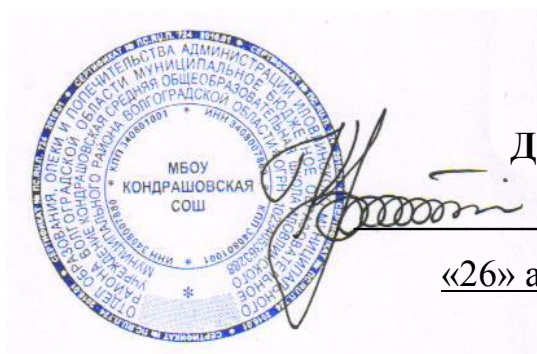


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КОНДРАШОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
403072, ВОЛГОГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ, ИЛОВЛИНСКИЙ РАЙОН, с..КОНДРАШИ, ул.МОЛОДЕЖНАЯ 30
E-mail: kondraschi-school@yandex.ru



«Утверждаю»

Директор школы

С.В. Кладченко

«26» августа 2016 года

**Программа
формирования социальных установок
на здоровый образ жизни и нравственного поведения
у младших школьников (1-4 классы)
«МОЕ ЗДОРОВЬЕ»**

(Настоящая программа разработана и адаптирована в школе на основе Программы образовательного курса «Мое здоровье» (авторы: Ю.В. Науменко, ВГИПК РО и А.В. Щербининой, СОШ № 43 г. Волгограда), опубликованной издательством ВГИПК РО в 2007г. под редакцией Ю.В. Науменко)

Пояснительная записка.

«Ты, человек, можешь сделать для своего здоровья и благополучия больше, чем любой врач, любая больница, любое лекарство»

Дж.Калифано

Здоровый образ жизни включает в себя благоприятные условия жизнедеятельности человека, уровень его культуры и гигиенических навыков, позволяющих сохранять и укреплять здоровье, предупреждать развитие его нарушений и поддерживать качество жизни.

Проблема формирования у подрастающего поколения отношения к своему здоровью как одной из самых значимых жизненных ценностей является очень актуальной в настоящее время.

В последнее время обоснованную тревогу вызывает состояние здоровья детей и подростков. По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи, около 90% детей школьного возраста имеют отклонения физического и психического здоровья.

Резко возросло число детей, страдающих алкоголизмом, наркоманией, токсикоманией, психическими расстройствами.

Увеличение распространения среди школьников курения, употребления алкоголя и наркотиков свидетельствует о низком уровне гигиенических знаний, а также о неэффективности существующих форм и методов гигиенического воспитания детей в семье.

В чем причины этих проблем?

Во- первых, кризис семьи и семейных ценностей.

Сегодня в российских семьях появились типичные проблемы, связанные с попаданием большинства семей в условия затяжного социально-экономического кризиса. Даже в российской глубинке, которая издавна славилась устойчивостью духовных жизненных ценностей идет разлад. Среди молодого поколения изменилось отношение к браку. Снижение уровня духовности, четких нравственных ориентиров и ценностей приводит к тому, что во многих семьях присутствует окрик, телесные наказания, грубость и насилие над детьми. Вот поэтому дети и бегут из дома, попадают под влияние улицы (наркомания, детский алкоголизм ...), становятся малолетними преступниками.

Во- вторых, рост социально- психологической напряженности в обществе и как следствие- межнациональные и этнические конфликты, вооруженные столкновения, убийства на национальной почве. В наш быт прочно вошли такие трагические понятия, как беженцы, мигранты, эмигранты (в том числе и дети), геноцид, шовинизм, расизм , фашизм. Гибнут люди , памятники культуры, материальные и духовные ценности. И все чаще в этих бесчинствах принимают участие несовершеннолетние.

В- третьих, неправильное , несбалансированное питание детей и обострение экологической ситуации в стране.

В – четвертых, низкий уровень правовой грамотности и культуры школьников, родителей, социума в целом.

В – пятых, приоритет в обществе материального над духовным

По данным Минздрава РФ из 6 млн. подростков 15-17 лет, прошедших профилактические осмотры, у 94% были зарегистрированы различные заболевания.

«Если ситуация в России не изменится, -говорил академик М.Пальцев на Всероссийском съезде, -54% ребят, которым сегодня 16 лет, доживут до пенсионного возраста.»

Профилактическая программа «Мое здоровье», имея методическое, ресурсное и кадровое обеспечение (учебные кабинеты, спортивная площадка, спортивный зал соответствуют санитарно-гигиеническим нормам для различных возрастных контингентов обучающихся, воспитанников), направлена на формирование у школьников понятия «здоровье» (здорового образа жизни) как сложного социально-медико-психологического феномена, определяющего развитие личности в целом.

Программа составлена с учетом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся начальной школы.

Поскольку для педагогов важно не просто сформировать у учащихся убеждения в правильности определенных действий, но и перевести их в область поведения, в основу программы положена работа по развитию у младших школьников социальных установок, как основных личностных образований, связанных с намерениями человека поступать определенным образом.

Основные цели программы:

- формирование осознанного отношения младших школьников к своему физическому здоровью на основе целостного подхода путем передачи учащимся знаний, необходимых для развития здоровьесберегающего мышления и ориентации на здоровый образ жизни;
- формирование важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации, а также профилактике вредных привычек и девиантных форм поведения;
- формирование представлений и системы необходимых минимальных навыков поведения в ситуациях, представляющих опасность.

Для достижения этих целей необходимо решить следующие задачи:

- Создание условий для развития и саморазвития Личности обучающихся;
- Становление и развитие информационной культуры обучающихся;

- Развитие социально- поддерживающей инфраструктуры (сеть кружков, секций , факультативов, детских организаций);
- Внедрять в образовательную среду инновационные педагогические и психологические технологии (методические рекомендации, разработки), обеспечивающие развитие ценностей здорового образа жизни обучающихся;

Настоящая программа предполагает ведение уроков здоровья в 1-4 классах за счет классных часов, включенных в план воспитательной работы, исходя из объема 9 классных часов в год в каждом классе. Проведение классных часов планируется в различных формах : беседы, тренинги, игры, викторины, дискуссии, праздники, акции, анализ художественных произведений, практикум, экскурсии и т.д.) В конце учебного года предполагается проведение общего праздника « Мое здоровье в моих руках» по всем возрастным группам, в который будут включены различные мероприятия спортивного характера, конкурсы, викторины.

Срок реализации программы – 5 лет (с 2015- 2020 г.г.)

Содержание программы:

1. Самопознание: Кто я есть?

Знание своего тела: части тела, их функциональное предназначение; внутренние органы; рост и развитие человека, периодизация развития; здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам. Самопознание через ощущение, чувства , образ. Эмоциональная сфера личности. Эмоциональные переживания и способы их проявлений. ЗОЖ и его значение. Средства, способствующие сохранению индивидуального здоровья (физического и эмоционального).

2. Самопознание: Я и другие.

Правила межличностного общения. Взаимовлияние людей. Дружба. Поведение на улице и в общественных местах. Правила семейного общения. Средства , способствующие разрешению конфликтной ситуации. Тренинг позитивного общения и взаимодействия.

3.Личная гигиена и предупреждение инфекционных заболеваний.

Гигиена тела, полости рта. Уход за волосами и ногтями, прикус и вредные привычки. Гигиена труда и отдыха. Режим дня. Профилактика инфекционных заболеваний.

4. Питание и здоровье.

Питание- основа жизни. Гигиена питания. Представление об основных пищевых веществах, их значении. Режим питания. Самые полезные продукты. Правила поведения за столом.

5. Основы личной безопасности и профилактика травматизма.

Правила безопасности в различных местах. Сигналы регулирования дорожного движения. Экстремальные ситуации в городе , деревне, на природе. Вызов экстренной помощи. Представление об элементарной первой помощи пострадавшему.

6. Культура потребления медицинских услуг.

Поликлиника. Вызов врача на дом Польза и вред медикаментов. Осторожное обращение с лекарствами.

7. Предупреждение употребления ПАВ.

Общее представление о ПАВ. Вред табачного дыма и алкоголя. Поведение с людьми , употребляющими ПАВ.

Тематическое планирование.

№	Раздел программы. Тема классного часа.	Часы
	1-2 классы (9 часов в год)	
	« Самопознание: Кто я есть?» (2 часа)	
1	Части человеческого тела. Рост и развитие человека, периодизация развития.	1
2	Здоровье и болезнь. Гуманное отношение к физическим недостаткам.	1
	« Гигиена тела, полости рта» (2 часа)	
1	Внешний вид. Уход за кожей , волосами, ногтями. Выбор одежды и обуви по погоде.	1
2	Вредные привычки . Как с ними бороться?	1
	« Питание – основа жизни. Гигиена питания» (2 часа)	
1	Режим питания младшего школьника. Самые полезные продукты»	1
2	Правила поведения за столом. Традиции приема пищи разных стран.	1
	« Безопасное поведение на дорогах» (3 часа)	
1	Игры детей и дорожная безопасность. Дорожные знаки.	1
2	Транспорт и ребенок. Сигналы регулирования дорожного движения.	1

3	« Праздник знаний « Мое здоровье в моих руках»» (заключительный классный час) (1 час)	1
	3 класс (9 часов)	
	« Гигиена труда и отдыха. Профилактика инфекционных заболеваний» (2 часа)	
1	Режим дня младшего школьника- залог физического и психического здоровья»	1
2	« хорошие» и « плохие» микробы. Что такое инфекционные заболевания?	1
	« Самопознание: Я и другие» (2 часа)	
1	Правила межличностного общения: предупредительность, учтивость и тактичность.	1
2	Правила поведения на улице и в общественных местах.	1
	« Бытовой и уличный травматизм» (2 часа)	
1	Опасности дома и на улице. Составление памяток.	1
2	Оказание первой медицинской помощи при ссадинах, ушибах, порезах, укусах.	1
	Культура потребления медицинских услуг» (3 часа)	
1	Выбор медицинских услуг. Поликлиника»	1
2	Врачи – специалисты. Экскурсия.	1
3	« Праздник знаний « Мое здоровье в моих руках»» (заключительный классный час) (1 час)	1
	4 класс (9 часов)	
	« Самопознание: Кто Я есть?» (2 часа)	
1	Настроение. Чувства и способы их выражения.	1
2	Как управлять своими эмоциями?	1
	«Самопознание: Я и другие» (2 часа)	
1	Взаимоотношения людей., способы разрешения конфликтных ситуаций.	1
2	Семья. Отношения в семье. Права и обязанности ребенка в семье.	1
	« Поведение в экстремальных ситуациях» (2 часа)	
1	Экстремальные ситуации в городе, деревне , на природе.	1
2	Вызов экстренной помощи: 01,02, 03, 04, службы спасения.	1
	«Обращение с лекарственными препаратами» (3 часа)	
1	Польза и вред медикаментов. Хранение лекарств, осторожное обращение с лекарствами.	1
2	Общее представление о ПАВ. Предупреждение употребления ПАВ. Вред табачного дыма.	1
3	« Праздник знаний « Мое здоровье в моих руках»» (заключительный классный час) (1 час)	1

Ожидаемы результаты реализации Программы

выражаются в наборе определенных знаний и умений младших школьников по каждому разделу.

После изучения раздела « Самопознание: Кто Я есть?» учащийся может:

1. называть органы и части тела, определять их функциональное предназначение;
2. объяснять чем отличается состояние здоровья от состояния болезни;
3. доброжелательно относиться к инвалидам и помогать им;
4. распознавать основные эмоции у себя и других, словесно объяснять их;
5. описывать словесно свои ощущения;
6. правильно обратиться за советом и помощью в ситуациях горя, несчастья или страха.

После изучения раздела « Самопознание: Я и другие» учащийся может:

1. применять общепринятые правила коммуникации;
2. самостоятельно искать выходы из конфликтной ситуации;
3. корректно отказаться от общения с незнакомыми людьми;
4. выстраивать свое поведение в семье с учетом своих прав и обязанностей;
5. соблюдать социальные нормы поведения в формальных группах.

После изучения раздела « Личная гигиена и предупреждение инфекционных заболеваний» учащийся может:

1. быть опрятным , регулярно выполнять гигиенические процедуры;
2. поддерживать чистоту вокруг себя.
3. составить режим дня и следовать ему;
4. распознавать признаки утомления, в том числе зрительного;
5. целесообразно чередовать разные виды деятельности для избежания утомления.

После изучения раздела « Основы личной безопасности и профилактика травматизма» учащийся может:

1. прогнозировать развитие ситуации на дороге;
2. оказывать внутреннее сопротивление волнению и спешке;
3. достаточно быстро переключать свое внимание на улице;
4. распознавать опасные зоны в помещении, на улице;
5. оказывать помощь себе и другим при травмах;
6. распознавать негативные реакции животных;
7. знать правила безопасного поведения в быту , на улице, при езде на велосипеде, катании на коньках и следовать им.
8. правильно обратиться за помощью в экстремальной ситуации.

После изучения раздела « Культура потребления медицинских услуг» учащийся может:

1. в случае необходимости правильно обратиться за экстренной медицинской помощью;
2. аккуратно и осознанно обращаться с лекарствами, которые хранятся дома;

После изучения раздела « Предупреждение употребления ПАВ» учащиеся:

1. может избегать ситуации пассивного курения;
2. понимает , что алкоголизм и наркомания – трудноизлечимые заболевания, демонстрирует позитивные формы поведения;
3. имеет четкое представление о том, что восприимчивость к наркотическим веществам индивидуальна, зависимость может возникнуть после первых приемов.