



ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ
«ЗДОРОВЬЕ»
на 2017-2021 г.г.
ГБОУ СОШ «Оц» с.Александровка

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 медицинскими учреждениями 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:

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

Основные принципы работы:

- использование личностно-ориентированного подхода;
- учет интересов и устремлений учащихся
- применение элементов одухотворение ситуаций процессом творчества;
- 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 2017– 2021 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 медицинскими учреждениями 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	Медработник
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	октябрь	Администрация Фельдшер
5.	Борьба с гиподинамией - физминутки; - организация подвижных игр;	В течение учебного года	Классные руководители.
6.	Осуществление контроля обучения технологии, информатике	В теч. года	Администрация
7.	Проведение профилактической работы по искоренению вредных привычек обучающихся.	В течение учебного года	Зам. Директора по ВР, Кл. руководитель
8.	Организация летнего отдыха детей	Май. июнь	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 ВР, учитель физкультуры
12.	Различные формы урочной и внеурочной деятельности	В течение года	зам. директора по ВР, учитель физкультуры
13.	Различные формы работы с родителями обучающихся	ежегодно	Родительский комитет, классные руководители
14.	Организация и проведение спортивных праздников,	ежегодно	Родительский

соревнований для школьников и родителей	комитет, классные руководители, учитель физкультуры
---	---

**Содержание программы
Тематический план 1-4 классы**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		всего	на теоретические занятия	На практические занятия
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 –	Роль и значение зубов для организма	1п

	здоровью любви».	человека. Гигиена полости рта. Средства для индивидуальной гигиены полости рта. О вреде для зубов сладостей. Правила чистки зубов.		
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	1	Безопасность поведения на дорогах и при	Как уберечь себя и других от несчастных случаев. Правила дорожного движения. Зимняя дорога.	1т

безопасности и профилактика травматизма. Оказание первой помощи.		пользовании транспортом.	Правила поведения на зимней реке. «Спасите, я тону!». Правила поведения на воде.	
	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 5-7 классы

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		всего	на теоретические занятия	на практические занятия
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 5-7 классы

Смысловые блоки	№ занятия	Тема	Основное содержание	Кол-во часов (теор., практ.)
1. Здоровый	1	Что такое здоровый	ЗОЖ – поведение, стиль, способствующий	1 т

образ жизни, его принципы и значение. Личная гигиена.		образ жизни?	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 лично значимых целей.	
	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 корректирующих 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	1п

			уборка помещений. Эстетическое оформление жилого помещения. Выполнение уборки помещения.	
	14	Можно и не болеть.	Профилактика простудных заболеваний, обморожений, переохлаждений. 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. Дикое поступки, совершающиеся «нюхальщиками» (прыжки с окна).	1т
	3	Отравление лекарствами, продуктами.	Признаки отравления. Первая помощь при отравлениях.	1п
4. Эмоции, чувства и здоровье.	1	Рольевые позиции в группе.	Понятия «Социальная роль», «дурная компания». Эффективные и неэффективные модели поведения. Развитие гибкости ролевого поведения.	1т
	2	Конфликты с	Решение конфликтных ситуаций путем	1п

		родителями, учителями, сверстниками.	совместного принятия решений. Этапы решения проблем.	
	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 закалывания 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 8-11 классы

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		всего	на теоретические занятия	на практические занятия
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 8-11 классы

Смысловые блоки	№ занятия	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	Сон как основа хорошего самочувствия.	1п

	жизнедеятельности организма.	Взаимосвязь деятельности мозга и продолжительности сна. Что такое бессонница. Бессонница и ее последствия. Упражнения по преодолению бессонницы.	
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 твоё 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	1	Диета: плюсы и	Рациональное питание – залог здорового

рационального питания		минусы.	образа жизни. Режим питания. Основные принципы рационального питания. Последствия диет.	
	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,	1	СПИД – чума XX века.	СПИД: пути передачи, способы предупреждения. СПИД – болезнь наркоманов. ВИЧ-инфицированные люди.	1т

наркотиков на здоровье детей и подростков.	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