать формированию у обучающихся понимания своего здоровья как важного жизненного ресурса и жизненной ценности для реализации жизненных планов и устремлений.

Таким образом, цель курса носит, с одной стороны, общегуманистический, а с другой — сугубо прагматический характер.

Курс выстроен с позиции интегральных представлений о здоровье, опираясь на необходимость формирования представлений о важности биологических, социальных, а также духовно-нравственных аспектов здоровья. Одновременно он ориентирован на практические знания и деятельность и активность в вопросах сохранения и поддержания здоровья и здорового образа жизни. Наиболее важным в этом курсе является формирование представлений об активной жизненной позиции в вопросах здоровья, безопасности жизнедеятельности, о гармоничных взаимоотношениях с природой и обществом.

Одной из главных задач курса является формирование у обучающихся понимания здоровья как гармонии своего внутреннего мира, его био-, социо- и духовных начал, а также гармонии взаимодействия с миром внешним: при-

родной и социальной средой через получение практических навыков такого взаимодействия. В контексте данной задачи интеграция с ОБЖ и предметами естественного цикла не столько вынужденная, сколько естественная необходимость, позволяющая результативно решать эти проблемы на занятиях курса. Образовательные цели каждого этапа

С курса формируются через конечный результат, выражающийся в деятельности обучающихся. Предусмотрено развитие целей обучения при переходе от одного этапа образования к другому.

Главным в курсе является достижение личностных результатов обучающихся через формирование ценностных и развивающих эффектов, а знания представляют собой средства достижения воспитательного и развивающего эффекта программы.

Формулируя основные задачи данной Программы внеурочной деятельности, определимся с самыми общими представлениями, на которые ориентировано их содержание:

- расширение представлений обучающихся различных возрастных групп о значении и роли сохранения здоровья в их настоящей и будущей жизни;
- обеспечение формирования устойчивых поведенческих навыков сохранения индивидуального здоровья на основе преемственности предлагаемой Программы от начального до основного общего образования;
- формирование социально-устойчивого типа поведения детей и подростков на основе овладения коммуникативными навыками общения, способами принятия решений в пользу сохранения своего здоровья как важной жизненной ценности.

Формы организации и виды занятий данного курса внеурочной деятельности полностью основываются на системно-деятельностном подходе. Именно это явилось одним из элементов новизны данной Программы и было закреплено в дальнейшем в методических пособиях к ней, в которых представлены сценарии к каждому занятию, выстроенные в системе деятельности и с использованием различных современных педагогических технологий. С этой целью авторы предлагают учителю использовать на занятиях только деятельностный подход, что и позволяет реализовать новую образовательную парадигму через накопление обучающимися «эмпирического опыта» в вопросах здоровья и безопасности жизни.

Программа предлагает строить занятия на основе интерактивных форм обучения. Это широкое использование игровых и проблемных ситуаций, элементов тренинговой формы, «мозгового штурма», различных видов групповой работы, что позволяет каждому обучающемуся приобрести собственный положительный конструктивный опыт в решении пока «модельных» ситуаций и проблем, но который в дальнейшем понадобится ему в реальной жизни. В этом контексте стремление к здоровью у обучающихся становится естественной потребностью жизни, а не результатом следования целому ряду запретов. Проигрывание различных проблемных ситуаций в рамках Программы, освоение практических приемов по оказанию первой помощи, а также умение принимать решения в сложных критических ситуациях — вот далеко не полный перечень планируемых к формированию навыков.

Значительное внимание уделено использованию проектного метода, который выступает в качестве завершающего аккорда, итога обучения в конце каждого года в начальной школе, в основной (5—7-е классы), а также в конце каждого модуля в программе для старших подростков (8—9-е классы). Кроме проектной деятельности, возможно практикование проведения праздников, соревнований и других общешкольных мероприятий. При этом важно обязательно привлекать по возможности к этим действиям родителей, особенно в мероприятиях с детьми младшего возраста.

Общая характеристика внеурочного курса отражена в содержании Программы, ориентированной на интегрированное представление в мироощущениях обучающихся как начального периода обучения, так и обучающихся более старшего возраста.

В настоящее время решение данной воспитательной задачи — одно из важнейших направлений деятельности образовательной организации, что отражено в Федеральном государственном образовательном стандарте как начального, так и основного общего образования.

Для решения этого вопроса важно, чтобы содержательная основа курса и его методический и технологический арсенал были ориентированы и соответствовали современным представлениям науки о здоровье, здоровом образе жизни, базировались на антропологических, методологических принципах, рассматривающих важнейшим подходом в формировании культуры здоровья опору на ценностный принцип, то есть рассматривающий здоровье как одну из важнейших жизненных ценностей, способных оказывать сильнейшее влияние на поведение человека, его устремления, жизненное благополучие и карьеру.

Важно также, чтобы занятия с обучающимися были построены с использованием достоверной и научно обоснованной информации. Педагогу следует быть крайне осторожными при столкновении с информацией из средств массовой информации, которые часто в погоне за сенсацией не имеют под собой ничего, кроме спекуляций. Поэтому авторы предлагают для разработки занятий по курсу воспользоваться методическими разработками сценариев занятий, что поможет выстроить не только ход того или иного занятия, соблюдая научную обоснованность, но и оперировать предлагаемыми технологическими приемами на основе деятельностного подхода. Все это позволяет достичь поставленных к каждому занятию учебных задач, а в итоге — общих прогнозируемых результатов, о чем будет подробно сказано в пособии далее.

Характеризуя место внеурочного курса в основной образовательной программе (далее — ООП), следует обратить внимание, что, согласно действующим ФГОС начального образования, имеется возможность разместить эту программу курса в соответствующем разделе ООП, который определен как «Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни».

Для основной школы данный курс может быть включен в раздел ООП «Программа воспитания и социализации».

Как будут определены эти направления в обновленных стандартах, пока неизвестно, но, вероятно, место для реализации данного внеурочного курса вряд ли претерпит сильные изменения, поэтому незначительные коррективы будет внести нетрудно.

Адресатом данной программы являются обучающиеся различных возрастных групп. Все три этапа Программы выстроены на основе преемственности, начиная с начальной школы, затем младшие (5—7-е классы) и старшие подростки (8—9-е классы).

Почему мы именно таким образом разделили возрастные группы детей, обучающихся в основной школе? Это связано с их возрастными особенностями, что оказывает влияние на их психологическое состояние и особенности поведения.

Соответственно, отталкиваясь от этого, было определено содержание внеурочного курса и методика подачи материала. Например, содержание внеурочного курса для младших подростков более тесно интегрировано с предметом ОБЖ. Для авторов программы такая более значительная по сравнению с начальной школой интеграция была обусловлена возрастными особенностями младших подростков, которые в этом возрасте приобретают большую социальную самостоятельность и желание активно «исследовать» окружающий их мир. В этой связи существенно возрастают поведенческие риски, что и было учтено при разработке разделов Программы.

Предлагаемая программа формирования культуры здорового образа жизни у старших подростков также базируется на принципах возрастного соответствия.

В целом возрастное соответствие содержания Программы ориентировано на возрастнo-нормативную модель В. И. Слободчикова (1991, 1996), описывающего старший подростковый период развития личности как стадию персонализации и самоопределения. Данный период характеризуется тем, что, хотя старшие подростки особенно остро испытывают так называемое чувство взрослости, внутренне они еще не уверены в себе и своих действиях и нуждаются, как отмечает В. И. Слободчиков, в социальной поддержке взрослых.

Эти возрастные особенности были нами учтены и в построении содержания занятий, и в выборе используемых технологических приемов их проведения.

Проведение занятий предусматривает использование одного часа в неделю в течение учебного года.

Сроки освоения программы внеурочной деятельности определены

Следующим образом:

- для первого этапа программы — 4 года;
- для младшего подросткового возраста — 3 года в течение 5—7-х классов;
- для более старших подростков — 2 года (8—9-е классы). В принципе занятия с обучающимися не превышают обычные 45 минут, но иногда могут занять и больший промежуток времени, если речь идет об общих мероприятиях в конце года. Это могут быть праздники, соревнования, общие игры и т. д.

Новым в данном курсе является то, что он ориентирует педагога отказаться от широкого использования в построении занятий именно парадигмы «запугивания» или «устрашения» как совершенно неэффективной для обучающихся этого возрастного периода, но широко используемой в программах других авторов. С этой целью учителю предлагается использовать на уроках только деятельностный подход, что и позволяет реализовать новую

образовательную парадигму через накопление учениками «эмпирического опыта» в вопросах здоровья и безопасности жизни.

Повторимся и еще раз уточним, что Программа предлагает выстроить уроки на основе интерактивных форм обучения. Это широкое использование игровых и проблемных ситуаций, элементов тренинговой формы, «мозгового штурма», различных видов групповой работы. Такая деятельность позволяет каждому ученику приобрести собственный положительный конструктивный опыт в решении пока «модельных» ситуаций и проблем, но который в дальнейшем понадобится ему в реальной жизни. В этом контексте стремление к здоровью у школьников становится естественной потребностью жизни, а не результатом следования целому ряду «запретов».

Оценка результатов обучения по данному курсу также не должна быть традиционной, поскольку главный результат — это практические навыки, умение принимать решения и оказывать первую помощь в сложных критических ситуациях, связанных с угрозой здоровью или жизни. Для оценивания обученности можно практиковать проигрывание модельных ситуаций, групповую работу по решению проблемных ситуаций.

Если педагоги наблюдают неудовлетворительные ответы или ошибки обучающихся, в этом случае рекомендуется разобрать с ними основные проблемные ситуации и затем вернуться к решению новой практической задачи того же направления.

Кроме приобретения практических навыков, наиболее важным результатом обучения видится изменение взглядов и представлений школьников о своем здоровье и способах его сохранения и приумножения, то есть формирование определенных ценностно-мировоззренческих установок на здоровье и здоровый образ жизни.

Для оценивания достижений этих результатов были разработаны специальные диагностические приемы, которые подробно представлены в дополнительных методических материалах.

Вообще, очень важным представляется, чтобы сам обучающийся видел свое развитие и достижения в вопросах здоровья. Поэтому желательно, чтобы у него с самого начала был отдельный «дневник здоровья», в котором он будет выполнять домашние задания, делать заметки, заполнять анкеты, строить результативные графики и диаграммы. Наиболее эффективно для освоения такого дневника использование технологии «Портфолио».

Основными прогнозируемыми результатами обучения в рамках Программы можно считать:

- изменение ценностных и целевых установок обучающихся, ориентированных на здоровье и здоровый образ жизни;

- получение минимума необходимых каждому человеку практических знаний о своем здоровье, а также практических навыков его сохранения;
- овладение умениями принимать решения в сложных критических жизненных ситуациях, руководствуясь здоровьем как приоритетной ценностью человеческого бытия;
- овладение навыками эффективного общения, сотрудничества и умениями выходить из конфликта;
- развитие навыков самостоятельной деятельности, самостоятельного познания, мышления и анализа.

Для оценивания результативности Программы авторы рекомендуют не использовать традиционные оценки. Более эффективно результаты обучения можно отследить с помощью анонимного анкетирования, проектной деятельности обучающихся, проведения практических сессий с решением проблемных задач и разбором модельных ситуаций, дневников в виде портфолио.

Диагностика результатов освоения программы - творческая работа.

Содержание программы.

1. Здоровье и жизнь

6 часов

Здоровый образ жизни — что это такое. Факторы здорового образа жизни: физический, социальный, интеллектуальный, эмоциональный, личностный, духовный. Заповеди здорового образа жизни. Риски здоровью.

Экстремальные ситуации. Внешние причины экстремальных ситуаций. Конфликты. Стрессы. Стрессоры. Экстремальные и чрезвычайные ситуации в природе и обществе. Факторы выживания. Правила поведения человека в экстремальных ситуациях. Сроки автономного существования. Резервные возможности человеческого организма.

2. Здоровый образ жизни и гигиена

6 часов

Личная и общественная гигиена. Гигиена и здоровье. Гигиена жилища: влажность, освещение, проветривание, сквозняки, санитарные нормы. Виды уборки помещений (веником, щеткой, пылесосом, влажной тряпкой). Их преимущества и недостатки.

Личная гигиена. Значение гигиены в профилактике инфекционных заболеваний. Гигиена личных вещей, одежды, кожи. Роль одежды в жизни человека. Одежда и времена года. Закаливание.

3. Питание и здоровье

10 часов

Питание в жизни человека (зачем мы едим). Что такое жажда и чувство голода. Заболевания, обусловленные неправильным питанием. Сбалансированное питание, понятие рациона. Диетология. Система питания и здоровье человека. Моя система питания.

Питание и внешний вид. Ожирение и истощение. Продукты питания, их качество. Признаки нарушения качества продуктов. Опасности здоровью при употреблении недоброкачественных продуктов. Где таится опасность отравления человека. Первая помощь при пищевых отравлениях.

4. Социум и здоровье человека

5 часов

Мальчики и девочки, почему они отличаются друг от друга. Как общаться между собой. Взаимоотношения с взрослыми. Поведение человека в коллективе. Негативные взаимоотношения и пути их разрешения. Психологическая служба. Асоциальное поведение и его последствия. Криминальные ситуации. Выход из криминальных ситуаций. Мошенники в интернете.

5. Знаю, умею, делаю

7 часов

Практическая сессия:

- тренинги по общению в коллективе, по выходу из криминальных ситуаций;
- первая помощь пострадавшему, транспортировка пострадавших; приемы автономного существования;
- «Я принимаю решение»;
- отработка правил поддержания гигиены жилища (дезинфекция).

Тематическое планирование.

Номер урока	Раздел программы	Кол-во часов
	1.Здоровье и жизнь (бчасов)	
1	Здоровый образ жизни - что это такое. Факторы здорового образа жизни: физический, социальный, интеллектуальный, эмоциональный, личностный, духовный. Риски здоровью.	1
2	Заповеди здорового образа жизни.	1
3	Экстремальные ситуации. Внешние причины экстремальных ситуаций.	1
4	Стрессы. Стрессоры.	1
5	Конфликты.	1
6	Экстремальные и чрезвычайные ситуации в природе и обществе. Факторы выживания. Правила поведения человека в экстремальных ситуациях Сроки автономного существования. Резервные возможности человеческого организма.	1
	2.Здоровый образ жизни и гигиена (бчасов)	
7	Личная и общественная гигиена. Гигиена и здоровье	1
8	Гигиена жилища: влажность, освещение, проветривание, сквозняки, санитарные нормы.	1
9	Виды уборки помещений (веником, щеткой, пылесосом, влажной тряпкой). Их преимущества и недостатки	1
10-11	Личная гигиена. Значение гигиены в профилактике инфекционных заболеваний. Гигиена личных вещей, одежды, кожи. Роль одежды в жизни человека	2
12	Одежда и времена года. Закаливание	1
	3.Питание и здоровье (10часов)	
13	Питание в жизни человека (зачем мы едим). Что такое жажда и чувство голода	1
14	Заболевания, обусловленные неправильным питанием	1
15-16	Сбалансированное питание, понятие рациона. Диетология	2
17	Система питания и здоровье человека. Моя система питания	1
18	Питание и внешний вид. Ожирение и истощение	1
19	Продукты питания, их качество. Признаки нарушения качества продуктов	1

20	Опасности для здоровья при употреблении недоброкачественных продуктов	1
21-22	Где таится опасность отравления человека. Первая помощь при пищевых отравлениях	2
	4.Социум и здоровье человека (5 часов)	
23	Мальчики и девочки, почему они отличаются друг от друга. Как общаться между собой	1
24	Взаимоотношения с взрослыми. Поведение человека в коллективе	1
25	Негативные взаимоотношения и пути их разрешения. Психологическая служба	1
26	Асоциальное поведение и его последствия	1
27	Криминальные ситуации. Выход из криминальных ситуаций. Мошенники в интернете	1
	5.Знаю, умею, делаю (7 часов)	
28-34	<i>Практическая сессия:</i> <ul style="list-style-type: none"> ■ «Я принимаю решение»; ■ тренинги по общению в коллективе, по выходу из криминальных ситуаций; ■ первая помощь пострадавшему, транспортировка пострадавших; ■ приемы автономного существования; ■ «Я принимаю решение»; ■ отработка правил поддержания гигиены жилища (дезинфекция) 	7