

**Государственное казенное образовательное учреждение  
Пермского края «Специальный (коррекционный) детский дом  
для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,  
с ограниченными возможностями здоровья»  
г. Березники**

**«УТВЕРЖДЕНО»**  
решением педсовета  
протокол № 1  
от 29.09.2010 г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор ГКОУПК КДД  
для детей-сирот  
Кириллова Т.Л.

---

***ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА***  
***«МОЕ ЗДОРОВЬЕ»***

для воспитанников коррекционного детского дома  
1 – 9 классы

педагога дополнительного  
образования ГКОУ ПК КДД  
**КАЛИНИНОЙ И.В.**

2013 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Исходя из требований современной жизни общества и тех проблем, которые затрагивают интересы детей-сирот с отклонениями в развитии, возникла объективная необходимость изменения содержания образования, в том числе за счет образования в области охраны здоровья.

Образовательная программа «Мое здоровье» разработана в связи с совершенствованием модели содержания образования детского дома для достижения главной цели учреждения - социализации воспитанников в максимально возможных для каждого пределах, что согласуется с основными направлениями Концепции модернизации образования РФ.

Данная программа является модифицированной по содержанию, разработана с учетом возрастных и психофизических особенностей детей-сирот с особыми возможностями здоровья.

При анализе существующих государственных и других инновационных программ по данному направлению был сделан вывод - все программы ориентированы на детей с сохранным интеллектом и не могут быть использованы в коррекционном детском доме.

Программа «Мое здоровье» составлена на основе программы «Здоровье» под ред. академ. В.Н.Касаткина, утвержденной Министерством образования РФ; программы ПОИПКРО «Формирование здорового образа жизни и профилактика социально значимых заболеваний» под ред. Н.В.Лядовой, утвержденной Департаментом образования Пермского края; учебного пособия «Полезные привычки и навыки» под редакцией О.Л. Романовой, разработанного международной ассоциацией «Project NОPE»; программы по охране зрения «Давай посмотрим на мир» Е.Д.Жуйкова; программно-методического обеспечения преподавания культуры здоровья в общеобразовательной школе проф. Э.Н.Вайнера и др.

Особенность программы в том, что она является частью образовательной программы «Формирование здорового образа жизни», дополняя и актуализируя знания, умения, навыки, приобретенные в образовательном процессе. В содержании программы отсутствуют разделы «Гигиеническое обучение» и «Основы личной безопасности и профилактика травматизма», так как они входят в воспитательную программу детского дома, с которой составляют единое целое.

Программа рассчитана на 6 лет обучения (170 часов), построена по горизонтальному принципу и состоит из 4 образовательных разделов, каждый из которых представляет программный материал для учащихся, воспитанников с 1 по 9 класс (по 34 часа в каждом классе). Каждый из разделов, основываясь на знаниях и умениях, полученных на предыдущих этапах обучения, расширяет объем теоретических сведений и сложность практических навыков.

**Цель программы — формирование элементарных знаний, способов и опыта оздоровительной деятельности, ценностного отношения к здоровью, мотивации к здоровому образу жизни.**

### **Задачи программы:**

- научить различным методам эмоционального восприятия и оценки себя и окружающего мира;
- дать элементарные знания о собственном здоровье и факторах, влияющих на состояние здоровья;
- научить элементарным практическим методам профилактики и оздоровления;

### **Содержание I раздела «Я ПОЗНАЮ СЕБЯ»:**

- влияние общего душевного комфорта на здоровье человека;
- самопознание и самопринятие, самоконтроль и саморегуляция здоровья.

### **Содержание II раздела «Я УЧУСЬ ТВОРИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ»:**

- текущее состояние некоторых органов и систем организма, факторы риска здоровья и профилактика заболеваний;
- возможности человека в регуляции состояния здоровья, освоение практических навыков.

### **Содержание III раздела «ТВОЕ МЕСТО В ПРИРОДЕ»:**

- значение природы в обеспечении здоровья;
- человек - часть природы и, охраняя природу, он охраняет свое здоровье.

### **Содержание IV раздела «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»:**

- здоровый образ жизни с учетом индивидуальности;
- полезные привычки и навыки, профилактика социально опасных заболеваний.

В каждом разделе имеются основные требования к знаниям, умениям, навыкам учащегося, воспитанника, которые согласуются с психофизическими и возрастными особенностями.

### **Прогнозируемые результаты:**

- 1) повышение компетентности воспитанников по вопросам культуры здоровья;
- 2) формирование мотивации оздоровления организма, повышение приоритета здорового образа жизни;
- 3) формирование навыков оздоровления собственного организма, повышение активности, самостоятельности в здоровом образе жизни.

Программа включает в себя не только оздоровительные, но и познавательные моменты, способствующие воспитанию личности ребенка.

Личностно-ориентированное обучение, связанное с ситуацией успеха в совместной, продуктивной деятельности педагога и учащегося, воспитанника, будет являться методической основой работы.

Академик Н. М. Амосов утверждал, для того, чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия. Установка на здоровье у ребенка не появляется сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия.

Поэтому в **основу практических работ** положена совместная продуктивная деятельность, которая позволит воспитанникам прилагать собственные усилия для улучшения своего здоровья, накапливать положительный опыт в вопросах оздоровления собственного организма, поможет формировать позитивное мышление относительно своих индивидуальных особенностей.

Приоритетным направлением программы взята задача формирования навыков по профилактике основных «школьных болезней» (нарушений зрения и осанки) и дезадаптационных состояний (гиподинамии, переутомления, дистресса и др.).

Практические работы предусматривают только первичное изучение форм оздоровительного воздействия на организм, формирование навыка предусматривается в ходе каждого занятия как операционный компонент в течение всего обучения.

Условно структуру занятия можно разделить на три составляющие:

- 1) **информационный компонент** (элементарные основы знаний по культуре здоровья);
- 2) **мотивационный компонент** (формирование мотивации оздоровления);
- 3) **операционный компонент** (способы оздоровительной деятельности).

**Информационный компонент** способствует созданию элементарных представлений о культуре здоровья, соответствующих возрастным и психофизическим возможностям учащихся.

**Мотивационный компонент** предусматривает включение в занятия заданий по развитию личностных качеств, способствующих здоровью.

**Операционный компонент** предусматривает обучение способам организации оздоровительной деятельности, элементарным умениям самостоятельного контроля за состоянием собственного организма, способам организации деятельности: планированию, контролю за результатами.

Каждый ребенок индивидуален, поэтому личностно - ориентированный подход будет необходимой педагогической технологией по организации занятия. Сотрудничество с воспитателем является необходимым условием оптимальной работы. Осуществляется это через организацию личностно-ориентированной деятельности в детском доме, имеющей социально-значимый эффект для ребенка с отклонениями в развитии.

Поэтому для повышения мотивации предусматривается личный рейтинг ребенка для отслеживания навыков здорового образа жизни, что позволяет каждому проявить себя и реально увидеть свои возможности в виде определенного результата.

Программа осуществляется на основе принципов:

- не навреди - учет возрастных, психофизиологических, индивидуальных особенностей ребенка;
- принцип постепенности - шаг за шагом к здоровью;
- принцип систематичности - работать над оздоровлением надо регулярно;
- принцип «познай себя» - получи необходимые знания о себе, о своем организме;
- принцип «сотвори себя» - развитие личностных качеств, воспитание ответственности за свое здоровье;
- гласность, сравнимость результатов только со своими предыдущими показателями;
- принцип сочетания коллективной и индивидуальной деятельности;
- принцип индивидуального рейтинга каждого воспитанника.

Предлагаемый курс занятий базируется на принципах непрерывного образования, интегрируется с программой воспитания детского дома, программой психологической службы «Развитие личностных качеств и формирование жизненных навыков».

Для контролируемости программы выделены резервные часы, которые могут быть использованы для изучения материала, вызвавшего наибольший интерес или недостаточно усвоенного, а также для подготовки и участия в тематических мероприятиях, конкурсах по здоровому образу жизни.

# СОДЕРЖАНИЕ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

## 1-4 класс (34 ч.)

*Введение* (4 ч.) Сказки для школьной адаптации

**Поступление в школу** — это новый этап в жизни ребенка. Многие дети с трепетом и волнением переступают порог школы. Ведь их личность стала занимать более значимую социальную позицию — школьника. Это торжественное событие иногда омрачается тревогой, страхом неизвестности. Чтобы избежать негативных эмоций у первоклассников, помочь им в адаптации к школе, предлагаются эти сказки. Сопереживая сказочным героям, дети обращаются к своим чувствам. Первоклассникам легче рефлексировать свои поступки, осознавать причины своих волнений через сказочные образы лесных школьников. Типичное описание школьных атрибутов, класса, правил и др. позволит снизить школьную тревогу у детей, сформировать позитивные модели поведения в реальной жизни.

**Создание «Лесной школы».** Что такое школа. Режим дня школы. Смешные страхи. Школа, это не страшно. Во что можно играть в школе. Время для игр. **Правила поведения школьника.**

**Правила рациональной организации учебной деятельности ученика:** чередование видов деятельности, учебы и отдыха, чистота рабочего помещения, проветривание. Назначение и выполнение физкультминуток и минуток движения. Как нужно отдыхать на перемене и почему.

### Я ПОЗНАЮ СЕБЯ (6 ч.)

**Я познаю себя.** Я и мое тело: из чего я сделан (общее представление о строении человека). Что я в себе вижу (Мой рост, телосложение, мой пол, цвет волос и глаз и другие внешние данные.)

**Я не похож на других.** Я как индивидуальность. Внешние сходства и различия людей. Способы самопознания: определение ведущего глаза, уха. Определение индивидуального места посадки в классе как одни из приемов саморегуляции.

**Практическая работа.** Определение ведущего глаза, уха, руки; упражнения для развития межполушарных связей "Комплекс №1".

**Мои эмоции, чувства и здоровье (2 часа).** Элементарные эмоции в раннем детстве. Чувства человека: любовь, радость, грусть, страх. Выражение чувств: мимика, слово, слезы, смех. Индивидуальные способы проявления эмоций и выражения чувств. Смех продлевает жизнь. Музыка лечит, музыка учит.

**Чтобы тебя понимали.** Я живу в удивительном мире. Что нужно сделать, чтобы быть достойным его. Как научиться жить среди людей. Что нужно делать, чтобы тебя понимали другие люди? Я и моя школа. Я живу в детском доме. Такова моя судьба. Я знаю директора, учителей, технических служащих, медицинских работников, знаю, как их зовут. Я здороваюсь с ними и благодарю за заботу обо мне.

### Я УЧУСЬ ТВОРИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ (16 ч.)

**Путешествие в "Страну Здоровья".** Что такое здоровье и что такое болезнь? Чтобы сохранить здоровье, нужно хорошо узнать себя. Здоровье человека связано с его образом жизни, оно достояние каждого и богатство всей страны. Анализируем свой образ жизни. Правила и нормы здорового образа жизни.

**Мой режим дня** и его основные компоненты. Зачем мне нужен режим дня. Влияние учебной деятельности на организм. Признаки утомления. Хорошее настроение против утомления. Как чередовать учебную нагрузку и отдых. Каким должен быть отдых.

**Игра «Путешествие по улице правильного питания» (2 часа).** Понятия «полезные» и «не слишком полезные» продукты. Правила правильного питания. Если хочешь вырасти сильным, здоровым, умным, красивым, нужно есть полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты. Что укрепляет здоровье, а что разрушает. Вредные и полезные продукты. А ты умеешь мыть руки? **Сон** — это отдых для моего организма. Сколько надо спать. Нужен ли дневной сон. Как правильно спать. Какой должна быть постель. Правила энуретиков на ночь.

**Я и моя осанка.** «Свет мой, зеркальце! Скажи...». Где у человека позвоночник и зачем он нужен. Как следить за своей осанкой. Как правильно сидеть при чтении и письме. Знакомство с признаками правильной посадки за столом (партой), со значением правильной посадки для сохранения хорошей осанки и здоровья.

**Практическая работа.** Выработка навыка правильной осанки. Работа с мешочками.

**Практическая работа.** Упражнения при нарушениях осанки и сколиозах.

Игра «Космонавты» (на равновесие).

**Путешествие воздушного пузырька.** Дыхание - основное свойство всего живого. Чем мы дышим. Как мы дышим, как дышат животные и растения. Для чего человеку нужен воздух. Как дышат мальчики и девочки. Правильно ли мы дышим. Режим и правила дыхания. Чистый воздух - это здоровье.

**Практическая работа.** Разучиваем комплекс дыхательной гимнастики..

**Как уберечься от простуды.** Причины (переохлаждение, слабый иммунитет, несоблюдение гигиенических норм), профилактика (закаливание, оптимальная температура в помещении, достаточная двигательная активность, рациональное питание), поведение при начинающейся простуде. Польза прививок.

**Двигательная активность и гиподинамия.** Весёлые перемены. Двигательная активность и гиподинамия. Я люблю поиграть. Разучивание и организация совместных игр для мальчиков и девочек.

**Забота о глазах.** Почему болят глаза? Правила просмотра телевизора. Оценка остроты зрения у учащихся в медкабинете. Разучивание комплекса упражнений гимнастики для глаз.

**Зачем человек ест?** Скажи мне: чем ты питаешься, а я расскажу тебе о твоих болезнях. Как происходит пищеварение?

**Как закаляться.** Почему мы простужаемся. Простейшие способы закаливания: обтирание и обливание. Солнечные и воздушные ванны.

**Со спортом дружить - долго жить.** Работа сердца, его роль в организме. Значение физ. Культуры для укрепления сердца.

## ТВОЕ МЕСТО В ПРИРОДЕ (3 ч.)

**Я и опасность.** Факторы, влияющие на здоровье человека. Зависимость здоровья человека от здоровья природы в целом. Может ли Земля болеть? Правила личной безопасности и профилактики травматизма при взаимодействии с окружающей средой.

***Что такое погода, климат.*** Роль природы в обеспечении здоровья человека. Как деятельность людей влияет на природу. Поведение на природе. Почему охрана природы помогает охранять здоровье людей. Закаляет солнце, воздух и вода.

***Зачем и как я одеваюсь?*** Для чего человеку нужна одежда? Гигиенические требования к одежде. Соответствие одежды разным видам деятельности (прогулка, учебные занятия, выход в театр, спортивные занятия.).

### **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (2 ч.)**

***Лекарство - друг или враг?*** Нужные и ненужные тебе лекарства. Лекарство только по назначению врача. Почему опасно бесконтрольное использование лекарств.

***Пассивное курение:*** Курение табака вредно для здоровья. Курение может привести к излишним тратам денег, конфликтам с некурящими людьми, пожарам. Курение и спорт несовместимы.

### **РЕЗЕРВНЫЕ ЧАСЫ (2 ч.)**

Закрепление изученного материала, вызвавшего наибольший интерес или недостаточно усвоенного. Подготовка и участие в тематических мероприятиях, школьных конкурсах по здоровому образу жизни.

# СОДЕРЖАНИЕ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

## 5-й класс (34ч.)

### Введение (1 ч.)

Здоровье — как состояние полного телесного, душевного и физического благополучия. Здоровье и природа. Здоровье и общество. Образ жизни и здоровье человека. Нездоровье, или болезнь. Может ли сам человек предупредить болезнь. Основные правила личной и общественной гигиены.

### Я ПОЗНАЮ СЕБЯ (5 ч.)

**Я познаю себя.** Я и мое тело: из чего я сделан (общее представление о строении человека). Что я в себе вижу (Мой рост, телосложение, мой пол, цвет волос и глаз и другие внешние данные.) Я и моя душа: что я в себе слышу. Что я о себе думаю.

**Практическая работа.** Дневник здоровья. Определяем основные антропометрические показатели.

**Диагностика состояния.** Кто и что влияет на твоё настроение и твоё поведение. От чего зависит настроение. Приятные и неприятные эмоции. Движение и настроение.

**Чувства в различных ситуациях.** Ты можешь научиться управлять своими чувствами. О чём говорят чувства. Неприятных чувств можно избежать, если думать о последствиях своих поступков. Научись отделять поведение от чувств.

**Чтобы тебя понимали.** Я живу в удивительном мире. Что нужно сделать, чтобы быть достойным его. Как научиться жить среди людей. Что нужно делать, чтобы тебя понимали другие люди? Я и моя школа. Я живу в детском доме. Такова моя судьба. Я знаю директора, учителей, технических служащих, медицинских работников, знаю, как их зовут. Я здороваюсь с ними и благодарю за заботу обо мне.

### Я УЧУСЬ ТВОРИТЬ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ (19 ч.)

**Факторы риска здоровья и профилактика заболеваний.** Причины заболеваний. Инфекции. Малоподвижность. Стрессы. Неправильное питание. Неправильный режим. Вредные и полезные привычки. Хочешь быть здоровым - действуй.

**Мой режим дня** и его основные компоненты. Зачем мне нужен режим дня. Влияние учебной деятельности на организм. Признаки утомления. Хорошее настроение против утомления. Как чередовать учебную нагрузку и отдых. Каким должен быть отдых.

**Практическая работа.** Составление режима дня.

**Сон** — это отдых для моего организма. Сколько надо спать. Нужен ли дневной сон. Как правильно спать. Какой должна быть постель. Правила энуретиков на ночь.

**Я и моя осанка.** Где у человека позвоночник и зачем он нужен. Что заставляет его сгибаться и разгибаться. Как следить за своей осанкой. Как правильно сидеть при чтении и письме.

**Практическая работа.** Выработка навыка правильной осанки.

**Чудеса природы (зрение).** Что видят и чего не видят животные, птицы, насекомые. Как и в чём их зрение отличается от нашего.

**Практическая работа(2ч.).** Оценка остроты зрения учащихся в медкабинете, разучивание комплекса упражнений гимнастики для глаз.



**Практическая работа.** Разучиваем веселую гимнастику для глаз на основе Цигун.

**Чтобы уши слышали.** Знакомство со строением уха и правилами ухода за ушами. Что такое звуки. Какие правила нужно выполнять, чтобы ваши уши не болели.

**Практическая работа.** Упражнения «Разминаем ушную раковину» для предотвращения накопления серы и образования пробок.

**Мое дыхание.** Дыхание - основное свойство всего живого. Чем мы дышим. Как мы дышим, как дышат животные и растения. Для чего человеку нужен воздух. Как дышат мальчики и девочки. Правильно ли мы дышим. Режим и правила дыхания. Чистый воздух - это здоровье.

**Практическая работа.** Восстановим естественный путь дыхания.

**Как уберечься от простуды.** Причины (переохлаждение, слабый иммунитет, несоблюдение гигиенических норм), профилактика (закаливание, оптимальная температура в помещении, достаточная двигательная активность, рациональное питание), поведение при начинающейся простуде. Польза прививок.

**Практическая работа.** Точечный массаж по А.Уманской.

**Мое питание.** Зачем человек ест. Как происходит пищеварение. Общие понятия о пищеварительной системе человека. Что такое пищевые продукты. Что можно есть в сыром виде, а что — в вареном, жареном, соленом. Как нужно хранить продукты питания. Болезни и неправильное питание. Правила приема пищи.

**Для чего человеку нужны зубы.** Как они устроены. Как нужно ухаживать за зубами. Средства ухода за полостью рта. Пища, которую «любят» и «не любят» зубы.

**Практическая работа.** Гимнастика для мозга. Кинезиологические упражнения - что это такое (общее представление) и зачем они нужны. Тест на проверку нарушения межполушарного взаимодействия.

### ТВОЕ МЕСТО В ПРИРОДЕ (3 ч.)

**Единство человека и природы.** Единство живой и неживой природы. Место человека в мире природы. Сходство и различие человека и животных. Признаки сходства и различия. Элементарные сведения об эволюции человека.

Адаптация к условиям природы. Что такое погода, климат. Роль природы в обеспечении здоровья человека. Как деятельность людей влияет на природу. Поведение на природе. Почему охрана природы помогает охранять здоровье людей. Закаляет солнце, воздух и вода.

### ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (4 ч.)

**Я - неповторимый человек.** Я - личность. Основные качества личности (эмоции, душевные качества, деловые качества, образованность). Какой я сейчас, каким стану. Чем мы похожи и чем отличаемся. Культура моей страны и Я.

**Множество решений.** Мои решения - моя будущая жизнь. Способы поведения в различных ситуациях. Поступки зависят от принимаемых тобой решений. Шаги принятия решений. Решения и здоровье.

**Пассивное курение:** учусь делать здоровый выбор. Реклама и курение. Не пробовать, не начинать!

**Лекарство - друг или враг?** Нужные и ненужные тебе лекарства. Лекарство только по назначению врача. Почему опасно бесконтрольное использование лекарств. Условия пригодности к использованию лекарственных препаратов.

## **РЕЗЕРВНЫЕ ЧАСЫ (2 ч.)**

Закрепление изученного материала, вызвавшего наибольший интерес или недостаточно усвоенного. Подготовка и участие в тематических мероприятиях, школьных конкурсах по здоровому образу жизни.

### **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам воспитанников**

#### **Воспитанник должен иметь представление:**

- общее представление о строении человека;
- о правилах личной и общественной гигиены;
- об этапах пищеварения;
- о причинах, вызывающих простуду и общих мерах профилактики;
- о правилах гигиены полости рта.

#### **Воспитанник должен знать:**

- свой режим дня;
- что такое осанка и почему ее нужно сохранять;
- знать гигиенические требования к организации сна.

#### **Воспитанник должен уметь:**

- уметь выполнять под контролем учителя гимнастику для глаз;
- уметь выразить словами свои чувства, испытываемые при общении с другими в школе.

# СОДЕРЖАНИЕ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

## 6-й класс (34 ч.)

**Введение (1 ч.)** Здоровье - как состояние полного телесного, душевного и физического благополучия. Здоровье и природа. Здоровье и общество. Образ жизни и здоровье человека. Нездоровье, или болезнь. Может ли сам человек предупредить болезнь. Основные правила личной и общественной гигиены.

### Я ПОЗНАЮ СЕБЯ (6 ч.)

**Я смотрю на себя, я слушаю себя (2 ч.).** Я наблюдаю, что во мне и со мной происходит. От чего портится настроение, почему болит голова. Я учусь умению словами выражать свое настроение, мимикой, жестами выражать свои эмоции, чувства, испытываемые при различных действиях. Все люди разные и уникальные. Я умею делать одно, другие дети сильны в другом. Я нужен окружающим, а они нужны мне. Я учусь бережно обращаться со словами. Словом можно обидеть человека, а можно его подбодрить. Я строю свои отношения с людьми по принципу четырех «п»: принимать; понимать; поддерживать; прощать.

**Практическая работа.** Гимнастика чувств и эмоций по Бояршинову.

**Мои вкусы и увлечения.** Мои интересы и здоровье. Чем я люблю заниматься в свободное от учебы время. Полезные увлечения укрепляют здоровье. Важно дружить с тем, кто имеет полезные увлечения.

**Я и моя семья(2 ч.).** Как появилась моя семья. Моя родословная. Зачем мы вместе, что значат для меня мои близкие. В нашей семье есть традиции. Что такое традиции и для чего они нужны в семье. Какие обязанности у каждого члена семьи.

Что я называю моим домом. Люблю ли я мой дом. За что? Любят ли бывать в моем доме мои друзья. Любят ли родители моих друзей. Цветы в нашем доме. Животные в нашем доме. Моя комната.

### Я УЧУСЬ ТВОРИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ (17 ч.)

**Факторы риска здоровья и профилактика заболеваний.** Внешние и внутренние признаки заболевания: изменение температуры тела, кожные высыпания, покраснение, отек, боли, нарушение пульса, тошнота, головокружение. Что нужно делать. Когда надо звать на помощь взрослых, когда нужно обращаться к врачу.

**Практическая работа.** Диагностика своего здоровья - ознакомление с данными медицинских показателей (группа здоровья, основные нарушения и заболевания). Занесение данных в дневник здоровья.

**Движение и жизнь.** Что дает нам возможность двигаться (мышцы, кости, суставы, нервы, мозг). Что нужно двигательной системе для нормальной работы. Как в организме образуется энергия. Мышцы и тренировка. Виды физической активности, почему это важно. Здоровый образ жизни - залог долголетия.

**Я и моя осанка.** Тягачи и силачи в нашем организме. От чего зависит осанка. Мне нравится быть стройным.

**Практическая работа.** Разучивание комплекса упражнений для укрепления мышц.

**Практическая работа.** Правильная осанка просто и весело - упражнения на основе Цигун, Тай-цзи и Кун-фу.

**Что такое плоскостопие.** Плоскостопие легче предотвратить, чем вылечить.

Проявления плоскостопия. Строение стопы, причины плоскостопия. Польза стельки-супинатора.

**Практическая работа.** Изучаем след (планктограмма).

**Практическая работа.** Разучиваем упражнения, рекомендованные при плоскостопии.

**Строение глаза человека.** От чего зависит цвет глаз. Как различные цвета влияют на настроение человека. Правила просмотра телевизора.

**Практическая работа.** Разучивание комплекса упражнений гимнастики для глаз и упражнений на развитие зрительной памяти.

**Мое дыхание.** «Удивительное путешествие Воздушного пузырька» (строение органов дыхания). Для чего нужен воздух. Какие опасности угрожают дыханию. Воздушный и пищевой тоннели.

**Практическая работа.** Самомассаж шеи: поглаживание, растирание, похлопывание. Гимнастика для горла.

**Инфекция.** Пути ее распространения (через воздух, воду, грязные руки). Простудно-инфекционные заболевания, меры их предупреждения. Поведение при простуде и гриппе. Закаливание дома. Как надо одеваться и вести себя на холодном воздухе.

**Мое питание.** Как путешествует пища. Мое здоровье определяется тем, что я ем или Рациональное питание. Питательные вещества и их значение для роста и развития. Роль белков, жиров и углеводов для организма.

**Правильно следите за зубами.** Как ухаживать за зубами. Зубы хотят есть. Здоровые зубы - здоровый организм. Кариес и зубная диета. Хорошая зубная щетка. Правила красивой улыбки.

**Практическая работа.** Кинезиологические упражнения с помощью рук.

### **ТВОЕ МЕСТО В ПРИРОДЕ (3 ч.)**

**Человек и природа - единое целое.** Лес - это здоровье. Экология воздуха. Значение зеленых насаждений в жизни человека. Что делать, если другие люди засоряют окружающую среду. Экологическое поведение во время отдыха на природе.

**Солнце, воздух и вода - друзья и враги.** Борьба с солнечной недостаточностью, в чем польза солнца. Когда солнце не для вас. Правила безопасного загара. Косметичка для загара.

**Практическая работа.** Знакомство с медицинскими противопоказаниями для закаливания (инсоляция, водные и воздушные процедуры). Запишем в дневник здоровья.

### **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (5 ч.)**

**Вредные привычки.** Курение вредно для моего здоровья. Курение и спорт не совместимы. Наркотики сокращают жизнь.

**Реклама табака и алкоголя.** Что такое реклама. О чем говорит реклама и о чем умалчивает. Главная цель рекламы - продать товар. Как рекламодатели стараются убедить вас купить их товары.

**«Кто идет за «Клинским»...(телереклама).** Чем опасны легкие алкогольные напитки. Действие алкоголя на человека. Причины и следствия их употребления. Начало алкогольной зависимости.

**Я - грамотный потребитель.** Что такое грамотный потребитель. Распознать скрытый смысл рекламы. Большинство вкусных и полезных продуктов не рекламируется. Подумайте, прежде чем купить.

**Правда и ложь о наркотиках.** Первое бесплатное предложение попробовать. Главная цель первого предложения. Опасность первой пробы.

### **РЕЗЕРВНЫЕ ЧАСЫ (2 ч.)**

Закрепление изученного материала, вызвавшего наибольший интерес или недостаточно усвоенного. Подготовка и участие в тематических мероприятиях, школьных конкурсах по здоровому образу жизни.

## **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам воспитанников**

### **Воспитанник должен иметь представление:**

- о факторах риска здоровья;
- от чего зависит осанка;
- о факторах угрозы дыханию;
- о рациональном питании;
- о роли белков, жиров и углеводов для организма;
- об индивидуальных противопоказаниях для закаливания;
- о простудно-инфекционных заболеваниях и мерах их предупреждения.

### **Воспитанник должен знать:**

- о путях распространения инфекции;
- знать этапы пищеварения и классификацию продуктов питания;
- знать, как воздух попадает в легкие и что с ним происходит;
- правила просмотра телевизора.

### **Воспитанник должен уметь:**

- уметь выразить словами свое настроение; доброжелательно относиться к людям, радоваться успехам других людей;
- уметь выполнять комплекс физических упражнений для сохранения осанки;
- уметь самостоятельно выполнять гимнастику для глаз,
- уметь защитить себя от простуды;
- уметь выполнять правила гигиены полости рта;
- воспитывать в себе отрицательное отношение к вредным привычкам.

# СОДЕРЖАНИЕ ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

## 7-й класс (34ч.)

### Введение (1 ч.)

Человек и его здоровье. Откуда берутся болезни. Знаешь ли ты себя? Прислушайся к своему организму, чтобы помочь ему ритмично работать. Диагностика здоровья. Как изменяется пульс у человека в разном состоянии.

### Я ПОЗНАЮ СЕБЯ (6 ч.)

**Я учусь регулировать свои эмоции (2 ч).** Каждый человек имеет право на свою жизнь. Отрицательные и положительные эмоции в моей жизни. Почему человек поддается влиянию вредных пристрастий. Как относиться к обидам, неприятностям, горю, наказанию. Страх и тревога. Как уметь снять напряжение.

Почему люди живут вместе. Мы все похожие и разные. Вкусы у людей разные, это их не разъединяет. Как хорошо жить в таком разноцветном мире! Как стать самим собой. Человек в мире людей. **Я учусь сопереживать.** Я радуюсь успехам товарищей и сочувствую их неприятностям.

**Практическая работа.** Маленькие хитрости: как сдерживать свои эмоции.

**Практическая работа.** Обучение нервно-мышечной релаксации по Джекоб- сону-Эверти ( детский вариант в модификации С.А.Игумнова).

**Учусь оценивать себя сам.** Самооценка (заниженная, завышенная и реалистичная). Реалистичная самооценка - важное условие развития. Учусь взаимодействовать. У каждого человека есть право отстаивать свое мнение. Учусь настаивать на своем неагрессивно.

**Моя семья.** Что значит слово «семья». Главные люди в моей жизни (ближайшие люди или значимые для меня люди). Душевный человек. Какими качествами он должен обладать. Меня все члены семьи любят, чем я могу их отблагодарить. Твое отношение к членам семьи: любовь, уважение, доброта, взаимопомощь.

### Я УЧУСЬ ТВОРИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ (15 ч.)

**Практическая работа.** Как измерить свое здоровье. Знакомство с методами замеров физического состояния. Для чего медработники это делают.

**Режим дня.** Рациональная организация жизнедеятельности. Значение и гигиена сна. Что такое сновидения. Активный и пассивный отдых. Чем заняться в выходные дни и после школы. Сколько, что и как надо смотреть по телевизору. Сон и бодрствование. Сколько нужно спать. Понятие об утомлении и усталости. Как правильно подготовиться ко сну. Какой должна быть постель. Профилактика переутомления.

**Осанка и плоскостопие.** Взаимосвязь нарушений осанки и плоскостопия. Причины нарушений.

**Практическая работа.** Анализ осанки учащихся. Подбор индивидуальных упражнений по профилактике осанки и плоскостопия.

**Испорченное зрение, причины.** Где были изобретены очки? (история развития очков). Правила, которые надо соблюдать, чтобы глаза были здоровыми. Хорошее настроение для глаз. Здоровье глаз зависит от питания, мышечного тонуса и состояния нервной системы.

**Практическая работа.** Гимнастика для глаз (построение гимнастики: упражнения релаксационные, динамические и аккомодационные). Комплекс упражнений для глаз по Демирчоглянчу.

**Практическая работа.** Контроль остроты зрения учащихся. Сравнительный анализ с результатом 5-6 классов. Сделаем выводы.

**Практическая работа.** Кинезиологические упражнения с помощью глаз.

**Мое дыхание.** Как путешествует воздух. Самоочищение дыхательного пути. Роль комнатных растений. Значение кислорода для тканей организма. Дыхание во время учебной работы. Правильное дыхание «животом».

**Практическая работа (2 ч.).** Три дыхательных упражнения из Хатха-йоги для детей, дыхание по Стрельниковой, способы расслабления с помощью регуляции дыхания.

**Мое питание.** Питание и эмоциональное состояние. Разнообразие продуктов. Пищеварение: как это происходит? Рацион и режим питания. Основные группы пищевых продуктов. Определение калорийности пищи. Влияние питательных веществ на развитие организма. Вред переедания, ожирение.

**Водно-солевой обмен.** Сколько человеку нужно жидкости. Какого качества должна быть жидкость. Польза родниковой воды. Как улучшить качество водопроводной воды. Функции почек.

**Практическая работа.** Определение необходимого суточного набора продуктов питания.

**Правильно ли ты ухаживаешь за своими зубами?** Какие продукты способствуют образованию кариеса, роль кальция и фтора в профилактике кариеса. Правила гигиены полости рта и необходимость регулярного посещения стоматолога. Прикус и вредные привычки, нарушающие его.

## **ТВОЕ МЕСТО В ПРИРОДЕ (2 ч.)**

**Единство человека и природы.** Элементарное понятие о биологических ритмах природы и человека. Возможности человека к саморегуляции состояния здоровья с учетом биологических ритмов.

**Солнце, воздух и вода - друзья и враги.** Закаливание дома и на природе. Методы закаливания, условия и правила.

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (8 ч.)**

**Мои привычки: полезные и вредные (2 ч.).** Что такое привычка. Составление плана избавления от вредной привычки. Учуь сопротивляться давлению. Учуь говорить «нет». Настоящий друг уважает твои права и не оказывает плохого влияния.

**И снова алкоголь.** Мифы об алкоголе. Алкоголь в компании. Сюрпризы молодежной моды.

**Я знаю, что такое реклама.** Я понимаю истинное содержание рекламы сигарет и алкоголя, скрытый смысл рекламы. Что такое образ рекламы. О чем не сообщает реклама.

**Что такое ПАВ (2 ч.).** Психоактивное вещество, наркотики, ингалянты. Их влияние на организм. Правила безопасного поведения. Риски употребления ПАВ. Передозировка. Кто и почему употребляет ПАВ. Полезные навыки в ситуации предложения попробовать какие-либо психоактивные вещества.

**Знай и будь осторожен (избегание потенциально опасных и оскорбительных ситуаций насилия).(2 ч., отдельно юноши и девушки).** Что такое жестокое обращение и сексуальное посягательство. Если кто-то беспокоит тебя, ты имеешь право сказать «нет». Разграничение наказания и оскорбительного или жестокого обращения. Кому следует раскрыть секрет. Как избегать таких ситуаций.

### **РЕЗЕРВНЫЕ ЧАСЫ (2 ч.)**

Закрепление изученного материала, вызвавшего наибольший интерес или недостаточно усвоенного. Подготовка и участие в тематических мероприятиях, школьных конкурсах по здоровому образу жизни.

## **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам воспитанников**

### **Воспитанник должен иметь представление:**

- как противостоять вредным привычкам;
- общее представление о биологических ритмах природы и человека;
- о скрытом смысле рекламы;
- что такое психоактивное вещество и правилах безопасного поведения;
- о собственных нарушениях зрения и правилах построения зрительной гимнастики.

### **Воспитанник должен знать:**

- знать об отрицательных и положительных эмоциях и их роли в нашей жизни, как регулировать свои эмоции;
- знать причины плоскостопия и способы профилактики;
- знать правила сохранения зрения; знать, как происходит дыхание;
- знать роль воды в организме и правила гигиены ее потребления;
- правила здорового питания;
- о правилах закаливания дома и на природе;
- что у каждого есть право отстаивать свое мнение неагрессивно;

### **Воспитанник должен уметь:**

- позитивно относиться к себе и сопереживать другим;
- уметь дышать через нос; выполнять комплекс дыхательной гимнастики под руководством учителя;
- уметь осознанно выполнять правила гигиены полости рта.



## СОДЕРЖАНИЕ ПЯТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### 8-й класс (34 ч.)

#### **Введение (1 ч.)**

Еще раз о здоровье и факторах, его нарушающих и укрепляющих. Причины нарушений психофизического состояния в школе и дома. Компоненты здорового образа жизни. Уровень здоровья зависит от меня. Что ты можешь сделать сам для своего здоровья. Ответственность человека за свое здоровье.

#### **Я ПОЗНАЮ СЕБЯ (4 ч.)**

**Здоровье и эмоции.** Положительные и отрицательные эмоции, что происходит в организме. Оптимизм и пессимизм. **Я** умею управлять своими эмоциями. Основы регуляции эмоционального состояния.

**Практическая работа.** Простейшие приемы регуляции повышенного психоэмоционального состояния: переключение внимания, мышечное расслабление, упражнение «глубокое дыхание», релаксация под музыку, точечный массаж, аутогенная тренировка, мысленные формулировки.

**Практическая работа.** Простейшие приемы регуляции пониженного психоэмоционального состояния: упражнения - энергизаторы, дыхательные и физические упражнения (аэробные), аутогенная тренировка и др.

**Практическая работа.** Упражнения для снятия нервно-психического напряжения.

#### **Я УЧУСЬ ТВОРИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ (14 ч.)**

**Факторы риска здоровья и профилактика заболеваний.** Признаки заболевания. Что можно лечить дома, когда нужно идти к врачу. В каких случаях и к какому врачу ты должен обратиться.

**Мое питание и профилактика заболеваний пищеварительной системы (2 ч.).** Значение для организма минеральных веществ, микроэлементов, воды. Полезные и вредные традиции питания. Гельминтозы, гастрит, язвенная болезнь. Кишечные инфекции.

**Без особого труда, но не детская еда (2 ч.).** Опасность продуктов быстрого приготовления: жевательные резинки, газированные напитки, каши, бульоны и супы быстрого приготовления. Лапша, картофельное пюре, чипсы и сухарики. Майонез, сардельки и сосиски. Модифицированные (трансгенные) продукты. Пункты общественного питания типа «Фаст фуд» (быстрая еда). Вредности: проблема ожирения, избыток холестерина, дисбактериоз, канцерогенные вещества.

**Витамины (2 ч.).** Все за и против, четыре мифа о витаминах. Витамины, их биологические свойства. Витаминный дефицит. Жирорастворимые и водорастворимые витамины. Источники витаминов. Минералы. Антогонизм и синергизм при сочетании витаминов.

**Когда болит голова.** Головная боль - это не диагноз, а проявления различных органических или функциональных заболеваний. Возможные причины. Связь головной боли с нездоровым образом жизни, нарушениями зрения и осанки.

**Практическая работа.** Приемы снятия головной боли.

**Органы дыхания и их гигиена.** Заболевания дыхательной системы и их профилактика; простудно-инфекционные, туберкулез. Дыхательная гимнастика.

**Роль питания в сохранении зрения.** Характеристика основных витаминов, необходимых для функционирования органов зрения. Сбалансированность питания.

**Компьютер, телевизор и зрение.** Этот агрессивный телевизор. Компьютерный зрительный синдром. Профилактика при работе с компьютером.

**Практическая работа.** Разучиваем комплексы гимнастики для охраны зрения при работе с компьютером.

**Практическая работа.** Кинезиологические упражнения с помощью общей моторики.

### **ТВОЕ МЕСТО В ПРИРОДЕ (3 ч.)**

**Единство человека и природы.** Воздух и здоровье человека. Источники загрязнения воздушной среды. Их влияние на человека. Температура и влажность воздуха в помещении. Значение проветривания и влажной уборки. Погода и здоровье человека. Сезонные требования к одежде и обуви.

**Биоритмы здорового образа жизни (2 ч.).** Суточные биоритмы природы. Влияние Луны на Землю и человека. Катаболизм и анаболизм. Синхронизация процессов. Три периода суток. Активность некоторых отделов организма. Работа организма в связи с суточными изменениями в природе.

Месячные биоритмы. Фазы Луны. Пищевые потребности людей, рожденных в определенных знаках Зодиака.

### **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (10 ч.)**

**Манипулирование и давление(2 ч.).** Что такое манипулирование. Кто нами манипулирует. Четыре вида поведения: агрессивное, пассивное, переговоры, манипулирование. Умение договариваться - полезный навык. Манипулирование и давление. Ситуации давления. Сопротивление давлению в форме манипулирования - полезный навык.

**Я и мои поступки (2 ч.).** Образ «Я». Какой (какая) «Я» сейчас, каким (какой) «Я» хотел(а) бы стать. Образ «Я» зависит от наших успехов и неудач.

Как преодолевать стеснительность в ситуациях общения с подростком противоположного пола. Как начать разговор. Навыки преодоления стеснительности.

**Что такое ПАВ (2 ч.).** Какие ты знаешь психоактивные вещества. Что такое привыкание и химическая зависимость. Давление посторонних, влияние, ситуации. Слабых наркотиков не бывает. Правда и ложь о марихуане. Никотин и алкоголь - «верные друзья».

**Я знаю, что такое реклама (2 ч.).** Наркотогворля и реклама наркотиков. Причины употребления наркотиков: «уловки дилеров». Сколько это стоит. Наркотики и преступления.

**Знай и будь осторожен (избегание потенциально опасных и оскорбительных ситуаций насилия).(2 ч., отдельно юноши и девушки).** Какие бывают секреты. Понятие, что такое сексуальное посягательство. Твои взрослые, вызывающие доверие. Разница между сексуальным посягательством и привязанностью, любовью.

## **РЕЗЕРВНЫЕ ЧАСЫ (2 ч.)**

Закрепление изученного материала, вызвавшего наибольший интерес или недостаточно усвоенного. Подготовка и участие в тематических мероприятиях, школьных конкурсах по здоровому образу жизни.

### **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам воспитанников**

#### ***Воспитанник должен иметь представление:***

- о том, что происходит в организме при положительных и отрицательных эмоциях;
- о путях выхода из стрессовых ситуаций;
- о кишечных инфекциях;
- о витаминах и их источниках;
- о вредностях ожирения, избытка холестерина, дисбактериозе, канцерогенных веществ;
- о зависимости суточных биоритмов природы и человека.

#### **Воспитанник должен знать:**

- знать факторы, укрепляющие и нарушающие здоровье;
- об опасностях употребления продуктов быстрого приготовления;
- основные кишечные инфекции и правила профилактики заболевания;
- правила профилактики при просмотре телевизора и при работе на компьютере;
- приемы снятия головной боли;
- как сопротивляться давлению.

#### **Воспитанник должен уметь:**

- выполнять комплексы гимнастики при работе с компьютером.
- уметь осознанно выполнять режим питания;
- соблюдать сезонные требования к одежде и обуви, правила гигиенического содержания помещений для профилактики простудных заболеваний;
- осознанно выполнять тренинг: как сказать «нет».

# СОДЕРЖАНИЕ ШЕСТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

## 9-й класс (34 ч.)

**Введение(2 ч.).** Факторы и группы здоровья. Понятие о психическом и физическом здоровье. Что происходит в организме при психических напряжениях. Анализ причин нарушений психофизического состояния в школе и в семье.

**Практическая работа.** Анализ изменения основных антропометрических показателей за летний период.

### Я ПОЗНАЮ СЕБЯ (6 ч.)

**Психическое здоровье.** Привычки и правила, укрепляющие психическое здоровье. Что такое психосаморегуляция. Критерии эффективной саморегуляции: реакции сердечно-сосудистой системы, двигательные и кожные реакции, динамика физической и психической работоспособности, самочувствие, активность, настроение.

**Что такое психофизическая тренировка,** ее основные принципы. Коррекция с помощью позитивной мысли. Регулирование процессов дыхания, мышечного тонуса и состояния психики. Основы аутогенной тренировки.

**Стрессовые ситуации (2 ч.).** Стресс и его воздействие на здоровье (сердце, сосуды, иммунитет, работоспособность). Пути выхода из стрессовых ситуаций. Работа с гневом.

**Практическая работа (2 ч.).** Укрепление здоровья через приемы самовнушения (по методике А.Игнатенко). Динамические упражнения. Упражнение «Дышите как собака».

### Я УЧУСЬ ТВОРИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ (10 ч.)

**Мое здоровье.** Понятие о физическом, психическом и социальном здоровье. Мои жизненные ценности. Уровень здоровья определяет уровень жизни. Я умею владеть своими эмоциями, мыслями и поступками. Почему это важно,

**Режим дня.** Основные компоненты режима дня с учетом возрастных особенностей и биоритмов жизни человека. Работоспособность и утомление. Организация учебного и физического труда.

**Опорно-двигательная система.** Возрастные особенности. Физические упражнения и их влияние на нарушения осанки. Условия совершенствования движений. Сохранение правильной осанки при стоянии, в положении сидя, при ходьбе - обязательное условие, необходимое чтобы не ухудшать нарушения.

**Питание.** Питательные вещества и пищевые продукты. Профилактика ожирения, различные системы питания (голодание, вегетарианство). Диета (в переводе с греческого языка - образ жизни). Голод и посты. Пища как причина заболеваний. Авитаминозы. Рациональное питание.

**«Разноцветная» диета.** Цвет фруктов, овощей и ягод «лечит». Каждый цвет лечит относящийся к нему орган. Следуй разноцветной диете - получишь все необходимые витамины, минералы и питательные вещества.

**Натрий и калий,** их функции в организме. Суточная потребность, баланс. Признаки гипонатриемии и гипокалиемии. Продукты, богатые натрием и калием. Избыток, средства снижения.

**Гипертония.** Что провоцирует гипертонию. Переживания. Переедание, лишняя соль, холод. Управляй своими эмоциями.

**Понятие об иммунитете.** Виды иммунитета. Что ослабляет иммунитет. Недостаточность клеточного дыхания. Антиоксиданты. Аллергия.

**Кинезиология.** Возможности человека в развитии высших психических функций мозга. Нарушения функциональной асимметрии коры больших полушарий и межполушарного взаимодействия (диагностическая проба). Су-джоктерапия. Мудра - Йога пальцев. Возможности Хатхи - Йоги.

**Практическая работа.** Тренируем функции мозга. Закрепляем навыки кинезиологической тренировки.

## **ТВОЕ МЕСТО В ПРИРОДЕ (4 ч.)**

**Биоритмы здорового образа жизни (2 ч.).** Годовые биоритмы природы и человека. Особенности сезонов года. Сезонная активность органов и функций. Профилактика заболеваний. Возможность восстановления организма с учетом биоритмов.

**Природа не только лечит (2 ч.).** Понятия об онкологических заболеваниях и о канцерогенах в окружающей среде. Солнечная радиация и озоновый экран.

Экологическая обстановка в Березниках. Влияние факторов окружающей среды на состояние здоровья жителей в городе.

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (10 ч.).**

**Полезные навыки (3 ч.).** Самооценка и самовоспитание. Шаги достижения цели. Мой план самовоспитания.

Ответственность. На кого влияют твои поступки, их последствия. Анализ ситуаций. Ответственность перед кем-то и за кого-то.

Безответственное поведение опасно для здоровья и твоей жизни. Вперед к здоровью! Как принимать решения и делать выбор в пользу здоровья своего, своих близких и других людей. Как помочь другим задуматься о своем здоровье.

**Что такое ПАВ (4 ч.).** Табакокурение, алкоголизм и наркомания - социально значимые заболевания. Это проблемы одного ряда, имя которого - химическая зависимость. Почему молодежь курит: уступка социальному давлению, способ регулирования эмоций и самоутверждение. Негативное влияние пассивного курения на здоровье и развитие будущих детей.

Социальное значение алкоголизма. Алкоголь и здоровье. Подростковый и женский алкоголизм. Алкоголь и беременность.

Что такое химическая зависимость. Портрет наркомана. Наркотики - особо опасная инфекция, пути распространения наркомании. Юридическая ответственность за хранение и распространение наркотиков.

Жизнь без наркотиков. Стиль нашей жизни.

**Знай и будь осторожен (избегание потенциально опасных и оскорбительных ситуаций насилия).**(2 ч., отдельно юноши и девушки). Еще раз о наказаниях, жестокости и сексуальных посягательствах сверстников или взрослых. Твои права. Ситуации выбора твоего поведения.

**О туберкулезе необходимо знать.** Почему туберкулез относится к социально значимым заболеваниям. Факторы риска по развитию туберкулеза. Клинические проявления туберкулеза, пути его передачи. Представление о методах индивидуальной профилактики туберкулеза.

## **РЕЗЕРВНЫЕ ЧАСЫ (2 ч.)**

Закрепление изученного материала, вызвавшего наибольший интерес или недостаточно усвоенного. Подготовка и участие в тематических мероприятиях, школьных конкурсах по здоровому образу жизни.

### **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам воспитанников**

#### **Воспитанник должен иметь представление:**

- что такое психосаморегуляция, о критериях эффективной саморегуляции, об основах аутогенной тренировки;
- о физическом, психическом и социальном здоровье;
- о функциях натрия и калия в организме, их суточной потребности и балансе;
- о возможности восстановления организма с учетом биоритмов;
- Что такое иммунитет, что ослабляет иммунитет.

#### **Воспитанник должен знать:**

- причины возникновения инфекционных заболеваний;
- основные компоненты режима дня с учетом возрастных особенностей и биоритмов жизни человека;
- что провоцирует гипертонию, меры профилактики;
- факторы риска по развитию туберкулеза, методы индивидуальной профилактики;
- что такое химическая зависимость.;
- о влиянии факторов окружающей среды на состояние здоровья.

#### **Воспитанник должен уметь:**

- уметь осуществлять простейшие физиологические измерения (рост, вес, частоту пульса, температуру тела и т.д.);
- контролировать эмоциональные проявления, понимать природу переживаний;
- уметь попросить о помощи в трудных ситуациях;
- избегать рискованных для здоровья форм поведения;
- соблюдать режим труда и отдыха, достаточной двигательной активности, соответствующей возрасту;
- снять утомление глаз;
- иметь навык самоконтроля и отказа и противостояния групповому давлению;
- навыки кинезиологической тренировки;
- владеть навыком критического переосмысления информации, получаемой в рекламе.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Здоровье: Учебно-методическое пособие для учителей 1-11 классов/Под ред. В.Н.Касаткина, Л.А.Щеплягиной. Ярославль: Аверс Пресс, 2003.
2. Н.В. Лядова, Ю.А. Аносова, В.Н. Ослон. Формирование здорового образа жизни и профилактика социально значимых заболеваний: Учебно-методическое пособие.- Пермь: ПОИПКРО, 2002.
3. Полезные привычки и навыки. Учебное пособие для 1-7 классов средней школы (рабочие тетради) под ред. О.Л. Лядовой. Международная ассоциация «Project NОPE», М.,2001.
4. Э.Н. Вайнер. Возможности воспитания культуры здоровья в общеобразовательной школы./ Серия «Здоровье детей», № 13, 2006 («Первое сентября»).
5. Образовательная программа по охране зрения «Давай посмотрим на мир». Е.Жуйков.- М.: Чистые пруды, 2005 (Библ. «Первое сентября», серия «Здоровье детей»).
6. Программа «Откровенно о главном. Что значит стать и быть человеком в мире», В.И. Аксенова, СИПКРО, Ставрополь, 2003.
7. Лиане Шеффер-Гапп, Синди Валин. 100%-е зрение неожиданно и интересно. Забавные истории и полезные упражнения для глаз (Библиотека доктора Норбекова). - СПб., ИД «Весь», 2004.
8. Лиане Шеффер-Гапп, Дитер Алльгайер, Синди Валин. Правильная осанка просто и весело. 12 упражнений на основе Цигун, Тай-цзи и Кун-фу (Библиотека доктора Норбекова).- СПб., ИД «Весь», 2004.
9. В.В. Марков. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: Учебное пособие. - М.: ИЦ «Академия», 2001.
- Ю.А.В.Гордеева, В.В. Морозов. Практическая реабилитационная педагогика: Учебно-методическое пособие для воспитателей. -М.: АПО, 1996.
- П.Т.П.Игратьева. Хатха-Йога для детей и взрослых. Гармонизирующие комплексы. - СПб.: ИД «Нева», 2003.
- 12.Профилактика злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними: Сб. программ/ Под ред. Л.М.Шипициной. - СПб.: Изд-во «Образование- Культура», 2003.
- 13.М.М. Безруких и др. Разговор о правильном питании / Методическое пособие. - М.: ОЛМА-ПРЕСС Инвест, 2003.
- 14.В чем опасность продуктов быстрого приготовления. И.Я. Конь, ГУ НИИ питания РАМНУ/Классный руководитель, № 4, 2004.
- 15.Т.З. Субботина. Все хотят быть счастливыми. - Екатеринбург: ИПП «Уральский рабочий», 1993.
- 16.Лучшие методики дыхания по Стрельниковой, Бутейко, Цигун/ Сост. Н.Н. Иванова. - Ростов н/Д: «Феникс», 2004.

## **НАЛИЧИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ И ВИДЕОМАТЕРИАЛОВ К ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ «МОЕ ЗДОРОВЬЕ» И «СЕМЬЕВЕДЕНИЕ»**

- 1. ИКТ «Анатомия, физиология, гигиена» (электронный атлас): строение тела человека, строение половой сферы мужчины и женщины.**
- 2. Интерактивная энциклопедия «Мое тело» (анатомия и физиология человека) для старших воспитанников.**
- 3. Интерактивная энциклопедия «Мое тело. Как оно устроено?» для младших воспитанников.**
- 4. Интерактивная игра «Pong-5» Экзамен по анатомии.**
- 5. Интерактивная игра «Pong-6» Пятачок и разные звери.**
- 6. Интерактивная игра «Pong-8»**

### **Видеофильмы:**

- 1.«От мальчика к мужчине» (17 минут);**
- 2. «От девочки к девушке» (17 минут);**
- 3. «Беременные подростки - берегите их» (20 минут);**
- 4. «Остров СПИД» (70 минут);**
- 5. «Только для тебя» (60 минут);**
- 6. «Быть или не быть» (о токсикомании);**
- 7. «Роковой шаг» (о наркомании);**
- 8. «Опасная игра» (о токсикомании);**
- 9. «Курите на «здоровье»;**
- 10.«Курение и дети».**



## ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ РЕЙТИНГ ВОСПИТАННИКА ЗА ГОД

---

Учебный год \_\_\_\_\_ Семья \_\_\_\_\_

<b>Познавательная активность на занятии кружка «Мое здоровье»</b>					
	I четв.	II четв.	III четв.	IV четв.	Итого
Посещаемость					
Активность					
ЗУН					
Рейтинг					
<b>Участие в оздоровительных моментах в режиме дня</b>					
	I четв.	II четв.	III четв.	IV четв.	Итого
Утренняя гимнастика					
Гигиенические процедуры					
Прогулка					
Отсутствие нарушений режима					
Спортивные секции					
Дни здоровья					
Праздники					
Участие в соревнованиях детского дома					
Участие в гор. и краевых соревнованиях					
Спортивный досуг					
Отсутствие вредных привычек					
Волонтер ЗОЖ					
Другое (дописать)					
Рейтинг					
<b>ОБЩИЙ РЕЙТИНГ</b>					

