

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ «БОГРАДСКАЯ САНАТОРНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»

**Рабочая программа по
здоровьеведению для 5-9 классов**

Пояснительная записка

Данный курс является продолжением изучаемого во 2-3 классах предмета здоровьеведения по программе “Полезные привычки”, автором которой является кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой педагогики и психологии Хакасского республиканского института повышения квалификации работников образования, В.И.Лушников. [“Полезные привычки” В.И.Лушников, В.В.Лушников. Книжное издательство КИРФ РХ “Семицветик”, г. Абакан, 2004г.]. Используемое в 8 и 9 классах пособие В.И.Лушникова и В.В.Лушников «Полезные навыки» (Хакасское книжное издательство. Абакан.2005г.) позволяет целенаправленно работать над развитием личности воспитанников на основе здорового стиля жизни. В 7 классе полностью используется также рекомендуемый Министерством образования и науки Республики Хакасия курс «Тренинг жизненных навыков» этого же автора. Учебно-тематическое планирование в 6 классе составлено на основе программы по валеологии Н.Полетаевой и утвержденной Ленинградским ИУУ в 1998г. (журнал “Народное образование” №9-10, 1998г.); в 8 классе частично использованы рекомендации программы «Права и обязанности по отношению к своему здоровью», авторами которой являются И.Реброва и Ю.Калягина – педагоги д/дома «Надежда» г. Старая Русса Новгородской области, рекомендованной Министерством образования Российской Федерации ([“Как сохранить и укрепить свое здоровье: психологические установки и упражнения” И.Синягина, И.Кузнецова, Издательский дом “Новый учебник”, 2003, с. 112)

Материал полностью адаптирован для воспитанников Боградской санаторной школы-интерната с учетом их возрастных и психологических особенностей.

В свете реальных событий в каждом классе по окончании учебного года введены темы по безопасности жизни, где воспитанникам даются знания при угрозе терроризма, при стихийных бедствиях и других чрезвычайных происшествиях.

Главная цель курса – сформировать у детей 5-9 классов установку на жизнь как высшую ценность, научить бережному отношению к себе и своему здоровью. Дети должны понять, что не следует бояться того мира, куда они вступают – надо знать те опасности, которые их могут подстергать и учиться их избегать. «Мир без опасностей» существует.

Курс рассчитан на 1 час в неделю в 6-9 классах и 0,5 часа в 5 классе во втором полугодии. Общее количество часов по темам включает и тренинги, и практические занятия, и экскурсии. Главная задача учителя должна состоять том, чтобы помочь

учащимся выбрать индивидуальный способ ведения здорового образа жизни. На основе же осознания собственной ценности и индивидуальности необходимо:

- сформировать представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье, в том числе о влиянии на здоровье позитивных и негативных эмоций, получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;

- дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;

- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни:

 - научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;

 - сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;

 - сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;

 - обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

 - сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

 - научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;

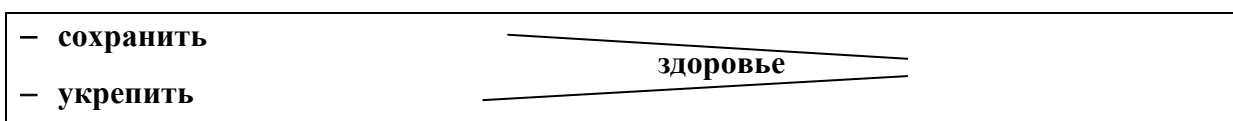
 - сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

С целью социализации личности во главу угла ставится:

- воспитание ответственного отношения к самому себе и окружающему миру,
- развитие инстинкта самосохранения, чувства собственного достоинства, самоуважения.
- развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия её самоактуализации:

- формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умения адекватно их оценивать;
- развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
- формирование целеустремлённости и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;
- формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять избирательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.
- глубокая самооценка и уважение семьи, забота о ее членах, знание своих обязанностей в семье, умение хранить традиции

Кроме того, программа позволяет вооружить учащихся приемами восстановления жизненных сил, лечения народными, доступными каждому, средствами. Основополагающими каждого урока должны стать слова:



Литература, используемая на уроках, различна и доступна. Категорически недопустима литература, передающая ненаучные знания, информация по оккультным наукам. Тесты, используемые на уроках, должны быть рекомендованы, рецензированы.

Можно использовать различный наглядный материал. Это коллажи, вырезки, иллюстрации, репродукции картин, муляжи, модели, подвижные таблицы и т.д. Для развития творческой активности при изучении курса допускаются такие методы и приемы работы, как ежеурочное написание девиза урока (его дети выбирают сами на тему здоровья), зарисовка сюжета с обязательным использованием изображения солнышка также на каждом уроке самими детьми.

При проведении уроков здоровья обязательны физкультурные минутки, подвижные игры, разучивание и использование комплексов дыхательной, зрительной гимнастики, релаксации всего организма, точечный массаж и т.д.

Уделяется внимание практической направленности уроков: учащиеся проверяют свое зрение, наблюдают за свойством упругости органов дыхания, динамикой дыхания

в покое и после физической нагрузки, овладевают «царственной» походкой и многое другое.

Весной, осенью, зимой, в хорошую погоду уроки здоровья можно проводить на свежем воздухе в форме экскурсий. С целью повышения интереса учащиеся могут рисовать сюжетные картинки, писать стихи, сочинять фантастические рассказы, «работать с энциклопедиями» и т.д.

Темы могут заканчиваться беседами в неформальной обстановке, играми в обстановке доверия и доброжелательности.

В каждом классе имеются часы резервного времени. Это часы, которые могут быть не востребованы на случай каких-либо рисков или использованы по усмотрению учителя на темы, трудно воспринимаемые в данном классе. Кроме того, эти часы могут быть задействованы тематикой, выбранной самими обучающимися.

Осуществляется тесная связь с воспитателями школы, другими учителями, библиотекой, медицинской и психологической службой

Содержание учебного курса

Курс включает в себя 4 раздела:

- I. **5-6 классы.** Здоровый образ жизни. 51 ч. (17 ч.+34 ч.)
- II. **7 класс.** Психология здоровья. Тренинг жизненных навыков 34ч.
- III. **8 класс.** Права и обязанности по отношению к своему здоровью. 8ч. Основы медицинских знаний. 8ч. Полезные навыки. Социализация личности 18ч
- IV. **9 класс** Основы медицинских знаний 8 ч. Полезные навыки. Социализация личности. 26 ч.

Тематическое планирование

5 класс «Здоровый образ жизни» - 17 ч.

1. Вводный урок. Знакомство с предметом	– 1ч.
2. Экология и здоровье человека. Факторы укрепляющие здоровье	– 1ч.
3. Понятие о здоровом образе жизни, здоровье, болезни.	– 1ч.
4. Солнце воздух и вода – факторы здоровья.	– 1ч.
5. Водные процедуры. Закаливание.	– 1ч.
6. Двигательная активность. Осанка. Роль физкультуры в укреплении здоровья.	– 1ч.
7. Правильный и полноценный отдых. Создание творческих проектов «Мой отдых».	– 1ч.
8. Дыхательные упражнения обучение дыхательной гимнастике.	– 1ч.

9. Гимнастика для глаз. Профилактика близорукости.	– 1ч.
10. Питание и здоровье. Рациональное питание. Здоровье на вашем столе.	– 1ч.
11. Игра – полезное развлечение.	– 1ч.
12. Здоровье вокруг нас.	– 1ч.
13. Зачетная работа. Анализ детских работ.	– 1ч.
14. Угроза теракта	– 1ч.
15. Ура, каникулы!	– 1ч.
16. Резервное время (тренинги).	– 2ч.

6 класс «Здоровый образ жизни» - 34ч.

1. Если ты заболел или лекарственные средства, доступные каждому.	– 5ч. –
2. Голод и посты.	– 1ч.
3. Сокотерапия.	– 1ч.
4. Витамины и микроэлементы.	– 2ч.
5. Биоритмы в жизни человека. Работоспособность и утомляемость.	– 2ч.
6. Гигиенические основы учебного труда.	– 2ч.
7. Методы очистки организма.	– 1ч.
8. Один дома. Опасность, которая рядом.	– 7ч.
9. Алкоголь: мифы и реальность	– 2ч.
10. Никотин: мифы и реальность	– 2ч.
11. Тренинг «Хочу быть здоровым».	– 2ч.
12. Зачетный урок (подготовка и защита проектов).	– 2ч.
13. Зачетная работа. Анализ детских работ	– 1ч.
14. Угроза теракта	– 1ч.
15. Ура, каникулы!	–
16. Резервное время (тренинги).	– 3ч.

7 класс. «Психология здоровья. Тренинг жизненных навыков» - 34ч.

1. Преодоление тревожности. Психическое здоровье. Секрет нервной силы. Шесть основных страхов: бедность, болезнь, старость, осуждение, потеря любви, смерть.	– 2ч.
2. Чувства и эмоции человека, их влияние на здоровье.	– 2ч.
3. Типы людей. Характер человека.	– 2ч.
4. Вера и здоровье, роль религии и здоровье человека.	– 1ч.
5. Навыки общения	– 4ч.
6. Наркотики: мифы и реальность	– 2ч.
7. Принятие решений	– 2ч.
8. Реклама	– 2ч.
9. Образ «Я» и самосовершенствование	– 3ч.
10. Социальные навыки (А)	– 4ч.
11. Социальные навыки (Б)	– 4ч.

12. Неагрессивное настаивание на своем	– 1ч.
13. Зачетный урок. Анализ детских работ.	– 1ч.
14. Угроза теракта. Ура, каникулы!	– 1ч
15. Резервное время (тренинги)	– 3ч.

8 класс. – 34ч.

I. «Права и обязанности по отношению к своему здоровью» - 8ч.	
1. Обучение навыкам взаимодействия со страховыми компаниями.	– 1ч.
2. Обращение в медицинские учреждения. Вас положили в больницу	– 1ч.
3. Экскурсия в поликлинику.	– 1ч.
4. Болезни, которые бывают (болезни, передающиеся не половым путем).	– 1ч.
5. Посещение аптеки. Лекарства, замена лекарств	– 1ч.
6. Самолечение.	– 1ч.
7. Оказание первой медицинской помощи. Практические занятия по оказанию медицинской помощи. а). кровеносная система (как найти пульс, искусственное дыхание, опасные раны, кровотечения, наложение повязок, жгутов). б). опорно-двигательная система (ушибы, растяжения, вывихи, болевой шок, переломы). в). кожа, дыхательная система (ожоги, солнечные удары, обморожение, поражение электрическим током, удушье, укусы, t тела). г). отравления (лекарствами, алкоголем, никотином, бытовой химией; аптечка	– 2ч.
II. «Основы медицинских знаний» - 8ч.	
1. Функции и заболевания костно-мышечной системы. Нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика болезней	– 1ч.
2. Система кровообращения: строение и функции. Болезни сердца. Болезни крови и кровеносных сосудов. Профилактика болезней.	– 1ч.
3. Система дыхания. Воздухоносные пути. Легкие и газообмен. Заболевания дыхательной системы и их профилактика.	– 1ч.
4. Система пищеварения. Нарушения пищеварительной системы, профилактика болезней. Предупреждение отравлений. Система выделения. Болезни и их профилактика.	– 1ч.
5. Строение и функции нервной системы. Болезни и их профилактика	– 1ч.
6. Тренинг «Помоги другу справиться с проблемой»	– 1ч.
7. Орган зрения. Орган слуха. Болезни и их профилактика	– 1ч.
8. Строение и функции половой системы, значение пола в эволюции. Болезни и их профилактика	– 1ч.
III. «Полезные навыки. Социализации личности» 19ч.	

1. Познай себя	– 1ч.
2. Здравствуйте	– 2ч.
3. Кто Я? Какой Я?	– 2ч.
4. Красота души	– 2ч.
5. История Серого Джина	– 1ч.
6. Воспитание в семье. Традиции воспитания в русской и хакасской семье	– 2ч.
7. Здоровый и трезвый образ жизни	– 1ч.
8. Свобода и наркотики	– 1ч.
9. Дороги, которые мы выбираем	– 1ч.
10. Защита проектов. Анализ работ	– 1ч.
11. Угроза теракта Ура, каникулы!	– 1ч.
12. Резервное время (тренинги)	– 3 ч.

9 класс. – 34ч.

I. «Основы медицинских знаний» - 8ч.	
1. Гигиена – наука о сохранении и укреплении здоровья.	- 1ч.
2. Личная гигиена школьника (девочки, мальчика), гигиена девушки, юноши. Половое созревание: девочки, мальчика; юноши, девушки.	- 1ч. девочки - 1 ч. мальчики
3. Инфекционные заболевания, передающиеся половым путем.	- 1ч.
4. Гигиенический режим в период болезни.	- 1ч.
5. Аборт как разрешенное убийство	- 1ч.
6. Создание и защита творческих проектов «Жизнь. Какая она?»	- 2ч.
II. «Полезные навыки. Социализации личности» - 26ч.	
1. . Познай себя	– 2ч.
2. . Физическое здоровье	– 2ч.
3. Сам себя воспитать должен	– 2ч.
4. Красота души.	– 2ч.
5. Урок-викторина против табака	– 1ч.
6. Молодежь: проблемы, дела, увлечения	– 2ч.
7. Разрушение алкоголем организма человека	– 2ч.
8. Я принимаю решения	– 2ч.
9. Особенности межличностных отношений юношества	– 2ч.
10. Брак и семья	– 2ч.
11. Основные ценности семьи	– 2ч.
12. Семья и дети.	– 1ч.
13. Защита творческих проектов «Я и моя семья.». Анализ	– 2ч.

итоговых работ.

14. Угроза теракта. Ура, каникулы

15. Резервное время

– 1ч.

– 1 ч.

Планируемые результаты освоения программы учебного предмета

В результате изучения курса обучающийся должен:

- ✧ понимать значение образа жизни для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;
- ✧ знать и соблюдать правила личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви и др.;
- ✧ уметь правильно строить режим дня и выполнять его;
- ✧ знать основные правила рационального питания с учетом возраста;
- ✧ понимать значение двигательной активности для развития здорового организма, уметь удовлетворять свои двигательные потребности в процессе учебных занятий и в течение всего дня;
- ✧ знать и выполнять правила профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха, других;
- ✧ знать основные природные факторы, укрепляющие здоровье и правила их пользования;
- ✧ уметь составить для себя программу оздоровления на летний и зимний сезоны года и обеспечить ее выполнение;
- ✧ знать, как сохранить свое здоровье от простудных и некоторых других инфекционных заболеваний, что делать при их возникновении, как оказать себе первую доврачебную помощь;
- ✧ знать, какие привычки и почему представляют вред для здоровья, не допускать их появления;
- ✧ уметь оказать простейшую помощь при небольших ранениях, ушибах, ожогах, обморожениях;
- ✧ знать особенности своего физического и психического развития, характера, памяти, внимания для их совершенствования и коррекции;
- ✧ быть осторожным в общении с взрослыми и незнакомыми людьми обоего пола, избегая тем самым возможных экстремальных ситуаций. Знать, что человек не только «великое чудо света». Среди людей могут оказаться подонки, маньяки;

- ✧ уметь взаимодействовать экологически с окружающей средой, понимать при каких условиях среда обитания (жилище, класс, улица, дорога, лес, степь) безопасна для жизни.