

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области  
«Каменск - Уральская школа, реализующая адаптированные основные  
общеобразовательные программы»



Утверждено  
директор ГБОУ СО «Каменск-Уральская  
школа»

О.Н. Меренкова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
«Лаборатория здоровья»

Спортивно-развивающие направление

Срок реализации 1 года

Возраст обучающихся 13-18 лет

Составитель: Шрейдер  
Анастасия Михайловна

## **Пояснительная записка.**

Что же такое *здоровье*? Согласно определению Всемирной организации здравоохранения: « *Здоровье* – это состояние полного физического, психического, социального благополучия человека, отсутствие болезней, физических дефектов, оптимальный уровень работоспособности при максимальной продолжительности жизни».

Образ жизни, состояние экологии, организация питания, наличие вредных привычек, наследственность – все это слагаемые здоровья человека.

Понятие *образ жизни* включает следующие составляющие: рациональное питание, физическую активность, личную гигиену, отношение к вредным привычкам, здоровый психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Программа кружка «За здоровый образ жизни» имеет интеллектуально – познавательную направленность.

**Актуальность и практическая** значимость данной программы в воспитании здорового образа жизни подчеркивается высокими статистическими показателями.

Низкий уровень нравственной культуры населения ведет к росту социально опасных явлений, масштабы которых увеличиваются в геометрической прогрессии.

Увлечение наркотиками, особенно среди молодежи, достигло критического уровня. Преступность и насилие, – наиболее очевидные результаты их распространения. Не менее серьезными последствиями употребления наркотиков являются безнравственность, незаконченное образование и разрушение жизни.

Растет среди подростков и употребление алкоголя, поскольку алкоголь легкодоступен и его употребление приемлемо в обществе.

В последние годы у подростков все чаще появляются неврозы, все чаще они не могут справиться с учебными трудностями, с конфликтными

ситуациями. Не научившись справляться со стрессом, не умея выражать и принимать себя и свои чувства, они прибегают к деструктивным формам поведения, попадая в криминальные группировки, приобщаясь к употреблению психоактивных веществ, не придавая особого значения в области профилактики отклоняющегося поведения и употребления наркотиков и алкоголя.

Профилактическую работу с подростками необходимо вести очень тонко, без раскрытия технологии изготовления и применения того или иного наркотика, (о том, где и как произрастают наркотические растения, как изготавливают наркотики, как их применяют, их внешний вид и т.д.). Такая информация может спровоцировать их на опробование наркотиков и других отравляющих веществ.

Программа разработана для подростков. Подростки находятся под большой угрозой употребления алкоголя и других наркотических веществ, они нуждаются в более подробной информации о них. Они нуждаются в более сильных побудительных стимулах, чтобы избежать употребления их. Этот возраст считается критическим, им нужна более серьезная информация, навыки повышения самооценки. Студентам следует прививать сознание принадлежности к социуму, не прибегая к вызывающему поведению.

В этом возрасте молодые люди стремятся быть независимыми. Их обучение протекает наиболее успешно в обстановке, которая позволяет им мыслить критически и принимать решения, основанные на формирующихся нравственных ценностях и убеждениях, на знаниях анатомо – физиологических особенностей организма. Именно в этом возрасте подростки часто остаются без присмотра, считают себя взрослыми, контактируют друг с другом, при этом возрастает опасность привития вредных привычек.

Необходимо убеждать подростков в том, что жизнь может предоставить им много интересного, что нет неразрешимых проблем и безвыходных ситуаций. Вовлекать подростков в волонтерскую деятельность, которая потребует от них выработки положительных качеств, будет способствовать профилактике отклоняющегося поведения.

**Цель программы:** сохранение и укрепление здоровья детей через приобщение к здоровому образу жизни.

**Основные задачи программы:**

**Обучающие:** Формирование знаний, умений, навыков, позволяющих использовать здоровый образ жизни.

**Воспитательные:** Воспитание общечеловеческих качеств – сочувствие, ответственность, доброта, любовь к природе.

**Развивающие:** Развитие личностного мышления на основании полученных знаний и применение их в конкретных условиях.

**Срок реализации программы** – программа рассчитана на 1 год.

**Обучающиеся должны знать:**

- О влиянии наркотических веществ на организм человека и подростков, о последствиях этого влияния
- О правовой стороне злоупотреблений наркотических веществ.
- О причинах возникновения СПИДа.
- О рациональном питании

**Учащиеся должны уметь:**

- Формулировать и принимать альтернативные решения в отношении наркотиков и предвидеть последствия своих решений.
- Объяснить, почему так важно помогать людям, живущим рядом, в том числе и сверстникам.
- Проводить анкетирование, тестирование, соц. опросы.
- Участвовать в волонтерском движении.

**Содержание программы.**

**Введение.** Знакомство с планом «Лаборатории здоровья».

**Раздел 1.**

**Занятия 1 – 5.** Составляющие ЗОЖ. Общее понимание здоровья. Резервы организма. Нравственный аспект здоровья.

*Здоровье* – это состояние полного физического, психического и социального благополучия. *Здоровье человека* – это огромное богатство. Образ жизни человека, его поведение и мышление, которые обеспечивают охрану и

укрепление здоровья, называется здоровым образом жизни (ЗОЖ).

Основными элементами ЗОЖ являются:

1. двигательная активность
2. рациональное питание
3. отказ от вредных привычек
4. умение управлять своим здоровьем.

*Теоретическая часть:* беседа

*Практическая часть:* проведение мониторинга «Ценность здоровья и здорового образа жизни в представлениях учащихся», обработка результатов.

## **Раздел 2.**

### **Занятия 6 – 10.**

Алкоголь и организм. История виноделия. Воздействие алкоголя на организм. Стадии алкоголизма. Миф или реальность.

Виноделие зародилось в Египте, когда люди обнаружили, что виноградный сок быстро скисает, но раз перебродив и став вином, долго сохраняется, не портясь. У египтян были проблемы с сильным загрязнением питьевой воды. Позднее, в Римской католической церкви на всей территории Европы вино стало использоваться при совершении таинства святого причастия.

Постепенно употребление алкогольных напитков перешло в злоупотребление. В настоящее время алкоголь – это наркотическая проблема № 1. Алкоголь – это непосредственная причина заболеваний печени, нарушения функций головного мозга, язвы желудка, панкреатита и других болезней внутренних органов. Стадии опьянения; 1-приподнятое настроение, 2 – сумасбродное поведение, 3 – замешательство, 4 – потеря самоконтроля, 5 – бессознательное. Стадии алкоголизма; 1 – знакомство с алкоголем, 2 – регулярное употребление, 3 – навязчивая идея, 4 – химическая зависимость.

Миф или реальность, факторы риска.

*Теоретическая часть:* беседа

*Практическая часть:* тестирование, с последующим обсуждением, составление презентаций.

### **Раздел 3.**

#### **Занятия 11 - 17**

Наркотики, с которых начинается злоупотребление. Влияние наркотиков на организм. Признаки злоупотребления. Решения, которые я принимаю. Как помочь другим. Наркотики и закон.

Наиболее употребляемыми являются кокаин и амфитамины. Они стимулируют центральную нервную систему, вызывают возбуждение, быструю неясную речь, учащенное дыхание, дрожь, потливость, учащение пульса, повышение давления, бессонницу, смерть. Признаки злоупотребления; спиртом, пивом, вином, вдыхание клея, героином, лекарствами, травой, амфитаминами, барбитуратами и т.д. Подростки ищут способы принятия решений и разрешения проблем, которыми можно было бы пользоваться в разных ситуациях. Изучение законов (об употреблении наркотиков, об управлении автомобилем в нетрезвом состоянии и т.д.).

*Теоретическая часть:* беседа

*Практическая часть:* работа в группах с карточками примерных ситуаций, учащиеся учатся принимать альтернативные решения в отношении наркотиков и предвидеть последствия своих решений.

### **Раздел 4.**

#### **Занятия 18 – 25.**

«Курить – здоровью вредить». Последствия и побочные явления курения. Портрет курильщика. В борьбе за чистый воздух. Реклама и антиреклама. В каждой сигарете содержится около 15 различных известных канцерогенных веществ. Курильщик с нормой «пачка в день» за год вбирает в свои легкие литр смолы. Каждая выкуренная сигарета укорачивает жизнь курильщика на 8 минут. В результате курения может возникнуть как физическая, так и психическая зависимость от никотина. 90% курящих утверждают, что хотели бы бросить курить.

В сигаретах содержится смола, она налипает на легкие. Приводит к появлению пятен на зубах и пальцах. Возникает эмфизема легких и хронические бронхиты. Появляется кашель - курильщика. Сигаретный дым вреден как для курильщика, так и для некурящих (пассивных курильщиков). Портрет курильщика составляется в результате опроса большого количества курящих подростков по разработанным вопросам. Не всегда реклама сообщает достоверные факты, когда убеждает купить тот или иной товар, необходимо научиться распознавать приемы, особенно при продаже табачных изделий. Выставляют курение в качестве символа взросления, связывают курение с вином и пивом, демонстрируют, что люди курящие сигареты, экстравагантные и интересные, и т.д.

*Теоретическая часть:* беседа, дискуссия

*Практическая часть:* 1 составление портрета курильщика (опрос учащихся). 2 выбор решения (работа с карточками). 3 демонстрация опыта с помощью самодельного прибора, имитирующего влияния курения на поверхность легких. 4 реклама и антиреклама (сочинение листовок « За здоровый образ жизни»).

## **Раздел 5.**

### **Занятия 26 - 28**

СПИД. Признаки и пути передачи. Влияние ВИЧ на организм.

СПИД – заболевание, которое человек может приобрести, то есть, надо, что-то сделать, что бы заразиться. Вирус ослабляет иммунную систему, которая защищает организм от инфекции и болезней. Организм не может противостоять сопутствующим инфекциям. Признаки; увеличение лимфатических сосудов, кашель, усталость, частые поносы, потоотделение, потеря аппетита, веса, непрекращающиеся инфекционные заболевания, саркома Капоши.

Пути передачи: контакт с кровью, контакт с выделениями половых органов, через плаценту матери к плоду, во время родов, при вскармливании грудью.

*Теоретическая часть:* беседа, дискуссия

*Практическая часть:* предварительный тест, презентация

## **Раздел 6.**

### **Занятие 29**

Из истории развития взаимоотношений человека с природой.

Человечество – это часть природы. Оно возникло как результат развития живой природы, связано с нею всеми корнями, существует за ее счет. Все его современное благополучие и дальнейшая судьба зависят от общей системы жизни на нашей планете. Экология – это наука о взаимоотношениях живых организмов между собой и с окружающей средой. Это наука, которая помогает найти пути выхода из возникающего кризиса, изучая законы связей, на которых основана устойчивость жизни, люди все глубже понимают, как нужно изменить и организовать свои собственные отношения с природой средой. Эти возможности во многом зависят от социального устройства общества, то есть от связей внутри человеческого коллектива.

*Теоретическая часть:* беседа, просмотр фильма

## **Раздел 7.**

### **Занятие 30**

Влияние климатических факторов на здоровье. Влияние температуры, давления, влажности.

*Биометеорология* – это наука, которая изучает влияние погоды и климата на самочувствие и здоровье человека. Впервые влияние климата на здоровье человека описал в своих работах «отец медицины» Гиппократ: «организмы ведут себя различно в отношении времени года... и болезни протекают различно – хорошо или плохо – в разные времена года, в разных странах и условиях жизни...»

*Теоретическая часть:* беседа

## **Раздел 8.**

### **Занятия 31 -32**

Рациональное питание. Культура питания. Теория аппетита. Составление меню.

Основные правила рационального питания – это полноценная, сбалансированная пища, принимаемая с соблюдением режима питания.

Основные питательные вещества, содержащиеся в пище, являются строительным материалом и источником энергии.

Согласно теории аппетита (И. П. Павлов), пища, съеденная с аппетитом, переваривается и усваивается организмом быстрее и приносит большую пользу. Правила питания и вред переедания.

*Теоретическая часть:* беседа, конкурс пословиц и загадок

*Практическая часть:* составление меню на неделю

## **Раздел 9.**

### **Занятие 33**

Инфекционные заболевания. Причины и профилактика.

Заболевания, вызываемые болезнетворными микроорганизмами (бактериями, вирусами, грибами) – называются инфекционными. Пути передачи: грязные руки, воздушно – капельный, при контакте, через воду и продукты питания, от животных и т.д. Профилактика: соблюдение правил личной гигиены, закаливание, профилактические прививки.

*Теоретическая часть:* беседа, просмотр фильма.

## **Раздел 10**

### **Занятие 34**

Итоговое занятие.

### ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

Тема	Общее кол-во часов	Дата
1.Составляющие ЗОЖ	1	
2. Двигательная активность	1	
3. Рациональное питание	1	
4. Отказ от вредных привычек	1	
5.Умение управлять своим здоровьем	1	
6. Воздействие алкоголя на организм человека.	1	
7. Подвержены ли вы риску алкоголизма.	1	
8. Просмотр роликов, фильмов.	1	

9. Стадии алкоголизма.	1	
10. Миф или реальность, факторы риска.	1	
11. Миф и реальность	1	
12. Влияние наркотиков на здоровье человека.	1	
13. Признаки злоупотребления наркотиками.	1	
14. Решения, которые я принимаю.	1	
15. Стресс и физическая активность.	1	
16. Как помочь другим людям.	1	
17. Наркотики и закон.	1	
18. Курить – здоровью вредить.	1	
19. Анатомио – физиологические последствия курения.	1	
20. Побочные явления курения.	1	
21. Портрет курильщика.	1	
22. Принятие решения и роль среды.	1	
23. Здоровье и выбор образа жизни.	1	
24. «Да здравствует чистый воздух».	1	
25. Реклама курению и реклама здоровью.	1	
26. Что вы знаете о СПИДе?	1	
27. Влияние ВИЧ на организм.	1	
28. Симптомы и пути передачи.	1	
29. Из истории развития взаимоотношений человека с природой.	1	
30. Влияние климатических факторов на здоровье.	1	
31-32. Рациональное питание и культура здоровья.	2	
33. Инфекционные заболевания, причины и профилактика.	1	
34. Игровое занятие.	1	