

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с.ВОЛОТОВО  
ЧЕРНЯНСКОГО РАЙОНА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ»  
309586, РФ, Белгородская область, Чернянский район ,с.Волотово, ул. Центральная, 40,  
тел/ факс.(47 232)-4-92-23, e-mail: [shvolotovo@yandex.ru](mailto:shvolotovo@yandex.ru)

**Рассмотрен**  
**на заседании педагогического**  
**совета протокол №1**  
**от 28 августа 2024 г**

**Утверждаю**  
**Директор**  
**МБОУ «СОШ I с.Волотово»**  
**приказ №106 от 29 августа 2024г**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «УРОКИ ЗДОРОВЬЯ»**  
**ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-8 КЛАССОВ**

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Уроки здоровья» составлена на основании Примерной программа внеурочной деятельности «Уроки здоровья» для обучающихся 5-8 классов (авторы-составители: Богачева Е.А., к.п.н., заведующий центром педагогики и психологии здоровья ОГАОУ ДПО «Белгородский институт развития образования»; Панченко С.А., заместитель директора МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №2» г. Строитель Яковлевского района)

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями к результатам основной образовательной программы основного общего образования и опирается на основные положения программы развития универсальных учебных действий, примерные программы отдельных учебных предметов, программу воспитания и социализации обучающихся в части формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни.

Программа построена на основе общенациональных ценностей российского общества, таких, как здоровье человека, здоровый и безопасный образ жизни, и направлена на воспитание ценностного отношения к здоровью человека, формирование способности проектировать здоровый образ жизни в разных условиях, мотивацию на самообразование в области здоровья.

Актуальность данной программы зафиксирована в федеральном государственном образовательном стандарте. В то же время реализация данного направления требует разработки методологии и методики формирования здорового образа жизни обучающихся, форм и моделей обучения здоровью, способов интеграции в повседневную жизнь образовательной организации, определения критериев эффективности работы.

Воспитание здорового человека, здоровьесориентированный стиль жизни, формирующий представления о неразрывной связи внутренней и внешней среды организма и дающий методический инструмент управления своим здоровьем, выступает основой научного подхода к здоровью, заложенного в трудах И.П. Павлова, Л.С. Выготского, модели управления школой здоровья В.Н. Ирхина. Культура здоровья выступает как способ и результат адаптации и организации жизнедеятельности человека. От ее формирования напрямую зависит полнота использования человеком ресурсов своего здоровья.

Программа «Уроки здоровья» имеет профилактическую направленность, базируется на научных достижениях в области образования и психологии. В ней учтены рекомендации ВОЗ и ЮНЕСКО по образованию и просвещению по вопросам здоровья.

При разработке рабочей программы учитывалось, что образовательные программы по жизненно важным вопросам здоровья человека являются мощным инструментом воздействия на поведение детей и подростков. Их реализация не должна приводить к повышению интереса обучающихся к опасным формам поведения, порождению фобий и оборонительного поведения, закреплению недостоверной информации и другим негативным последствиям. Рабочая программа учитывает специфические особенности тех целевых групп, для которых они предназначены, включая эмоционально-личностные, гендерные особенности, жизненный опыт обучающихся, уровень развития коммуникативной и интеллектуальной сферы.

Рабочая программа строится по следующим принципам:

- отношение к здоровью как личной и общественной ценности, условию самореализации личности, устойчивого развития общества, национальной безопасности государства;

- целостный подход к здоровью в единстве его физического (сила, ловкость, выносливость), физиологического (способность к адаптации и устойчивость к заболеваниям), психического (умственная работоспособность, контроль над эмоциями), социально-психологического (культура учебной и коммуникативной деятельности) и духовного (иерархия ценностей) компонентов;

- комплексный естественно-научный и гуманитарный подход к здоровью как проблеме не только медицинской, но и социокультурной, педагогической, психологической;

- приоритетность здоровьеориентированного мышления для понимания феномена здоровья и управления им;

- ведущая роль социально-психологического здоровья и духовного здоровья личности, ее культуры для успешной социализации и самореализации в жизни;

- стратегическая ориентация на формирование здоровьеориентированного уклада школьной жизни средствами вовлечения обучающихся в совместное со взрослыми проектирование образовательной среды школы и развития у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни, учитывающего их индивидуальные особенности;

- обучение в реальных жизненных ситуациях, формирование личного опыта культуры здорового и безопасного образа жизни.

**Цель программы:** воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование ценностного отношения к жизни во всех ее проявлениях, к своему здоровью и здоровью окружающих, воспитание чувства ответственности за здоровье, формирование личного опыта здоровьеориентированной деятельности.

**Задачи программы:**

- сформировать способность видеть и понимать единство и взаимосвязь физического, физиологического, психического, социально-психологического, духовного здоровья; соблюдать нормы законодательства, основные социальные модели, нормы и правила этики в области здоровья;
- сформировать способность и потребность соблюдать здоровый образ жизни; умение рационально использовать физическую и интеллектуальную деятельность, понимать важность физической культуры;
- сформировать негативное отношение к курению, алкоголю, употреблению ПАВ, умение противостоять факторам, негативно влияющим на здоровье;
  - сформировать готовность придавать здоровьесориентированную направленность своей деятельности, участвовать в пропаганде здорового и безопасного образа жизни, мотивировать окружающих на ведение здорового образа жизни.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Уроки здоровья» для учащихся 5-8 классов составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, на основе методических рекомендаций по оформлению комплексной программы внеурочной деятельности в условиях реализации ФГОС основного общего образования.

**Виды деятельности:** проблемно - ценностное общение, ролевая игра, социальное проектирование, проектная и исследовательская деятельность, спортивно-оздоровительная деятельность, общественно-полезная деятельность, волонтерская деятельность.

**Основные формы организации коллектива учащихся:** взаимодействие в группе, диспут, дискуссия, тренинг, встречи с интересными людьми, акции, соревнования, экскурсии.

**Отбор содержания** проведен с учетом системно-деятельностного подхода, в соответствии с которым обучающиеся осваивают предметно-деятельностное содержание, значимое для формирования умений повседневной, личностно и общественно значимой здоровьесориентированной практической деятельности. Большое внимание уделяется использованию интерактивных методов обучения, включению обучающихся в специально создаваемые жизненные ситуации нравственного выбора, формированию навыков здорового и безопасного образа жизни.

Реализуемые мероприятия проводятся как в учебном классе, так и в социуме (в рамках духовно-просветительского центра, совместно с общественными организациями и т.п.).

## **Раздел 1. Результаты освоения программы внеурочной деятельности «Уроки здоровья»**

Программа «Уроки здоровья» предполагает последовательный переход от воспитательных результатов первого к результатам третьего уровня в различных видах внеурочной деятельности. Программа направлена на то, чтобы помочь педагогам в достижении результата обучения - «принятия на себя ответственности за здоровье». В программе «Уроки здоровья» обучение здоровью на основе навыков содержание ассоциируется со специальным *знанием* о здоровье и отношением к себе и окружающим, а также *навыками*, необходимыми для оказания влияния на поведение и условия, касающиеся здоровья. Обучение здоровью на основе навыков воспитывает способность применять полученные знания, формирует определенное отношение, развивает навыки принятия положительных решений и осуществления шагов, направленных на защиту собственного здоровья и здоровья других.

*Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):* приобретение школьниками знаний об основах ЗОЖ, о нормах законодательства, основных социальных моделях, нормах и правилах этики в области здоровья, рисках и угрозах их нарушения, о способах организации взаимодействия людей.

*• Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений учащихся к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):* развитие ценностного отношения к здоровью, спорту, к самосовершенствованию.

*• Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия):* приобретение опыта личной и социально значимой здоровьеориентированной деятельности, опыта самостоятельной самоорганизации и организации совместной деятельности, социального проектирования, соревновательной деятельности; развитие навыков межличностного общения, навыков принятия решений и критического мышления, самоконтроля и самоуправления.

## **Раздел 2. Тематический план программы внеурочной деятельности «Уроки здоровья» для обучающихся 5-8 классов**

Программа рассчитана на 136 часов за четыре года обучения, состоит из 6 модулей:

№	Наименование модуля	Количество часов			
		5	6	7	8
		клас с	клас с	клас с	клас с
1	Введение	1	1	1	1
2	Модуль 1. Самопознание и самооценка	2	2	2	2
3	Модуль 2. Взаимоотношения с другими людьми	4	4	4	4
4	Модуль 3. Выбор здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек	4	4	4	4
5	Модуль 4. Физическая активность	4	4	4	4
6	Модуль 5. Питание	4	4	4	4
7	Модуль 6. Информационная безопасность	2	2	2	2
8	Модуль 7. Безопасное поведение. Предупреждение несчастных случаев и травматизма	4	4	4	4
9	Модуль 8. Семейные ценности	4	4	4	4
10	Модуль 9. Здоровье в системе человек-природа	4	4	4	4
11	Итоговое занятие	1	1	1	1
	Итого	34	34	34	34

Темы программы соответствуют уровням развития обучающихся и направлены на риски, потенциально способные оказать на них негативное воздействие. Информация, которую будут использовать педагоги при работе над темами, должна раскрывать вопросы, наиболее соответствующие возрасту и развитию обучающихся. Вопросы, которые встают перед школьниками и молодыми людьми - это межличностное взаимодействие и конфликты, поиск мирной жизни, алкоголь, табакокурение и применение других наркотических средств, ненамеренные травмы, депрессия и ментальное здоровье, диета и физическая активность, экстремальное поведение, гигиена и инфекционные заболевания, ВИЧ/СПИД, вопросы построения семьи. Значимость аспектов данных вопросов варьируется в зависимости от возраста учащихся. Значительное место в программе занимает укрепление ясно осознаваемых индивидуальных ценностей и норм поведения в группе, направленных против рискованного поведения.

Планируя рабочие программы на основе данной примерной программы, педагоги должны принимать во внимание, что цели, методы обучения и материалы должны соответствовать социальному опыту и культурному

уровню обучающихся, учитывать, что они уже знают, чувствуют и умеют делать, принимать во внимание культурные особенности сообщества, в котором они живут.

Принимая во внимание то, что потребности и способности обучающихся различаются в зависимости от возраста и развития, программа «Уроки здоровья» построена по *«спиральному принципу»*. Темы программы рассматриваются, постепенно разворачиваясь и усложняясь. Такой принцип организации материала способствует закреплению ранее полученного опыта обучения и создает основу для усвоения дальнейших знаний. Для таких вопросов, как употребление ПАВ, ВИЧ/СПИД, обучение должно начинаться тогда, когда возникает интерес к данному вопросу, но прежде, чем обучающиеся будут вовлечены в нежелательное поведение. В то же время, построение основ для решения таких сложных вопросов должно осуществляться с самого начала образования ребенка. Такие основы включают самоуважение, положительные ценности, сотрудничество и командную работу, заботу о своем здоровье, социально ориентированное поведение.

Как развиваются темы от класса к классу можно видеть на примере рамочных тематических планов для 5-8 классов.

### Раздел 3 Содержание курса

Тема	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс
<b><u>Модуль 1. Самопознание и самооценка</u></b>				
<u>Узнаю себя</u>	<u>Я сам, мои</u> интересы, способности  Что дается тебе от рождения  Самоанализ физического самочувствия  Внешние и внутренние	<u>Мои</u> ценности.  Ты и твое здоровье  Что ты сможешь сделать для своего здоровья. Закаливание и его значение в укреплении	<u>Моя</u> самооценка и мои поступки  <i>Я</i> и мои социальные роли.  <i>Я</i> принимаю решения  Развитие самооценки	<u>Субъективные</u> и объективные признаки здоровья.  Представление о здоровом и больном теле в разных культурах.  Физические и психологическ ие изменения в подростковом

	признаки заболевания: изменение температуры тела, кожные высыпания, покраснение, отек, боли, нарушение пульса, тошнота, головокружен ие и т.д. Интересы и их соответствие выбираемым анятиям	здоровья  Оцениваю себя и свои поступки  Шесть основных страхов: бедность, болезнь, старость, осуждение, потеря любви, смерть. Психологи ческий настрой переносить страхи. Преодоление ревозности.	Уверенность в себе. Преодоление стеснитель ности  Кризисы развития в период взросления  Имидж человека. Желаемые изменения. Планирование и способы реализации планов. Ответственно сть и свобода ыбора	возрасте. Репродуктив ное здоровье юноши и девушки. Понятие о генотипе и фенотипе. Направление личности: Я - концепция, понятие о локусе контроля. Представление о психологии пола, ндерных позициях.
<u>Эмоции и чувства</u>	Эмоции и чувства. Твои эмоции и здоровье. Положитель ные и отрицатель	Причины эмоций. Влияние эмоций на общение. Управление негативными	Эмоции и успехи в работе. Проявление эмоций и темперамент. Психологическ	Эмоциональная интеллигентность. Самоконтроль и саморегуляция настроения и



ные эмоции. Оптимизм и пессимизм. Мои положитель ные черты арактера	эмоциями. Мои сильные стороны Неврозы и их профилактика. мение владеть собой	ие комплексы и пути их реодоления.	поведения. Стресс. Предупрежде ние стресса. Управление рессом.
---	--	--	---

## Модуль 2. Взаимоотношения с другими людьми

<u>Я с ровесниками взрослыми</u>	Важность общения с другими людьми Дружба и друзья Общение и здоровье Основные правила общения с ровесниками и старшими Знакомые и незнакомые люди Ситуации, требующие соблюдения осторожности	Группы по интересам. Сотрудничест во в группе Соппротивление психологиче скому давлению со стороны. Навыки, необходимые ЛЯ противостоян ия негативным влияниям в сфере отношения к доровью.	Формальные и неформальные группы, их социально- психологичес кая специфика. Молодежные группировки, субкультуры Взаимоотно шения в группе: роли и лидерство в группе Что такое конфликты. Причины конфликтов. Пути решения конфликтной ситуации	Индивидуаль ные различия в восприятии и понимании людьми друг друга. Основы взаимоотноше ния полов. Мужские и женские обязанности. Любовь и романтические отношения Межличност ные отношения: дружба, любовь, вражда, одинокчество.
--	--	--	--	--

				Этика заимоотношений
<u>Эффективная коммуникация</u>	<p>Эффективная коммуникация</p> <p>Вербальная коммуникация</p> <p>Невербальная коммуникация</p> <p>Базовые компоненты общения: внимание, слушание, активное слушание.</p>	<p>Социальные нормы поведения</p> <p>Положение личности в группе.</p> <p>Рольевые позиции в группе.</p> <p>Критика и ее виды.</p> <p>Способы реагирования на критику.</p>	<p>Нормы поведения.</p> <p>Этикет.</p> <p>Референтные группы.</p> <p>Тактика взаимодействия: диктат, сотрудничество, конфронтация, невмешательство.</p> <p>Инструменты общения: конструктивная критика, поддержка, убеждение и др.</p> <p>Групповое давление.</p>	<p>Биологическое и социальное во взаимоотношениях людей.</p> <p>Поведенческие риски, опасные для здоровья.</p> <p>Построение модели поведения в конфликтных ситуациях</p>

<u>Социальные стереотипы.</u>	Различия и сходство интересов мальчиков и девочек Причины конфликтов между мальчиками и девочками	Социальные стереотипы в обществе. Влияние стереотипов на психическое здоровье.	Тендерное равенство и справедливость Проявление симпатий. Уважение к противоположному полу	Дискриминация отдельных социальных групп. Социальные последствия дискриминации
<b>Модуль 3. Выбор здорового образа жизни.</b>				
Профилактика вредных привычек				
<u>Компетентность в вопросах здоровья</u>	Факторы, влияющие на здоровье.  Участие в создании здоровьесберегающей среды	Физическое, психическое и социальное здоровье  Участие в создании здоровьесберегающей среды	Здоровье как средство достижения целей.  Участие в создании здоровьесберегающей среды	Ответственность общества за здоровье населения.  Участие в создании здоровьесберегающей среды
<u>Рациональная организация труда и отдыха</u>	Гигиена труда и отдыха пятиклассника  Учебные навыки  Мотивация к обучению.  Внимание и память.  Правила познания и школьные	Гигиена труда и отдыха шестиклассника  Планирование времени. Биологические ритмы организма: суточные, недельные, сезонные  Периоды	Гигиена труда и отдыха семиклассника  Переутомление, его субъективные и объективные признаки, методы снятия.  Оптимальные условия труда, микроклимат в классе и	Тайм-менеджмент и здоровье  Физический труд-необходимое условие развития организма  Рациональные способы усвоения учебной

	<p>предметы.</p> <p>Правила выполнения домашних заданий.</p> <p>Работа с текстом учебника.</p> <p>Составление планов и опорных конспектов.</p>	<p>работоспособности.</p> <p>Индивидуальный режим физических и умственных нагрузок»</p> <p>Методы тренировки памяти и внимания.</p> <p>Методы снятия переутомления.</p>	<p>квартире.</p> <p>Воля человека и пути ее развития.</p>	<p>информации.</p> <p>Причины потерь здоровья учащихся в процессе обучения.</p> <p>Самоанализ физического и психического состояния.</p> <p>Планирование труда и отдыха в экстремальных условиях: во время экзаменов, тренировок, соревнований.</p>
<p><u>Гигиена и профилактика заболеваний</u></p>	<p>Гигиенические правила. Уход за кожей, волосами, ногтями.</p> <p>Гигиена полости рта.</p>	<p>Системы органов и их саморегуляция.</p> <p>Профилактика заболеваний органов чувств:</p>	<p>Механизмы защиты организма. Иммунитет. «Активные» и «пассивные» способы его повышения.</p> <p>Аллергия.</p>	<p>Способы оказания самопомощи при различных недомоганиях.</p> <p>Выбор гигиенических</p>

Причины возникновения инфекционных заболеваний.	зрения, слуха. Гимнастика для глаз. Профилактика заболеваний органов дыхания. Дыхательная гимнастика.	Признаки и первая помощь при аллергических реакциях. Вирусные заболевания: грипп, гепатит, герпес, и их профилактика.	средств для ухода за телом при различных функциональных состояниях и в различных климатических условиях.
Пути передачи.	Роль кожных покровов в защите организма от воздействия внешней среды.	Понятие об эпидемии. Лекарства. Токсические вещества, их влияние на организм.	Взаимосвязь чистоты, эстетики и здоровья.
Предупреждение инфекционных заболеваний.	Профилактика кожных заболеваний.	Правила хранения и употребления лекарственных препаратов. Злоупотребление медикаментами	Профилактика ЗППП. ВИЧ/СПИД: возбудители, пути передачи инфекции, симптомы заражения. Тестирование на ВИЧ/СПИД. Социокультурные аспекты ВИЧ/СПИД: государственная политика, ситуация в обществе, отношение к юдей
Сон и здоровье.			
Гигиена сна.			
Влияние погоды на здоровье человека. Сезонные требования к одежде и обуви.			

<p><u>Вред употребления психоактивных веществ (ПАВ)</u></p>	<p>Понятие о ПАВ</p> <p>Болезни человека, связанные с употреблением наркотиков, табака, алкоголя.</p> <p>Как сказать «нет»?</p> <p>Куда обратиться за помощью?</p>	<p>Психоактивные вещества. ПАВ</p> <p>зависимость</p> <p>Влияние алкоголя, табака и др. на жизненно важные органы.</p> <p>Употребление ПАВ как слабость воли, зависимость, болезнь.</p> <p>Выбор и ответственность за свои поступки.</p> <p>Как сказать «нет»?</p> <p>Куда обратиться за помощью?</p>	<p>Зависимость от ПАВ:</p> <p>социальная, групповая, индивидуальная, физиологическая, психологическая.</p> <p>Возможности, трудности, и пути выздоровления курильщика, наркомана, алкоголика.</p> <p>Помочь другу.</p> <p>Поведение с людьми, употребляющими ПАВ.</p> <p>ПАВ и ответственный выбор</p> <p>Оридерическая и личная ответственность за распространение и потребление ПАВ.</p>	<p>Причины употребления алкоголя, профилактика злоупотребления алкоголем</p> <p>Употребление психоактивных веществ как ложный путь решения жизненных проблем.</p> <p>Алкогольная, наркотическая зависимость, альтернативы</p>
---	--	---	--	---

**Модуль 4. Физическая активность**

<p><u>Физическая культура как средство укрепления здоровья</u></p>	<p>Физические упражнения и здоровье.</p> <p>Физические упражнения и осанка.</p> <p>Утренняя</p>	<p>Спорт и личностные качества.</p> <p>Влияние различных видов спорта на</p>	<p>Спорт и социализация.</p> <p>Самоконтроль нагрузки</p> <p>Индивидуальные показатели физического</p>	<p>Фитнес</p> <p>Последствия гиподинамии</p> <p>Физическое развитие и физическая</p>
--	---	--	--	--

	зарядка. Разработка системы упражнений	здоровье человека.	развития	подготовка
<u>Физкультура</u> <u>и спорт</u>	Потребность в движении  Движение и развлечение	Значение движения ДЛЯ сердечно- сосудис той системы	Физическая активность для удовольствия и для тренировки	Физические, социальные, эмоциональные и ментальные преимущества хорошей физической формы Оценка собственной физической формы

### Модуль 5. Здоровое питание

<u>Питание и</u> <u>личное</u> <u>здоровье</u>	Влияние питания на здоровье  Функции пищевых веществ.  Витамины и минераль ные вещества.	Личная потребность в выборе пищи  Возрастные потребности и в пище  Изменения фигуры и	Зависимость питания и текущего и будущего здоровья  Забота о собственной еде и закусках  Рацион	Плюсы и минусы диет  Что происходит с пищей в организме?  Значение пищи ДЛЯ профилактики
--	---	--	---	--

	<p>Роль животных и растительных жиров в организме</p> <p>Разновидность и сбалансированность пищи. Суточный рацион.</p> <p>Режим употребления жидкости</p> <p>Культура поведения во время приема пищи</p>	<p>вкуса в период взросления</p> <p>Предупреждение</p> <p>пищевых отравлений</p> <p>Профилактика заболеваний</p> <p>пищеварительной системы.</p>	<p>питания для себя на неделю</p> <p>Значение атмосферы принятия пищи</p> <p>Связь между физическими, эмоциональными и социальными проблемами и расстройствам и пищеварения</p> <p>Связь между пищевыми привычками и ролевыми моделями</p>	<p>наиболее распространенных заболеваний</p> <p>Критическое восприятие информации о пище</p> <p>Приготовление пищи в домашних условиях</p> <p>Болезни питания, анорексия, ожирение.</p> <p>Питание в особых условиях (питание спортсменов, питание в походах, во время экзаменов).</p>
<p><u>Производство, обработка и распределение продуктов питания</u></p>	<p>Что такое пищевая цепь?</p> <p>Продукты</p>	<p>Местное производство во продуктов</p>	<p>Влияние обработки продуктов питания</p>	<p>Промышленные технологии производства пищи</p>



местного производства и импортные	питания			
Правила хранения продуктов и готовых блюд.	Традиции питания и блюда национальной кухни народов мира	Основные химические и биологические загрязнители пищи: тяжелые металлы, пестициды, плесень и др.	Влияние пищевой промышленности на окружающую среду	Вред и польза удобрений в производстве сельско-хозяйственной продукции

### Модуль 6. Информационная безопасность

<u>Безопасный Интернет</u>	Плюсы и минусы использования сотовых телефонов и других современных гаджетов	Использование сети интернет для поиска позитивной информации	Профилактика рисков и угроз, связанных с использованием современных информационных технологий и сети Интернет	Профилактика антисоциального поведения среди детей в целях недопущения их вовлечения в преступную деятельность
----------------------------	--	--	---	--

### Модуль 7. Безопасное поведение.

#### Предупреждение несчастных случаев и травматизма.

<u>Причины несчастных случаев.</u> <u>Предупреж</u>	Опасные факторы современного жилища,	Экстремальные виды спорта и другие	Правила поведения при аварийных ситуациях:	Травматизм в местах массовых скоплений
--	--------------------------------------	------------------------------------	--	--

<p><u>дение несчастных случаев</u></p>	<p>школы, игровой площадки</p> <p>Безопасное поведение пешеходов на оживленных улицах и дорогах.</p> <p>Опасность при пользовании пиротехническими средствами</p> <p>Предупреждение несчастных случаев.</p>	<p>спортивные увлечения, связанные с риском.</p> <p>Оценка рисков. Травматизм при конфликтах. Угроза века - терроризм.</p>	<p>пожарах, затоплениях, разрушениях</p> <p>Совладение с паническим состоянием.</p>	<p>людей. Прогноз развития травмоопасной ситуации, меры предупреждения травмы. Путешествия (лес, вода, пустыня), правила поведения при стихийных бедствиях.</p>
<p><u>Предупреждение насилия</u></p>	<p>Поведение в опасных ситуациях.</p> <p>Жестокое обращение с детьми и подростками.</p>	<p>Насилие и издевательства в школе. Профилактика буллинга, роллинга</p>	<p>Поведение в криминогенных ситуациях, незнакомой среде.</p>	<p>Административная и юридическая ответственность при создании травмоопасной ситуации, нанесении телесных повреждений</p>
<p><u>Первая помощь пострадав</u></p>	<p>Первая помощь пострадав</p>	<p>Первая помощь пострадав</p>	<p>Первая помощь пострадав</p>	<p>Первая помощь пострадавшему</p>

<u>шему</u>	шему		шему	
<b>Модуль 8. Семейные ценности</b>				
<u>Я в семье</u>	<p>Взаимоотношения в семье.</p> <p>Потребности членов семьи. Лидерство в семье. Самоактуализация в семье</p>	<p>Установление семейных связей.</p> <p>Ценности в семье.</p>	<p>Отношения в семье.</p> <p>Разрешение конфликтов в семье.</p>	<p>Человек в семье. Семья и ее функции. Психологический климат семьи. Как научиться прощать Правовые аспекты семейного взаимодействия. Способы манипулирования людьми.</p>
<u>Моя семья</u>	<p>Семья, брак, функции семьи Семейные традиции</p> <p>Права и обязанности в семье.</p> <p>Семейные стили воспитания</p>	<p>Ответственность родителей</p> <p>Связь семейного воспитания и издевательств в школе</p> <p>Домашнее насилие</p>	<p>Взаимосвязь планирования семьи и способности обеспечить потребности ребенка.</p> <p>Подростковая беременность</p>	<p>Близкие отношения, и риски, связанные с ними.</p> <p>Права человека. Сексуальные и репродуктивные права</p>
<b>Модуль 9. Здоровье в системе человек-природа</b>				
<u>Окружающая среда и</u>	Предметы домашнего	Солнце, воздух и вода	Радиация и здоровье.	Антропогенные факторы.

<p><u>здоровье</u> <u>Мой вклад в</u> <u>здоровье</u> <u>окружающей</u> <u>среды</u></p>	<p>быта как источник нарушения здоровья (бытовая химия, отделочные материалы, мебель)</p> <p>Основные загрязнители окружающей среды и их действие. Проблема загрязнения воздуха. Воздух жилых помещений. Комнатные растения,</p> <p>домашние животные и здоровье человека</p>	<p>- факторы риска.</p> <p>Почва и здоровье. Почва как среда обитания возбудителей болезней (столбняк, гельминтозы). Источники загрязнения почвы. Бытовые и промышленные отходы. Вторичная переработка материалов.</p>	<p>Источники радиации. Радиоактивное заражение почвы, воды, воздуха.</p> <p>Понятие об онкологических заболеваниях и о канцерогенах в окружающей среде. Солнечная радиация и озоновый экран. Роль экологически чистого питания,</p> <p>ресурсосбережения, экологичного жилища.</p>	<p>Антропогенное загрязнение гидросферы, литосферы, атмосферы.</p> <p>Сокращение озонового слоя.</p> <p>Кислотные ДОЖДИ. Опустынивание. Глобальное снижение биологического многообразия. Ресурсный кризис.</p> <p>Моя ответственность за состояние среды</p>
--	---	--	--	--

#### Раздел 4. Формы контроля

Методологический инструментарий определения уровня знаний, умений и навыков здорового образа жизни обучающихся 5-8 классов включает использование различных методов:

- Тестирование - исследовательский метод, позволяющий выявить степень соответствия планируемых и реально достигнутых результатов обучения здоровью путем анализа результатов и способов выполнения обучающимися специально разработанных заданий.

- Психолого-педагогическое наблюдение - описательный метод исследования, заключающийся в целенаправленном восприятии и фиксации особенностей, закономерностей развития и воспитания обучающихся. При этом используются *включенное наблюдение* (наблюдатель находится в реальных условиях взаимодействия с обучающимися, за которыми наблюдает и оценивает) и *узкоспециальное наблюдение* (фиксирование определенных параметров).

- Опрос - получение информации. Виды опроса: *анкетирование* (метод получения информации на основе ответов обучающихся на специально подготовленные вопросы); *беседа* (проведение тематически направленного диалога между педагогом и обучающимся с целью получения сведений об особенностях процесса сформированности знаний, умений и навыков здорового образа жизни); *интервью* (вербально-коммуникативный метод, предполагающий проведение разговора между педагогом и обучающимся по заранее разработанному плану, составленному в соответствии с задачами исследования, в ходе интервью педагог не высказывает своего мнения и не демонстрирует открыто своей личной оценки ответов обучающихся, что создает благоприятную атмосферу общения и ситуацию для получения наиболее достоверных результатов).

Формами контроля так же будут являться продукты деятельности обучающихся: (выставки, выступления, проекты, результаты соревнований, турниров, портфолио обучающихся и всего класса).

Очень важным представляется, чтобы сам ученик видел свои достижения в вопросах здоровья. Поэтому желательно, чтобы у него с начала курса был отдельный «дневник здоровья», в котором он будет выполнять домашние задания, делать заметки, заполнять анкеты, строить результативные графики и диаграммы.

## **Раздел 5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы**

## Список используемой литературы

1. Абаскалова, Н.П. Теоретико-практические аспекты здоровьесориентированных педагогических технологий, обеспечивающих формирование ключевой компетенции «быть здоровым» у студентов / Н.П. Абаскалова, А.Ю. Прилепо // Вестник педагогических инноваций. - 2008. - № 2. - С. 62-73.
2. Анастасова Л.П., Иванова Н.В., Ижевский П.В. Жизнь без опасностей. Учись быть самостоятельным: Альбом-задачник / Л.П. Анастасова, Н.В. Иванова, П.В. Ижевский. - М.: Вентана Граф, 2007.
3. Богачева, Е.А. Обучение здоровому образу жизни на основе формирования навыков. - «Вестник БелИРО», научно-метод. журнал ОГАОУ ДПО «Белгородский институт развития образования». -2016. -№1.
4. Богданова О.С., Калинина О.Д. Содержание и методика этических бесед с младшими школьниками: Пособие для учителей / О.С. Богданова, О.Д. Калинина . - М.: Просвещение, 2012.
5. Богуславская Н.Е., Купина Н.А. Веселый этикет / Н.Е. Богуславская, Н.А. Купина. -Екатеринбург: АРД
6. Воронина Г.А. Кучменко В.С. Федорова М.З. Экология человека. Культура здоровья. 8 класс. Учебное пособие / Г.А. Воронина, В.С. Кучменко, М.З. Федорова . - М.: Вентана Граф, 2009 г.
7. Борисова, Н.В. Технологические подходы в обучении здоровью / Н.В. Борисова, Л.Ф. Шатохина. - М., 2005.
8. Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: учебное пособие / И.В. Вачков. - М.: Ось-89, 2010.
9. Григорьев, Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. - М.: Просвещение, 2011. - (Стандарты второго поколения).
10. Зайцев Г. Уроки Мойдодыра / Под ред. докт. мед. наук В.В. Колбанова. СПб.: Акцидент, 2014.
11. Зарецкая, Л.В. Обучение через общение (интерактивные технологии ведения уроков тренингов в образовательных учреждениях): методическое пособие / Л.В.Зарецкая. - М., 2008.
12. Ирхин В.Н.Формирование культуры здоровья школьников на уроках: учебно-методическое пособие / В.Н.Ирхин. - Белгород: Политерра, 2008. - 168 с.
13. Ирхин, В.Н. Формирование здорового образа жизни средствами учебно-воспитательного процесса (из опыта работы региональной инновационной площадки) / В.Н.Ирхин, Е.А.Богачева // Вестник БелИРО. - 2018. - №2 (8). - С.99-108.
1. Ирхин, В.Н. Здоровьесориентированная деятельность учителя на уроке: учебное пособие / В.Н. Ирхин, И.В. Ирхина. - Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2017.

2. Колесова, Л.С. Методология обучения здоровью: руководство для тренеров / Л.С.Колесов. - М., 2004.
3. Куприянов, Б.В. Ситуационно-ролевая игра в социальном воспитании старшеклассников / Б.В.Куприянов, А.Е. Подобии. — Кострома: КГПУ, 2016.
4. Майорова, Н.П. Обучение жизненно важным навыкам. Программа профилактики злоупотребления психоактивными веществами / Н.П. Майорова, Е.Е. Чепурных, С.М. Шурухт. - М., 2011.
5. Макеева, А.Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 5-6 классы / А.Г. Макеева. - М.: Просвещение, 2013. - (Работаем по новым стандартам).
6. Макеева, А.Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 7-8 классы / А.Г. Макеева. - М.: Просвещение, 2013. - (Работаем по новым стандартам)
7. Методические рекомендации: здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, метод, опыт применения. / под ред. М.М. Безруких, ВД. Сонькиной. - М.: Триа-да-фарм, 2012.-114 с.
8. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа / сост. Е.С. Савинов. - М.: Просвещение, 2011. - (Стандарты второго поколения).
9. Конфликт и общение: Путеводитель по лабиринту регулирования конфликтов / Под ред. Д.Шапиро. Кишинев: АРС, 2007.
10. Радионов, А.В. Элементы тренингов, уроков и студий в профилактических занятиях по программе «Здоровье» / А.В.Радионов, М.А.Ступницкая, О.В.Кардашина // Вестник образования. - 2001. -№ 12. - С. 56-57.
11. Рязанова, Д.В. Тренинг с подростками: с чего начать?: пособие для психолога и педагога / Д.В.Рязанова. - М.: Генезис, 2003.
12. Селевко, Г.К. Современные образовательные технологии: учебное пособие / Г.К.Селевко. - М.: Народное образование, 2008.
13. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. - М.: АРКТИ, 2013.
14. Твоя жизнь - твой выбор. Развитие ценностей здорового образа жизни школьников (психолого - педагогические рекомендации) / Т.М. Жирова. - Волгоград: Изд-во «Панорама», 2012.
15. Цвилюк Г.А. Азы личной безопасности. / Г.А. Цвилюк - М.: Просвещение, 2017.
16. Чумаков, Б.Н. основы здорового образа жизни: курс лекций / Б.Н.Чумаков. - М.: Педагогическое общество России, 2009.
17. Шмаков, С.А. Игры, развивающие психические качества личности школьника / С.А.Шмаков. - СПб.: издательство ЦГЛ ,2014.

18. Я провожу тренинг: методические рекомендации / ред. Д.Камалдинов и др.- Новосибирск: Гуманитарный проект, 2011.

**Специальное сопровождение (оборудование):**

компьютер; интерактивная доска, проекционное оборудование; доступ в Интернет; учебно-лабораторное оборудование (микроскоп, тонометр медицинский, весы, сантиметр); плакаты (физиология человека, здоровый образ жизни, профилактика заболеваний, правила дорожного движения, экологические проблемы и т.д.); необходимый реквизит для практических и проектных работ.