

Российская Федерация  
Иркутская область  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Иркутского районного муниципального образования  
«Усть-Кудинская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано:  
Заведующая ЦОЦиГП  
«Точка Роста»  
*А.С. Маркина*  
« 30 » 08 2022г.

Согласовано:  
Заместитель директора по ВР  
*А.Г. Проничкина*  
« 30 » 08 2022г.

Утверждено:  
Директор МОУ ИРМО  
«Усть-Кудинская СОШ»  
*Г.Г. Чеснокова*  
« 31 » 08 2022г.



Дополнительная общеразвивающая программа

**«Азбука здоровья»**

Автор: Проничкина Н.А.,

педагог дополнительного образования

Целевая аудитория: обучающиеся 2-5 классов

Срок реализации: 72 часа

## Пояснительная записка

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. В Конвенции по правам ребёнка прописаны его законные права – право на здоровый рост и развитие.

В современных условиях проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма.

Огромную роль в становлении человека как личности играет образ его жизни, который, в свою очередь, зависит от образа мышления и сформированных жизненных установок. Из всех факторов, влияющих на здоровье человека, 50% приходится на организацию здорового образа жизни, по 20% - на генофонд и экологию, и лишь 10% - на медицинское обслуживание. Именно поэтому формирование здорового образа жизни ребенка имеет первостепенное значение.

Если мы научим с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то можно надеется, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Задача кружка - помочь школьнику задуматься о своем здоровье. Решить ее путем простой передачи знаний невозможно. Обучающийся должен научиться думать, рассуждать, рассматривать рисунки, выполнять предлагаемые задания и упражнения доступные для него, разбирать различные игровые ситуации.

### **Цель:**

- развитие у школьников качеств, обеспечивающих безопасную жизнедеятельность, через познание себя и других;
- формирование готовности обучающихся к отношениям в обществе и преодолению жизненных трудностей, проверка своих сил и возможностей, активное самовоспитание.

### **Задачи:**

- способствовать расширению кругозора;
- содействовать формированию первоначального представления о здоровом образе жизни;
- сформировать первоначальное представление о нормах личной гигиены;
- познакомить с эстетическими нормами поведения в обществе и природе;
- обучить знаниям о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью

Программа кружка рассчитана на обучающихся 2-5 классов. Срок реализации дополнительной образовательной программы «Азбука здоровья» один год.

## **Ожидаемый результат изучения курса:**

В результате изучения курса «Азбука здоровья» обучающийся будет знать и уметь

- правильно строить режим дня и выполнять его;
- распознавать и анализировать опасные для здоровья ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- взаимодействовать экологически с окружающей средой,
- оказывать первую доврачебную помощь;
- понимать принцип здорового образа жизни.

**Проведение занятий:** два часа в неделю (итого 72 часа)

## **Содержание:**

Мир вокруг меня и я в нем. Родословная семьи, малая родина. Плохое и хорошее настроение, отчего оно зависит. Режим дня.

Правила на всю жизнь. Признаки болезни (причины, симптомы). Тел. 112 Охрана здоровья и жизни детей родителями и учителями.

Медицинские учреждения, какие бывают врачи. Как укреплять защитные функции организма. Опасные инфекции, переносчики инфекции.

Основы оказания первой доврачебной помощи. Укусы насекомых. Примочки для снятия отеков. Грибы. Признаки отравления грибами. Помощь при отравлении. Царапины, ушибы садины. Кровотечения, правила остановки кровотечений. Вывихи и растяжения, наложение повязок. Переломы. Имобилизация. Термические ожоги. Солнечный удар. Тепловой удар. Отморожение. Переохлаждение. Остановка дыхания и сердечной деятельности. СЛР. Обморок. Удар током. Утопление. Укусы змей. Отравление угарным газом. Медицинская аптечка первой помощи. Тестирование, викторина.

Чрезвычайные ситуации. Безопасное поведение при ЧС природного характера. Безопасное поведение при ЧС техногенного характера.

Охрана жизни человека. Погодные явления и безопасность человека. Город как среда обитания. Жилище человека. Безопасность в повседневной жизни. Безопасность на водоемах. Безопасность на льду. Обеспечение личной безопасности дома и на улице. Пожарная безопасность. Вводное занятие. Причины пожаров. Пожары в быту. Правила поведения.

Пожарная безопасность в школе. Природные пожары. Средства пожаротушения. Виды огнетушителей.

Автономное существование. Понятие об автономном существовании человека. Сигналы бедствия. Добывание огня, пищи и воды. Лечение заболеваний. Лекарственные растения.

Основы медицинских знаний о здоровом образе жизни. О здоровом образе жизни. Возрастные особенности развития человека. Двигательная активность. Закаливание организма. Рациональное питание. Гигиена питания. Вредные привычки, их влияние на здоровье человека. Профилактика вредных привычек.

Экстремальные, опасные ситуации. Психика человека в экстремальных ситуациях. Саморегуляция. Опасные ситуации социального характера. Антиобщественное поведение. Виды экстремистской и террористической деятельности. Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и участие в террористической деятельности.

## Учебно-тематический план

№ п/п	Название темы	Количество часов (теория совмещена с практикой)
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Мир вокруг меня и я в нем</b>	<b>3</b>
2	Родословная семьи, малая родина	1
3	Плохое и хорошее настроение, отчего оно зависит	1
4	Режим дня	1
<b>3</b>	<b>Правила на всю жизнь</b>	<b>6</b>
5	Признаки болезни (причины, симптомы). Тел. 112	1
6	Охрана здоровья и жизни детей родителями и учителями	1
7	Медицинские учреждения, какие бывают врачи	1
8	Как укреплять защитные функции организма	1
9-10	Опасные инфекции, переносчики инфекции	2
<b>4</b>	<b>Основы оказания первой доврачебной помощи</b>	<b>29</b>
11	Укусы насекомых. Примочки для снятия отеков	1
12	Грибы. Признаки отравления грибами. Помощь при отравлении	1
13-14	Царапины, ушибы ссадины	2
15-17	Кровотечения, правила остановки кровотечений	3
18-20	Вывихи и растяжения, наложение повязок	3
21-24	Переломы. Иммобилизация	4
25-26	Термические ожоги	2
27	Солнечный удар. Тепловой удар	1
28-29	Отморожение. Переохлаждение	2
30-31	Остановка дыхания и сердечной деятельности. СЛР	2
32	Обморок	1
33	Удар током	1
34	Утопление	1
35	Укусы змей	1
36	Отравление угарным газом	1
37	Медицинская аптечка первой помощи	1
38-39	Тестирование, викторина	2
<b>5</b>	<b>Чрезвычайные ситуации</b>	<b>2</b>
40	Безопасное поведение при ЧС природного характера	1
41	Безопасное поведение при ЧС техногенного характера	1
<b>6</b>	<b>Охрана жизни человека</b>	<b>6</b>
42	Погодные явления и безопасность человека	1

43	Город как среда обитания. Жилище человека	1
44	Безопасность в повседневной жизни	1
45	Безопасность на водоемах	1
46	Безопасность на льду	1
47	Обеспечение личной безопасности дома и на улице	1
<b>7</b>	<b>Пожарная безопасность</b>	<b>5</b>
48	Вводное занятие. Причины пожаров	1
49	Пожары в быту. Правила поведения	1
50	Пожарная безопасность в школе	1
51	Природные пожары	1
52	Средства пожаротушения. Виды огнетушителей	1
<b>8</b>	<b>Автономное существование</b>	<b>8</b>
53-54	Понятие об автономном существовании человека	2
55-56	Сигналы бедствия	2
57-58	Добывание огня, пищи и воды	2
59-60	Лечение заболеваний. Лекарственные растения	2
<b>9</b>	<b>Основы медицинских знаний о здоровом образе жизни</b>	<b>5</b>
61	О здоровом образе жизни. Возрастные особенности развития человека	1
62	Двигательная активность. Закаливание организма	1
63	Рациональное питание. Гигиена питания	1
64-65	Вредные привычки, их влияние на здоровье человека. Профилактика вредных привычек	2
<b>10</b>	<b>Экстремальные, опасные ситуации</b>	<b>7</b>
66-67	Психика человека в экстремальных ситуациях. Саморегуляция.	2
68-69	Опасные ситуации социального характера. Антиобщественное поведение	2
70	Виды экстремистской и террористической деятельности	1
71-72	Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и участие в террористической деятельности	2
	<b>Итого:</b>	<b>72 часа</b>

### **Материально-технические условия реализации программы**

Программа реализуется на базе Центра образования цифрового и гуманитарного профиля «Точка Роста» с привлечением в образовательный процесс ресурсов «Точки Роста».

Для успешного освоения данной программы используются:

- манекены для отработки навыков оказания первой медицинской помощи;
- Набор имитаторов травм и поражений;
- нетбуки Acer с сенсорным экраном, 10 шт.;
- интерактивная доска с ПО на базе Android;
- ноутбук учителя Acer;
- манипулятор типа «мышь», 10 шт.;
- Фотоаппарат Canon;
- МФУ.