Муниципальноеказенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2 г.Олонца»
Республики Карелия

Согласовано:	**Принято:**	**Утверждено:**
Заседание МО	Педсовет №1	Приказ № 227
от30.08. 2019.	от 30.08.2019.	от 30.08.2019.

Директор школы
_____ Жатикова Н.Н.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
факультативного курса
«Здоровый образ жизни»

основного общего образования
для 7класса

Срок освоения: 1 учебный год

Разработал: учитель химии и биологии
высшей категории
Бутырева Галина Юрьевна

2019 г.

Планируемые результаты освоения факультативного курса «Здоровый образ жизни».

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебной программы.

Предметные результаты:

1.Смогут раскрывать содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание.

2.Проводить аргументацию зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, нарушения осанки, зрения, слуха, стрессов, инфекционных и простудных заболеваний;

3.Знать и аргументировать основные правила поведения в природе; основные принципы здорового образа жизни ,рациональной организации труда и отдыха;

4.Влияние факторов риска на здоровье человека;

5.Описывать и использовать приёмы оказания первой помощи;

6.Смогут прогнозировать воздействие негативных факторов на организм;

7.Приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье;

8.Смогут аргументировать в отношении поступков других людей, наносящих вред своему здоровью.

9.Смогут обеспечивать уход за телом и жилищем ;

10.Смогут взаимодействовать в группе (распределение обязанностей);

11.Смогут находить необходимую информацию на различных видах носителей ;

12.Смогут презентовать результаты собственной деятельности;

Метапредметные результаты:

1. Способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми

2. Умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье

3. Способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность

4. Умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья.

5. Формирование умения позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Личностные результаты:

1. Формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека

2. Развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью.

3. Формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Основные принципы реализации программы – научная обоснованность , доступность, учет возрастных особенностей школьников, практическая целесообразность, субъектность, деятельностный и личностный подходы, преемственность.

Содержание программы

Предмет, задачи и перспективы курса «Здоровый образ жизни»*Гигиена тела.* Типы волос. Уход за волосами. Пользование предметами личной гигиены. *Гигиена полости рта.* Заболевания зубов, дёсен; меры их профилактики. *Гигиена труда и отдыха.* Признаки утомления органов зрения и слуха и методы его снятия. Периоды работоспособности.. *Профилактика инфекционных заболеваний.* Основные инфекционные заболевания. Правила поведения в условиях эпидемии респираторных заболеваний в качестве больного и здорового.*Питание – основа жизни.* Молочные и кисломолочные продукты питания. Их значение для здоровья. Пищевые риски. *Гигиена питания.* Сервировка стола, оформление блюд. *Практическая работа.* Оценка пригодности продуктов для еды по информации на этикетке. Режим питания в течение рабочего дня.*Зависимость от ПАВ.* Жизненный стиль человека, зависимого от ПАВ. *Последствия употребления ПАВ.* Состояние интоксикации и побочные действия при употреблении ПАВ. Как противостоять групповому давлению и не употреблять ПАВ. Стресс и борьба с ним. Депрессия

Календарно-тематическое планирование факультативного курса:

№ урока	***Тема по программе***	***Кол-во ч. по программе***
1.	Введение. Здоровый образ жизни и пути его формирования.	1
2.	Факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье.	1
3.	Возрастные особенности режима дня, труда и отдыха подростка.	1
4.	Сон и его значение для здоровья.	1
5.	Личная гигиена подростка. Ногти и волосы. Уход за ними.	1
6.	Уход за кожей. Профилактика кожных заболеваний.	1
7.	Лечебная и декоративная косметика.	1

№ урока	*Тема по программе*	*Кол-во ч. по программе*
8.	Влияние контрастных температур на организм. Закаливание.	1
9.	Питание и здоровье. Витамины и их значение	1
10.	Отравление и его профилактика	1
11.	Виды активного отдыха (летнего и зимнего).	1
12.	Вредные привычки и здоровье. Курение – болезнь века.	1
13.	Стадии никотиновой зависимости. Пассивное курение.	1
14.	Влияние алкоголя на организм.	1
15.	Степени алкогольного опьянения. Первая помощь.	1
16.	Наркомания и токсикомания, их последствия для здоровья. СПИД	1
17.	Стресс и борьба с ним. Депрессия.	1
	Всего	**17**