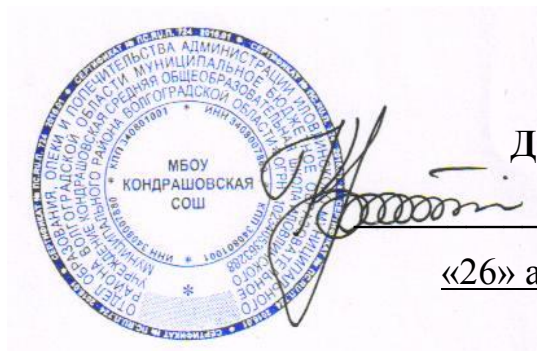


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КОНДРАШОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
403072, ВОЛГОГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ, ИЛОВЛИНСКИЙ РАЙОН, с..КОНДРАШИ, ул.МОЛОДЕЖНАЯ 30
E-mail: kondraschi-school@yandex.ru



«Утверждаю»

Директор школы

С.В. Кладченко

«26» августа 2016 года

**Программа
формирования социальных установок
на здоровый образ жизни и нравственного поведения
у школьников (5-7 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.И.Твердохлеб, социального педагога, СОШ № 43 г. Волгограда), опубликованной издательством ВГИПК РО в 2007г. под редакцией Ю.В. Науменко)

Пояснительная записка.

В последние годы в общей проблематике здоровья и здоровьесберегающего образования центральное место занимает исследование внутренней картины здоровья (ВКЗ) человека (В.М. Смирнов, Т.Н. Резникова) ВКЗ подрастающего поколения можно рассматривать как один из интегративных критериев качества современного образования и показатель сформированности у школьников развернутой гуманистической направленности Я- концепции.

Условно структура ВКЗ может быть представлена в виде 3 взаимосвязанных компонентов: **когнитивного** (знание ребенка о своих возможностях, в т.ч. и физических; формирует представление ребенка о самом себе), **эмоционально- оценочного** (отражает результаты сравнения знаний ребенка о себе с другими людьми) и **поведенческого** (конкретные действия , стереотипы человека, которые характеризуют адаптацию ребенка к окружающей действительности).

ВКЗ- это динамическая смысловая система и ее содержание различно на разных возрастных этапах. Критический период развития ВКЗ ребенка приходится на младший подростковый возраст (5-7 классы), когда происходит переоценка системы социально- культурных ценностей, сформированной в начальной школе. Поэтому предлагается для проведения на классных часах в школе курса « Мое здоровье» для учащихся 5-7 классов.

Настоящая программа предполагает ведение уроков здоровья в 5-7 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.

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.

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

Основные цели программы:

- формирование осознанного отношения школьников к своему физическому и психическому здоровью ;
- формирование важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации;
- воспитание негативного отношения к употреблению алкоголя, табака и других психоактивных веществ;
- формирование адекватных способов поведения в различных ситуациях;

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;

Содержание программы:

1. Самопознание: Кто я есть?

Наука о здоровье. Что такое здоровье? Гомеостаз- условная норма состояния организма. Функции основных систем организма. Физиологические нормы существования организма.

2. Самопознание: Я и другие.

Самооценка (уважение , самоуважение). Кризисы развития в период взросления. Стресс, его преодоление. Правила межличностного общения. Группы. Семья. Конфликты с родителями, пути выхода.

3.Личная гигиена и предупреждение инфекционных заболеваний.

Уход за кожей. Правила личной гигиены. Гигиена человека. Гигиена труда и отдыха. Периоды работоспособности. 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. Профилактика гриппа и авитоминоза. Пищевые риски опасные для здоровья (отравления).

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. Пожар. правила поведения. Стихийные бедствия.

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. Тренинг «Спасибо, нет!»

8. «Духовное здоровье»

Понятие духовности. Духовность и здоровье. Русские национальные праздники и традиции. Человек и природа.

Тематическое планирование.

| № | Раздел программы. Тема классного часа. | Часы |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| | 5 класс (9 часов в год) | |
| | « Самопознание: Кто я есть?» (2 часа) | |
| 1 | Гомеостаз. Режим дня, режим нагрузок, отдых, двигательная активность, закаливание. | 1 |
| 2 | Толерантность (отношение к людям с физическими особенностями) | 1 |
| | « Личная гигиена и предупреждение инфекционных заболеваний»» (2 часа) | |
| 1 | Правила личной гигиены. Выбор гигиенических средств. Взаимосвязь чистоты, эстетики и здоровья. | 1 |
| 2 | Урок практикум (выбор гигиенических средств для тела, волос, полости рта, технология чистки зубов, длительность чистки) | 1 |
| | « Питание и здоровье» (2 часа) | |
| 1 | Питание и витамины. Суточный и недельный рацион. | 1 |
| 2 | Пищевые риски опасные для здоровья. | 1 |
| | « Самопознание: Я и другие»(1 час) | |
| 1 | Отношения между мальчиками и девочками. Правила общения и этикета со сверстниками, взрослыми (родителями) | 1 |
| | «Основы личной безопасности и профилактика | |

| | | |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| | травматизма» (2 часа) | |
| 1 | Безопасное поведение на улице. Основные ситуации -« ловушки» Оказание первой помощи при травмах: ссадинах , царапинах, поверхностных ранах. | 1 |
| 2 | « Праздник знаний « Мое здоровье в моих руках»» (заключительный классный час) (1 час) | 1 |
| | | |
| | 6 класс (9 часов) | |
| | « Гигиена труда и отдыха. Профилактика инфекционных заболеваний» (2 часа) | |
| 1 | Режим дня младшего подростка- залог физического и психического здоровья». Биологические ритмы организма. Периоды работоспособности. | 1 |
| 2 | Профилактика инфекционных заболеваний. Иммуитет, способы его повышения. | 1 |
| | «Я и другие» (1 час) | |
| 1 | Виды и формы общения: вербальное и невербальное .Практикум по выходу из конфликтной ситуации. | 1 |
| | « Духовное здоровье» (1 час) | |
| 1 | Русские национальные праздники и традиции | 1 |
| | Профилактика травматизма» (2 часа) | |
| 1 | Безопасное поведение на улице. Составление памяток. | 1 |
| 2 | Бытовой и уличный травматизм. Оказание первой медицинской помощи при ссадинах, ушибах, порезах, укусах.. | 1 |
| | Культура потребления медицинских услуг» (3 часа) | |
| 1 | Выбор медицинских услуг. Поликлиника» | 1 |
| 2 | Тренинг « Спасибо-нет!» | 1 |
| 3 | « Праздник знаний « Мое здоровье в моих руках»» (заключительный классный час) (1 час) | 1 |
| | | |
| | 7 класс (9 часов) | |
| | « Самопознание: Кто Я есть?» (2 часа) | |
| 1 | Самооценка (тест. тренинги) | 1 |
| 2 | Стресс, его психологические и физиологические проявления. Практикум по снятию эмоционального напряжения и профилактике стресса (тренинг) | 1 |
| | «Самопознание: Я и другие» (2 часа) | |
| 1 | Основные ПАВ. Употребление ПАВ как слабость воли, зависимость, болезнь. | 1 |
| 2 | Юридическая и личная ответственность за распространение и употребление ПАВ. | 1 |
| | « Духовное здоровье» (2 часа) | |

| | | |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 1 | Домашние растения и животные, их влияние на здоровье человека. | 1 |
| 2 | Этикет- история и современность. Его значение для здоровья человека. | 1 |
| «Предупреждение употребления ПАВ» (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:

1. умеет осуществлять простейшие физиологические измерения;
2. имеет представление о собственной физической норме и уметь различать отклонения от нее;
3. понимает индивидуальные особенности строения тела;
4. может соблюдать адекватный для своего организма режим нагрузок и отдыха, питания, тепловой режим;
5. должен доброжелательно относиться к физическим недостаткам других людей;

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

1. умеет представить себя в выгодном свете;
2. умеет аргументировано отстаивать свою правоту в конфликтных ситуациях с родителями, учителями , друзьями;
3. обладает базовыми навыками позитивного общения;
4. принимает различия между людьми, уважает особенности их поведения;
5. умеет критиковать, хвалить и принимать похвалу с учетом ситуации взаимодействия.

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

1. имеет навыки гигиены, позволяющие сохранить опрятность во всех присущих возрасту функциональных состояниях;
2. умеет подобрать гигиенические средства;

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

1. обладает автоматизированными стереотипами поведения на улице;
2. умеет безопасно переходить через дорогу, ж/д – пути.
3. имеет критическое отношение к поведенческим рискам на дороге;
4. умеет оказать элементарную помощь пострадавшему в пределах возрастных и физиологических возможностей.

После изучения раздела « Культура потребления медицинских услуг» учащийся:

1. умеет спланировать свою жизнедеятельность на неделю с учетом индивидуальных биологических ритмов;
2. умеет снимать утомление с органов зрения.
3. умеет правильно обращаться за мед.помощью.
4. знает минимальный набор лекарственных препаратов, которые применяют без назначения врача при различных недомоганиях (головная боль)

После изучения раздела « Предупреждение употребления ПАВ» учащиеся:

1. обладает сформировавшимся устойчивым представлением о том, что « легальные» ПАВ могут вызвать такую зависимость , что и « нелегальные»;
2. владеет навыками самообороны; знает алгоритм поведения в экстремальных ситуациях;

После раздела « Питание и здоровье» учащийся может:

1. знает основные группы пищевых продуктов и умеет составить индивидуальное меню;
2. знает как повысить иммунитет (витамины, продукты питания).

После изучения раздела « Духовное здоровье» учащийся:

1. обладает представлением о здоровье и здоровом образе жизни как сложных социокультурных феноменах;
2. знает особенности русского национального образа здоровья и условия его формирования;
3. осознает необходимость соблюдения этикета в общении с людьми и обладает соответствующими умениями.