

Министерство образования Саратовской области
ГБУ Саратовской области «Центр психолого-педагогического и медико-социального
сопровождения детей» г. Балаково

Рекомендовано к
утверждению

Педагогический совет
ГБУ СО «ЦППМС» г. Балаково
г. Протокол заседания № 1
« 30 » августа 2023 г.

«Утверждаю»



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
социально-гуманитарной направленности
«Будьте здоровы!»
возраст участников: 10-13 лет
срок реализации программы: 12 часов

Составитель: Колесова Елена Анатольевна
Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: 12 часов
Возрастная категория: 10 – 13 лет
Состав группы: до 8 человек
Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа переутверждена на 20__ год, протокол методического
объединения №__ от «__» _____ 20__ г.
И.о директора ГБУ СО «ЦППМС» г. Балаково
Медведева О.А. _____
(подпись)

Программа переутверждена на 20__ год, протокол методического
объединения №__ от «__» _____ 20__ г.
И.о директора ГБУ СО «ЦППМС» г. Балаково
Медведева О.А. _____
(подпись)

Балаково, 2023 г.

Паспорт программы

1) Наименование программы	Будьте здоровы!
2) Разработчик программы	Колесова Е.А., воспитатель государственного бюджетного учреждения Саратовской области «Центр психолого-педагогического и медико-социального сопровождения детей» г. Балаково.
3) Цели и задачи программы	<p>Цель: развитие у учащихся, в том числе с ОВЗ потребности в чистоте и правильном уходе за собой и своим телом.</p> <p>Задачи:</p> <p>Обучающие.</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировать умения применять простейшие научно-исследовательские методы (проводить самонаблюдение и оценивать простейшие функциональные свойства своего организма; проводить эксперименты, связанные с изучением нарушений функций организма человека, вызванных несоблюдением правил личной гигиены, анализировать; объяснять взаимосвязь между состоянием здоровья и образом жизни); - совершенствовать умения работать с различными источниками информации: печатными изданиями, научно-популярной литературой, справочниками; - сформировать ИКТ-компетенции; - расширить предметные знания учащихся о функциях человеческого организма и влиянии на него неправильного образа жизни; - освоить навыки правильного ухода за своим телом; - расширить представления об основах здорового и безопасного образа жизни; - познакомить с наиболее распространенными заболеваниями человека, вызванными несоблюдением правил личной гигиены, их признаками и профилактикой. <p>Развивающие.</p> <ul style="list-style-type: none"> - развить у учащихся, в том числе с ОВЗ здоровые привычки правильного ухода за телом, зубами, волосами, гигиены органов зрения, слуха, дыхания. - развить познавательные процессы: внимание, память, воображение; - развить сенсорные способности. <p>Воспитывающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитать ценностное отношение к здоровью;

	- воспитать культурные нормы в сфере здоровья.
4)Сроки реализации программы	12 часов
5) Исполнители программы	Колесова Е.А воспитатель государственного бюджетного учреждения Саратовской области «Центр психолого-педагогического и медико-социального сопровождения детей» г. Балаково.
6) Ожидаемые конечные результаты программы	<p>К концу обучения по данной программе учащиеся достигнут следующих результатов:</p> <p><i>Предметные результаты:</i></p> <p><i>Знать</i> о профилактических мерах для здорового функционирования организма человека; правила и принципы здорового образа жизни; способы профилактики наиболее распространенных заболеваний, вызванных несоблюдением правил личной гигиены.</p> <p><i>Уметь</i>: проводить самонаблюдение и оценивать функциональные свойства своего организма; проводить эксперименты, связанные с изучением функций организма человека, анализировать, обобщать собранные данные ; объяснять взаимосвязь между состоянием здоровья и образом жизни;</p> <p>работать с различными источниками информации;</p> <p><i>Метапредметные и личностные результаты:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - расширение и систематизация знаний учащихся о функционировании человеческого организма благодаря ведению личной гигиены; - овладение учащимися простейшими научно-исследовательскими методами (наблюдение, проведение простейших экспериментов и объяснение их результатов); - умение работать с различными источниками информации: печатными изданиями, научно-популярной литературой, справочниками, муляжами; - формирование ИКТ-компетенций; - ценностное отношение к принципам ЗОЖ и правилам личной гигиены. <p>Количественные параметры:</p> <ul style="list-style-type: none"> -повышение уровня сформированности знаний и представлений воспитанников о необходимом правильном уходе за собой и своим телом; -увеличение доли числа воспитанников с значимым

	<p>отношением к здоровью и потребности в ведении ЗОЖ;</p> <p>-уменьшение доли числа воспитанников, у которых диагностирован низкий уровень воспитанности культуры здоровья школьников.</p> <p>Качественные параметры:</p> <p>1. Уровень и качество личностного развития</p> <p>– ценностные установки и жизненные приоритеты воспитанников по вопросам здоровья.(Методика С. Дерябо и В. Явина «Индекс отношения к здоровью».);</p> <p>– сформированность культуры здоровья школьников (Методика Н.С. Гаркуша «Определение общего уровня сформированности культуры здоровья школьников»).</p> <p>- Онлайн тест по ОБЖ 6 класс «Правила личной гигиены» Смирнов А.Т., Хренников Б.О.</p>
<p>7) Организация контроля реализации программы</p>	<p>Административный контроль.</p> <p>Итоговый контроль: итоговая диагностика, аттестация старшим медицинским работником Центра Даниловой Г.Г., открытое занятие.</p>

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Программа «Будьте здоровы!» относится к программам социально-гуманитарной направленности и ориентирована на формирование знаний и представлений учащихся Центра о влиянии личной гигиены на здоровое функционирование организма человека.

Новизной программы является то, что в содержании программы особое место занимают вопросы профилактики заболеваний, связанных с недостаточным вниманием к вопросам личной гигиены, а также то, что полученные теоретические знания закрепляются на практических заданиях, выполняемых самими воспитанниками. Изученный материал проверяется и закрепляется экспериментальной деятельностью. Методическое обеспечение программы дополнено дидактическими карточками, тематическими таблицами, предметами личной гигиены и другим разнообразным раздаточным материалом, которые позволяют развивать мыслительные процессы учащихся на основе изучаемого программного материала (классификация, обобщение, исключение лишнего).

Актуальность. Формирование культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания, представляет собой начальный этап по трудовому и здоровьесберегающему воспитанию ребенка. Процесс обучения культурно – гигиеническим навыкам детей с ограниченными возможностями здоровья

обязательно базируется на реальных условиях (преобладание практических способов обучения – показ, упражнение с реальными предметами личной гигиены) в их самообслуживании.

Личная гигиена – совокупность мероприятий по сохранению и укреплению здоровья человека путем соблюдения гигиенического режима в личной жизни и деятельности, включает в себя: уход за кожей, за полостью рта, в частности за зубами, сохранение зрения, слуха, уход за волосами, личными вещами.

Учащиеся, поступающие в Центр ППМС, в основной своей массе слабо владеют навыками самообслуживания и личной гигиены. Они умеют умываться, чистить зубы, но по наставлению и под контролем взрослого. Также не развит навык контроля за состоянием чистоты своего тела и личными вещами. Кроме того, у учащихся отсутствуют представления о негативном влиянии на здоровье человека длительного просмотра телевизионных передач, прослушивания громкой музыки. Все это обусловило актуальность данной программы.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что умения и навыки, приобретаемые воспитанниками в ходе освоения программы, позволят расширить и систематизировать знания о нормальном функционировании человеческого организма, роли личной гигиены, а также экспериментально доказать эффективность элементарных профилактических мероприятий для сохранения здоровья.

Отличительных особенностей данной программы от доступных автору программ аналогичного направления («Формирование санитарно-гигиенических навыков у детей школьного возраста» автор: Дёгина Ольга Викторовна, воспитатель МОКУ «Падунская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа - интернат VIII вида», «Целевое гигиеническое воспитание подростков», автор: Колченко И.И., воспитатель КГБУ «Алтайский краевой центр психолого – педагогической и социальной поддержки детям – сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей») несколько:

- особое внимание уделено вопросам профилактики заболеваний организма из-за отсутствия должного ухода за ним;

- значительно шире представлен демонстрационный, наглядный материал;

- каждая изучаемая тема предполагает экспериментальное исследование;

- предполагается овладение учащимися знаниями по теме, которые они могут расширять и закреплять в ходе деятельности через настольные и дидактические игры;

- итогом реализации программы является аттестационный экзамен на знание основ личной гигиены, проводимый старшим медицинским работником Центра Даниловой Г.Г.. а так же открытое занятие.

Адресат программы: младшие подростки (10-13 лет) как нормотипичные, так и с легкой интеллектуальной недостаточностью (ЗПР, легкая степень

УО). К освоению программы допускаются лица без предъявления требований к уровню начальной подготовки.

Психолого-педагогические особенности целевой группы программы.

Целевую группу программы составляют учащиеся младшего подросткового возраста с ОВЗ. Детская гигиена, как одна из областей медицины, сформировалась в середине 19 века. Ученые того времени сформировали первые принципы детской гигиены. Многими из них мы пользуемся до сих пор. Главным и основополагающим принципом личной гигиены является соблюдение чистоты тела. Наиболее загрязнены обычно открытые участки, поэтому крайне важно правильно и систематически мыть руки, ноги, ухаживать за ногтями. Дети, попавшие в Центр из семей со сложной жизненной ситуацией, не обучены ведению личной гигиены, а у некоторых из них к 10 годам даже не сформированы элементарные навыки ухода за собой.

С взрослением девочки меняется не только ее внешний вид, но и происходят значительные изменения во всем организме. Начало полового созревания девочки совпадает с началом школьного возраста. Изменения затрагивают не только внешность, но и эмоции, настроение. Возраст, когда это происходит, у каждой девочки индивидуален — от 8 до 13 лет. В это время начинают усиленно функционировать сальные железы, в связи с чем появляется и доставляет некоторые неприятности угревая сыпь на лице, спине или груди.

У мальчиков подростковым возрастом принято считать период с 13 до 16 лет. Этот очень сложный возрастной этап, характеризующийся созреванием организма, изменением функционального состояния в их органах и системах, резкими эндокринными сдвигами.

Соблюдение правил личной гигиены, ведение здорового образа жизни должны целенаправленно и постоянно формироваться на протяжении всей жизни ребенка, а не зависеть от обстоятельств и жизненных ситуаций. Тем самым помогая ему достичь физиологической, психологической и социальной зрелости.

Уровень программы: ознакомительный

Объем, срок освоения: 12 ч, 2 календарных месяца.

Формы обучения: очная

Режим занятий: 1-2 часа в неделю.

1.2 Цель программы: развитие у детей с ОВЗ потребности в чистоте и правильном уходе за собой и своим телом.

Задачи:

Обучающие.

- сформировать умения применять простейшие научно-исследовательские методы (проводить самонаблюдение и оценивать простейшие функциональные свойства своего организма; проводить эксперименты, связанные с изучением нарушений функций организма человека, вызванных несоблюдением правил личной гигиены, анализировать; объяснять взаимосвязь между состоянием здоровья и образом жизни);

- совершенствовать умения работать с различными источниками информации: печатными изданиями, научно-популярной литературой, справочниками;
- сформировать ИКТ-компетенции;
- расширить предметные знания учащихся о функциях человеческого организма и влиянии на него неправильного образа жизни;
- освоить навыки правильного ухода за своим телом;
- расширить представления об основах здорового и безопасного образа жизни;
- познакомить с наиболее распространенными заболеваниями человека, вызванными несоблюдением правил личной гигиены, их признаками и профилактикой.

Развивающие.

- развить у учащихся, в том числе с ОВЗ здоровые привычки правильного ухода за телом, зубами, волосами, гигиены органов зрения, слуха, дыхания.
- развить познавательные процессы: внимание, память, воображение;
- развить сенсорные способности.

Воспитывающие:

- воспитать ценностное отношение к здоровью;
- воспитать культурные нормы в сфере здоровья.

1.3. Планируемые результаты.

К концу обучения по данной программе учащийся достигнет следующих **результатов:**

Предметные результаты:

Знать о профилактических мерах для здорового функционирования организма человека; правила и принципы здорового образа жизни; способы профилактики наиболее распространенных заболеваний, вызванных несоблюдением правил личной гигиены.

Уметь: проводить самонаблюдение и оценивать функциональные свойства своего организма; проводить эксперименты, связанные с изучением функций организма человека, анализировать, обобщать собранные данные ; объяснять взаимосвязь между состоянием здоровья и образом жизни;

работать с различными источниками информации;

Метапредметные и личностные результаты:

- расширение и систематизация знаний учащихся о функционировании человеческого организма благодаря ведению личной гигиены;
- овладение учащимися простейшими научно-исследовательскими методами (наблюдение, проведение простейших экспериментов и объяснение их результатов);
- умение работать с различными источниками информации: печатными изданиями, научно-популярной литературой, справочниками, муляжами;
- формирование ИКТ-компетенций;
- ценностное отношение к принципам ЗОЖ и правилам личной гигиены.

Срок реализации программы – 12 часов.

Формы обучения: очная.

Режим занятий: Занятия проходят 1-2 раза в неделю по 1-2 академических часа.

Формы контроля: административный контроль.

Форма подведения итогов реализации программы: итоговая диагностика, аттестация учащихся старшей медицинской сестрой Центра, открытое занятие.

Оценка эффективности реализации Программы. Оценивание результативности и эффективности реализации данной программы осуществляется на основе использования системы критериев, представленных количественными и качественными параметрами.

Количественные параметры:

- повышение уровня сформированности знаний и представлений воспитанников о необходимом правильном уходе за собой и своим телом;
- увеличение доли числа воспитанников с значимым отношением к здоровью и потребности в ведении ЗОЖ;
- уменьшение доли числа воспитанников, у которых диагностирован низкий уровень воспитанности культуры здоровья школьников.

Качественные параметры:

2. Уровень и качество личностного развития

- ценностные установки и жизненные приоритеты воспитанников по вопросам здоровья. (Методика С. Дерябо и В. Ясвина «Индекс отношения к здоровью».);
- сформированность культуры здоровья школьников (Методика Н.С. Гаркуша «Определение общего уровня сформированности культуры здоровья школьников»);
- Онлайн тест по ОБЖ 6 класс «Правила личной гигиены» Смирнов А.Т., Хренников Б.О.

Учебный план

№п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Аудиторные		Всего
		теория	практика	
1	Вводное занятие. Входящая диагностика	0,5	0,5	1
2	«Что дороже алмазов»	0,5	0,5	1
3	«Лицо без маски»	0,5	0,5	1
4	«Здоровые зубы – здоровью любви»	0,5	0,5	1
5	«Расти коса до пояса»	0,5	0,5	1
6	«Тело в дело или Федорино горе»	1	1	2

7	«Рука руку моет»	0,5	1,5	2
8	Аттестационный экзамен	-	1	1
9	Открытое занятие «Здоровым быть модно»	0,5	0,5	1
10	Выходная диагностика	1	-	1
11	Итого:	5,5	6,5	12

**Содержание дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Будьте здоровы!»**

1. Вводное занятие. Теория. Техника безопасности при проведении занятий, инструктаж по правилам поведения на групповых и индивидуальных занятиях. Знакомство с целями и задачами программы.

Практика. Входящая диагностика – анкетирование, тестирование, индивидуальное прохождение онлайн теста.

2 «Что дороже алмазов»

Теория: О правилах ухода за глазами и ушами. О бережном отношении к ним. Профилактика заболеваний и нарушений органов слуха и зрения.

Практика. Экспериментальные исследования. Измерение видения глаз на дальность зоркость и близорукость с помощью таблицы. Примерка очков.

3 «Лицо без маски».

Теория. Как правильно ухаживать за лицом. Когда необходимо применять маски и крема для лица.

Практика. Очищение лица с помощью воды, лосьонов для и лица. Сравнительный эффект. Нанесение различных кремов и масок.

4. «Здоровые зубы – здоровью любви».

Теория. Об уходе за зубами и ртом. Болезни ротовой полости. Профилактика заболеваний зубов.

Практика. Экспериментальное исследование.

-Определение жесткости зубных щеток.

-Эксперимент с яичной скорлупой.

5. «Расту коса до пояса»

Теория. О правилах ухода за волосами. О строении волоса. О болезни кожи головы.

Практика. Просмотр и обсуждение видеоролика «Зачем носить шапку?».

6. «Тело в дело или Федорино горе»

Теория. О правилах ухода за своим телом. Периодичность приема душа. Что лучше ванна или душ? Какие средства гигиены самые лучшие. Как часто менять нижнее и верхнее нательное белье? О правилах ухода за вещами.

Практика. Экспериментальные исследования:

-Сравнение различных средств гигиены.

-Распределение вещей по правилам гигиены.

7. «Рука руку моет»

Теория. О гигиене рук и ног. О частоте мытья. Уход за ногтями. О дополнительном уходе за руками и ногами. Профилактика грибковых заболеваний.

Практика: Просмотр и обсуждение видеоролика «Кто живет на наших руках». Мастер-классы

- Стирка носков.

- Уход за обувью.

8. Аттестационный экзамен.

Старшая медицинская сестра принимает у учащихся экзамен на знание правил личной гигиены. С помощью дидактического материала, таблиц, личных вещей ребятам предстоит ответить на вопросы по ДООП «Будьте здоровы!».

9. Открытое занятие «Здоровым быть модно»

Подведение итогов программы на основе соотнесения поставленных задач и достигнутых результатов.

10. Итоговая диагностика – анкетирование, тестирование.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Условия реализации программы

2.1.1. Нормативно-правовое обеспечение проектирования программы представлено на основе действующего законодательства:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-Р
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р;
- Указа Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 года №474 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа от 23 августа 2017 года N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-

эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28);

- Приказа Минтруда и соцзащиты РФ от 22.10.2021. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Концепции развития дополнительного образования детей Саратовской области на 2022-2030 годы, утвержденной приказом №141 от 08.02.2022г;
- Устава ГБУ СО «ЦППМС» г. Балаково;
- Положения о порядке разработки, утверждения и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ГБУ СО «ЦППМС» г. Балаково.

2.1.2. Материально-техническое обеспечение.

ГБУ СО «Центр психолого-педагогического и медико-социального сопровождения детей» г. Балаково располагает материально-технической базой, достаточной для организации и проведения всех видов деятельности воспитанников по программе. Материальная и техническая база соответствует действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам. Обеспечение образовательного процесса по реализации программы «Будьте здоровы!» расходными материалами предусматривается в соответствии с учебным планированием.

Занятия по программе «Будьте здоровы!» проводятся с использованием средств ИКТ:

- компьютер;
- аудиоколонки;
- цифровая фото- и видеоаппаратура;
- ватман, маркеры, ручки, бумага, цветные карандаши и фломастеры;
- дидактические карточки, таблицы;
- маски для лица (по количеству детей), маски для волос (по количеству детей), влажные салфетки, шампунь (несколько видов), гель для душа (несколько видов), мыло туалетное, мыло хозяйственное, мыло жидкое, лосьоны для лица, зубные щетки различной жесткости, носки (по количеству детей).
- сенсорное оборудование.

2.2 Календарный учебный план

Тема	Плановый срок реализации	Фактический срок реализации	Примечание
Вводное занятие. Входная диагностика	01.11.2023		
Что дороже алмазов	08.11.2023		

«Лицо без маски»	12.11.2023		
«Здоровые зубы – здоровью любы»	19.11.2023		
«Расти коса до пояса»	25.11.2023		
«Тело в дело или Федорино горе»	02.12.2023 09.12.2023		
«Рука руку моет»	16.12.2023 17.12.2023		
Аттестационный экзамен	18.12.2023		
Открытое занятие «Здоровым быть модно»	20.12.2023		
Выходная диагностика. Итоговое занятие.	25.12.2023		
Итого:	12 часов		

2.3. Формы контроля.

Административный контроль.

2.3 Формы подведения итогов программы.

Аттестационный экзамен. Итоговая диагностика. Открытое занятие.

2.4 Методическое обеспечение программы.

Реализация программы «Будьте здоровы!» направлена на развитие у детей с ОВЗ потребности в чистоте и правильном уходе за собой и своим телом. На формирование ценностного отношения воспитанников к здоровью в целом и здоровому образу жизни в частности.

№п/п	Наименование тем	Форма занятий	Приемы и методы	Форма подведения итогов
1	Тема 5; Тема 7.	Рассказ с элементами беседы	Словесный, наглядный с использованием диагностических материалов	Анкетирование, тестирование, обсуждение
2	Тема 2, 3, 4, 6	Беседа, рассказ, демонстрация, эксперимент. Комбинированное занятие с	Словесный, наглядно-практический	Анализ экспериментальных данных, обсуждение.

		практической работой		
--	--	-------------------------	--	--

2.4.1. Образовательные технологии, используемые в программе:

Технология личностно-ориентированного обучения: выстроена система индивидуальной работы с детьми (учитывающий актуальный уровень развития и индивидуальные особенности обучающихся), которая включает:

— консультирование учащихся при выполнении ими индивидуальных заданий;

– дозированную помощь педагога.

Технология развивающего обучения: на каждом занятии используются задания развивающего характера:

– выбор из ряда альтернатив;

– творческие задания и др.

Технология игрового обучения на занятиях в объединении реализуются технологии игрового обучения. Деловые и ролевые игры помогают учащимся анализировать и оценивать человеческие взаимоотношения, в разрешении которых существенно не только правильное решение, но и поведение, интонация, мимика и т.д. что способствует расширению поведенческого диапазона детей, развитию уверенности в себе, интеллектуальному совершенствованию.

Технология педагогической поддержки деятельность педагога направлена на оказание помощи воспитанников в решении их индивидуальных проблем. Логика подачи материала в программе основана на принципе «от теории – к практике», «от простого - к сложному». Это связано с тем, что теоретические знания, полученные на лекционных занятиях, необходимо обязательно применить в практической деятельности для закрепления навыков организаторской деятельности, именно это умение – применить теорию к практике – станет критерием успешности реализации программы.

Технология профессионально-ориентированного обучения (кейс-технология) технология активного проблемно-ситуационного анализа, основанная на обучении путем решения конкретных задач-ситуаций. Ситуативная технология в последние годы становится одной из эффективных в образовательных учреждениях. Ее использование позволяет учащимся проявлять и совершенствовать навыки учебной работы, применять на практике теоретический материал, кроме того, данная технология позволяет увидеть неоднозначность решения проблем в реальной жизни.

2.5 Оценочные материалы.

Критерий	Показатель	Индикатор	Диагностический инструментарий
I Критерий освоения образовательной программы	1. Теоретическая подготовка по освоенному материалу программы	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	Онлайн тест по ОБЖ 6 класс «Правила личной гигиены» Смирнов А.Т., Хренников Б.О.

	2. Практическая подготовка	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Практические задания (экспериментальные исследования)
II Группа критериев личностного развития			
Культура здоровья	Важность (доминантность) жизненной ценности «Здоровье»	Доминантность отношения к здоровью	Методика «Индекс отношения к здоровью» (С. Дерябо и В. Ясвина)
	Культурные нормы в области здоровья	Степень овладения культурными нормами ЗОЖ	Методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н.С. Гаркуша)
	Отношение к собственному здоровью	Понимание ценности здоровья, ЗОЖ	Методика «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша)

2.6 Рабочая программа курса

№п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Аудиторные		Всего
		теория	практика	
1	Вводное занятие. Входящая диагностика	0,5	0,5	1
2	«Что дороже алмазов»	0,5	0,5	1
3	«Лицо без маски»	0,5	0,5	1
4	«Здоровые зубы – здоровью любви»	0,5	0,5	1
5	«Расти коса до пояса»	0,5	0,5	1
6	«Тело в дело или Федорино горе»	1	1	2
7	«Рука руку моет»	0,5	1,5	2
8	Аттестационный экзамен	-	1	1

9	Открытое занятие «Здоровым быть модно»	0,5	0,5	1
10	Выходная диагностика	1	-	1
11	Итого:	5,5	6,5	12

2.7 Рабочая программа воспитания ДООП «Будьте здоровы!» предполагает приобщение учащихся к базовым ценностям, предусмотренным Федеральной программой воспитания: здоровье, стремление к знаниям. Это обеспечивается выполнением задач:

- воспитание ценностного отношения к здоровью;
- расширение и систематизация знаний учащихся о функционировании человеческого организма;
- овладение учащимися простейшими научно-исследовательскими методами (наблюдение, проведение простейших экспериментов и объяснение их результатов);
- воспитания культурные нормы в сфере здоровья.

2.8 Календарный план воспитательной работы.

№	Дата	событие	примечание
1	Еженедельно с 08.11.23 по 17.12.2023	Экспериментальное исследование	
2	Декабрь 2023	Аттестационный экзамен	Участие медработника
3	Декабрь 2023	Открытое занятие	Приглашение педколлектива

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

1. Дорохов А.А. Про тебя самого. – Коми книжное издательство. 1990
2. Епифанова О.А. Детям про гигиену. В погоне за вредными микробами .- Эксмо - М,2021
3. Ковалева А.Н. Хочу быть здоровым. – М.: Сфера,2020
4. Косицкий Г. И., Дьяконова И. Н. Резервы нашего организма: Книга для учащихся. – М., 1993.
5. Поляков В. А. Здоровый образ жизни. – Краснодар, 1995.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Вейн А.М. Бодрствование и сон [текст]: А.М.Вейн. Бодрствование и сон. – М., Знание, 1991. – 236 с.
2. Кальченко Е.И. Гигиеническое воспитание и обучение школьников [текст]: Е.И. Кальченко. Гигиеническое воспитание и обучение школьников. – Н. Просвещение, 1994. - 183 с.
3. Кардашенко В.Н. Гигиена детей и подростков [текст]: В.Н. Кардашенко. Учебник. – М.: Медицина, 1989. – 146-169с.
4. Коростелёв Н.П., Калашникова С.В. Гигиеническое обучение и воспитание учащихся начальной школы [текст]: Н.П. Коростылев, С.В. Калашникова. Гигиеническое обучение и воспитание учащихся начальной школы. – Н. 1976. - 269 с.
5. Лукьяненко В.П. Формирование здорового образа жизни [текст]: В.П. Лукьяненко. Формирование здорового образа жизни. – М. 2001. 29-31с.
6. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков [текст]: А.Г. Сухарев. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. -М. 1989. 12-24с.
7. Шалева С.П. Гигиена школьника [текст]: С.П. Шалева. Гигиена школьников. - Н. 1997. 74 с.

Электронные ресурсы:

- <http://egu.lseptember.ru/index.php?course=18005> – портал педагогического университета издательского дома «Первое сентября»
 - <http://www.edu.ru/> - информация о федеральных нормативных документах по ЕГЭ.
 - <http://www.ed.gov.ru/> - образовательный портал
 - <http://ipkps.bsu.edu.ru/> - виртуальный методический кабинет «Биология»
 - <http://Vera400.fo.ru>. - Сайт Веры Николаевны Пономарёвой.
- Руководителя районного методического объединения учителей химии и биологии.
- <http://www.abitu.ru/start/about.esp> - программа «Юниор - старт в науку».
 - <http://www.iteash.ru> – программа «Обучение для будущего»

Диагностические материалы

Методика С. Дерябо и В. Ясвина «Индекс отношения к здоровью».

Цель: исследования ценностных установок и жизненных приоритетов школьников по вопросам здоровья.

Инструкция: обучающиеся определяют степень значимости (важности) для них различных составляющих (жизненных ценностей). Для этого выбирают три наиболее важные и три наименее важные, с их точки зрения, ценности из предлагаемого списка:

- хорошие вещи, материальное благополучие;
- общение с природой;
- общение с друзьями и другими окружающими людьми;
- любовь и семейная жизнь;
- здоровье, здоровый образ жизни;
- труд (профессия, учёба, интересная работа);
- духовность (нравственность, саморазвитие)

Наиболее важные для меня:

1. _____
2. _____
3. _____

Наименее важные для меня:

1. _____
2. _____
3. _____

Обработка результатов

Первой ценности из трёх, которые были названы в качестве наиболее важных, присваивается первый ранг, второй - второй, третьей - третий. Первой ценности из трёх, которые были названы в качестве наименее важных, присваивается седьмой ранг, второй - шестой, третьей - пятый. Ценности, не вошедший ни в первую, ни во вторую группу, присваивается четвёртый ранг.

Ранг, полученный такой ценностью, как «Здоровье, здоровый образ жизни», является окончательным показателем. Если такая ценность получила у испытуемого первый или второй ранг, можно сделать вывод о том, что его отношение к здоровью является высоко доминантным (значимым); если третий, четвёртый или пятый ранг – оно характеризуется средней доминантностью; если шестой или седьмой – ему свойственна низкая доминантность отношения к здоровью.

Методика «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша)

Цель: наличие у обучающихся понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни.

Инструкция. Отметьте знаком «+» пункты, характерные для Вашего образа жизни.

Вопросы

1. **Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?**
 - а) хорошее;
 - б) удовлетворительное;
 - в) плохое;
 - г) затрудняюсь ответить.
1. **Занимаетесь ли Вы физической культурой или спортом?**
 - а) да, занимаюсь;

б) нет, не занимаюсь.

1. **Как долго днём бываете на улице, на свежем воздухе?**

а) чаще всего больше 2 часов;

б) около часа;

в) не более получаса или вообще не выхожу на улицу.

1. **Делаете ли утром следующее:**

а) физическую зарядку;

б) обливание;

в) плотно завтракаю;

г) курите по дороге в школу.

1. **Обедаете ли в школьной столовой?**

а) да, регулярно;

б) иногда;

в) нет.

1. **В котором часу ложитесь спать?**

а) до 21 часа;

б) между 21 и 22 часами;

в) после 22 часов.

1. **Употребляете ли Вы энергетические напитки или курите?**

а) да, активно;

б) изредка;

в) никогда.

8. Как Вы чаще всего проводите свободное время?

а) занимаюсь в спортивной секции, кружке; б) провожу время с друзьями;

в) читаю книги;

г) помогаю по дому;

д) преимущественно смотрю телевизор (видео);

е) играю в компьютерные игры;

ж) другое.

Бланк ответов

№ вопроса	Вариант ответа						
	а	б	в	г	д	е	ж
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
Сумма баллов:							

Обработка результатов

Ответы оцениваются по десятибалльной шкале

№ вопроса	Вариант ответа						
	а	б	в	г	д	е	ж

1	10	5	0	0			
2	10	0					
3	10	5	0				
4	10	10	0	0			
5	10	5	0				
6	10	5	0				
7	0	5	10				
8	10	5	5	5	0	0	0

Подсчитайте общее количество баллов.

Интерпретация

Высокий уровень – 110 – 80 баллов – осознанное отношение школьников к собственному здоровью; ведение здорового образа жизни; самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

Средний уровень – 75 – 50 баллов – частичное понимание школьниками важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни, эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

Низкий уровень – 45 баллов и меньше – отсутствие у школьников понимания ценности и значимости здоровья, ведение образа жизни, способствующего развитию болезней.

Методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н.С. Гаркуша)

Цель: изучение уровня владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья.

Инструкция. Отметьте знаком «+» характерные для Вас пункты утверждений в вопросах 1, 4, 5, 6, в вопросах 2 и 3 отметьте знаком «+» один из предложенных ответов.

1. **Занимаетесь ли Вы:**

- а) в школьной спортивной секции;
- б) в спортивной секции других учреждений;
- в) чтением научной литературы о сохранении своего здоровья;
- г) просмотром передач на тему здоровья;
- д) употреблением витаминов;
- е) чтением энциклопедий для юношей и девушек.

1. **Как часто участвуете в спортивных мероприятиях, организуемых после уроков:**

- а) вообще никогда не участвую;
- б) очень нерегулярно;
- в) раз или два в неделю;
- г) три и более раз в неделю.

1. **На уроках физической культуры вы занимаетесь:**

- а) с полной отдачей;

- б) без желания;
в) лишь бы не ругали.
1. **Какие у Вас отношения с окружающими людьми (родителями, друзьями, учителями):**
а) полное взаимопонимание;
б) доверительные;
в) уважительные;
г) отсутствие взаимопонимания.
1. **Для ведения здорового образа жизни Вы:**
а) соблюдаете режим дня;
б) соблюдаете режим питания и употребляете витаминизированную пищу;
в) занимаетесь спортом;
г) делаете регулярно утреннюю зарядку;
д) не имеете вредных привычек.
1. **Как Вы считаете, какие качества Вас характеризуют:**
а) физическая сила и выносливость;
б) умственная работоспособность;
в) ум, сообразительность;
г) сила воли, выдержка, терпение и упорство;
д) объём знаний о здоровом образе жизни;
е) умение видеть и ценить прекрасное в природе, в человеке, в искусстве;
ж) внимание и наблюдательность;
з) умение всегда видеть цель и стремиться к ней (целеустремлённость);
и) умение организовать свой труд (организованность);
к) умение при необходимости работать самостоятельно, без посторонней помощи;
л) чуткость и отзывчивость к людям;
м) умение работать вместе с товарищем, видеть, кому нужна твоя помощь, помогать и принимать помощь от других;
н) умение подчинять свои желания интересам дела и коллектива;
о) умение вести себя в обществе, красиво одеваться, причёсываться и т.д;
п) умение беречь время;
р) умение контролировать и анализировать свою работу и свои поступки.

Обработка результатов

За все выбранные утверждения в вопросах 1,5,6 – по 5 баллов, во 2 – 5 баллов за 4-е утверждение, в 3 – 5 баллов за 1-е утверждение, в 4 – по 5 баллов за 1-е, 2-е, 3-е утверждения.

Интерпретация

Высокий уровень – 160-130 баллов – идеальный образ здорового человека, физически активного, укрепляющего здоровье самостоятельно, умеющего сотрудничать с окружающими в вопросах сохранения и укрепления здоровья, в совершенстве владеющего культурными нормами в сфере здоровья.

Средний уровень – 125 – 90 баллов – знания школьников о здоровом образе жизни не являются убеждениями, характерно эпизодическое овладение школьниками практическими навыками сохранения и

преумножения здоровья, готовность к сотрудничеству, со взрослыми в вопросах здоровьесбережения.

Низкий уровень – ниже 85 баллов – отсутствие у школьников системы элементарных знаний о здоровье и здоровом образе жизни и мотивации к заботе о собственном здоровье; зачастую не выполняются элементарные правила гигиены, не проводятся оздоровительные процедуры.

Участие школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях (Н.С. Гаркуша)

Инструкция. Отметьте знаком «+» мероприятия, в которых вы активно принимаете участие:

- в спортивных соревнованиях;
- в спортивных праздниках;
- в туристических походах;
- в проведении дней, недель здоровья;
- в подготовке лекций и бесед о здоровом образе жизни;
- в подготовке открытых уроков и внеклассных мероприятий;
- в различных подвижных, спортивных играх, эстафетах;
- в проведении физкультминуток, физкультпауз;
- в разработке проектов, программ, сценариев праздников здоровья;
- в создании творческих работ и исследовательских проектов о здоровье;
- в конкурсах рисунков и плакатов о здоровом образе жизни;
- в конкурсах сочинений, изложений, диктантов о здоровом образе жизни;
- в молодёжных акциях, направленных на профилактику вредных привычек.

Обработка результатов

Каждый плюс оценивается 10 баллами.

Интерпретация

Высокий уровень – 130 – 100 баллов – наличие физической и творческой активности детей как элемента стиля жизни, то есть целеустремленная деятельность школьника для укрепления здоровья, развития физического потенциала и достижения физического совершенства, для эффективной реализации своих задатков с учётом личностной мотивации и социальных потребностей.

Средний уровень – 90 – 50 баллов – недостаточная активность в мероприятиях здоровьесберегающей направленности вследствие отсутствия в должной степени мотивации на ведение здорового образа жизни.

Низкий уровень – меньше 40 баллов – отсутствует потребность ведения здорового образа жизни, проявляется пассивность в самосовершенствовании и самореализации в процессе приобретения знаний о здоровье человека.

Определение общего уровня сформированности культуры здоровья школьников (Н.С. Гаркуша)

Для обобщения полученного материала и определения уровня культуры здоровья школьников необходимо суммировать результаты последних трёх анкет и для вычисления итогового среднего балла сумму необходимо разделить на три.

Получаются следующие уровни здоровья:

Высокий уровень воспитанности культуры здоровья школьников – 135 – 100 баллов. Осознание школьниками ценности здоровья, ведение здорового образа жизни, наличие представлений о сущности здоровья; самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья; высокая творческая активность; умение сотрудничать со взрослыми в вопросах сохранения и укрепления здоровья; активное участие школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.

Средний уровень воспитанности культуры здоровья школьников – 100 – 60 баллов. Частичное понимание школьниками важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни; наличие элементарных знаний о здоровье; эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья, стремление к самосовершенствованию и творческому выражению; готовность к сотрудничеству со взрослыми в вопросах сохранения и укрепления здоровья; нерегулярное участие школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.

Низкий уровень воспитанности культуры здоровья школьников – меньше 60 баллов. Отсутствие у школьников системы элементарных знаний о здоровье и здоровом образе жизни; наличие вредных привычек, хронических заболеваний, ведение образа жизни, способствующего развитию болезней; сотрудничество со взрослыми и участие школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни минимальное или отсутствует.