

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа с. Герасимовка
муниципального района Алексеевский Самарской области

Проверено
Заместитель директора по УР
 /Е.Е. Некрылова/
«31» августа 2021г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ с. Герасимовка
 /Н.А. Саяпина/
Приказ № 385 от «31» августа 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности

Наименование курса	Азбука здоровья				
Направление внеурочной деятельности	Духовно-нравственное				
Уровень образования, классы	Основное общее образование, 8 класс				
Сроки реализации программы	1 год				
Количество часов по плану внеурочной деятельности	8 класс				
- в год	34				
Составитель программы	учитель биологии и химии, Харитоновна К.С.				
Год составления программы	2021				

Принято
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ с. Герасимовка
Протокол от 30.08.2021 № 1

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, основной общеобразовательной программой основного общего образования ГБОУ СОШ с. Герасимовка на основе авторской программы Сидоренко Т. К. «Психология здоровья». <https://pedportal.net/starshie-klassy/biologiya/programma-elektivnogo-kursa-quot-psihologiya-zdorovya-quot-407334>.

Сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны, поэтому тема программы внеурочной деятельности «Азбука здоровья» отражает одну из актуальных проблем современного общества. **Укрепление здоровья через формирование отношений школьников к здоровому образу жизни, самопознание, умение анализировать свое состояние, находить пути решения, корректировать свое психическое состояние** еще больше усиливает актуальность данной проблемы.

Данный элективный курс позволяет не только обобщить понятие о здоровом образе жизни, но и развить умения и навыки по его соблюдению, сформировать у школьников ценностное отношение к своему здоровью и активную жизненную позицию по его сохранению.

Обучение осуществляется по модульному принципу, согласно которому каждый раздел – модуль направлен на решение проблем здорового образа жизни, стрессовых ситуаций у детей, суицида и меры их предупреждения.

Цели:

- осознание учащимися комплексного подхода к оценке и формированию здоровья и ЗОЖ;
- освоение способов самодиагностики уровня физического, психического и социального здоровья;
- овладение учащимися технологиями формирования здоровья и здорового образа жизни.

Задачи:

- дать понятие о системном подходе к здоровью;
- объяснить проблемы соотношения психического и соматического компонентов здоровья;
- раскрыть содержание деятельности человека в социуме с учетом факторов физического и психического здоровья;
- изучить психофизиологические показатели и ресурсы здоровья;
- научить учащихся составлять индивидуальный алгоритм рационального режима жизнедеятельности;
- дать понятие о психоэмоциональном здоровье человека, о мотивационно-потребностной сфере личности как компоненте здоровья;
- показать влияние двигательной активности и систем закаливания на здоровье;
- раскрыть проблему рационального питания и его роль в сохранении и укреплении здоровья;

- объяснить механизмы очищения внутренней среды организма как метода профилактики психосоматических заболеваний;
- раскрыть роль психологических (эмоциональных и интеллектуальных) факторов в развитии психосоматических нарушений;
- показать физиологические и психологические половозрастные особенности в развитии здоровой личности;
- познакомить с основами психогигиены и псих.профилактики;
- научить учащихся составлять индивидуальную модель ЗОЖ;
- познакомить с методами диагностики состояния здоровья с использованием информационных технологий и методами предупреждения отрицательных эмоциональных состояний;
- дать характеристику стресса (психотравмирующему, посттравматическому и производственному);
- научить учащихся распределять стрессоустойчивость и уровень социальной адаптации (по методике Холмса – Рея);
- познакомить учащихся с методами восстановления здоровья после перенесенного стресса;
- дать характеристику социальных болезней и методов их профилактики (наркомании, алкоголизма, табак курения, токсикомании).

Программа внеурочной деятельности рассчитана на 34 часа для учащихся 8 класса и включает в себя следующие формы работы на занятиях: лекции, семинары, практические занятия с применением новых компьютерных технологий, видео- и аудио записей.

І. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

1. Формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека
2. Развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью.
3. Формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни

Предметные результаты:

- 1.Смогут раскрывать содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание.
- 2.Проводить аргументацию зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, нарушения осанки, зрения, слуха, стрессов, инфекционных и простудных заболеваний;
- 3.Знать и аргументировать основные правила поведения в природе; основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха;
- 4.Влияние факторов риска на здоровье человека;
- 5.Описывать и использовать приёмы оказания первой помощи;
- 6.Смогут прогнозировать воздействие негативных факторов на организм;
- 7.Приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье;
- 8.Смогут аргументировать в отношении поступков других людей, наносящих вред своему здоровью.

9. Смогут обеспечивать уход за телом и жилищем;
10. Смогут взаимодействовать в группе (распределение обязанностей);
11. Смогут находить необходимую информацию на различных видах носителей;
12. Смогут презентовать результаты собственной деятельности;

Метапредметные результаты:

1. Способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми
2. Умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье
3. Способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность
4. Умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья.
5. Формирование умения позитивного коммуникативного общения с окружающими.

II. Содержание курса внеурочной деятельности

1. Введение (3 ч.)

Введение в психологию здоровья. Секрет нервной силы. Шесть основных страхов: бедность, болезнь, старость, осуждение, потеря любви, смерть.

2. Эмоции человека и здоровье (6 ч.)

Эмоции, их классификация: страх- бесстрашие, гнев- стыд, грусть- радость. Методы исследования эмоций. Анализ собственного эмоционального поля. Эмоции человека и здоровье.

3. Стресс и дистресс (8 ч.)

Влияние стресса и дистресса на здоровье человека. Причины стресса. Влияние стресса на работу сердца, сосуды, работоспособность. Как вести себя в экстремальных ситуациях. Синдром хронической усталости.

Практические занятия:

1. Техника медитирования (1 ч.)
2. Антистрессовая программа поведения - рекомендации (1 ч.)

4. Устранение психического перенапряжения (8 ч.)

Йога. Народные средства. Водные процедуры. Снятие навязчивой мысли. Техника дыхания. Духовное очищение. Дневник. Смехотерапия. Аутотренинг.

Практические занятия:

1. Смехотерапия (1 ч.)
2. Аутотренинг (1 ч.)
3. Снятие навязчивой мысли (1 ч.)

5. Формирование индивидуального способа саморегуляции (2 ч.)

Духовно- нравственное здоровье. Роль религии в здоровье человека.

6. Кризисные состояния у подростков (4 ч.)

Примеры кризисных состояний и их причины коррекции. Суицид, его причины и предупреждение.

7. Валеология семьи (3 ч.)

Здоровье семьи. Генеалогия и генетические консультации. Семейное благополучие.

Практическое занятие:

1. Тренинг по разрешению конфликтных ситуаций (1 ч.)

III. Тематическое планирование

Класс	№	Раздел темы	Теоретические занятия	Практические занятия
8 класс	1.	Введение.	3	-
	2.	Эмоции человека и здоровье.	6	2
	3.	Стресс и дистресс.	8	1
	4.	Устранение психического перенапряжения.	8	2
	5.	Формирование индивидуального способа саморегуляции.	2	-
	6.	Кризисные состояния у подростков.	4	-
	7.	Валеология семьи	3	1
Итого:			34	6

Календарно-тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности
«Азбука здоровья»
в 8 классе на 2021-2022 учебный год

№ п/п	Тема	Количество часов
Раздел 1: Введение – 3 ч.		
1	Психология здоровья	1
2	Секреты нервной системы	1
3	Шесть основных страхов (болезнь, бедность, старость, потеря любви, смерть, осуждение)	1
Раздел 2: Эмоции человека и здоровье – 6 ч.		
4,5	Эмоции, их классификация: страх- бесстрашие, гнев- стыд, грусть- радость.	2
6	Методы исследования эмоций	1
7	Анализ собственного эмоционального поля.	1
8,9	Эмоции человека и здоровье.	2
3 Раздел 3: Стресс и дистресс – 8 ч.		
10,11	Влияние стресса и дистресса на здоровье человека.	2
12	Причины стресса.	1
13,14	Влияние стресса на работу сердца, сосуды, работоспособность.	2
15, 16	Как вести себя в экстремальных ситуациях	2
17	Синдром хронической усталости.	1
Раздел 4: Устранение психического перенапряжения – 8 ч.		
18	Йога.	1
19, 20	Народные средства	2
21	Водные процедуры.	1
22	Снятие навязчивой мысли.	1
23	Техника дыхания.	1
24	Духовное очищение. Дневник	1
25	Смехотерапия	1
Раздел 5: Формирование индивидуального способа саморегуляции – 2 ч.		
26	Духовно- нравственное здоровье	1
27	Роль религии в здоровье человека	1
Раздел 6: Кризисные состояния у подростков – 4 ч.		
28,29	Примеры кризисных состояний и их причины коррекции	2
30,31	Суицид, его причины и предупреждение.	2
Раздел 7: Валеология семьи – 3 ч.		
32	Здоровье семьи.	1
33	Генеалогия и генетические консультации	2
34	Семейное благополучие.	1