



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Валеология» составлена в соответствии с нормативными документами:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 N 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 N N 64101);
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобрена решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 1/22 от 18.03.2022;
- Письмо Минобрнауки РФ от 24 ноября 2011 № МД-1552/03 «Об оснащении общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. N 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. N 254 Об утверждении Федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

ООП основного общего образования, с одной стороны, обеспечивает преемственность с начальным общим образованием, (с другой стороны, предполагает качественную реализацию программы, опираясь на возрастные особенности подросткового возраста, который включает в себя возрастной период с 11 до 15 лет.

Комплексные медицинские осмотры, проведенные в последние годы показывают, что большинство современных школьников имеют хронические заболевания, причем сохраняется тенденция роста этих показателей. Лишь 2-5 % из общего числа обследуемых детей являются здоровыми. В уставе Всемирной Организации Здравоохранения здоровье определяется как «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только как отсутствие болезней или физических дефектов». В период школьного обучения формируется модель поведения, которая далее будет определять уровень, продолжительность жизни и состояние здоровья человека, поэтому задумываться об уважительном отношении к своей личности, своему организму и своему здоровью нужно начинать с детства. Легче предотвратить заболевание, чем его потом лечить. Для этого нужны определенные знания, навыки, умения и личностные установки.

Данная программа является всесторонней, переходя от информационных методов к образовательным. Данная программа является своевременной и необходимой.

Цель программы: Формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся на ступени основного общего образования как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы.

Задачи образовательные:

- Информировать учащихся о факторах, влияющих на здоровье человека, о реакции организма человека на действие этих факторов и способах поддержания здоровья. - Способствовать формированию у учащихся целостного представления о здоровом образе жизни.

- Формировать у учащихся мотивацию к здоровому образу жизни и необходимости ведения профилактической работы в современном обществе.

- Воспитывать навыки здорового образа жизни и формирование ценностного отношения к своему здоровью.

- Формировать основы теоретических знаний и практических умений, относящихся к физическим возможностям человека и его здоровью.

- Формировать изменение ценностного отношения к вредным привычкам и формирование личной ответственности за свое поведение.

- Формировать обучение умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения.

- Формировать развитие способностей и навыков высокоэффективного поведения и стратегий в преодолении психологических кризисных ситуаций.

Задачи воспитательные:

- Приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

- Воспитывать чувство товарищества, чувство личной ответственности.

- Формировать гражданскую позицию, патриотизм.

Категория учащихся, для которой Программа актуальна – школьники 8-9 класс;

Формы и режим занятий: групповые, индивидуальные, работа малыми группами;

Срок реализации Программы 2 года, общее количество часов в 8 классе – 35 часов, в 9 классе – 35 часов.

Основные направления:

- Спортивно-оздоровительная деятельность.
- Профилактика заболеваний у учащихся.
- Профилактика вредных привычек.
- Работа по пропаганде здорового образа жизни.

Концептуальные положения программы:

Здоровье – главная жизненная ценность. Забота о здоровье необходима и больному, и здоровому человеку.

Валеологический подход. Триединый принцип валеологии: формирование, сохранение и укрепление здоровья индивида на основе использования всех позитивных факторов.

Принцип здорового образа жизни – соблюдение санитарно-гигиенического режима.

Педагогизация окружающей среды: организация целесообразного здоровьесберегающего пространства.

Принцип природосообразности: учет и использование физиологических возможностей организма ребенка в соответствии с возрастным развитием, дифференцированный и индивидуальный подход к ребенку.

Разнообразие методов и средств физического воспитания.

Принцип саморегуляции; «чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные».

Ожидаемый результат

- Подготовка школьников к самореализации в обществе в качестве полноценных граждан, способных оказывать позитивное влияние на социально-экономическую и общественно-политическую ситуацию в городе.
- Сознательное отношение личности к своему здоровью и здоровому образу жизни, отказ от вредных привычек.

- Наличие у обучающихся основ теоретических знаний и практических умений, относящихся к физическим возможностям человека и его здоровью.

- Повышение общей культуры в направлении сохранения и развития физического здоровья., уровня общей физической активности.

### Учебный (тематический) план 8 класс

Учебный (тематический) план					
№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1.	Понятие о здоровье и здоровом образе жизни.	3	3		
2.	Гигиена – основа сохранения здоровья.	6	6	3	
3.	Основа здоровья – физическая культура, двигательная активность, закаливание.	10	9	2	
4.	Основы рационального питания.	7	7	2	
5.	Иммунитет и здоровье.	8	8	1	
6.	Итоговое занятие.	1			1
	Итого	35	33	8	1

### Содержание учебного (тематического) плана

#### Раздел 1. Понятие о здоровье и здоровом образе жизни (3 часа).

**Теория (3 ч.).** Введение. Сущность здоровья. Компоненты здоровья и их взаимосвязь. Факторы, укрепляющие и ослабляющие здоровье. Народные традиции формирования здорового образа жизни.

#### Раздел 2. Гигиена - основа сохранения здоровья (6 часов).

**Теория (6 ч.).** Понятия: «гигиена», «санитария». Чистота тела – главное условие здоровья и первое правило личной гигиены. Основные гигиенические правила ухода за различными частями тела. Основные гигиенические правила ухода за одеждой, обувью. Заболевание кожных покровов при несоблюдении личной гигиены и меры профилактики. Типы кожи и рациональное использование современных косметических средств. Народные обряды в гигиеническом аспекте.

**Практика (3 ч.).** «Составление основных правил ухода за зубами». «Составление основных правил ухода за обувью». «Определение типов кожи».

**Раздел 3. Основа здоровья — физическая культура, двигательная активность, закаливание (10 часов).**

**Теория (9 ч.).** Виды двигательной активности (утренняя зарядка, физкультминутка, физкульт пауза, спортивные соревнования), их влияние на организм. Гиподинамия. Гипокинезия. Вредное влияние гиподинамии на развитие систем органов человека. Меры профилактики гиподинамии. Осанка и разные виды ее нарушений. Плоскостопие и его предупреждение. Упражнения по исправлению плоскостопия. Активный отдых, его разновидности. Закаливание и его влияние на организм человека. Основные правила закаливания. Понятие о работоспособности. Динамика работоспособности (суточная, недельная, годовая). Плавание. Основные правила купания в открытых водоемах. Поддержание высокой работоспособности на уроках. Режим дня. Подвижные народные игры.

**Практика (2 ч.)** «Составление комплекса индивидуальных физических упражнений». «Составление режима дня».

#### **Раздел 4. Основы рационального питания (7 часов).**

**Теория (7 ч).** Сущность и значение питания. Основные питательные вещества. Рациональное питание. Принципы правильного питания. Вода как компонент пищи, ее значение. Водно-солевой баланс. Значение белков, жиров, углеводов для организма человека. Витамины и минеральные вещества. Гипо- и авитаминозы, их предупреждение. Сохранение витаминов в продуктах питания. Пищевые добавки. Предупреждение пищевых отравлений и оказание первой помощи при них. Санитарно-гигиенические требования к приготовлению пищи.

**Практика (2 ч.).** «Составление пищевого рациона». «Умение «читать» этикетки на продуктах питания».

#### **Раздел 5. Иммуитет и здоровье (8 часов).**

**Теория (8 ч.).** Иммуитет. Основные виды иммуитета. Неспецифический и специфический иммуитет. Формирование специфического иммуитета. Профилактические прививки. Методы усиления неспецифического (врожденного) иммуитета. Аллергия - Признаки аллергии. Аллергический шок и его профилактика. Иммунодефицит. Понятие ВИЧ/СПИД/ИППП. ВИЧ: пути заражения и способы защиты. Противодействие стигме и дискриминации ВИЧ-положительных. Поддержка ЛЖВ.

**Практика (1 ч.).** «Составление календаря профилактических прививок, полученных с рождения».

#### **Раздел 6. Итоговое занятие (1 час).**

**Теория (1 ч.).** Здоровье сгубишь – нового не купишь.

## Валеология

№ п/п	Тема урока	Кол. час			Дата		ЭОР	Прим.
		всего	теория	практ	план	факт		
<b>Раздел 1. Понятие о здоровье и здоровом образе жизни (2 часа).</b>								
<b>1</b>	Введение. Сущность здоровья. Компоненты здоровья и их взаимосвязь.		<b>1</b>			<b>01.09</b>		
<b>2</b>	Факторы, укрепляющие и ослабляющие здоровье. Народные традиции формирования здорового образа жизни.		<b>1</b>			<b>08.09</b>		
<b>Раздел 2. Гигиена - основа сохранения здоровья (8 часов).</b>								
<b>3</b>	Понятия: «гигиена», «санитария». Чистота тела – главное условие здоровья и первое правило личной гигиены. Основные гигиенические правила ухода за различными частями тела.		<b>1</b>			<b>15.09</b>		
<b>4</b>	Основные гигиенические правила ухода за одеждой, обувью.		<b>1</b>			<b>22.09</b>		
<b>5</b>	Заболевание кожных покровов при несоблюдении личной гигиены и меры профилактики.		<b>1</b>			<b>29.09</b>		
<b>6</b>	Типы кожи и рациональное использование современных косметических средств.		<b>1</b>			<b>06.10</b>		
<b>7</b>	Народные обряды в гигиеническом аспекте.		<b>1</b>			<b>13.10</b>		
<b>8</b>	«Составление основных правил ухода за зубами».			<b>1</b>		<b>20.10</b>		
<b>9</b>	«Составление основных правил ухода за обувью».			<b>1</b>		<b>27.10</b>		
<b>10</b>	«Определение типов кожи».			<b>1</b>		<b>10.11</b>		
<b>Раздел 3. Основа здоровья — физическая культура, двигательная активность, закаливание (10 часов).</b>								

<b>11</b>	Виды двигательной активности (утренняя зарядка, физкультминутка, физкульт пауза, спортивные соревнования), их влияние на организм.		<b>1</b>		<b>17.11</b>			
<b>12</b>	Гиподинамия. Гипокинезия. Вредное влияние гиподинамии на развитие систем органов человека. Меры профилактики гиподинамии.		<b>1</b>		<b>24.11</b>			
<b>13</b>	Осанка и разные виды ее нарушений. Плоскостопие и его предупреждение. Упражнения по исправлению плоскостопия.		<b>1</b>		<b>01.12</b>			
<b>14</b>	Активный отдых, его разновидности. Закаливание и его влияние на организм человека. Основные правила закаливания.		<b>1</b>		<b>08.12</b>			
<b>15</b>	Понятие о работоспособности. Динамика работоспособности (суточная, недельная, годовая).		<b>1</b>		<b>15.12</b>			
<b>16</b>	Плавание. Основные правила купания в открытых водоемах.		<b>1</b>		<b>22.12</b>			
<b>17</b>	Поддержание высокой работоспособности на уроках. Режим дня.		<b>1</b>		<b>29.12</b>			
<b>18</b>	Подвижные народные и. игры		<b>1</b>		<b>12.01</b>			
<b>19</b>	«Составление комплекса индивидуальных физических упражнений».			<b>1</b>	<b>19.01</b>			
<b>20</b>	«Составление режима дня».			<b>1</b>	<b>26.01</b>			
<b>Раздел 4. Основы рационального питания (9 часов).</b>								
<b>21</b>	Сущность и значение питания. Основные питательные вещества.		<b>1</b>		<b>02.02</b>			
<b>22</b>	Рациональное питание. Принципы правильного питания.		<b>1</b>		<b>09.02</b>			

23	Вода как компонент пищи, ее значение. Водно-солевой баланс.		1		16.02			
24	Значение белков, жиров, углеводов для организма человека.		1		01.03			
25	Витамины и минеральные вещества. Гипо- и авитаминозы, их предупреждение. Сохранение витаминов в продуктах питания. Пищевые добавки.		1		15.03			
26	Предупреждение пищевых отравлений и оказание первой помощи при них.		1		22.03			
27	Санитарно-гигиенические требования к приготовлению пищи.		1		05.04			
28	«Составление пищевого рациона».			1	12.04			
29	«Умение «читать» этикетки на продуктах питания».			1	12.04			
<b>Раздел 5. Иммуитет и здоровье (5часов).</b>								
30	Иммуитет. Основные виды иммуитета. Неспецифический и специфический иммуитет.		1		19.04			
31	Формирование специфического иммуитета. Профилактические прививки. Методы усиления неспецифического (врожденного) иммуитета.		1		26.04			
32	Аллергия. Признаки аллергии. Аллергический шок и его профилактика.		1		03.05			
33	Иммунодефицит. Понятие ВИЧ/СПИД/ИППП. ВИЧ: пути заражения и способы защиты. Противодействие стигме и дискриминации ВИЧ-положительных. Поддержка ЛЖВ.		1		10.05			
34	«Составление календаря профилактических прививок, полученных с рождения».			1	17.05			

<b>Раздел 6. Итоговое занятие (1 час).</b>								
<b>35</b>	Теория (1 ч.). Здоровье сгубишь – нового не купишь.		<b>1</b>			<b>24.05</b>		

### ЛИТЕРАТУРА:

#### *Основная:*

1. Губенко И.Я., Шевченко О.Т., Бразолей Л.П., Апшай В.Г. Медсестринский уход за пациентом. —К.: Здоровье, 2000.
2. Губенко И.Я., Шевченко О.Т., Бразолей Л.П., Апшай В.Г. Медсестринский процесс: Основы сестринского дела и клинического медсестринства. — К.: Здоровье, 2001. — 208с.
3. Инфекционный контроль в медицинских учреждениях: Учебн. пособие, 2003. — 44 с.
4. Матвеев В.Ф. Основы медицинской психологии, этики и деонтологии: Учеб. пособие. – 2е изд., перераб. и доп. — М.: Медицина, 1989. — 176 с.
5. Москаленко В.Ф., Попов М.В. Биоэтика: философско- методологические и социально-медицинские проблемы. - Винница: Новаякнига, 2005. — 218 с.
6. Назар П.С., Виленский Ю.Г., Грандо О.А. Основы медицинской этики. — К.: Здоровье, —344 с.
7. Основы общей и медицинской психологии / Под ред. И.С. Витенко, О.С. Чабана. Укрмедкнига, 2003. — 344 с.
8. Остапенко А.Л. Этика и деонтология среднего медицинскогороботника. — Л.: Медицина, 1985. — 144 с.
9. Пасемко Н.В., Лемке М.О., Мазур П.Е. Основы сестринского дела: Учебник. Укрмедкнига, 2002. — 544 с.
10. Психология кризисных состояний: Учебн. пособие / О.Т. Шевченко. —К.: Здоровье, 2005. — 120 с.

#### *Дополнительная:*

1. Грабова А. Психология общения медсестры и пациента // Медицинская сестра. — 2005. — № 1, — С. 30—31.
2. Губенко И. Я. Оценка пациентами работы медицинских сестер // — № 12, —С. 31.
3. Кодекс профессиональной этики Международного совета медсестер (1973) // Семейный врач+. 2004. — Май. — С. 4.
4. Куличенко В. Биоэтика / В. Куличенко С. Пустовит // Медицинская сестра. — 2006. — № 1, —С.17—19.
5. Нечерда В. Биомедицинская этика - наука о воспитании человечества // Медицинская сестра. — 2005. — № 1, — С. 27—29.
6. Пыриг Л. Социоэтика та билетика // Ваше здоровье. — 2006. № 30. — С. 6.
7. Порохняк И. Общение медицинской сестры с пациентами: вопросы коммуникации // Медицинская сестра. — 2005. — № 1. — С. 34—35.
8. Поцюрко Р.И. Некоторые морально-этические, деонтологические и психологические аспекты деятельности медицинской сестры // Медсестринство. — 2003. — № 2. — С. 26.—27.

9. Чернецова Н.А. Изучаем законы общения: (медсестра и больной) //Сестринское дело. — 2006. — №1. — С. 2.

