Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение

«Жариковская средняя общеобразовательная школа

Пограничного муниципального района»

Согласовано Утверждено

Педагогический совет Директор МБОУ «Жариковская СОШ ПМР»

МБОУ «Жариковская СОШ ПМР» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.М. Федосенко

Протокол № 2 от 05.11.2019 г. Приказ № 157 от 08.11.2019 г.

**ПРОГРАММА  «ЗДОРОВЬЕ»**

Жариково

2019

**Пояснительная записка**

Потребность введения программы «Здоровье» продиктована, прежде всего, ухудшением физического и психического здоровья воспитанников, поступающих в наше учреждение. Физиологическое здоровье человека  рассматриваем как важнейшую социальную, личностную ценность, тесно связанную с нравственным здоровьем, превращая охрану здоровья обучающихся в одно из приоритетных направлений работы школы. Воспитание школьников, привитие им норм и навыков здорового образа жизни должны носить комплексный и непрерывный характер, пробуждать их к активным и сознательным действиям в настоящем и будущем, быть направленными на:

- улучшение собственного психического и физического состояния;

- отказ от поведения, наносящего вред своему здоровью и здоровью окружающих;

- негативное отношение к неправильному гигиеническому поведению других людей, наносящих ущерб здоровью;

- адекватное поведение (в случае болезни), направленное на выздоровление.

***Цель программы*** – сформировать представления школьников о сущности ЗОЖ; формирование культуры здоровья и здорового образа жизни воспитанников с активной жизненной позицией; формирование положительных мотиваций  обучающихся; выработки индивидуального способа поведения, позволяющего сохранить здоровье в современных условиях жизни.

***Задачи программы*** ориентированы на комплексное решение проблем сохранения и укрепления здоровья детей и подростков.

1. Создание реальных социально-гигиенических и социально-психологических условий в школе-интернате, способствующих укреплению здоровья.

2. Увеличения объема двигательной нагрузки обучающихся на уроке и вне урока.

3. Создание методической и дидактической литературы, обеспечивающей образовательные и просветительские аспекты программы «Здоровье».

4. Установление тесной взаимосвязи с медицинским учреждением по вопросам медицинского обследования, профилактики заболеваний.

5. Формирование у школьников через цикл учебных дисциплин и внеучебных форм деятельности системы знаний о здоровье человека и здоровом образе жизни, мотивации на сохранение своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Реализация данных задач будет осуществляться конкретными средствами, методами, через систему спланированных мероприятий, созданием определенных условий:

- организацию скоординированных действий по уменьшению детского травматизма;

- внедрение сбалансированного разнообразного питания;

- разработку комплекса мероприятий по профилактике алкоголизма, наркомании, табакокурения;

- адаптацию и внедрение современных социальных технологий, направленных на уменьшение всех видов насилия в семье, школе и других социальных группах, где находятся дети и подростки.

Реализация программы «Здоровье» требует решения ряда организационных проблем:

1. мониторинг состояния здоровья школьников;
2. диагностика «Мотивация учения»;
3. нормализация учебной нагрузки;
4. повышение квалификации работников школы в вопросах охраны здоровья, рациональной организации учебного процесса, ликвидации учебных перегрузок;
5. информирование родителей в вопросах охраны здоровья, предупреждения школьных проблем и помощи детям с трудностями школьной адаптации;
6. создание системы работы с учащимися, направленной на формирование ценностей здоровья и ЗОЖ.

Основные принципы работы:

1. использование личностно-ориентированного подхода;
2. учет интересов и устремлений учащихся
3. применение элементов одухотворение ситуаций процессом творчества;
4. контакты с природой.

Формы работы:коллективные, групповые, индивидуальные.

Методы работы: практический, наглядный, словесный.

Формы проведения занятий**:** беседы, ролевые игры, спортивные праздники, занятия,  диспуты,  дискуссии, лекции, походы, экскурсии, прогулки, практикумы.

Реализация программы предусматривает: поиск, создание новых методик работы в области сохранения здоровья, совершенствование применяемой программы и обобщение опыта работы в различных формах

.

**Сроки реализации программы 2020 – 2025 годы**

**Этапы выполнения программы «Здоровье»:**

1. **Создание оптимальных санитарно-гигиенических условий:**

- соблюдение теплового режима;

- поддержание в помещениях школы чистоты;

- соблюдение нормативов освещенности в классах;

- соблюдение гигиенических норм и правил обучающимися;

- организация здорового, витаминизированного и разнообразного питания обучающихся школы;

- осуществление мер, предупреждающих распространение инфекционных заболеваний обучающихся.

**2. Условия для здоровья на уроках, занятиях:**

- формирование правильной осанки;

- правильное размещение обучающихся при посадке, учитывающее состояние здоровья, смену места и т.д.;

- физкультминутки во всех  классах  включительно;

- использование мебели, соответствующей росту обучающихся;

- морально-психологические условия: деловая, деятельная атмосфера, уверенность в успехе, доброжелательность, раскованность (отсутствие всяческих психологических «зажимов»).

**3. Формирование социально-психологического климата в школьном коллективе, отвечающего следующим требованиям:**

- перспективность, оптимистичность;

- жизнерадостность;

- уверенность в успехе, результативности как в личной, так и в коллективной деятельности;

- защищенность обучающихся;

- дух сотрудничества;

- построение оптимальных целесообразных отношений учитель – ученик.

**4. Изменение подходов к урокам физической культуры и их совершенствование в следующих направлениях:**

- увеличение объема физической нагрузки на уроке за счет повышения плотности, моторности, динамичности уроков;

- нацеленность на конкретные результаты физического развития каждого отдельного школьника, скоростных, силовых качеств, выносливости;

- активное включение и использование идеи состязательности, свойственной детям школьного возраста;

- мотивация обучающихся на повышение своей физической культуры, формирование красивого тела и вооружение методикой для тренировок;

- увеличение доли времени на улучшение осанки.

**5. Во внеклассной спортивно-массовой работе достичь массовости, всеохватности обучающихся в спортивных секциях, организуя и увеличивая количество спортивных секций. Спортивно-массовую работу расширить и дополнить следующим содержанием и мероприятиями:**

- проведение два раза в год «Дня здоровья» - спортивного праздника с участием всего школьного коллектива как комплекса эстафет, соревнований;

- организация различных внутришкольных соревнований, веселых стартов среди обучающихся;

- культивировать с младших классов массовость, активность в школьных вечерах, танцах, рассматривая танцы как важное дополнительное средство расширения двигательной активности, притом эмоционально окрашенной;

- использование перемен для расширения двигательной активности (через подвижные и спортивные игры);

- параллельно решая задачу развития умений культурно отдыхать, формируя эстетическую сторону, воспитывать раскованность;

- формирование спортивных традиций, открытие спортивных сезонов, выявление лучших спортсменов, самых сильных, лучших прыгунов и т.д.

**6. Программа здоровья педагога, которая включает в себя:**

- творческую активность;

- поддержание благоприятного морально-психологического климата;

- организацию здорового досуга;

- занятия физической культуры и спортом;

- апробирование приемов и средств оздоровления организма.

**7. Пропаганда здорового образа жизни:**

- формирование физиологии здоровья;

- обучение способам оздоровления организма;

- раскрытие значения взаимодействия человека с окружающей средой.

**8. Установление взаимосвязи с медицинским учреждением для решения общих задач:**

- проведение медосмотров;

- профилактика инфекционных заболеваний;

- организация медицинского ликбеза через классные часы, уроки ОБЖ, встречи с медицинскими работниками;

- обучение обучающихся оказанию первой медицинской помощи

**9. Работа с родителями:**

- проведение родительских собраний, индивидуальной работы с родителями по созданию установки на совместную деятельность с целью решения психолого-педагогических проблем развития ребенка;

- вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний (семинары, консультации), оказание помощи в создании благоприятной экологической и психологической среды в семье;

- включение родителей в воспитательный процесс школы;

- привлечение внимания обучающихся и их родителей к проблемам здоровья.

**План работы  программы «Здоровье»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятия | Сроки | Руководитель |
| 1. | Оформление документации  «Охрана жизни и здоровья детей»  (список диспансерных детей,  листки здоровья в классных журналах) | Сентябрь | Фельдшер ФАПа |
| 2. | Осуществление контроля выполнения СанПиНа:  - световой, питьевой, воздушный режим  кабинетов, спортзалов, мастерских;  - соблюдение санитарно-гигиенических  требований к уроку, рассаживание  обучающихся согласно рекомендациям;  - анализ школьного расписания,  предотвращение перегрузки учебными  занятиями, дозирование домашних заданий | В течение  учебного года | Администрация школы, классные руководители |
| 3. | Проведение декады по охране зрения:  - составление списка обучающихся с пониженным  зрением;  - профилактические мероприятия (зарядка для глаз, рассаживание детей). | Ноябрь | Фельдшер,  классные  руководители |
| 4. | Медосмотр обучающихся | По графику ЦРБ | Администрация  фельдшер |
| 5. | Борьба с гиподинамией  - физминутки;  - организация подвижных игр; | В течение уч. года | Классные  руководители. |
| 6. | Осуществление контроля обучения технологии,  информатике | В течение года | Администрация |
| 7. | Проведение профилактической работы по искоренению вредных привычек обучающихся. | В течение уч. года | Зам. директора по ВР, кл. руководитель |
| 8. | Организация летнего отдыха детей | Июнь, июль | Администрация |
| 9. | Родительские собрания и лектории по ЗОЖ, занятия физкультурой и спортом. | В течение  уч. года | Администрация,  учитель  физкультуры |
| 10. | Пропаганда ЗОЖ: оформление газет, плакатов,  просмотр видеофильмов, беседы. | В течение  года | Классные  руководители |
| 11. | Школа здоровья: Дни здоровья, спортивные секции, спортивные мероприятия. | В течение  года | Администрация,  зам. директора  по УВР, учитель физкультуры |
| 12. | Различные формы урочной и внеурочной деятельности | В течение  года | зам. директора  по УВР, учитель физкультуры |
| 13. | Различные формы работы с родителями обучающихся | Ежегодно | Родительский  комитет, классные руководители |
| 14. | Организация и проведение спортивных праздников, соревнований для школьников и родителей | Ежегодно | Родительский  комитет, классные руководители, учитель физкультуры |

**Тематический план 1-4 классы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов, тем | Количество часов | | |
| всего | теории | практики |
| 1 | Здоровый образ жизни, его принципы и значение. Личная гигиена. | 17 | 5 | 12 |
| 2 | Основы рационального питания. | 3 | 1 | 2 |
| 3 | Основные принципы личной безопасности и профилактика травматизма. Оказание первой помощи. | 3 | 1 | 2 |
| 4 | Эмоции, чувства и здоровье. | 3 | 1 | 2 |
| 5 | Значение физической культуры, спорта и закаливания для сохранения здоровья. | 4 | 1 | 3 |
| 6 | Пагубное влияние алкоголя, никотина, наркотиков на здоровье детей и подростков. | 4 | 1 | 3 |
|  | Итого | 34 | 10 | 24 |

**Учебно-тематическое планирование 1- 4 классы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Смысловые  блоки | № заня-  тия | Тема | Основное содержание | Кол-во  часов (теор./  практ.) |
| 1.Здоровый образ жизни, его принципы и значение. Личная гигиена. | 1 | Что такое здоровье? | Понятие «здоровье». Здоровье индивидуальное. Пути сохранения здоровья. Факторы, влияющие на здоровье (питание, окружающая среда, режим дня, личная гигиена, вредные привычки). Осознание воспитанниками значимости своего здоровья. | 1 т |
| 2 | Мой организм. | Формирование основ знаний о функциях и строении организма. Название основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма. | 1 т |
| 3 | Мой режим дня. | Значение режима дня для школьника. Организация рабочего дня школьника. Осознание воспитанниками важности соблюдения режима дня. Составление режима дня. | 1 п |
| 4 | Гигиена тела, личная гигиена. | Значение соблюдения правил личной гигиены. Умывание лица, шеи, мытье ног. Носовой платок. | 1п |
| 5 | «Здоровые зубы – здоровью любы». | Роль и значение зубов для организма человека. Гигиена полости рта. Средства для индивидуальной гигиены полости рта. О вреде для зубов сладостей. Правила чистки зубов. | 1п |
| 6 | О роли фтора в профилактике кариеса. | О профилактике болезней зубов и десен. Необходимость регулярных посещений стоматолога, не дожидаясь зубной боли. | 1т |
| 7 | Зачем мы спим? | Правила здорового сна. Гигиена сна. Сон школьника. | 1т |
| 8 | Разные болезни и их симптомы. | Основные признаки недомогания. Симптомы: ОРЗ, грипп, аппендицит. Первая помощь при ОРЗ, гриппе (практикум). Почему необходимо посещать врача. Измерение температуры тела. | 1п |
| 9 | Я могу не болеть. | Как охранять свое здоровье от простудных и некоторых других инфекционных заболеваний. Приготовление витаминного травяного чая. | 1п |
| 10 | Болезни грязных рук. | Понятие о микробах. Глисты. Необходимость мытья рук, стрижки ногтей. Как защитить себя от инфекций. Игра «Кто быстрее моет руки». | 1п |
| 11 | Гигиена зрения. | Значение глаз в жизни человека. Что полезно и что вредно для глаз. Гимнастика для глаз | 1п |
| 12 | Хочу быть стройным. | Правильная осанка при письме и чтении (в школе и дома). Профилактика заболеваний позвоночника. Выполнение упражнений для нормализации осанки. | 1п |
| 13 | Волосы. Уход за ними. | Приобретение практических навыков по уходу за волосами. Конкурс «Волшебная расческа». | 1п |
| 14 | Гигиена внешней среды. | Правила гигиены жилых  и учебных помещений. Уборка и проветривание класса, группы. | 2п |
| 15 | Мое здоровье и одежда. | Значение одежды в сохранении здоровья человека. Разновидность одежды. | 1т |
| 16 | Сезонная одежда и обувь. | Понятие «сезонная одежда». Погода и организм. Как одеться, чтобы не было ни холодно, ни жарко (практикум). | 1п |
| 2. Основы рационального питания. | 1 | Гигиена питания. | Питание – основа жизни. Правила поведения за столом. Как зависит здоровье от питания. Правила питания. | 1т |
| 2 | Что мы едим? | Сочетание продуктов. Полезные и вредные продукты. Как сохранить продукты (практикум). | 1п |
| 3 | Я могу составить меню на 1-2 дня. | Правила составления меню. Основные правила рационального питания с учетом возраста. Составление меню. | 1п |
| 3. Основные принципы личной безопасности и профилактика травматизма. Оказание первой помощи. | 1 | Безопасность поведения на дорогах и при пользовании транспортом. | Как уберечь себя и других от несчастных случаев. Правила дорожного движения. Зимняя дорога.  Правила поведения на зимней реке. «Спасите, я тону!». Правила поведения на воде. | 1т |
| 2 | «Будь осторожен!» | Основные причины возникновения опасных  и экстремальных ситуаций. Умение распознавать и анализировать опасные ситуации (пожар, гололед, сильный ветер, аварии, остался без продуктов питания, упал с лестницы, простудился, стал жертвой преступления и др.), прогнозировать последствия и находить выход из них. Действия при пожаре. | 1п |
| 3 | Это нужно знать. | Оказание первой помощи при солнечных и тепловых ударах, при ушибах (практикум). «Ты натер ногу». «Случайный порез».  «Как остановить кровотечение». | 1п |
| 4. Эмоции, чувства и здоровье. | 1 | Как я реагирую. | Влияние эмоций на здоровье человека. Способы выражения чувств. Испытывать любые эмоции – это нормально. | 1т |
| 2 | Как справиться с негативными эмоциями. | Управление чувствами. Способы овладения своими эмоциями. Разбор ситуаций. | 1п |
| 3 | Я умею не кричать на других! | Способы разрешения конфликтов. Правила общения со сверстниками и взрослыми. Разбор ситуаций. | 1п |
| 5. Значение физической культуры, спорта и закаливания для сохранения здоровья. | 1 | Что я знаю о спорте и спортсменах? | Значение образа жизни для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе. Великие спортсмены страны и мира, Олимпийских игр. | 1т |
| 2 | Что помогает мне быть сильным и ловким? Закаливание. | Значение двигательной активности для развития здорового организма. Профилактика простудных заболеваний. Правила закаливания. | 1п |
| 3 | «Чемпион скакалки». | Спортивные эстафеты, игры. Знакомство с русскими народными играми и эстафетами (лапта, горелки, городки). | 2п |
| 6. Пагубное влияние алкоголя, никотина, наркотиков на здоровье детей и подростков. | 1 | Вредные привычки. | Формирование понятий о вредных привычках (курение, алкоголь, наркотики). | 1п |
| 2 | Твое здоровье зависит только от тебя. | Влияние курения на организм человека. Формирование активной жизненной позиции. | 1т |
| 3 | «Не кури!». | Конкурс рисунков. | 2п |

Ожидаемые результаты:

Воспитанники младшего школьного возраста должны знать:

- строение и функции организма;

- правила личной гигиены;

- как правильно стоять и сидеть;

- как защитить себя от инфекций;

- значение сна для школьника;

- значение ухода за полостью рта;

- правила приема пищи и поведения за столом;

- что полезно и вредно для глаз;

- значение одежды в сохранении здоровья;

- влияние эмоций на здоровье человека;

- основные продукты питания, полезные для здоровья и вредные для здоровья;

- основные правила дорожного движения;

- правила закаливания;

- значение физкультуры для здоровья человека;

- какие привычки и почему представляют вред для здоровья;

- действие табачного дыма на внутренние органы человека.

Воспитанники младшего школьного возраста должны уметь:

- соблюдать правила личной гигиены;

- составлять режим дня;

- оказывать первую помощь при солнечных и тепловых ударах, при случайных порезах;

- правильно ухаживать за руками и ногами;

- правильно чистить зубы;

- делать гимнастику для глаз;

- одеваться по сезону;

- управлять своими эмоциями;

-  быть осторожным в общении со взрослыми незнакомыми людьми обоего пола, избегая тем самым возможных экстремальных ситуаций.

**Тематический план 5-9 классы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов, тем | Количество часов | | |
| всего | теории | практики |
| 1 | Здоровый образ жизни, его принципы и значение. Личная гигиена. | 17 | 6 | 11 |
| 2 | Основы рационального питания. | 3 | 1 | 2 |
| 3 | Основные принципы личной безопасности и профилактика травматизма. Оказание первой помощи. | 3 | 1 | 2 |
| 4 | Эмоции, чувства и здоровье. | 4 | 1 | 3 |
| 5 | Значение физической культуры, спорта и закаливания для сохранения здоровья. | 3 | 1 | 2 |
| 6 | Пагубное влияние алкоголя, никотина, наркотиков на здоровье детей и подростков. | 4 | 1 | 3 |
|  | Итого | 34 | 11 | 23 |

**Учебно-тематическое планирование 5-9 классы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Смысловые  блоки | №  заня-  тия | Тема | Основное содержание | Кол-во  часов  (теор./  практ.) |
| 1. Здоровый образ жизни, его принципы и значение. Личная гигиена. | 1 | Что такое здоровый образ жизни? | ЗОЖ – поведение, стиль, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья. Здоровье индивидуальное, семейное. Пути сохранения и укрепления здоровья. ЗОЖ как фактор немедикаментозной профилактики заболеваний. Формирование понимания о значении здорового образа жизни для достижения личностно значимых целей. | 1 т |
| 2 | От чего зависит здоровье? | Факторы, влияющие на здоровье: состояние окружающей среды, режим учебы и отдыха, закаливание, рациональное питание, профилактика инфекционных заболеваний, личная гигиена, формирование негативного отношения к употреблению алкоголя, наркотиков, курению. | 1 т |
| 3 | Если хочешь быть здоров. | О закаливании, соблюдении режимных моментов. Малоподвижный образ жизни. Спортивные эстафеты. | 1 п |
| 4 | Личная гигиена девочки. | Полезные практические советы. | 1п |
| 5 | Личная гигиена мальчика. | Полезные практические советы. | 1п |
| 6 | Ароматы тела. | Индивидуальные и возрастные особенности кожи. Практические советы по уходу за телом подростка. Дезодоранты. | 1п |
| 7 | «Свет мой, зеркальце, скажи» | Гигиена кожи лица. Практические советы по уходу за кожей лица подростка. Что такое угри и что с ними делать? | 1п |
| 8 | Как предупредить кариес. | О вреде для зубов сладостей, употребляемых между основными приемами пищи. Необходимость регулярного посещения стоматолога. Правильный уход за зубами и деснами. | 1п |
| 9 | Моя прическа. | Повседневная и праздничная прически. Сухие и жирные волосы. Практические советы по уходу за волосами. | 1п |
| 10 | Что такое макияж? | Понятие о макияже. Макияж и возраст. Практические советы по уходу за кожей лица. Косметика и здоровье. | 1п |
| 11 | Об одной трудновоспитуемой привычке (осанке). | Урок-игра. Воспитывать привычку сохранять правильную осанку. Выполнение корригирующих упражнений для нормализации осанки. | 1п |
| 12 | Нравственность и здоровье. | Как влияют поступки на здоровье. Нормы поведения в коллективе и их значение для охраны физического и психического здоровья. | 1т |
| 13 | Чистота и уют в моем доме – залог моего здоровья. | «Чистота – залог здоровья!». Профилактика инфекционных заболеваний (грипп, ОРВИ). Текущая и генеральная уборка помещений. Эстетическое оформление жилого помещения. Выполнение уборки помещения. | 1п |
| 14 | Можно и не болеть. | Профилактика простудных заболеваний, обморожений, переохлождений. Осознанное отношение к сезонной одежде. | 1т |
| 15 | Что ты знаешь о лекарствах. | Информация о назначении лекарственных препаратов. Привлекать внимание к тому, как важно соблюдать рекомендации по их применению. | 1т |
| 16 | «Зеленая аптека». | Дать понятие «зеленой аптеки», ее роли в лечении и профилактике некоторых заболеваний. Дать знания о лекарственных растениях нашего края (листья крапивы, медуница, полынь, мята, Иван-чай, подорожник, береза, зверобой, ива, липа, одуванчик и др.). Использование лекарственных растений при оказании первой помощи. | 1т |
| 17 | Я знаю, как одеться комфортно. | Как одеться для занятий спортом в разную погоду. | 1п |
| 2. Основы рационального питания | 1 | Диетическое питание. | Питание – основа жизни. Понятие «диетическое питание». Санитарно-гигиенические правила приема пищи. | 1т |
| 2 | Что такое экологически чистые продукты? | Понятие «Экологически чистые продукты». Значение для человека употребления экологически чистых продуктов? Знакомство с понятиями «белки», «жиры», «углеводы», их значение для организма. Воспитывать культуру питания. Игра «Выбери «правильный продукт»». | 1п |
| 3 | Витамины. | Понятие о витаминах. Сезонные авитаминозы и их профилактика. Приготовление витаминного салата. | 1п |
| 3. Основные принципы личной безопасности и профилактика травматизма. Оказание первой помощи. | 1 | Бытовой и уличный травматизм. | Что такое травма? Как уберечь себя и других от несчастных случаев. Первая помощь при травмах (ушиб, порез, ожег, растяжение, перелом). | 1п |
| 2 | Как защитить себя от опасных веществ в быту. | Кислоты, щелочи, неизвестные жидкости (дихлофос, отбеливающие и дезинфицирующие средства), влияние их паров на организм человека. Дикие поступки, совершающиеся «нюхальщиками» (прыжки с окна). | 1т |
| 3 | Отравление лекарствами, продуктами. | Признаки отравления. Первая помощь при отравлениях. | 1п |
| 4. Эмоции, чувства и здоровье. | 1 | Ролевые позиции в группе. | Понятия «Социальная роль», «дурная компания». Эффективные и неэффективные модели поведения. Развитие гибкости ролевого поведения. | 1т |
| 2 | Конфликты с родителями, учителями, сверстниками. | Решение конфликтных ситуаций путем совместного принятия решений. Этапы решения проблем. | 1п |
| 3 | Гнев. | С каким чувством гнев дружит. Выражение гнева. Способы справиться с собственным гневом. Разбор ситуаций. | 1п |
| 4 | Стресс. | Стресс – это хорошо или плохо? Виды стресса и стадии его развития. Способы борьбы со стрессом. Разбор ситуаций. | 1п |
| 5. Значение физической культуры, спорта и закаливания для сохранения здоровья. | 1 | Тренировки и спорт. | Воля, терпение, выносливость – черты характера здорового человека. Как заставить себя тренироваться. | 1т |
| 2 | Ярмарка забав. | Национальные старинные игры. | 1п |
| 3 | «Кто быстрее». | Спортивные эстафеты, игры. | 1п |
| 6. Пагубное влияние алкоголя, никотина, наркотиков на здоровье детей и подростков. | 1 | «Нет! –  добровольному безумию!» | Вредное воздействие наркотиков на детский организм. Несколько приятных часов взамен расплаты длиною в жизнь. Употребление любого наркотика ведет к тяжелым заболеваниям печени (цирроз, гепатит С). Жизненный путь наркомана. Формирование активной жизненной позиции. Активный отдых – помеха наркотикам. | 1т |
| 2 | Алкоголь и табак – это тоже наркотики. | Возникновение алкогольной и табачной зависимости. Влияние алкоголя и курения на организм человека. Цена одной выпивки. Формирование активной жизненной позиции. Разбор ситуации «Как устоять в компании от дурных соблазнов». | 1п |
| 3 | «Наркотикам – нет!». | Конкурс плакатов. | 2п |

Ожидаемые результаты

Воспитанники среднего школьного возраста должны знать:

- факторы, влияющие на здоровье;

- что такое ЗОЖ;

- о личной гигиене девочки и мальчика, гигиене жилых и учебных помещений, одежды, обуви;

- правила ухода за кожей лица;

- нормы поведения в коллективе;

- что вредно для зубов;

- правила ухода за волосами;

- назначение лекарственных препаратов;

- о роли режима питания в сохранении здоровья;

- лечебные учреждения, профессии-врачей-специалистов, которые могут оказать услуги в случае болезни;

- лечебные свойства некоторых трав, кустарников;

- правила безопасного поведения на дорогах и при пользовании транспортом;

- значение двигательной активности для развития здорового организма;

- пути преодоления негативных эмоций;

- о вредном воздействии табачного дыма и алкоголя на организм.

Воспитанники среднего школьного возраста должны уметь:

- оценивать состояние своего здоровья;

- ухаживать за кожей лица;

- правильно мыть и расчесывать волосы;

- правильно ухаживать за зубами и деснами;

- правильно стоять и сидеть;

- оказывать первую помощь при травмах (ушиб, порез, ожег, растяжение, перелом);

- справляться с гневом, стрессом;

- уметь противостоять дурным соблазнам;

- выполнять комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий;

- приготовить витаминный салат, травяной чай.

**Тематический план 10-11 классы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов, тем | Количество часов | | |
| всего | теории | практики |
| 1 | Здоровый образ жизни, его принципы и значение. Личная гигиена. | 16 | 6 | 10 |
| 2 | Основы рационального питания. | 3 | 1 | 2 |
| 3 | Основные принципы личной безопасности и профилактика травматизма. Оказание первой помощи. | 3 | 1 | 2 |
| 4 | Эмоции, чувства и здоровье. | 4 | 1 | 3 |
| 5 | Значение физической культуры, спорта и закаливания для сохранения здоровья. | 3 | 1 | 2 |
| 6 | Пагубное влияние алкоголя, никотина, наркотиков на здоровье детей и подростков. | 5 | 2 | 3 |
|  | Итого | 34 | 12 | 22 |

**Учебно-тематическое планирование 10-11 классы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Смысловые  блоки | № заня-  тия | Тема | Основное содержание | Кол-во  часов  (теор./  практ.) |
| 1.Здоровый образ жизни,  его принципы и значение. Личная гигиена. | 1 | Понятие о здоровье. | Осознание важности работы по совершенствованию своего нравственного и физического здоровья. Культура здоровья и здорового образа жизни. Пути сохранения и укрепления здоровья. | 1 т |
| 2 | Гигиена юноши. | Анатомо-физиологические особенности мужского организма. Правила гигиены. Практические советы взрослого. | 1 п |
| 3 | Гигиена девушки. | Анатомо-физиологические особенности женского организма. Правила гигиены. Практические советы взрослого. | 1 п |
| 4 | Сон как основа жизнедеятельности организма. | Сон как основа хорошего самочувствия. Взаимосвязь деятельности мозга и продолжительности сна. Что такое бессонница. Бессонница и ее последствия. Упражнения по преодолению бессонницы. | 1п |
| 5 | Почему снятся сны? | Сны и воображение. Вещие сны. Сны и интуиция. | 1т |
| 6 | Азбука интимных отношений. | Интимные отношения и их последствия. Беременность: как ее избежать? Заболевания, передающиеся половым путем. | 1т |
| 7 | Профилактика инфекционных и простудных заболеваний | Виды инфекционных и простудных заболеваний (грипп, ОРЗ, ОРВИ) и их профилактика. Болезнь «грязных рук». Практические советы взрослого. | 1п |
| 8 | Умею ли я отдыхать? | Что такое активный отдых. Чем заняться в свободное время. Туризм как один из видов активного отдыха. | 1т |
| 9 | Значение водных процедур  для организма. | Водные процедуры: ванна, душ, обливание, баня, сауна. Значение водных процедур и закаливания для здоровья подростка. Практические советы взрослого. | 1п |
| 10 | Смех – это здорово. | Смех и здоровье. Забавы, эстафеты, конкурсы. | 1п |
| 11 | Чистая атмосфера – здоровый организм. | Озоновые дыры. Последствия ядерных катастроф. Как уберечь природу. Мой вклад  в защиту окружающей среды. | 1т |
| 12 | Здоровье и будущая карьера. | Взаимосвязь состояния здоровья и профессии. Понятие о профессиональной пригодности и профессиональной ориентации. | 1т |
| 13 | Режим дня старшего школьника. | Принципы организации режима дня старшего школьника. Основные принципы гигиенической организации умственного труда. Получение знаний о смене физического и умственного видов деятельности. Составление режима дня. | 1п |
| 14 | «Гляжусь в тебя как в зеркало». | Нарушение осанки. Понятие об искривлении позвоночника. Что такое плоскостопие? Выполнение упражнений для нормализации осанки. Утомление в ногах. Массаж голени и подошвенной части стопы. | 1п |
| 15 | Гигиена полости рта. | Уход за полостью рта подростка.  Необходимость регулярного посещения стоматолога. Правильный уход за зубами и деснами. Практические советы взрослого. | 1п |
| 16 | Мода и твое здоровье. | О моде на одежду и обувь, о моде на фигуру, на танец и т.д. Практикум «Я,  моя жизнь и мое здоровье». | 1п |
| 2.Основы рационального питания | 1 | Диета: плюсы и минусы. | Рациональное питание – залог здорового образа жизни. Режим питания. Основные принципы рационального питания. Последствия диет. | 1т |
| 2 | Пищевые отравления. | Профилактика пищевых отравлений. Срок годности продукта. Первая помощь при пищевых отравлениях. | 1п |
| 3 | «Вкусно и полезно». | Составление индивидуального рациона питания. | 1п |
| 3.Основные принципы личной безопасности и профилактика травматизма. Оказание первой помощи. | 1 | Крупномасштабные опасные и экстремальные ситуации. | Поведение при чрезвычайных ситуациях (ЧС): эпидемии, наводнения, землетрясения, ураганы, аварии на атомных станциях, вооруженные конфликты. | 1т |
| 2 | Это нужно знать. | Организация труда и профилактика производственных травм (школьная мастерская). | 1п |
| 3 | Первая помощь при травмах. | Первая помощь при ожогах. Утопление. Первая помощь утопающему. Искусственное дыхание и методы его проведения. Первая помощь при кровотечениях. | 1п |
| 4.Эмоции, чувства и здоровье. | 1 | Что такое психика? | Взаимосвязь психического и физического состояния. В каких случаях возникает расстройство психического здоровья? Формирование ответственного отношения к своему психическому здоровью. | 1т |
| 2 | Критика и ее виды. | Виды критики и реакция на критику. Навыки критического мышления. Разбор ситуаций «как реагировать на критику взрослого, одноклассника». | 1п |
| 3 | Групповое давление. | Понятие и виды группового давления. Манипулирование. Сопротивление давлению социального окружения. Разбор  ситуаций. | 1п |
| 4 | В здоровом теле – здоровый дух. | Каким должен быть настоящий человек. О духовном внутреннем богатстве человека. Почитание отца, матери, уважение других членов семьи. | 1п |
| 5.Значение физической культуры, спорта и закаливания для сохранения здоровья. | 1 | Мои физические показатели. | Взаимозависимость здоровья и физических показателей. Виды физической культуры и их значение для здоровья человека. Физиологические основы закаливания. | 1т |
| 2 | Спортивно-интеллектуальный бой «Слабо?» | Конкурс на лучшего интеллектуального спортсмена. | 1п |
| 3 | «Кто быстрее!» | Военно-спортивная эстафета. | 1п |
| 6.Пагубное влияние алкоголя, никотина, наркотиков на здоровье детей и подростков. | 1 | СПИД – СПИД чума XX века. | СПИД: пути передачи, способы предупреждения. СПИД – болезнь наркоманов. ВИЧ-инфицированные люди. | 1т |
| 2 | «Не брать, не трогать, не пробовать!» | Курение, алкоголь. Их  влияние на организм. Влияние пагубных привычек на будущее поколение (ребенка), на бюджет семьи. Почему распадаются семьи? | 1т |
| 3 | «Мы против наркотиков!» | Наркотик – смертельная опасность. Вред однократного приема наркотиков. Можно ли избавиться от дурного пристрастия? Как противостоять, когда тебе предлагают попробовать наркотик? Разбор практических ситуаций. | 1п |
| 4 | «Что я решил для себя, моя позиция». | Сочинение-рассуждение. | 2п |