

Рассмотрено:
На педагогическом совете
МБОУ «СОШ №15»
Протокол от 25.08.2020 года № 3

Утверждаю
И.О. директора МБОУ «СОШ №15»,
заместитель директора по АХР
Т.В. Галиева
Приказ № 170
От «31» августа 2020 года



Программа МКОУ «СОШ №15» «ЗДОРОВЬЕ»



ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ»

(1–11-й класс)

Объяснительная записка

Образование – необходимый, если не самый важный элемент социально-культурного и экономического развития страны. В этой связи на образование как целостную государственную систему, обеспечивающую социальное развитие личности, ложится, помимо прочих, задача сохранения физического, психического и нравственного здоровья подрастающего поколения.

Для ее решения Министерство образования РФ инициировало, как один из вариантов, разработку в образовательных учреждениях специальных образовательных программ, направленных на укрепление здоровья обучающихся, составленных с учетом их возрастных, психофизиологических особенностей и в соответствии с физиолого-гигиеническими нормативами.

В соответствии с замыслом основными **целями программы стали:**

- Формирование осознанного отношения школьников к своему физическому и психическому здоровью;
- Формирование важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации, а также профилактика вредных привычек. По своей структуре **занятия состоят из следующих частей:**

1. Актуализация имеющегося опыта и житейских знаний школьников (в этой части применяются различные психологические упражнения, в том числе «мозговой штурм», а также стимульные аудио- и видеоматериалы).

2. Формирование новых представлений (осуществляется с использованием психологических игр, творческих этюдов, элементов психодрамы).

3. Отработка личной стратегии поведения («аукционы идей», а также другие способы решения проблемных ситуаций).

4. Осмысление полученного опыта, рефлексия.

В конце каждого занятия предлагается домашнее задание, которое необходимо выполнить при обязательном участии членов семьи и других близких.

ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ

1 – 4 классы

Раздел 1.

Самопознание

Знание своего тела

Части тела, их функциональное предназначение.

Внутренние органы и их предназначение. Рост и развитие человека.

Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам.

Самопознание через ощущение, чувство и образ

Чувство, настроение, эмоциональные переживания, ощущения. Способы проявления эмоций и выражения чувств.

Раздел 2.

Я и другие.

Правила межличностного общения. Дружба. Поведение на улице и в общественных местах. Правила поведения с незнакомыми людьми.

Родственные связи – семья. Правила семейного общения. Права и обязанности ребенка в семье, правила групповой деятельности.

Раздел 3.

Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний.

Гигиена тела

Выбор одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и индивидуальными особенностями.

Гигиена полости рта

Общее представление о строении ротовой полости, временные и постоянные зубы. Прикус и вредные привычки, нарушающие его. Факторы риска развития стоматологических заболеваний. Уход за зубами.

Гигиена труда и отдыха.

Режим дня. Активный и пассивный отдых. Сон как наиболее эффективный отдых.

Профилактика инфекционных заболеваний.

«Хорошие» и «плохие» микробы. Представление об инфекционных заболеваниях. Способы «пассивной» защиты от болезни: мытье рук, ношение маски и т.д.

Представление об «активной» защите – иммунитета.

Раздел 4.

Питание и здоровье.

Питание – основа жизни.

Представление об основных пищевых веществах, их значение для здоровья, важнейшие пищевые источники. Как происходит пищеварение.

Режим питания.

Традиции приема пищи в разных странах.

Правила поведения за столом.

Гигиена питания.

Обработка пищевых продуктов перед употреблением. Хранение пищевых продуктов. Правила ухода за посудой.

Раздел 5.

Основы личной безопасности и профилактика травматизма.

Безопасное поведение на дорогах

Основные ситуации – «ловушки», в которые обычно попадают дети: «закрытый обзор», «отвлечение внимания», «пустынная улица», «середина проезжей части». Сигналы регулирования дорожного движения.

Правила безопасного поведения у железнодорожных движения.

Бытовой и уличный травматизм

Опасные факторы современного жилища, школа, игровой площадки. Ожоги. Опасность при пользовании пиротехническими средствами. Электротравма. Опасность при игре с острыми предметами. Падение с высоты. Опасность открытого окна, катания на перилах, прыжков с крыш гаражей и т.д. элементарные правила безопасности при катании на велосипеде. Правила пользования роликами, экипировка. Опасность, которая подстерегает роллера на улице. Оказание первой помощи при простых травмах. Укусы зверей, змей, насекомых.

Раздел 6.

Культура потребления медицинских услуг.

Выбор медицинских услуг

Поликлиника и вызов врача на дом. Служба «03», служба спасения.

Посещение врача.

Обращение с лекарственными препаратами.

Польза и вред медикаментов. Осторожное обращение с лекарствами, которые хранятся дома.

Раздел 7.

Предупреждение употребления психоактивных веществ.

Общее представление о психоактивных веществах. Почему люди употребляют психоактивные вещества. Вред табачного дыма. Поведение с людьми, употребляющими психоактивные вещества.

5 –9-е классы.

Раздел 1.

Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний *Гигиена тела*

Индивидуальные и возрастные особенности кожи. Микрофлора кожных покровов. Запахи тела. Уход за кожей лица и рук, ногами. Уход за ногтями. Правила выбора гигиенических средств ухода за телом. Типы волос, уход за волосами. Болезни кожи, связанные с нарушением правил гигиены. Правила личной гигиены подростков. Пользование предметами личной гигиены.

Гигиена полости рта.

Средства гигиены полости рта. Выбор зубной щетки, пасты. Заболевание зубов, десен, меры их профилактики. Питание и здоровье зубов. Профилактические осмотры у стоматолога.

Гигиена труда и отдыха

Биологические ритмы организма: суточные, сезонные. Периоды работоспособности. Режимы учебы, отдыха и сна. Индивидуальный режим физических и умственных нагрузок.

Переутомление, его субъективные и объективные признаки, методы снятия. Признаки утомления органов зрения и слуха, способы его снятия. Оптимальные условия труда, микроклимат в классах и квартире. Профилактика инфекционных заболеваний.

Причины возникновения инфекционных заболеваний. Источники и возбудители. Пути передачи. Механизмы защиты организма – иммунитет, «активные» и «пассивные» способы его повышения.

Эпидемии, пандемии. Поведения при подозрении на инфекционное заболевание и во время болезни. Ответственность за распространение инфекции. Инфекции, передаваемые половым путем. Туберкулез, его предупреждения.

Раздел 2.

Питание и здоровье.

Питание – основа жизни.

Представление об основных пищевых веществах, их значение для здоровья, важнейшие пищевые источники. Как происходит пищеварение. Режим питания. Непереносимость отдельных продуктов и блюд. Традиции приема пищи в разных странах.

Гигиена питания.

Обработка пищевых продуктов перед употреблением. Хранение пищевых продуктов. Правила ухода за посудой.

Раздел 3.

Предупреждение употребления психоактивных веществ.

Общее представление о психоактивных веществах. Почему люди употребляют психоактивные вещества. Вред табачного дыма. Что такое алкоголь и чем опасно его употребление. Поведение с людьми, употребляющими психоактивные вещества.

Раздел 4.

Я и другие.

Правила межличностного общения: предупредительность, представление себя, приглашение, отказ от нежелательного общения.

Дружба. Взаимовлияние людей, способы конструктивного решения ситуаций. Поведение на улице и в общественных местах. Правила поведения с незнакомыми людьми.

Родственные связи – семья. Правила семейного общения.

Раздел 5.

Культура потребления медицинских услуг

Выбор медицинских услуг.

Поликлиника и вызов врача на дом. Служба «03», неотложная помощь, служба спасения. Посещение врача. Больница, показания для госпитализации.

Обращение с лекарственными препаратами.

Польза и вред медикаментов. Осторожное обращение с лекарствами, которые хранятся дома.

Раздел 6.

Самопознание.

Знание своего тела.

Части тела, их функциональное предназначение.

Внутренние органы и их предназначение. «Язык» тела. Рост и развитие человека, периодизация недостаткам.

Самопознание через ощущение, чувство и образ.

Эмоциональная сфера личности: чувства, настроение, эмоциональные переживания, ощущения. Способы проявления эмоций и выражения чувств.

10 – 11 классы

Раздел 1.

Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний.

Гигиена тела

Выбор гигиенических средств для ухода за телом при различных функциональных состояниях и в различных климатических условиях. Подбор и правила пользования косметическими средствами в соответствии с индивидуальными особенностями кожи. Взаимосвязь чистоты, эстетики и здоровья.

Гигиена полости рта.

Средства гигиены полости рта. Правила индивидуального подбора, хранения, смены.

Гигиена труда и отдыха

Планирование труда и отдыха в экстремальных условиях, во время экзаменов, тренировок, соревнований, физиологическая и психологическая адаптация к нагрузкам, срывы адаптации.

Раздел 2.

Питание и здоровье

Питание – основа жизни

Основные правила рационального питания: режим питания, сбалансированность продуктов в меню, пищевые приоритеты.

Выбор продуктов и блюд. Диеты, лечебное питание и голодание. Болезни питания, анорексия, ожирение. Питание в особых условиях (питание спортсменов, питание в походах, во время экзаменов и т.п.), правила поведения в местах общественного питания.

Гигиена питания.

Основные химические и биологические загрязнители пищи: тяжелые металлы, пестициды, плесень и т.д.

Раздел 3.

Предупреждение употребления психоактивных веществ.

«Легальные» (алкоголь, табак) и «нелегальные» (наркотики) психоактивные вещества. Употребление психоактивных веществ как слабость воли, зависимость, болезнь. Как противостоять группировке давлению и не употреблять психоактивные вещества. Зависимость от этих веществ: социальная, групповая, индивидуальная, физиологическая психологическая. Состояние интоксикации и побочные действия при употреблении психоактивных веществ.

Болезни человека, связанные с употреблением наркотиков, табака, алкоголя. Изменение поведения человека, связанное с употреблением психоактивных веществ. Защита себя и других в ситуациях употребления психоактивных веществ. Отказ от употребления психоактивных веществ на различных этапах.

Раздел 4.

Профилактика инфекционных заболеваний

ВИЧ (СПИД), пути передачи, способы предупреждения. «Группы риска» по заражению инфекционными заболеваниями.

Профилактика инфекционных заболеваний в различных социальных и жизненных ситуациях. Индивидуальная ответственность за распространение инфекционных заболеваний.

Раздел 5.

Я и другие.

Индивидуальные различия восприятия и понимания людьми друг друга. Интимные межличностные отношения: дружба, любовь, вражда, одиночество. Человек в семье. Семья и ее функции. Психологический климат в семье. Развод. Правовые аспекты семейного взаимодействия. Способы манипулирования людьми.

Формальные и неформальные группы, их специально-психологическая специфика. Механизмы и пути воздействия группы на личность и личности на группу в области сохранения и укрепления здоровья. Принятие решения в группе. Межличностные конфликты в группе. Их типология и пути разрешения. Навыки,

необходимые для противостояния негативным влияниям неформальной группы в сфере отношения к здоровью.

Раздел 6.

Самопознание.

Знание своего тела.

Субъективные и объективные признаки здоровья. Представление о здоровом и больном теле в разных культурах. Половой деморфизм.

Репродуктивное здоровье юноши и девушки. Понятие т генотипе и фенотипе. Обменные и инфекционные болезни, приводящие к нарушению формы тела или инвалидности. Старение и смерть человеческого организма.

Самопознание через ощущения, чувства и образ.

Самоконтроль и саморегуляция настроения и поведения. Направленность личности: Я-концепция, понятие о локусе контроля. Представления о психологии пола, гендерных позициях. Планирование и способы реализации планов. Ответственность и свобода выбора.