

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Мишутинская средняя общеобразовательная школа»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Мишутинская
средняя общеобразовательная школа»

_____Шерстнева И.А.

**ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ».
1 – 11 КЛАССЫ.**

2016 год.

Пояснительная записка.

Рост образования в обществе – необходимый, если не самый важный элемент социально-культурного и экономического развития страны. В этом плане на образование как целостную государственную структуру, обеспечивающую социальное развитие личности, ложится, помимо прочих, задача сохранения физического, психического и нравственного здоровья подрастающего поколения

Для ее решения Министерство образования Российской Федерации инициировало, как один из вариантов, разработку целостной образовательной программы, направленной на укрепление здоровья обучающихся, воспитанников, составленной с учетом их возрастных, психофизиологических особенностей и в соответствии с физиолого-гигиеническими нормативами.

Эта разработка была осуществлена группой авторов под руководством д.м.н. Касаткина В.Н. при финансовой поддержке института Открытое Общество фонда Сороса в 2000 году.

Программа утверждена Минобразованием России, Минздравом России, президентом РАО, РАМН.

Данная программа взята за основу и доработана с учетом методических рекомендаций. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения (под редакцией члена корр. РАО М.М.Безруких и проф. В.Д.Сонькина), выполняемого по заказу Министерства образования Российской Федерации Центром образования и здоровья в 2002 году.

Модель работы школы по сохранению и укреплению здоровья охватывает следующие блоки и направления:

I блок – здоровьесберегающие инфраструктуры;

II блок – рациональная организация учебного процесса;

III блок – организация физкультурно-оздоровительной работы;

IV блок – просветительско-воспитательная работа с учащимися, направленная на формирование ценности и здорового образа жизни.

Основными элементами содержания программы являются:

1. «Самопознание» - знание своего тела;
2. «Я и другие» - правила межличностного общения;
3. «Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний»;
4. Питание и здоровье.
5. Основы личной безопасности и профилактика травматизма.
6. Культура потребления медицинских услуг.
7. Предупреждение употребления ПАВ.

V блок – организационные системы просветительской и методической работы с педагогами, специалистами, родителями;

VI блок – профилактика и динамическое наблюдение за состоянием здоровья.

Основание: В результате порожденных социальной ситуацией противоречий, сложившихся в обществе, здоровью человека уделяется всё меньшее внимание. Качественное медицинское обслуживание, отдых и лечение в санатории, систематическое занятие физкультурой на базе спортивных комплексов доступно немногим.

Цель: Сформировать у учащихся знания, умения и навыки (компетентности), которые помогут им осуществлять ответственное поведение в отношении собственного здоровья и личного благополучия в течение всей жизни.

Задачи:

1. Популяризация преимуществ здорового образа жизни, расширение кругозора в области физической культуры, спорта, краеведения, туризма.
2. Привлечение учащихся к занятиям спортом как в школе, так и вне её.
3. Развитие системы туристической, экскурсионной работы в школе.
4. Воспитание у школьников патриотического отношения к школе, родной стране.
5. Повышение уровня профессионального мастерства учителей физической культуры и работников дополнительного образования в области спорта.
6. Увеличение объёма двигательной нагрузки учащихся на уроке.
7. Установление тесной взаимосвязи с медицинскими учреждениями по вопросам медицинского обслуживания, профилактики заболеваний.
8. формирование знаний о физическом, психическом, социальном благополучии человека;
9. обучение ребенка самопознанию;
10. обучение безопасности и профилактике несчастных случаев;
11. обучение гигиеническим правилам и предупреждению инфекционных заболеваний;
12. обучение здоровому питанию;
13. профилактика зависимостей от психоактивных веществ (ПАВ);
14. формирование физической культуры личности;
15. обучение навыкам семейной жизни, половое воспитание.

Оценка достижений учащихся может быть осуществлена: в начале процесса обучения (предварительная оценка); во время учебного процесса (текущая оценка); по окончании изучения определенного раздела программы (этапная оценка); в конце процесса обучения (итоговая оценка). Оценивать достижения учащихся могут: сам ученик (самооценка); товарищи в классе; учитель; эксперты.

Программа может реализовываться в рамках школьного компонента базисного учебного плана, а также через систему внеклассной работы образовательного учреждения. Реализация программы позволит сформировать знания, умения и навыки учащихся, которые помогут им осуществлять ответственное поведение в отношении собственного здоровья и личного благополучия в течение всей жизни.

Рецензия
на комплексную программу «Здоровье»
МБОУ «Мишутинская средняя общеобразовательная школа»

Представленная на рецензию программа составлена на основе междисциплинарной программы «Здоровье» под редакцией д.м.н. Касаткина В.Н. и методических рекомендаций «Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе» под редакцией Безруких М.М. и Сонькина В.Д.

Программа актуальна и включает в свое содержание новые методы и приемы работы с учащимися, педагогами и родителями.

Авторы данной программы уделяют большое внимание здоровьесберегающим технологиям и предлагают применять их в соответствии с возрастными особенностями учащихся. Несомненно, что у современных детей есть «потенциал здоровья», но нет достаточных знаний о здоровом образе жизни. Поэтому авторы предлагают использовать в своей работе уже известную программу «Здоровье» для средних образовательных учреждений под редакцией д.м.н. Касаткина В.Н., что очень разумно.

Одним из путей снижения роста числа заболеваний является разработка и внедрение в практику концепции лично-ориентированного обучения, основывающейся на индивидуальном подходе к ребенку с учетом его физиологического и психологического развития, социального, психического состояния, усилия педагогов, психологов и медиков по улучшению здоровья учащихся и педагогов.

Комплексная программа определяет организационно-методическую основу деятельности школы по содействию и укреплению здоровья всех учащихся, педагогов образовательного учреждения, созданию устойчивой мотивации по формированию здорового образа жизни.

В своей деятельности школа, в рамках комплексной программы, руководствуется: международными актами в области прав детей – Конвенцией о правах ребенка; Федеральным законом об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации; законом Российской Федерации «Об образовании»; законом РФ об охране здоровья граждан и другими законодательными и нормативными правовыми актами Министерства образования РФ и органов управления образованием; уставом образовательного учреждения. Требования, предусмотренные СанПиНом, в школе соблюдается в полном объеме, предлагаемая программа дополняет эти мероприятия.

Важное значение имеет планируемая работа по психопрофилактике эмоционального напряжения (стрессов, срывов) у педагогов, учащихся и родителей. Работа предполагает проводиться с участниками образовательного процесса параллельно, делается акцент на групповые социально-возрастные особенности.

Одним из главных участников здоровьесберегающих технологий в образовательном учреждении является классный руководитель. В комплексной программе по формированию здорового образа жизни, профилактике вредных привычек и заболеваний предложены мероприятия для работы классных руководителей с учащимися в течение учебного года.

Представленную программу считаем актуальной и своевременной, соответствующей требованиям к здоровьесберегающей программе.

Данная программа заслуживает положительной оценки и может быть рекомендована для работы.

Методист УМЦО

А.В.Куликова

Содержание программы.

1. Пояснительная записка.
2. Направление деятельности и предлагаемые формы работы.
3. Тематический план элементов содержания программы и требование к желательному уровню усвоения содержания.
4. Ожидаемые результаты
5. Методическое обеспечение.

Направления деятельности и используемые формы работы.

Рациональная организация учебного процесса.

- альтернативный график каникул;
- ежедневная утренняя зарядка в н/шк;
- проведение уроков продолжительностью 45 мин (05 мин на проведение офтальмологических физкультпауз);
- проведение уроков с учетом возрастных и психологических особенностей учащихся;
- организация преподавания всех учебных предметов с интеграцией вопросов, связанных с охраной здоровья;
- соблюдение норм объёма учебной и внеурочной нагрузки;
- организация горячего питания;
- витаминизация кислородным коктейлем.

Организация спортивно-оздоровительной работы.

- участие в районных спортивных соревнованиях;
- организация работы спортивных кружков;
- проведение общешкольных Дней Здоровья разной направленности (4 раза в год);
- организация спортивно-оздоровительной работы в классах (походы, лыжные прогулки, экскурсионная работа);
- проведение традиционных спортивных соревнований в школе.

Профилактика.

- беседы, лекции, классные часы по профилактике факторов пагубно влияющих на здоровье по программе «Здоровье» по основным разделам:
 - 1) самопознание;
 - 2) я и другие;
 - 3) гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний;
 - 4) питание и здоровье;
 - 5) основы личной безопасности и профилактика травматизма;
 - 6) культура употребления медицинских услуг;
 - 7) предупреждение употребления ПАВ;
 - 8) работа экологического музея.

Организация системы просветительской и методической работы с педагогами, специалистами, родителями.

- лекции, семинары, обсуждение вопросов на педсоветах, заседание ШМО классных руководителей;
- проведение общешкольных родительских собраний;
- организация методической копилки «В помощь классному руководителю».

Мониторинг.

- подведение итогов внутришкольных соревнований;
- тестирование, анкетирование;

- анализ медицинских карт учащихся;
- контроль за санитарно-гигиеническими условиями режимом работы классов;
- контроль пропусков уроков по болезни;
- составления карты здоровья школы (по индексу здоровья);
- контроль за состоянием здоровьесберегающей деятельности в классах и в школе.

Тематическое планирование элементов содержания программы «Здоровье» и требований к желательному уровню усвоения содержания.

1 – 4 КЛАССЫ.

Всего часов в 1 кл – 14 ч; 2 кл – 14 ч; 3 кл – 14 ч; 4 кл – 14 ч.

№ п/п	Тема	Раздел	Ожидаемые результаты (ученик может)	Кол.-во часов
1.	Самопознание.	<i>Знание своего тела.</i> Части тела, функциональное предназначение. Внутренние органы и их предназначение. «Язык» тела. Рост и развитие человека, периодизация развития. Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам.	<ul style="list-style-type: none"> - называть органы и их части тела, их функциональное предназначение; - уметь рассказывать о своих телесных ощущениях; - объяснять, чем отличается состояние здоровья от состояния болезни; - рассказывать о субъективных признаках своей усталости; - доброжелательно относиться к инвалидам и помогать им. 	1 час.
		<i>Самопознание через ощущение, чувство и образ.</i> Эмоциональная сфера личности: чувства, настроение, эмоциональные переживания, ощущения. Способы проявления эмоций и выражения чувств.	<ul style="list-style-type: none"> - уметь распознавать основные эмоции у себя и других, словесно объяснить их, отчётливо выражать с помощью жестов, мимики, позы; - уметь описывать словесно свои ощущения; - выразить готовность обратиться за советом и помощью в ситуациях страха, горя и несчастья. 	1 час.
2.	Я и другие.	Правила межличностного общения: предупредительность, представление себя, приглашение, отказ от нежелательного общения. Дружба. Взаимовлияние людей, способы конструктивного решения конфликтных ситуаций. Поведение на улице и в общественных местах. Правила поведения с незнакомыми людьми. Родственные связи – семья. Правила семейного общения. Права ребёнка в семье.	<ul style="list-style-type: none"> - знать общепринятые правила коммуникации и уметь их применить в модельных условиях; - уметь самостоятельно искать выходы из конфликтных ситуаций; - уметь соблюдать правила поведения в общественных местах; - уметь корректно отказываться от общения с незнакомыми людьми; 	1 час.

		Правила групповой деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> - знать свои права и признавать взаимные обязательства в семье. - уметь определять свою роль в группе и работать для достижения общей цели; - уметь соблюдать социальные нормы поведения в формальных группах; - различать признаки недружелюбной группы и уметь из неё выходить. 	
3.	Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний.	<p><i>Гигиена тела.</i></p> <p>Кожа и её придатки. Функциональное предназначение. Уход за кожей, волосами, ногтями. Выбор одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и индивидуальными особенностями.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - уметь быть опрятным; - регулярно выполнять гигиенические процедуры; - уметь обеспечивать себе комфортные условия для любой деятельности за счёт правильного выбора одежды и обуви; - поддерживать в чистоте предметы своего ежедневного обихода. 	1 час.
		<p><i>Гигиена полости рта.</i></p> <p>Общее представление о строении ротовой полости, временные и постоянные зубы. Прикус и вредные привычки, нарушающие его. Факторы риска развития стоматологических заболеваний. Уход за зубами.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - иметь навыки правильной чистки зубов; - иметь сформированную привычку чистить зубы 2 раза в день; - не иметь не леченого кариеса зубов. 	1 час.
		<p><i>Гигиена труда и отдыха.</i></p> <p>Период изменения работоспособности. Режим дня. Субъективные и объективные признаки утомления. Активный и пассивный отдых. Сон как наиболее эффективный отдых. Гигиена органов зрения, факторы, приводящие к утомлению.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - уметь составлять усредненный режим дня на неделю и следовать ему; - уметь распознавать признаки утомления, в том числе зрительного; - иметь навыки переключения на разные виды деятельности для избежания утомления. 	1 час.
		<p><i>Профилактика инфекционных заболеваний.</i></p> <p>Микромир: микробы, простейшие, грибки. Взаимодействие человека с микробами. «Хорошие» и «плохие» микробы. Представление об инфекционных заболеваниях. Способы «пассивной» защиты от болезни: мытьё рук, ношение маски, одноразовые шприцы и т.д. Представление от «активной» защите – иммунитете.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - иметь сформированные стереотипы мытья рук перед любым приёмом пищи; - уметь использовать «пассивную защиту» при необходимости контакта с больным человеком (далекое расстояние, проветривание помещения, ношение маски, отдельная посуда и т.д.); - иметь сформированное представление о моральной ответственности за распространение 	1 час.

			инфекционного заболевания (например, приход с гриппом в школу); - знать, для чего делаются прививки.	
4.	Питание и здоровье.	<i>Питание – основа жизни.</i> Представление об основных пищевых веществах, их значение для здоровья, важнейшие пищевые источники. Как происходит пищеварение. Режим питания. Непереносимость отдельных продуктов и блюд. Традиции приёма пищи в разных странах. Правила поведения за столом.	- уметь соблюдать элементарные правила режима питания; - уметь пользоваться столовыми приборами.	1 час.
		<i>Гигиена питания.</i> Обработка пищевых продуктов перед употреблением. Хранение пищевых продуктов. Правила ухода за посудой.	- навык соблюдения правил хранения пищевых продуктов; - навык обработки фруктов и овощей перед их употреблением; - умение мыть посуду и столовые приборы.	1 час.
5.	Основы личной безопасности и профилактики травматизма.	<i>Безопасное поведение на дорогах.</i> Основные ситуации – «ловушки», в которые обычно попадают дети: «закрытый обзор», «отвлечение внимания», «пустынная улица», «середина проезжей части улицы», «родители с детьми». Сигналы регулирования дорожного движения. Правила безопасного поведения у ж/д путей.	- уметь прогнозировать развитие ситуации на дороге; - иметь навык наблюдения; - иметь навык «сопротивления» волнению и спешке; - иметь навык «переключения на улицу»; - иметь навык переключения на самоконтроль.	1 час.
6.	Культура потребления медицинских услуг.	<i>Выбор медицинских услуг.</i> Поликлиника и вызов врача на дом. Служба «03», неотложная помощь, служба спасения. Посещение врача. Больница, показания для госпитализации.	- иметь позитивное, уважительное отношение к врачам и медицинским сёстрам, как к людям, которые помогают сохранить здоровье; - знать, в каких случаях необходимо обращаться за экстренной медицинской помощью, иметь навыки обращения; - знать, зачем детей госпитализируют.	1 час.
		<i>Обращение с лекарствами и препаратами.</i> Польза и вред медикаментов. Осторожное обращение с лекарствами, которые хранятся в доме.	- иметь навык аккуратного обращения с лекарствами (хранить в фабричной упаковке, проверять срок годности перед употреблением, применять только по назначению врача или рекомендации родителей, не пробовать неизвестные таблетки).	1 час.

5 – 9 КЛАССЫ.

Всего часов в 5 кл – 15 ч; 6 кл – 15 ч; 7 кл – 15 ч; 8 кл – 15 ч; 9 кл – 15 ч.

1.	Самопознание.	<p align="center"><i>Знание своего тела.</i></p> <p>Телосложение. Ткани, органы, системы органов и их саморегуляция. Гомеостаз как условная норма состояния организма. Функции основных систем организма (сенсорной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, эндокринной, половой). Физиологические и психологические процессы в различные периоды взросления и полового созревания. Индивидуальные особенности строения и развития тела.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - уметь осуществлять простейшие физиологические измерения (вес, рост, частота пульса, температура тела, тесты на силу, выносливость, гибкость и координацию); - иметь представление о собственной физиологической норме и уметь отличать отклонения от неё; - понимать индивидуальные особенности строения тела; - доброжелательно относиться к физическим недостаткам других людей; 	1 час.
		<p><i>Бытовой и уличный травматизм.</i></p> <p>Опасные факторы современного жилища, школы, 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 (ссадины, царапины, поверхностные раны). Укусы зверей, змей, насекомых.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - уметь распознавать опасные зоны в помещении, на улице; - уметь предвидеть возможность падения с высоты, получения травмы, ожога и избегать их; - иметь навыки безопасного обращения с электроприборами, острыми предметами; - уметь обесточивать электроприбор; - применять на практике правила безопасности при катании на роликах и велосипеде, пользоваться защитными приспособлениями; - уметь оказывать помощь себе и другим при простых травмах; - уметь распознавать негативные реакции животных, избегать укусов и повреждений; - принимать неотложные меры при укусе животного, насекомого, змеи. 	1 час.
		<p align="center"><i>Поведение в экстремальных ситуациях.</i></p> <p>Экстремальная ситуация, связанная с незнакомым человеком. Правила поведения</p>	<ul style="list-style-type: none"> - освоить три модели поведения в экстремальной ситуации: «зови на помощь», «уйди из ситуации», «принимай меры по 	1 час.

		<p>при пожаре. Вызов экстренной помощи: 101.102.103.104, службы спасения. Стихийные бедствия, техногенные катастрофы.</p>	<p>самоспасению»; - уметь обращаться за помощью в экстремальной ситуации; - знать способы тушения огня; - уметь выполнять последовательные действия по эвакуации из помещения при возникновении пожара; - владеть навыками по самоспасению, когда поведение незнакомого человека кажется опасным; - соблюдать адекватный для своего организма режим нагрузок, отдыха, питания, достаточной двигательной активности, тепловой режим.</p>	
		<p><i>Самопознание через ощущение, чувство и образ.</i> Самооценка. Кризисы развития в период взросления (кризис идентичности и авторитетов, переживания отчуждения, дисморфофобия и др.). Стресс, его психологические и физиологические проявления, способы совладания со стрессом. Биологические основы поведения. Взаимосвязь физического и психологического здоровья. Половые различия в поведении людей.</p>	<p>- уметь имитировать различные эмоциональные проявления; - уметь распознавать и вербализовать такие состояния, как страх, высокая тревожность, беспомощность, агрессия, депрессия, мысли о самоубийстве; - понимать природу переживаний в периоды кризисов взросления; - уметь попросить о помощи в трудных ситуациях; - понимать необходимость реалистичной позитивной самооценки и самопринятия; - принимать различия между людьми, уважать особенности их поведения; - избегать рискованных для здоровья форм поведения.</p>	1 час.
2.	Я и другие.	<p>Положение личности в группе. Рольевые позиции в группе. Базовые компоненты общения: вербальное, невербальное. Критика и её виды. Способы реагирования на критику. Конфликтность с родителями, друзьями. Учителями, способы их решения. Отношения между мальчиками и девочками. Биологическое и социальное во взаимоотношениях людей. Типологизация групп. Референтные группы. Рольевые</p>	<p>- умение представить себя в выгодном свете в различных модельных группах; - демонстрировать базовые навыки общения: умение слушать, начинать, поддерживать и прекращать разговор; - уметь критиковать, хвалить и принимать похвалу; - иметь навык принятия самостоятельного решения; - уметь аргументировано отстаивать свою правоту в</p>	1 час.

		<p>позиции в группе. Тактика взаимодействия: диктат, сотрудничество, конфронтация, невмешательство. «Инструменты» общения: конструктивная критика, поддержка, убеждение и др. Групповое давление. Ролевые позиции в семье. Поведенческие риски, опасные для здоровья.</p>	<p>конфликтных ситуациях с родителями, учителями, друзьями;</p> <ul style="list-style-type: none"> - иметь навыки отказа и противостояния групповому давлению; - уметь принимать самостоятельные и коллективные решения в модельных условиях; - иметь навыки выхода из группы; - избегать форм поведения, связанных с риском для здоровья и жизни; - понимать структуру собственной семьи, осознавать ролевую позицию каждого члена семьи, её естественную трансформацию во времени; - занимать активную позицию непринятия девиантных форм поведения (распитие спиртных напитков, курение, агрессия) в формальной группе. 	
3.	Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний.	<p><i>Гигиена тела.</i></p> <p>Индивидуальные и возрастные особенности кожи и её придатков. Микрофлора кожных покровов. Запах тела. Уход за кожей лица, рук, ног. Уход за ногтями. Правила выбора гигиенических средств ухода за телом. Типы волос, уход за волосами. Болезни кожи и придатков, связанные с нарушением правил гигиены подростков: мальчиков и девочек. Пользование предметами личной гигиены.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - иметь навыки гигиены, позволяющие сохранять опрятность во всех присущих возрасту функциональных состояниях; - уметь подбирать гигиенические средства для ухода за телом, волосами; - терпимо относиться к людям, которые не могут соблюдать правила личной гигиены. 	1 час.
		<p><i>Гигиена полости рта.</i></p> <p>Средства гигиены полости рта. Выбор зубной щётки, зубной пасты. Заболевания зубов, дёсен и меры их профилактики. Питание и здоровье зубов. Профилактические осмотры у стоматолога.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - уметь выбирать зубную щётку, зубную пасту; - менять щётку и пасту не реже 1 раза в 3 месяца; - уметь пользоваться дополнительными средствами гигиены полости рта (флосы, гели,силанты); - посещать стоматолога с целью профилактического осмотра не реже 1 раза в год. 	1 час.
		<p><i>Гигиена труда и отдыха.</i></p> <p>Биологические ритмы организма: суточные, недельные, сезонные.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - уметь спланировать деятельность на неделю с учётом индивидуальных 	1 час.

		<p>Периоды работоспособности. Режим учёбы, 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 классе и квартире.</p>	<p>биологических ритмов; - использовать большой арсенал различных видов двигательной активности (секции, подвижные игры, любимые виды спорта); - иметь навыки снятия утомления глаз; - самостоятельно регулировать отношение к людям со сниженными способностями и возможностями.</p>	
		<p><i>Профилактика инфекционных заболеваний.</i> Причины возникновения инфекционных заболеваний. Источники возбудителей. Пути передачи. Механизмы защиты организма – иммунитет. «Активные» и «пассивные» способы его повышения. Эпидемии, пандемии. Поведение при подозрении на инфекционное заболевание и во время болезни. Ответственность за распространение инфекций. Инфекции, передаваемые половым путём. Туберкулёз, его предупреждение.</p>	<p>- уметь вести себя в эпидемиологических неблагоприятных условиях; - иметь сформированные навыки поведения в условиях эпидемии респираторных заболеваний в качестве больного и здорового; - иметь навык регулярного прохождения медицинских осмотров в декретированные возрасты; - иметь чёткие представления о своём поведении при подозрении на инфекционное заболевание; - иметь позитивное отношение к вакцинации.</p>	1 час.
4.	Питание здоровье.	<p><i>Питание – основа жизни.</i> Основные группы пищевых продуктов. Основные блюда и их значение. Составление индивидуального меню. Энергетическая ценность питания, физиологические нормы, потребности в основных пищевых веществах и энергии. Пищевые риски, опасные для здоровья. Продукты питания в разных культурах. Традиции национальной кухни. Ядовитые грибы и растения.</p>	<p>- уметь готовить разнообразные основные блюда; - уметь составлять индивидуальное меню с учётом физиологических потребностей организма; - уметь организовывать собственное меню с учётом энергетической ценности используемых продуктов и физиологических потребностей организма; - уметь организовывать собственное питание в течение рабочего дня; - уметь различать ядовитые и неядовитые грибы; - избегать пищевых факторов риска, опасных для здоровья; - иметь навык избегания незнакомых растений и ягод.</p>	1 час.
		<p><i>Гигиена питания.</i> Болезни, передаваемые через</p>	<p>- иметь навык оценки свежести продуктов по</p>	1 час.

		пищу. Правила хранения продуктов и блюд. Сервировка стола, оформление блюд.	органолептическим свойствам перед их употреблением; - иметь устойчивый навык читать информацию на этикетках продуктов и оценивать их пригодность для еды; - уметь оценивать правильность и сроки хранения продуктов по упаковке.	
5.	Основы личной безопасности и профилактика травматизма.	<i>Безопасное поведение на дорогах.</i> Ситуация самостоятельного движения ребёнка по улице. Во дворе дома тоже улица: кусты у подъезда, стоящие машины, угол дома и другие предметы, мешающие обзору. Пересечение улицы на регулируемом перекрёстке. Ожидание на «островке безопасности». Посадка в автобус, трамвай, троллейбус. Выход из автобуса, троллейбуса, трамвая. Опасность движения группой. Ребёнок носит очки. Безопасное поведение в транспорте – зоне повышенного риска. Правила движения велосипеда.	- иметь навык самоконтроля; - иметь автоматизированные стереотипы: наблюдение за улицей, внимательное отношение к звуковым сигналам, шуму машин, особенно во время дождя, когда капюшоны и зонтики мешают детям увидеть приближающиеся издалека автомобили; - уметь безопасно переходить через дорогу или через пути на железнодорожных переездах, используя не только зрение, но и слух; - понимать свою персональную ответственность за безопасность на дороге; - иметь критическое отношение к поведенческим рискам на дороге.	1 час.
		<i>Бытовой и личный травматизм.</i> Правила пользования пиротехническими средствами. Факторы, способствующие обморожению. Первая помощь при обморожении. Правила безопасности на экскурсиях, в походах, экипировка туриста. Походная аптечка. Правила безопасности при обращении с открытым огнём. Доврачебная помощь. Элементы реанимации. Основные правила наложения жгутов, повязок, транспортировки пострадавшего.	- уметь обращаться с пиротехническими средствами, продаваемыми в магазинах, открытым огнём; - уметь оказывать элементарную помощь пострадавшему в пределах своих возрастных и физиологических возможностей, организовывать оказание полноценной помощи.	1 час.
		<i>Поведение в экстремальных ситуациях.</i> Экстремальные ситуации аварийного и криминального характера. Поведение в	- знать алгоритм поведения в экстремальных ситуациях; - знать, за счёт каких действий можно предупредить или минимизировать повреждение	1 час.

		<p>криминогенных ситуациях в жилище (пожар, затопление, разрушение). Поведение в криминогенных ситуациях. Поведение в незнакомой природной среде. Совладение с паническим состоянием. Переживание острых негативных эмоций и стрессовых состояний. Помощь при утоплении.</p>	<p>в случае стихийных бедствий или техногенных катастроф; - уметь обращаться за помощью в случае тяжёлых переживаний несчастья; - владеть элементарными навыками самообороны; - знать средства спасения утопающего на воде в тёплое и холодное время года, последовательность действий при спасении и умение их выполнять.</p>	
6.	<p>Культура потребления медицинских услуг.</p>	<p><i>Выбор медицинских услуг.</i> Когда, куда и как обратиться за медицинской помощью. Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях. Ответственность за ложные вызовы медицинских служб. Критическое отношение к рекламе и выбору медицинских услуг товаров. Типы Учреждений и специалистов, оказывающих медицинскую помощь. Выбор товаров и услуг, ориентированных на здоровье. Обязательное медицинское страхование. Альтернативная медицина, влияние на организм человека.</p>	<p>- уметь обращаться за плановой и экстренной помощью; - иметь навык соблюдения чистоты правил поведения в помещении, на примере поликлиники; - иметь представление о механизмах воздействия рекламы на его основе навыки критического отношения к регламентируемым товарам и услугам.</p>	1 час.
		<p><i>Обращение с лекарственными препаратами.</i> Рецепт, аптека, лекарство. Правила употребления лекарственных препаратов. Опасность самолечения. Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных средств.</p>	<p>- знать минимальный арсенал лекарственных препаратов, которые применяют без назначения врача (при эпизодах головной боли, подъёме температуры); - уметь подбирать для себя лекарственный препарат из этого арсенала с учётом индивидуальной переносимости лекарств, возрастных доз; - уметь принимать первые меры самопомощи при развитии побочного действия лекарства.</p>	1 час.
7.	<p>Предупреждение употребления психоактивных веществ.</p>	<p>«Легальные» (алкоголь, табак) и «нелегальные» (наркотики) психоактивные вещества. История распространения психоактивных веществ. Жизненный стиль человека, зависимость от психоактивных веществ. Ложные представления о допустимости</p>	<p>- иметь сформировавшееся представление о том, что «легальные» психоактивные вещества могут вызвать такую же зависимость, как «нелегальные»; - иметь сформированные навыки отказа от</p>	1 час.

		<p>употребления психоактивных веществ. Употребление психоактивных веществ как слабость воли, зависимость, болезнь. Как противостоять групповому давлению и не употреблять психоактивные вещества. Зависимость от психоактивных веществ: социальная, групповая, индивидуальная, физиологическая и психологическая. Состояние интоксикации и побочные действия при употреблении психоактивных веществ. Болезни человека, связанные с употреблением табака, наркотиков, алкоголя. Изменения поведения человека, связанные с употреблением психоактивных веществ. Защита себя и других в ситуациях употребления психоактивных веществ. Отказ от употребления психоактивных веществ на различных этапах.</p>	<p>употребления психоактивных веществ в группе;</p> <ul style="list-style-type: none"> - иметь широкий арсенал средств для решения конфликтных ситуаций, проведение свободного времени; - владеть навыками поддержания общения без прибегания к суррогатным формам общения; - навыки критического переосмысления информации, получаемой в неформальных группах. 	
--	--	---	--	--

10 - 11 КЛАССЫ.

Всего часов в 10 кл – 14 ч; 11 кл – 14 ч.

1.	Самопознание.	<p style="text-align: center;"><i>Знание своего тела.</i></p> <p>Субъективные и объективные признаки здоровья. Представление о здоровом и больном теле в разных культурах. Половой диморфизм. Репродуктивное здоровье юноши и девушки. Понятие о генотипе и фенотипе. Обменные и инфекционные болезни, приводящие к нарушению форм тела и/или инвалидности. Старение и смерть человеческого организма.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - уметь самостоятельно планировать режим нагрузок, отдыха, питания в соответствии с внешними обстоятельствами и состоянием здоровья; - иметь устойчивую мотивацию на достаточный уровень двигательной активности; - уметь моделировать свой собственный имидж и достигать его; - доброжелательно относиться к особенностям пожилых людей и инвалидов. 	1 час.
		<p style="text-align: center;"><i>Самопознание через ощущение, чувство и образ.</i></p> <p>Самоконтроль и саморегуляция настроения и поведения. Направленность личности: Я – концепция, понятие о локусе контроля. Представление о психологии пола, гендерных</p>	<ul style="list-style-type: none"> - уметь контролировать собственные эмоциональные и поведенческие реакции; - выражать готовность нести персональную ответственность за собственное поведение и здоровье; 	1 час.

		позициях. Планирование и способы реализации планов. Ответственность и свобода выбора.	<ul style="list-style-type: none"> - уметь ставить для себя реалистичные ясные цели и планировать пути их достижения; - иметь навыки критического мышления. 	
2.	Я и другие.	<p>Индивидуальные различия в восприятии и понимании людьми друг друга. Интимные межличностные отношения: дружба, любовь, вражда, одиночество. Человек в семье. Семья и её функции. Развод. Правовые аспекты семейного взаимодействия. Способы манипулирования людьми. Формальные и неформальные группы, их социально-психологическая специфика. Механизмы и пути воздействия группы на личность и личности на группу, в области сохранения и укрепления здоровья. Принятие решения и пути разрешения. Конформизм и самостоятельность, лидерство. Навыки, необходимые для противостояния негативным влияниям неформальной группы в сфере отношения к здоровью.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - иметь навыки позитивного отношения к людям со специфическим строением тела, особенностями умственной деятельности, различными религиозными, национальными и социальным установками; - знать правовые аспекты взаимоотношений между людьми; - уметь выявлять ситуации манипулирования; - уметь распознавать ситуации группового давления и противостоять им; - уметь кооперироваться в различных ситуациях; - уметь распознавать поведенческие риски в групповом поведении; - иметь навыки поведения в конфликтных ситуациях; - знать различные формы группового взаимодействия (мозговой штурм, ролевая игра) и уметь их моделировать; - уметь составлять план реальный план группового взаимодействия и поэтапно его выполнять; - уметь оценивать эффективность группового взаимодействия. 	1 час.
3.	Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний.	<p><i>Гигиена тела.</i></p> <p>Выбор гигиенических средств для ухода за тело 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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - иметь потребность сохранять своё тело и одежду в чистоте; - не иметь заболеваний, связанных с нарушением правил ухода за кожей. 	1 час.
		<p><i>Гигиена полости рта.</i></p> <p>Средства гигиены полости рта:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - не иметь впервые выявленных кариозных зубов 	1 час.

		правила индивидуального подбора, хранения, смены	в течение периода обучения в старшей школе.	
		<i>Гигиена труда и отдыха.</i> Планирование труда и отдыха в экстремальных условиях: во время экзаменов, тренировок, соревнований. Физиологическая и психологическая адаптация к нагрузкам, срывы, адаптации.	- уметь спланировать режим деятельности в период повышения нагрузок; - знать индивидуальную норму нагрузок; - своевременно определять субъективные признаки утомления; - владеть техниками восстановления работоспособности при различных видах физических и психических нагрузок; - уметь противостоять физическим и интеллектуальным перегрузкам.	1 час.
		<i>Профилактика инфекционных заболеваний.</i> 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.	- знать способы предупреждения заболеваний, передающихся половым путем; - уметь распознавать ситуации, рискованные для заражения инфекционными заболеваниями; - регулярно проходить профилактические осмотры по рекомендации врачей, в том числе проходить флюорографию не реже 1 раза в год; - иметь сформированное отношение к людям, потенциально опасным с точки зрения заражения инфекциями.	1 час.
4.	Питание и здоровье.	<i>Питание – основа жизни.</i> Основные правила рационального питания: режим питания, сбалансированность продуктов в меню, пищевые приоритеты. Выбор продуктов и блюд. Диеты, лечебное питание и голодание. Пост. Болезни питания: анорексия, ожирение. Питание в особых условиях (питание спортсменов, питание в походах, во время экзаменов). Правила поведения в местах общественного питания: кафе, рестораны и др.	- уметь организовать рациональное питание в семье с учетом индивидуальных особенностей и финансовых возможностей различных членов семьи; - уметь обеспечить адекватное физиологическим потребностям и индивидуальным особенностям питание во время экзаменов, в походах.	1 час.
		<i>Гигиена питания.</i> Основные химические и	- умение интерпретировать данные этикетки продуктов;	1 час.

		биологические загрязнители пищи: тяжёлые металлы, пестициды, плесень и др.	- умение оценивать соотношение цена/качество при покупке продуктов питания.	
5.	Основы личной безопасности и профилактика травматизма.	<i>Безопасное поведение на дорогах.</i> Расчёт скорости движения транспорта и тормозного пути Расчёты траектории движения транспорта. Дорога глазами водителя. Ответственность за нарушение правил дорожного движения.	- иметь сформированные стереотипы правил безопасности на дороге; - уметь объяснять младшим детям принципы безопасного поведения на дороге и продемонстрировать их на примере реальной улицы; - знать виды наказания за нарушение ПДД,	1 час.
		<i>Бытовой и уличный травматизм.</i> Травматизм при конфликтах. Жестокое обращение с детьми и подростками. Административная и юридическая ответственность при создании травмоопасной ситуации, нанесение телесных повреждений. Строительство и техника безопасности. Техника безопасности в быту (приготовление пищи, пользование стиральной машиной, газовой или электроплитой). Травматизм в местах массового скопления людей. Прогноз развития травмоопасной ситуации, мер предупреждения травмы. Первая доврачебная помощь при ранениях, травмах, потере сознания. Сердечно-лёгочная реанимация.	- владеть приёмами конструктивного решения конфликтных ситуаций; - уметь обратиться за помощью в случае жестокого обращения в семье, во дворе, в школе; - уметь пользоваться строительным инвентарём и бытовой техникой; - уметь прогнозировать травмоопасные ситуации во время массовых мероприятий своевременно принимать меры к избежанию травмы; - иметь навыки изменения основы жизненных функций; - уметь оказывать первую доврачебную помощь в пределах своей компетенции, проводить мероприятия по восстановлению жизненных функций.	1 час.
		<i>Поведение в экстремальных ситуациях.</i> Модели поведения людей в экстремальных ситуациях. Поведение в ситуациях печали и горевания.	- уметь оказывать помощь пострадавшим в экстремальной ситуации; - владеть навыками самоконтроля, совладания с паническими реакциями;	1 час.
6.	Культура потребления медицинских услуг.	<i>Выбор медицинских услуг.</i> Права и ответственность клиента, получающего медицинские услуги. Ответственность врача. Оказание помощи в различных медицинских учреждениях. Врачебная тайна. Получение в различных медицинских учреждениях. Получение и анализ информации с целью выбора медицинских и оздоровительных услуг.	- знать права пациента в системе обязательного медицинского страхования; - уметь выбирать страховую компанию для добровольного медицинского страхования на основе предложенного ею компонента документов.	1 час.

		Обязательно и добровольное медицинское страхование.		
		<p><i>Обращение с лекарственными препаратами.</i></p> <p>Передозировка лекарственных средств. Первая помощь.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - иметь навык прочтения аннотации или рецепта перед приёмом лекарственного препарата; - иметь представление о возможности несовместимости лекарственных препаратов или наличии потенцирующего эффекта; - уметь учитывать его при применении ранее неиспользованных лекарственных препаратов. 	1 час.
7.	Предупреждение употребления психоактивных веществ.	<p>Основные виды психоактивных веществ. Употребление психоактивных веществ как ложный путь решения жизненных проблем. Социальные, психологические и физиологические последствия употребления психоактивных веществ. Возможности, трудности и пути выздоровления курильщика, наркомана, алкоголика. Помощь социума людям, прекратившим употребление психоактивных веществ. Юридическая и личная ответственность за распространение и употребление психоактивных веществ.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - иметь сформированную точку зрения на наркоманию, алкоголизм, табакокурение как сложно излечимые заболевания; - знать о наступлении уголовной ответственности в случае хранения и распространения наркотических веществ; - осознавать коммерческий характер рекламы алкогольных напитков и табачных изделий и уметь критически её оценивать. 	1 час.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате реализации программы учащиеся должны знать и уметь:

Здоровье, здоровый образ жизни

Знать:

Что такое здоровье, факторы, негативно влияющие на здоровье человека. Способы сохранения и укрепления собственного здоровья. Значение хорошего здоровья для общества и личного благополучия, ответственность за собственное здоровье.

Об основных пищевых веществах, значение для здоровья полноценного питания. Как происходит пищеварение. Энергетическая ценность питания, физиологические нормы в основных продуктах питания. Подбор продуктов питания. Традиции приема пищи в разных странах.

Что такое сбалансированное питание. Питание в особых условиях. Правила поведения в местах общественного питания.

Двигательный режим как фактор здорового образа жизни. Значение движений для организма. Знать индивидуальную норму физических нагрузок. Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями. Утомление и переутомление.

Основные гигиенические правила. Профилактика инфекционных заболеваний. Индивидуальная ответственность за распространение инфекционных заболеваний. Знать для чего делаются прививки.

Уметь:

Соблюдать правила режима питания. Иметь навык обработки продуктов перед употреблением, хранения продуктов питания. Составлять индивидуальное меню, с учетом энергетической ценности продуктов. Организовывать питание в течение дня. Пользоваться столовыми приборами. Приготовить элементарные блюда. Оценивать правильность и сроки хранения продуктов питания.

Быть опрятно одетым. Регулярно выполнять гигиенические процедуры. Поддерживать в чистоте предметы своего ежедневного обихода. Подобрать гигиенические средства ухода за телом полостью рта.

Иметь стереотип мытья рук перед приемом пищи. Использовать пассивную защиту при общении с больным человеком. Иметь навык регулярного прохождения медицинских осмотров. Распознавать ситуации, рискованные для заражения инфекционными заболеваниями.

Подбирать режим дня и следовать ему. Использовать разнообразные виды двигательной деятельности. Распознавать признаки утомления. Переключаться на разные виды деятельности во избежание утомления. Противостоять физическим и эмоциональным перегрузкам.

Обучение самопознанию

Знать:

Информацию об органах и частях тела, их функциональное предназначение. Отличия состояния здоровья от состояния болезни. Индивидуальные особенности строения тела. Функции основных систем организма. Физиологические процессы, происходящие в организме в разные периоды взросления.

Эмоции, типы эмоций, выражение чувств. Сильные стороны самого себя. Ответственность за выражение эмоций. Унаследованные и приобретенные черты личности. Интересы и способности личности. Самоуважение и самооценка. Биологические основы поведения. Кризисы в периоды взросления. Стресс и его профилактика.

Уметь:

Осуществлять простейшие физиологические измерения. Соблюдать адекватный для своего организма физиологический режим труда и отдыха.

Рассказывать о своих телесных ощущениях. Распознавать основные эмоции у себя и других, объяснять их. Выражать готовность, обратиться за помощью в ситуациях страха и отчаяния. Имитировать различные эмоциональные проявления. Контролировать собственное эмоциональное поведение. Принимать различия между людьми, уважать особенности их поведения. Избегать рискованных для здоровья форм поведения.

Межличностное общение

Знать:

Общие правила коммуникации, применять их в соответствующих условиях. Ролевые позиции в группе, базовые компоненты общения. Конфликтные ситуации и способы выхода из них. Правила поведения на улице, общение с незнакомыми людьми. Семейное общение. Права ребенка в семье.

Конфликты в семье. Отношения между людьми разного пола. Способы реагирования на критику. Поведенческие риски, опасные для здоровья. Навыки противостояния негативным влияниям группы. Правовые аспекты взаимоотношений между людьми.

Уметь:

Применять навыки межличностной коммуникации. Соблюдать правила поведения в общественных местах. Уметь корректно отказываться от нежелательного общения. Соблюдать социальные нормы поведения в группе. Различать признаки недружелюбной группы и уметь из нее выйти. Слушать критику, конструктивно критиковать. Отстаивать аргументировано отстаивать свою правоту в различных конфликтных ситуациях. Противостоять групповому давлению.

Обучение безопасности и профилактика несчастных случаев

Знать:

Основные ситуации, в которые обычно попадают дети на дорогах. Ситуации бытового и уличного травматизма, основные факторы приводящие к травматизму в быту и на улице. Правила поведения в различных экстремальных ситуациях. Оказание первой доврачебной помощи при травмах. Правила поведения в природной среде. Ответственность за нарушения правил дорожного движения.

Административная и юридическая ответственность при создании травмоопасной ситуации. Правила поведения при возникновении конфликтных ситуаций в школе.

Уметь:

Прогнозировать развитие ситуации на дороге. Распознавать опасные зоны в помещении, на улице. Безопасно обращаться с электро, газовыми и другими бытовыми приборами. Оказать первую помощь при травмах. Критическое отношение к поведенческим рискам. Ориентироваться в экстремальных ситуациях. Уметь объяснять младшим детям принципы безопасного поведения.

Профилактика ПАВ - зависимостей

Знать:

Иметь общее представление о психоактивных веществах. Почему люди употребляют ПАВ.

Канцерогенные вещества, находящиеся в сигарете. Вред табачного дыма. Почему люди начинают и продолжают курить. Что такое алкоголь и чем опасно его употребления. Как алкоголь влияет на организм человека. Последствия употребления наркотиков. История распространения ПАВ.

Ответственность за употребление, хранение и распространения ПАВ. Влияние употребления ПАВ на потомство. Как отказаться от употребления ПАВ.

Уметь:

Избегать ситуации пассивного курения. Вести себя, когда рядом находится человек в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Спротивляться групповому давлению с целью употребления ПАВ. Объяснять младшим детям пагубность употребления ПАВ.

Обучение навыкам семейной жизни

Знать:

О поло – ролевых различиях между мужчинами и женщинами, о постоянстве пола. О равноправии между мужчинами и женщинами. Изменения, происходящие в организме в процессе развития человека. Базовая информация о репродукции человека. Риски, связанные с сексуальным здоровьем человека. Семья, ее структура, обязанности членов семьи. Ответственность родителей за воспитание детей. Планирование семьи. Проявление сексуальности, сексуальное здоровье.

Уметь:

Распознавать изменения, происходящие в организме в процессе взросления. Строить отношения с лицами противоположного пола. Объяснить роль семьи в жизни человека. Вести себя в различных семейных ситуациях. Избегать рисков, связанных с сексуальным здоровьем.

Методическое обеспечение.

1. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, опыт применения/ Под редакцией М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. - М.: Триада – фарм. – 2002г. – 114 с.
2. Междисциплинарная программа «Здоровье» для средних образовательных учреждений под ред. Д.м.н. Касаткина В.Н. Вестник Образования России июнь № 12/2001