



Государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
Кемеровский горнотехнический техникум  
имени Кожевина Владимира Григорьевича  
(ГБПОУ КГТУ им. Кожевина В.Г.)

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Заместитель директора по ВР ГБПОУ  
КГТУ им. Кожевина В.Г.  
*О.А. Боленер*  
« 14 » 05 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ФАКУЛЬТАТИВА  
«СТИЛЬ ЖИЗНИ – ЗДОРОВЬЕ»**

Кемерово,  
2024

**Организация-разработчик:** Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Кемеровский горнотехнический техникум имени Кожевина Владимира Григорьевича (ГБПОУ КГТТ им. Кожевина В.Г.).

**Разработчик:** Есина Д.А., педагог-организатор ГБПОУ КГТТ им. Кожевина В.Г. Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Кемеровского горнотехнического техникума имени Кожевина Владимира Григорьевича (ГБПОУ КГТТ им. Кожевина В.Г.).

Рассмотрена и рекомендована методическим объединением классных руководителей Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Кемеровского горнотехнического техникума имени Кожевина Владимира Григорьевича (ГБПОУ КГТТ им. Кожевина В.Г.).

Протокол МО № 7 от «14» мая 2024 г.

## **Цель:**

Формирование мотивационных установок и ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни в рамках проведения профилактической работы среди студентов ГБПОУ «Кемеровский горнотехнический техникум имени Кожевина В.Г.», направленной на предупреждение употребления вредных и отравляющих веществ и профилактике зависимостей.

## **Задачи:**

1. Формирование у студентов представления о подходах к формированию здорового образа жизни.
2. Вовлечение учащихся в активную деятельность по укреплению здоровья.
3. Формирование естественного видения ценности здоровья, включающее умение и желание осмысленно познавать его ресурсы, ставить перед собой цели его о сохранения и укрепления.
4. Формирование отрицательного отношения к употреблению вредных и отравляющих веществ (табака, алкоголя, энергетиков, фаст-фуда и др.).
5. Научить действовать в каждодневных многообразных ситуациях в соответствии с приобретенными навыками сохранения и укрепления здоровья.

## **Содержание программы.**

### **Раздел 1. Вводное занятие - основы ЗОЖ. Вред курения. 2 часа**

#### *Тема 1. Основы ЗОЖ*

Формирование понятия «здоровый образ жизни и его составляющие»

#### *Тема 2. Вред курения.*

Воздействие никотина на организм, причины курения сигарет и вейпов, просмотр тематического видео – ролика, диалог с обучающимися.

### **Раздел 2. Отравляющие вещества – алкоголь. 2 часа**

Негативное воздействие алкоголя на организм и общество, просмотр тематического видео – ролика. Рефлексия, диалог с обучающимися.

### **Раздел 3. Здоровое питание и спорт. 2 часа**

Основные базовые принципы здорового питания при занятиях спортом и ведении активного образа жизни. Правила рационального питания. Витамины.

### **Раздел 4. Гигиена тела, чистота - залог здоровья. 2 часа**

Понятие гигиена. Основные правила личной гигиены. Гигиена жилища.

### **Раздел 5. Тематическая квиз-игра. 2 часа**

Командная интеллектуальная игра, в которой участникам необходимо

будет ответить на ряд вопросов связанных с темой ЗОЖ. По итогам игры выявится команда – победитель.

### Учебно-тематический план

| <b>№</b> | <b>Название разделов</b>                    | <b>Кол-во часов</b> |
|----------|---|---------------------|
| 1.       | Вводное занятие - основы ЗОЖ. Вред курения. | 2                   |
| 2        | Отравляющие вещества - алкоголь             | 2                   |
| 3        | Здоровое питание и спорт.                   | 2                   |
| 4.       | Гигиена тела, чистота - залог здоровья      | 2                   |
| 5.       | Тематическая квиз-игра.                     | 2                   |
|          | <b>Итого</b>                                | <b>10</b>           |