

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Цели программы
3. Задачи программы
4. Ценностные ориентиры и основные принципы, положенные в основу программы дополнительного образования
5. Структура системной работы по программе
6. Ожидаемые и планируемые результаты реализации программы
7. Направления и содержание программы
8. Отслеживание результатов программы. Мониторинг
9. Контроль и оценка планируемых результатов
10. Приложения
11. **Пояснительная записка дополнительной общеразвивающей программы «Аспекты здоровья»**

*«Всего полезнее было бы для здоровья человека,*

*если бы физический и умственный труд*

*соединились в его деятельности»*

*К. Д. Ушинский*

В XXI веке тема здоровья человека очень актуальна. Состояние здоровья  школьников в нашей стране вызывает серьезную тревогу у многих специалистов. Здоровье школьников ухудшается с каждым годом, по сравнению с их сверстниками  прошлых лет. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки, наследственные факторы риска и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов поддержания и сохранения здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения.

Здоровье — это главная ценность жизни, оно занимает самую высокую ступень в иерархии потребностей человека. Здоровье — один из важнейших компонентов человеческого счастья и одно из ведущих условий успешного социального и экономического развития. Реализация интеллектуального, нравственно-духовного, физического и репродуктивного потенциала возможна только в здоровом обществе.

Гален во 11 в. до н.э. определял здоровье как состояние, «в котором мы не испытываем боли и которое не мешает выполнять функции нашей каждодневной жизни: участвовать в руководстве, мыться, пить, есть и делать все другое, что мы хотим».

Еще в начале 40-х годов XX столетия понятию «здоровье» дали следующее определение: «Здоровым может считаться человек, который отличается гармоническим развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде. Здоровье не означает просто отсутствие болезней: это нечто положительное, это жизнерадостное и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на человека» (Г. Сигерист, пит. по: Е.А. Овчаров, 2002).

Современная концепция здоровья позволяет выделить его основные составляющие — физическую, психологическую и поведенческую.

АСПЕКТЫ ЗДОРОВЬЯ

Физическая составляющая включает уровень роста и развития органов и систем организма, а также текущее состояние их функционирования. Основой этого процесса являются морфологические и функциональные преобразования и резервы, обеспечивающие физическую работоспособность и адекватную адаптацию человека к внешним условиям.

Психологическая составляющая — это состояние психической сферы, которое определяется мотивационно-эмоциональными, мыслительными и нравственно-духовными компонентами. Основой его является состояние эмоционально-когнитивного комфорта, обеспечивающего умственную работоспособность и адекватное поведение человека. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями удовлетворения этих потребностей.

Поведенческая составляющая — это внешнее проявление состояния человека. Оно выражается в степени адекватности поведения, умении общаться. Основу его составляют жизненная позиция (активная, пассивная, агрессивная) и межличностные отношения, которые определяют адекватность взаимодействия с внешней средой (биологической и социальной) и способность эффективно трудиться.

Современные жизненные условия выдвигают повышенные требования к здоровью молодежи. Поэтому главное для молодых людей — быть здоровыми.

Социально значимой задачей стоит  необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей. Развитие здоровьесберегающего поведения и компетенции у обучающегося возможно через систематические деятельные формы взаимодействия в данном аспекте.

Реализация внеурочной деятельности по социально-педагогическому направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства.

Программа «Аспекты здоровья»  направлена на создание  мотивации у школьников на ведение здорового образа жизни, на формирование потребности сохранения  физического и психического здоровья.

Содержание раскрывает способы формирования у школьников  ценности здоровья. Дополнительная общеразвивающая программа по социально-педагогическому направлению «Аспекты здоровья» может рассматриваться как одна из дополнительных ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе,  носить  образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

**1.2 Цели  программы:**

**1.3 Основные задачи программы:**

* прививать общечеловеческие ценности  (ценность собственной и другой жизни, дружбы, общения, семьи, любви)
* создавать комфортную психологическую атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включения в активную индивидуальную  и коллективную деятельность
* сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
* научить детей делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
* научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
* сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
* сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
* дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей (от табака, вэйпов, алкоголя, наркотиков, компьютерных игр, социальных сетей) их пагубном влиянии на здоровье;
* дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач;
* формирование умения бесконфликтного общения и конструктивных методов его разрешения;
* развитие гармоничного взаимодействия между полами;
* осознание жизненных ценностей: жизни, дружбы, общения, семьи, любви;
* развитие гигиены культуры речи (жаргонизм, нецензурная лексика);
* обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
* сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
* сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
* сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

**2.**  **Ценностные ориентиры содержания  курса дополнительной общеразвивающей программы «Аспекты здоровья»**

             Данная  программа строится на принципах:

* **Принцип систематичности и последовательности проявляется**

во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучат учащихся постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.

* **Принцип постепенности**

Стратегия и тактика систематическогои последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

* **Принцип повторения знаний, умений и навыков**

является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

* **Принцип индивидуализации**

осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

* **Принцип непрерывности**

выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

* **Принцип наглядности**

обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием  форм  привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

* **Принцип активности**

предполагает в учащихся  высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

* **Принцип всестороннего и гармонического развития личности**

содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.

* **Принцип оздоровительной направленности**

решает задачи укрепления здоровья школьника.

* **Принцип формирования ответственности**

у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.

**Практическая направленность.**

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся осмысленного выбора, отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, осознание важных жизненных ценностей, конструктивного общения, обретение друзей и организацию досуга.

**Обеспечение мотивации.**

    Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни. Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью.

Отсутствие здоровья, врожденные или приобретённые заболевания способствуют изменению мотивации образовательной деятельности у детей разного возраста, снижается творческая активность ребёнка, замедляется его физическое и психическое здоровье, появляются отклонения в социальном поведении. В силу этих причин проблемы сохранения здоровья детей становятся особенно актуальными во всех сферах человеческой деятельности и особенно остро – в образовательной области.

Очень важно сегодня не только подготовить ребенка к самостоятельной жизни, воспитать его нравственно и физически, но и научить его быть здоровым, способствовать формированию у него осознанной потребности в здоровье, как залога будущего благополучия и успешности в жизни.

Формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности. Здоровый образ жизни учащихся обеспечивает полноценное развитие и реализацию возможностей каждого, способствует их социализации и является необходимым условием воспитания всесторонне развитой личности.

Модернизация системы образования требует внедрения нового подхода в обучении, который должен органично войти в повседневную деятельность школы и лежать в основе всего образовательного процесса. Программа «Аспекты здоровья»» является комплексной, в ней особое внимание уделено физическим, психологическим, духовным и социальным аспектам физического и нравственного здоровья детей.

В соответствии с Федеральным законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» здоровье человека отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Состояние здоровья напрямую зависит от собственного отношения к здоровью. Понятно, что выработка такого отношения – важнейшее условие оздоровления общества. И начинать его необходимо со школы, поскольку именно она – единственный институт, через который проходит все население страны. Вот почему роль школы в сохранении и укреплении здоровья является приоритетной.

Стандарт второго поколения определяет такую составляющую, как здоровье школьников, в качестве одного из важнейших результатов образования, а сохранение и укрепление здоровья – в качестве приоритетного направления деятельности образовательного учреждения. Решать эту проблему необходимо через применение в рамках образовательного процесса здоровьесберегающих педагогических технологий и просвещение детей и родителей, поддержания здорового образа жизни всех участников педагогического процесса через участие в деятельности по его пропаганде.

Нормативно-правовой и методологической основой дополнительной общеразвивающей программы «Аспекты здоровья» являются:

1. Конституция РФ;
2. Семейный кодекс Российской Федерации от 29 декабря 1995 г. № 223–ФЗ;
3. Конвенция о правах ребенка;
4. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 237-ФЗ«Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями). Принят Государственной Думой 21.12.2012 г. Одобрен Советом Федерации 26.12.2012 г.**,** ст.41 – «Охрана здоровья обучающихся, воспитанников».
5. Федеральный закон от 20.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» ст.22–«Условия воспитания и обучения граждан», ст.26–«Гигиеническое воспитание граждан».
6. Концепция профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде (приказ МО РФ от 28.02.2000 № 619);
7. Федеральный закон № 124-ФЗ от 24.07.1998 г. «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
8. Федеральный закон от 24 июня 1999 г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики, безнадзорности и беспризорности и правонарушений несовершеннолетних»;
9. Федеральный Закон №3 – ФЗ от 08.01.1998 г. «О наркотических средствах и психотропных веществах»;
10. Кодекс Российской Федерации №195 – ФЗ от 30 декабря 2001 г. «Об административных правонарушениях»;
11. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Минобрнауки РФ от 06.10.2009 г. №373)
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
13. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
14. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 04.10.2010г. № 986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений»;
15. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в ред. приказа Минпросвещения России от 11.12.2020 № 712) – далее ФГОС НОО;
16. [Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.](http://edu-holm.ru/ftp_adminholm/zagruzki/fgos/prik_OOO.doc)
17. [Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования».](http://edu-holm.ru/ftp_adminholm/zagruzki/fgos/prik_SOO.doc)
18. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (приказ вступает в силу с 01.09.2021 и действует до 01.09.2027)
19. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования"(Зарегистрирован 05.07.2021 № 64100)
20. Концепция непрерывного экологического образования, воспитания и просвещения населения Вологодской области в интересах устойчивого развития региона до 2020 года;
21. Устав муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 30» города Вологды (Лицензия на осуществление образовательной деятельности, регистрационный номер № 7798 от 28.03.2013 г., серия 35Л01 № 0000339, срок действия - бессрочно, утверждена приказом Департамента образования Вологодской области от 28.03.2013г. № 801).

**3. Работа по программе**

**3.1 Количество часов программы**

Программа рассчитана на 1 год по 9 часов на каждой параллели. Занятия проводятся 1 раз в месяц от 30 до 60 минут в средних и старших классах, по 30 минут в начальных классах.

**3.2 Формы проведения занятий и виды деятельности**

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

* чтение стихов, сказок, рассказов;
* постановка драматических сценок, спектаклей; театрализованные представления;
* просмотр видеофильмов; прослушивание песен и стихов;
* организация подвижных игр; ролевая игра; творческих дел;
* выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;
* тесты и анкетирование;
* конкурсы рисунков, конкурсы плакатов, конкурсы стенгазет;
* создание листовок;
* участие в городских конкурсах;
* путешествия, походы, экскурсии;
* беседы;
* встречи с интересными людьми;
* спортивные  мероприятия, день  здоровья;
* тематические занятия;
* участие в акциях;
* практические занятия;
* конкурсы агитбригад знатоки здоровья;

Организация учебных занятий предполагает, что любое  занятие  для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

**3.3 Кто реализует программу**

Участниками программы являются: учащиеся, педагоги, родители, специалисты. Основным лицом, осуществляющим реализацию и координацию работы по программе, является классный руководитель. Классный руководитель в своем классе проводит 1 занятие в месяц по темам согласно календарно-тематическому планированию. Программа рассчитана на детей 7-18 лет.

**4.     Ожидаемые результаты**

4.1 Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести

обучающиеся в процессе реализации программы «Аспекты здоровья»

Обучающиеся должны знать:

-   основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;

-   особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;

-   особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- основы рационального питания;

-   способы сохранения и укрепление  здоровья;

-    основы развития познавательной сферы;

 -    соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;

  -     влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

- факторы, влияющие на здоровье человека;

-виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;

Обучающиеся должны уметь:

-составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

 -выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

 -различать “полезные” и “вредные” продукты;

 -использовать средства профилактики;

 -определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;

 -заботиться о своем здоровье; формировать своё здоровье.

 -применять коммуникативные и презентационные навыки;

- находить выход из стрессовых ситуаций;

-управлять своими эмоциями;

 - принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

  -адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

    -отвечать за свои поступки;

   - отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;

-выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;

-соблюдать правила техники безопасности в быту, в природе;

4.2 Планируемые результаты освоения учащимися программы дополнительного образования.

 В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья  у школьников  формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

   Метапредметными результатами программы дополнительного образования по социально-педагогическому направлению - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Познавательные УУД:

* Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
* Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
* Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
* Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

     Регулятивные УУД:

* Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
* Проговаривать последовательность действий на уроке.
* Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
* Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности на уроке.

   Коммуникативные УУД:

* Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
* Слушать и понимать речь других.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
* Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
* Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Личностными результатами программы дополнительного образования по социально-педагогическому направлению является формирование следующих умений:

* Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
* В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
* Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.

**5. Содержание курса**

                В содержании программы перечисленные разделы возобновляются и расширяются каждый год на каждой учебной ступени в каждой параллели, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Программа дополнительного образования по социально-педагогическому направлению «Аспекты здоровья»  состоит из 4 разделов:

**1 раздел «По секрету всему свету»**

           Цель  раздела: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими; культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающих процедурах; ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края; интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применении лекарственных растений в профилактических целях; формирование чувства ответственности за свое здоровье,  профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

**Содержание**

**1 раздел «По секрету всему свету» (1 – 4 класс)**

  Режим дня. Комплекс утренней гимнастики. Гигиена зубов, ротовой полости, кожи. Уход за руками и ногами. Охрана зрения, слуха.

Профилактика сколиоза, плоскостопия. Профилактика простудных заболеваний. Закаливание. Лекарственные растения.  Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма. Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями. Сон – лучшее лекарство. Питание  – необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания. Полезные продукты. Витамины. Активный и пассивный отдых. Переключение на другие виды деятельности как способ профилактики утомления.  Совы и жаворонки. Как сделать сон полезным. Сколько надо спать. Чего не следует делать перед сном. Что делает сон полноценным. Организм человека. Скелет и мышцы. Органы дыхания. Система кровообращения. Надежная защита организма. Кожа и ее функции. Органы чувств. Виды спорта, развивающие легкие, сердце.   Упражнения для глаз.  Забота о глазах. Уход за ушами. Уход за зубами. Забота о коже. Почему мы болеем. Кто и как предохраняет нас от болезней. Кто нас лечит. Прививки от болезней. Что нужно знать о лекарствах.  Как правильно есть. Маслом кашу не испортишь. Плох обед, если хлеба нет. Где найти витамины весной. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Каждому овощу свое время.  Молоко – волшебный дар.

**2 раздел «Безопасное поведение и общение» (5-11 класс)**

         Цель  раздела:  формирование  у детей  потребности  в безопасном поведении; навыки безопасного общения, сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих;   приобретение  ими навыков сохранения жизни и здоровья в неблагоприятных, угрожающих жизни условиях,  обучение  детей методам  обеспечения  личной безопасности.

Рассмотрение разных видов конфликтов, пути их преодоления. Конструктивное общение. Помощь в адаптации. Стрессоустойчивость как фактор позитивного отношения к окружающим. Нормы нравственности. Этика и культура общения. Профилактика асоциального поведения. Профилактика употребления ПАВ.

**3 раздел «Здоровая профессия – здоровый Я» (9-11 классы)**

Цель раздела:  Выбор дальнейшего профессионального жизнеустройства, качества личности и профессия, отношения с окружающими, вопросы организации труда, взаимоотношения, адаптация.

Самоопределение. Осознанность и ответственность. Профессия. Мое будущее.   Взаимоотношения, чувства, культура.

**4 раздел «Подвижные игры» (1-11 класс)**

 Цель раздела:  снятие у учащихся утомляемости, повышение умственной работоспособности, формирование основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием раздела «Подвижные игры», в качестве которого выступает двигательная деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.            Подвижные игры (игровые упражнения с метанием и ловлей мячей, игровые упражнения с прыжками, игровые упражнения на равновесие, игровые упражнения с ходьбой, игровые упражнения с лазанием и т.д.). Спортивные игры и эстафеты. Игры на занятиях в зимний период.

* 1. **Мониторинг:**

Мониторинг классным руководителем классного здоровьесберегающего пространства включает:

* диагностику условий обучения детей;
* знание условий проживания в семье;
* контроль заболеваемости;
* гармоничность и дисгармоничность физического развития;
* изучение уровня адаптивности психического состояния обучающихся.

Методология оценки реализации программы: анкетирование, опрос, наблюдение, посещение классных часов.

* 1. **Контроль и оценка планируемых результатов освоения программы дополнительного образования**

Контролировать  и оценивать результаты освоения программы дополнительного образования можно  путем посещения классных часов по классам, сбора  творческих работ обучающихся по темам, заявленным в планировании, накопления материалов по типу «электронного портфолио», «видеокладовая» разработанных классных часов, оформления лэпбука.

Контроль и оценка результатов освоения программы зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, проекты, спортивные и познавательные мероприятия, ролевые игры.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Осуществление контроля через посещение классных часов будет реализовываться по графику. Реализовывать данный контроль будут: администрация, специалисты. По итогу посещения классного часа заполняется ведомость посещения, где отражается внешняя оценка. Ведомость единая, ведется в электронном формате. График посещения классных часов и ведомость представлены в приложении.

По итогу реализации программы в конце учебного года каждый классный руководитель сдаёт отчёты: обязательный статистический с указанием количественных данных и творческий отчёт на выбор: в виде лэпбука или в виде ролика по пройденным темам. Форма статистического отчёта и график сдачи лэпбука представлены в приложениях.

**Учебно-тематическое планирование по программе дополнительного образования социально-педагогической направленности по параллелям (1 – 11 классы)**

**Вводный организационный текст перед началом занятий для классного руководителя:**

**«** *Здравствуйте, ребята! С этого учебного года в нашей школе будет реализовываться программа дополнительного образования «Аспекты здоровья», в процессе изучения мы с вами будем рассматривать и обсуждать вопросы, которые связаны с нашим здоровьем.*

*Понятие здоровья – комплексное и включает в себя разные аспекты: личностные, психологические, физические, духовные. Они тесно взаимосвязаны друг с другом: если у нас какие-либо проблемы с физической составляющей, то это может отразиться на нашем психологическом, душевном состоянии и наоборот.*

*Данный курс будет направлен непосредственно на получение вами знаний о психологических и физических особенностях сохранения своего здоровья. На занятиях присутствует правило: не стесняться задавать вопросы, так как мы не оцениваем ваши ответы, но мы следим за вашей посещаемостью, так как полученные знания необходимы для вашей жизни».*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Участники программы по параллелям** | **Раздел программы** | **Тема занятия** | **Вопросы для обсуждения** |
| **СЕНТЯБРЬ** | 1 классы | 1, 4 разделы | Если хочешь быть здоров | Определение понятия ЗОЖ, здоровья. Какие правила нужно соблюдать для того, чтобы сохранить здоровье. |
|  | 2 классы | 1,4 разделы | Проект «Витаминная азбука» | Понятие витамины, их ценность для организма. Составление витаминной азбуки. Что туда может входить? |
|  | 3 классы | 1,4 разделы | Я то, что я ем | Рацион питания, из каких продуктов состоит наша пища. Игра съедобное-несъедобное (полезное/вредное). |
|  | 4 классы | 1,4 разделы | Лесные лакомства | Что растёт в лесу. Что является съедобным и несъедобным? Что может пригодиться из произрастающего в лесу человеку, который заблудился, чтобы выжить. |
|  | 5 классы | 2, 4 раздел | Режим дня и моё здоровье | Актуализация понятия ЗОЖ, взаимосвязь с режимом дня. Что такое режим дня? Как правильно соблюдать режим дня? Что можно включить в правильный режим дня? Создание детьми их режима дня. Знакомство детей с рекомендациями ВОЗ по организации режима дня. |
|  | 6 классы | 2, 4 раздел | Роль чувств в нашей жизни | Понятие чувство, положительные и отрицательные роли чувств, влияние чувств на поведение человека, как можно преодолеть чувственный дискомфорт. Проведение рисуночного теста «Нарисуй чувство, которое ты испытываешь чаще всего» (на листе А4 ребенок подписывает своё имя и фамилию и выполняет рисунок как он хочет. После этого классный руководитель собирает и анализирует работы ребят). |
|  | 7 классы | 2,4 раздел | Здоровый образ жизни и его значение для гармоничного развития человека. | Актуализировать понятие “здорового образа жизни”, его составляющих, раскрыть значение культуры здорового образа жизни для сохранения  твоего здоровья и здоровья окружающих людей, опасность вредных привычек для твое организма и организма близких людей. |
|  | 8 классы | 2, 4 раздел | Режим дня подростка | Актуализация правил организации режима дня для подростка и его изменений, взаимосвязь подросткового возраста и питания. Составление личного дневника питания подростка. |
|  | 9 классы | 2, 3, 4 раздел | Стресс при подготовке к экзаменам. | Актуализация понятия стресса, видов стресса (стресс, дистресс), методы борьбы со стрессом. Выполнение техник дыхательной и мышечной релаксации и визуализация образов. |
|  | 10 классы | 2, 3, 4 раздел | «Мы – разные, но вместе один класс» | Командообразующие упражнения |
|  | 11 классы | 2, 3, 4 раздел | «Культура внешнего вида" | Функции одежды и внешнего вида? Как нужно одеться, чтобы тебя приняли в обществе? Одежда к месту? Мой внешний вид – отражение моего Я? |
| **ОКТЯБРЬ** | 1 классы | 1, 4 разделы | Самые полезные продукты | Актуализация понятия полезные продукты. Какие продукты являются полезными для нашего здоровья. Существует ли норма потребления полезных продуктов. |
|  | 2 классы | 1,4 разделы | Каждому овощу свое время | Актуализация понятия вегетарианства. Какие овощи и в какое время года появляются, их польза и вред для организма. Причины по которым вегетарианство не рекомендовано детям. |
|  | 3 классы | 1,4 разделы | Дневник здоровья. | Составление дневника здоровья, заполнение. |
|  | 4 классы | 1,4 разделы | Грибы. Ягоды. | Съедобные и несъедобные грибы и ягоды. Что можно из них сделать (фотовыставка/мастер-класс по приготовлению чего-либо из них). |
|  | 5 классы | 2, 4 раздел | Зарядка – источник сил. | Предварительно: детям дать задание на дом: подобрать упражнение для зарядки.  Зачем нужна зарядка? Как правильно провести зарядку? Время на зарядку? Какие движения включить и какую музыку подобрать? Проведение зарядки в классе на основе подготовленных упражнений. |
|  | 6 классы | 2, 4 раздел | Моё настроение и развитие умения самоконтроля и саморегуляции | Беседа с игровыми элементами по развитию самоконтроля и саморегуляции |
|  | 7 классы | 2,4 раздел | Эмоциональность как свойство личности | Определение понятия эмоциональности, влияние эмоциональности на психологическое здоровье, зависимость эмоциональности от свойств человека (типы темперамента). Проведение диагностики на тип темперамента. |
|  | 8 классы | 2, 4 раздел | Отношение и общение между мальчиками и девочками | Актуализация понятия общения, цели общения, виды общения, различия между «мирами» девочек и мальчиков (нарисовать на доске две окружности – мир мальчиков и мир девочек, дать задание поместить в них то, что входит в эти миры с точки зрения детей). Проведение викторины «Мальчики или девочки». |
|  | 9 классы | 2, 3, 4 раздел | Как избежать конфликта с близкими людьми? | Причины возникновения конфликтов с близкими, ознакомление с теориями позиций в конфликте человека (нападающий, жертва и защитник. Родитель, взрослый, ребенок (транзактный анализ)). Стратегии поведения из этих позиций. |
|  | 10 классы | 2, 3, 4 раздел | Мы – разные, но вместе один класс | Командообразующие упражнения |
|  | 11 классы | 2, 3, 4 раздел | Культура моего общения | Актуализация знаний по теме культурного общения, взаимосвязь культуры общения и отношения к человеку, создание положительного образа в контактах с другими людьми. |
| **НОЯБРЬ** | 1 классы | 1, 4 разделы | Как правильно есть (гигиена питания). | Обсуждений правил гигиены питания. |
|  | 2 классы | 1,4 разделы | Как утолить жажду… | Актуализация понятия водный обмен, особая роль воде в жизнедеятельности организма. Почему нужно пить воду? Как лучше утолять жажду? |
|  | 3 классы | 1,4 разделы | Что нужно есть в разное время года. | Какие продукты являются сезонными? Что нужно есть для поддержания здоровья. |
|  | 4 классы | 1,4 разделы | Что и как приготовить из рыбы. | Белок – важная часть продукта питания и его роль для нашего организма, разнообразие белка. Рыба – источник белка. Какие виды рыб существуют. Какие блюда из рыбы можно приготовить? |
|  | 5 классы | 2, 4 раздел | Конфликт как одна из сторон общения. | Определение конфликта. Какие виды конфликтов могут быть (деструктивные, позитивные) на типичных примерах данного возраста? Как можно избежать конфликта? |
|  | 6 классы | 2, 4 раздел | Явление буллинга и как ему противостоять. | Просмотр мультфильма «Гадкий утёнок». Понятие буллинга, поведение в ситуации буллинга, знакомство со стратегиями поведения по преодолению ситуации буллинга. |
|  | 7 классы | 2,4 раздел | Саморегуляция как черта личности | Актуализация понятия саморегуляции, способы работы с эмоциями, игровые упражнения, направленные на изучение саморегуляции. |
|  | 8 классы | 2, 4 раздел | «Пять секретов настоящего мужчины». | Просмотр фильма «Пять секретов настоящего мужчины» на ресурсе «Общее дело». Обсуждение фильма. |
|  | 9 классы | 2, 3, 4 раздел | Внешкольное оздоровительное мероприятие | Посещение катка/бассейна. |
|  | 10 классы | 2, 3, 4 раздел | «Как мотивировать себя к достижениям поставленных целей?» | Актуализировать понятие цель, виды целей (краткосрочные, среднесрочные, дальнесрочные), обсуждение их целей по видам, изучение методики постановки целей «SMART» и ее проведение. |
|  | 11 классы | 2, 3, 4 раздел | Хобби – как вклад в моё здоровье | Актуализация понятия хобби, увлечения, разновидности хобби (активные/пассивные, социальные/несоциальные и др.) Обмен мнениями о увлечениях учащихся. Функции хобби, акцентировать внимание на психотерапевтической функции. |
| **ДЕКАБРЬ** | 1 классы | 1, 4 разделы | Режим питания школьников. | Актуализация понятия режим питания, ознакомление с рекомендованным режимом питания школьников. Составление индивидуального режима питания |
|  | 2 классы | 1,4 разделы | Праздник чая. | Историческая справка о происхождении этого напитка и растения. Какие виды чая бывают. Для чего мы пьём чай? Чем полезен чай? |
|  | 3 классы | 1,4 разделы | Как правильно питаться, если занимаешься спортом. | Какие продукты лучше употреблять для поддержания физической формы. |
|  | 4 классы | 1,4 разделы | Дары моря. Морепродукты. | Что такое морепродукты? Какие морепродукты знают дети? Какою пользу они несут для нашего организма. |
|  | 5 классы | 2, 4 раздел | «Давайте говорить друг другу приятности» . | Что такое лесть, льстивость, комплименты? Демонстрация данных понятий через обсуждение сказки (например, Колобок). Лестные и льстивые слова. Кому и когда можно делать комплименты? Как научиться правильно делать комплименты? |
|  | 6 классы | 2, 4 раздел | Стрессоустойчивость как качество личности | Понятие стрессоустойчивости, значение этого качества в жизни человека, защитные механизмы данного качества для здоровья человека, возможные пути формирования такого качества. Прохождение методики на стрессоустойчивость. |
|  | 7 классы | 2,4 раздел | Культура общения. Виды общения. | Общение, его виды и функции; коммуникативная компетенция;  психологический контакт в общении; возможности и ограничения во взаимодействии с другими людьми;  эффективное общение. |
|  | 8 классы | 2, 4 раздел | «Семья – ценность жизни» | Актуализация понятия семья, функции семьи (для государства, общества, человека), стили взаимоотношения в семье (например, авторитарная, демократическая). Портрет семьи 21 века (выносить ответы детей на доску). |
|  | 9 классы | 2, 3, 4 раздел | «СПИД-ВИЧ-реальность 21 века» | СПИД, ВИЧ – что это?  Основные сведения о болезни и опасные особенности ВИЧ-инфекции (фильм). |
|  | 10 классы | 2, 3, 4 раздел | Способы и приемы профилактики конфликтов. | Что такое конфликт? Виды конфликтов? Стили поведения в конфликте? Пути его разрешения? Избегание конфликта как фактор его предупреждения. |
|  | 11 классы | 2, 3, 4 раздел | «СПИД, ВИЧ – реальность 21 века» | Просмотр фильма о ВИЧ – инфекции, ознакомление с видеороликами о людях, живущих с ВИЧ, обсуждение общественных стереотипов по данной проблеме. |
| **ЯНВАРЬ** | 1 классы | 1, 4 разделы | Суп да каша – пища наша | Что такое каша, история ее возникновения. Из чего готовят кашу? Какие крупы подходят для каш. Как правильно варить кашу? Викторина «поговорки о каше». |
|  | 2 классы | 1,4 разделы | Что надо есть, если хочешь стать сильнее. | Определение понятия физическая сила организма, как можно ее развивать. Какие продукты способствуют развитию силы организма |
|  | 3 классы | 1,4 разделы | «Столовая будущего». | Конкурс рисунков |
|  | 4 классы | 1,4 разделы | Кулинарное путешествие по России. | Какие блюда являются национальными в разных уголках нашей страны. |
|  | 5 классы | 2, 4 раздел | «Спор и ссора» | Отличие спора от ссоры. Когда возникает спор, а когда возникает ссора? Сопоставление дискуссии и спора? Какие правила дискуссии могут быть? Можно предложить детям задание: изобразить чувство, эмоцию или состояние, которое чаще всего они испытывают в споре или ссоре. |
|  | 6 классы | 2, 4 раздел | Стресс как фактор влияния на поведение человека | Создание игровой стрессовой ситуации. Осознание и определение стресса, виды стрессов (положительные, отрицательные), тактика поведения в стрессе, пути его преодоления (стратегии работы со стрессом). |
|  | 7 классы | 2,4 раздел | «Не будет нравственности – не будет ничего». | Актуализация понятия и видов общения, влияние стиля общения на отношения окружающих. Актуализация знаний норм этикета в общении (со сверстниками, взрослыми, в школе). |
|  | 8 классы | 2, 4 раздел | «Мой класс ведёт ЗОЖ» | Организация и изготовление плаката учащихся класса по теме «Мой вклад в моё здоровье». |
|  | 9 классы | 2, 3, 4 раздел | «Трезвость норма жизни». | Актуализация понятия трезвость, дать описательную поведенческую характеристику человека, находящегося в состоянии трезвости. Предпосылки нарушения трезвости, которые способствуют формированию зависимости (алкоголизма). Влияние на организм человека спиртосодержащих веществ. |
|  | 10 классы | 2, 3, 4 раздел | Правила бесконфликтного общения | Как отстаивать свою позицию в ситуации конфликта? Что делать, а чего не делать в конфликте? Упражнения по тренировке навыков поведения в конфликте. |
|  | 11 классы | 2, 3, 4 раздел | «Дружба мальчиков и девочек» | Что такое дружба? Что такое любовь? Принципы дружбы и любви? Может ли дружба перейти в любовь или любовь стать дружбой? Современная любовь. |
| **ФЕВРАЛЬ** | 1 классы | 1, 4 разделы | Плох обед, если хлеба нет | В чём польза хлеба. Как хлеб «приходит» на наш стол. Сколько можно употреблять хлеба в сутки? |
|  | 2 классы | 1,4 разделы | Высококалорийные продукты. | Что такое калории? Для чего они нужны? В каких продуктах их больше. Суточная потребность организма в калориях в зависимости от возраста. |
|  | 3 классы | 1,4 разделы | Ждем гостей | Как правильно накрыть стол. Правила этикета для гостей и хозяев. |
|  | 4 классы | 1,4 разделы | Меню дня | Продукты и что можно из них приготовить. Творческая лаборатория «что можно приготовить из ограниченного набора продуктов» (игра). Составление меню. |
|  | 5 классы | 2, 4 раздел | «Вежливость – залог нравственного роста» | Определение вежливости. Сопоставление с уступчивостью. Вежливые слова. Вежливый отказ. Что такое вежливые слова? Как правильно вежливо сделать отказ? Техники принятия отказа. |
|  | 6 классы | 2, 4 раздел | Моё увлечение – игра в компьютерные игры: игромания. | Просмотр серии мультфильма «Маша и медведь» про игровую зависимость. Понятие игромании, польза и вред компьютерных игр для здоровья, нормы времени допустимые для игры за компьютером соответственно возрасту, причины формирования зависимости от увлечения играми. |
|  | 7 классы | 2,4 раздел | «Мой круг общения» | Определение понятия круг общения (внешний, ближний, внутренний), пути формирования кругов общения, трудности в построении кругов общения. Проведение методики «Круги общения». |
|  | 8 классы | 2, 4 раздел | Брак в современном мире | Актуализация понятия брак, виды браков, принципы и мотивы брака. Обсуждение по теме: нужен ли брак в современном мире? |
|  | 9 классы | 2, 3, 4 раздел | Моя профессия – моё будущее | Актуализировать понятие профессия, учёт состояния здоровья при выборе профессии, влияние профессии на здоровье человека. Составление резюме и оформление портфолио как составляющие самоанализа человека (мастер-класс). |
|  | 10 классы | 2, 3, 4 раздел | Зависимость профессии от моего здоровья | Экскурсия по учебному заведению. Вопросы по профилю учебного заведения |
|  | 11 классы | 2, 3, 4 раздел | Зависимость профессии от моего здоровья | Экскурсия по учебному заведению. Вопросы по профилю учебного заведения |
| **МАРТ** | 1 классы | 1, 4 разделы | Полдник. | Что такое полдник. Какие продуты можно есть в полдник. |
|  | 2 классы | 1,4 разделы | Где найти витамины весной? | Знакомство с понятием авитаминоз как весеннего состояния. Признаки авитаминоза и его последствия. Восполнение витаминов посредством еды. Какие витамины и в каких продуктах содержатся. |
|  | 3 классы | 1,4 разделы | Кисломолочные напитки. | Какие кисломолочные продукты существуют. Для чего они нужны нашему организму. |
|  | 4 классы | 1,4 разделы | Как правильно вести себя за столом. | Правила этикеты. |
|  | 5 классы | 2, 4 раздел | «Как управлять своим поведением» | Что такое самоконтроль? Для чего он нужен? Упражнения для самоконтроля. Составление словесного социального портрета человека с развитым самоконтролем и не развитым. |
|  | 6 классы | 2, 4 раздел | Что такое «сквернословие?» | Понятие сквернословие, жаргонизмы, нецензурная лексика, этическое восприятие таких слов, оценка общества по нормам общения, восприятие человека, употребляющими сквернословием другими людьми, формирование словесной распущенности и влияние на дальнейшую жизнь человека. Что такое тактичность и интеллигентность? |
|  | 7 классы | 2,4 раздел | Моё самоопределение как залог моего психологического здоровья | Понятие самоопределение, области самоопределения (человек-человек, человек-знак, человек-машина, человек-природа), влияние личностных качеств на области самоопределения, возникновение стрессовой нагрузки от отсутствия самоопределения. |
|  | 8 классы | 2, 4 раздел | «Тайна природы женщины» | Просмотр фильма «Тайна природы женщины» на ресурсе «Общее дело». Обсуждение фильма. |
|  | 9 классы | 2, 3, 4 раздел | Моё пищевое поведение как источник стресса | Актуализация понятия пищевое поведение, зависимость дефицита в организме веществ, влекущих возникновения состояния стрессовой нагрузки, явления булимии/анорексии. Изменение пищевого поведения как защитная реакция от стресса. |
|  | 10 классы | 2, 3, 4 раздел | «Модные» профессии | Что такое профессия? Рейтинг «модных» профессий? Условия необходимые для получения «модной» профессии? Плюсы и минусы «модных» профессий для здоровья человека. |
|  | 11 классы | 2, 3, 4 раздел | Дискуссия: «Что такое тактичность, умеренность, деликатность?» | Дискуссия между 11 классами (по греческому типу). Определение понятий? Проявление данных качеств? Ценность качеств для человека и современного общества? |
| **АПРЕЛЬ** | 1 классы | 1, 4 разделы | Молоко и молочные продукты. | Что такое молоко. Какие продукты относятся к молочным. Для чего молочные продукты нужны нашему организму. |
|  | 2 классы | 1,4 разделы | На вкус и цвет товарищей нет. | Фотоколлаж «Продукты, которые нравятся обучающимся». |
|  | 3 классы | 1,4 разделы | Зерновые культуры. Блюда из зерна. | Что такое зерновые культуры. Откуда они появляются. Для чего они нужны нам. |
|  | 4 классы | 1,4 разделы | Дневник здоровья «Мое недельное меню». | Составление меню для сохранения здоровья. |
|  | 5 классы | 2, 4 раздел | «Социальное зеркало» | Обсуждение высказывания «Относись к окружающим так, как хочешь, чтобы относились к тебе». Как позитивное и негативное восприятие окружающих влияет на отношение других людей. Рассмотрение взаимоотношений с окружающим миром через транзактный анализ (Я+ Мир+, Я+ Мир-, Я- Мир+, Я- Мир-) посредством обсуждения ситуации с заявленных позиций. |
|  | 6 классы | 2, 4 раздел | Зависимости и их влияние. | Понятие зависимости, выполнить задание «нарисовать коллективный рисунок человека, имеющего зависимость и не имеющего зависимость», раскрыть нанесение вреда системам организма, сделать акцент на здоровом образе здорового человека, не имеющего зависимости. |
|  | 7 классы | 2,4 раздел | Здоровый лидер – здоровый коллектив | Понятие лидер, лидерство, коллектив, виды коллективов (по эмоциональному фону) и виды лидерства. Плюсы положительного лидерства для коллектива и себя. Психологический фон коллектива как составляющая психологического здоровья. |
|  | 8 классы | 2, 4 раздел | Основы моей привлекательности | Актуализация понятия привлекательность, её виды (внутренняя/внешняя), сравнительный анализ привлекательности в периоды 2000 – 2010, 2010-2020 годов. Портрет социально одобряемой привлекательности. |
|  | 9 классы | 2, 3, 4 раздел | Жизненные трудности и их роль в саморазвитии | Актуализация понятия жизненные трудности, подходы к их изучению («стресс-хорошо»/»стресс-плохо»), стратегии поведения людей с различным видом темперамента в ситуации жизненной трудности на примерах ситуаций. |
|  | 10 классы | 2, 3, 4 раздел | Фильм «Временные трудности» | Герой фильма – ребенок с огранниченными возможностями здоровья? Что помогло герою преодолеть ограничения? Роль семьи в развитии возможностей ребенка? Существуют ли ограниченные возможности здоровья? Кто такие люди с ОВЗ? Как им помочь? И зачем это делать? Дать детям примеры людей с ОВЗ, успешно адаптированных в обществе. |
|  | 11 классы | 2, 3, 4 раздел | «О памяти и памятниках» | Что такое память в понимании её как психического процесса и как душевного состояния? Насколько важна в нашей жизни память? Национальная память как показатель национального психологического здоровья. Для чего нужны памятники? Их функции для человечества? |
| **МАЙ** | 1 классы | 1, 4 разделы | Ужин – важная часть приема пищи | Что можно есть на ужин. Какое время подходит для ужина. Польза и вред ужина. |
|  | 2 классы | 1,4 разделы | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. | Актуализация понятия витамины, клетчатка, углеводы. Какие витамины содержатся в овощах, фруктах и ягодах. Польза для организма от их употребления. |
|  | 3 классы | 1,4 разделы | Хлебобулочные и кондитерские изделия. | Определение понятия углевод, виды углеводов, содержание углеводов в продуктах питания. Роль углеводов в жизнедеятельности организма. Что относится к хлебобулочным и кондитерским изделиям. Польза и вред этих продуктов. |
|  | 4 классы | 1,4 разделы | Жиры в нашей пище | Польза жиров для нашего организма, виды жиров, суточная потребность в жирах, роль жиров в обмене веществ в организме. Итоговый тест по курсу «Разговор о правильном питании». |
|  | 5 классы | 2, 4 раздел | «Моя социальная роль» | Организация и проведение социально-ролевой игры «Остров сокровищ». |
|  | 6 классы | 2, 4 раздел | Эмоции в моей жизни. | Понятие эмоции, их виды (положительные и отрицательные), влияние эмоционального состояния на поведение человека, его успешность и восприятие окружающих, игровые упражнения для осознания своего эмоционального состояния. |
|  | 7 классы | 2,4 раздел | Физическая активность человека как показатель здорового образа жизни | Обсуждение необходимости физической активности в повседневной жизни, игровые упражнения на снятие напряжения. |
|  | 8 классы | 2, 4 раздел | Социальная безопасность | Актуализация понятия безопасность, рассмотрение ее видов (физическая, психологическая, социальная) и их взаимосвязь. Моё поведение при взаимодействии с людьми и их отношение ко мне. Разработка памятки безопасного социального поведения (что можно и нельзя допускать в общении с другими людьми). |
|  | 9 классы | 2, 3, 4 раздел | Всё по плечу | Создание положительного настроя при подготовке к экзаменам, распорядок дня при их подготовке, изменение режима и состава питания, правила отдыха в этот период. |
|  | 10 классы | 2, 3, 4 раздел | Мой образ «Я» | Составляющие моего образа? Что я вижу в себе? Мои внутренние резервы и возможности? |
|  | 11 классы | 2, 3, 4 раздел | «Человек среди людей» | Определение человечности. Качества и компетенции человека? Как сохранять и развивать свою человечность? |

Приложение 1 : Документы для контроля

Приложение 1.1

**График выходов в классы на занятие**

**Каждый второй и четвертый вторник.**

**Каждый второй вторник классы с литерами: А, Б, В, Г, Д.**

**Каждый четвертый вторник классы с литерами: Е, Ж, З, И, К.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц  Классы | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май |
| 1 –е |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 – е |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 – е |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 – е |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 – е |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 – е |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 – е |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 – е |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 – е |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 – е |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 – е |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Приложение 1.2

**Ведомость посещения классного часа**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО лица, осуществляющего посещение классного часа** | **Класс** | **Тема классного часа** | **Критерии и их наличие при проведении классного часа (по шкале 0-2, где 0 – отсутствует, 1 – слабо выражен, 2 – ярко выражен)** | | | |
| **Соответствие содержания занятия его теме** | **Вовлеченность учащихся** | **Использование наглядного материала, видео** | **Использование активных форм работы** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

Приложение 1.3

**Статистический отчет по программе «Аспекты здоровья»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Название мероприятия** | **Форма проведения** | **Уровень участия** (классный, школьный, городской, областной) | **Количество участников** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Приложение 1.4

**График сдачи лэпбуков по программе «Аспекты здоровья»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Учебный год** | **Параллель** |
| **2022-2023 учебный год** | **2, 4, 6, 8, 10** |
| **2023-2024 учебный год** | **1,3, 5, 7, 9, 11** |
| **2024-2025 учебный год** | **2, 4, 6, 8, 10** |
| **2025-2026 учебный год** | **1,3, 5, 7, 9, 11** |
| **2026-2027 учебный год** | **2, 4, 6, 8, 10** |

**Требования к оформлению лэпбука: титульный лист с указанием названия программы, класса, года реализации. В основном содержании лэпбука представить не менее 6 карманов с содержанием в них методической информации о проведенном занятии (игровое упражнение, описание методики, проведенной на занятии, контакты специалиста, интерактивное задание, другая информация), на оборотной стороне лэпбука можно представить коллаж из фотографий с занятий.**