



муниципальное автономное общеобразовательное учреждение лицей № 28  
г. Таганрог Ростовская область

ПРИНЯТО

педагогическим советом

Протокол от «28» 08 2020 № 1

СОГЛАСОВАНО

Управляющим советом

Протокол от «28» 08 20\_\_ № 4

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ Лицея №28

Т.Н. Терновая

Приказ от «09» 2020 № 423



**ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ**  
**«Лицей - территория здоровья»**  
*муниципального автономного*  
*общеобразовательного учреждения лицея № 28*  
*(МАОУ лицея № 28)*



## 1. Паспорт программы

Наименование программы	«Лицей – территория здоровья»
Разработчики программы	Зам. директора по ВР Севергина Ирина Владимировна, Машнина Людмила Ивановна Педагог-психолог Гричаникова Марина Александровна Социальный педагог Бондарь Юлия Геннадьевна Руководитель МО учителей естественных наук Кириллина Ольга Константиновна Руководитель МО классных руководителей Дегтяренко Наталья Викторовна
Цель программы	Способствование созданию условий, направленных на охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся и формирование у них базовых знаний, умений, навыков, мотивационных установок вести здоровый и безопасный образ жизни.
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий;</li> <li>- формирование у обучающихся основ теоретических знаний и практических умений, относящихся к сохранению и рациональному использованию ресурсов физического и психологического здоровья, адаптивной активности;</li> <li>- пропаганда принципов здорового образа жизни, формирование отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности;</li> <li>- изменение ценностного отношения к вредным привычкам и формирование личной ответственности за свое поведение;</li> <li>- обучение умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения;</li> <li>- условий для формирования здоровой, комфортной и безопасной образовательной среды в лицее для обучающихся;</li> <li>- повышение компетентности педагогов в области здоровьесберегающих технологий;</li> <li>- воспитание у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью, осознанных установок на соблюдение принципов здорового образа жизни;</li> <li>- формирование здоровых витальных настроений среди обучающихся лицей.</li> </ul>
Срок реализации программы	2020-2023 годы
Этапы реализации программы	<p><u>1 этап (информационно-аналитический):</u> 2020 (сентябрь-декабрь)</p> <p><u>2 этап (практический):</u> 2021-2023</p> <p><u>3 этап (аналитико-обобщающий):</u> 2023 (апрель-июнь)</p>
Ожидаемые конечные результаты реализации программы, их социальная эффективность	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разработка системы мероприятий профилактической и развивающей направленности в работе классных руководителей, специалистов через совместную деятельность по предупреждению снижения показателей физического и психологического здоровья обучающихся, сохранению и имеющегося здоровья лицеистов для достижения оптимальных результатов в образовательной деятельности;</li> <li>- повышение уровня знаний по вопросам здоровья и его сохранения;</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повышение эффективности образовательного процесса обучающихся посредством сохранения психофизиологического статуса обучающихся, развития их витальных установок;</li> <li>- повышение показателей социальной адаптации обучающихся на фоне снижения влияния внутренних личностных факторов обучающихся, приводящих к формированию вредных привычек;</li> <li>- разработка рекомендаций для всех участников образовательного процесса, позволяющих составить внутреннюю осознанную систему установок и ценностных ориентиров в направлении эффективного здоровьесбережения;</li> <li>- создание комнаты психологической разгрузки в лицее.</li> </ul>
<i>Участники реализации программы</i>	Все участники образовательного процесса.
<i>Управление, контроль</i>	Контроль за реализацией мероприятий программы осуществляют исполнители в рамках должностной компетентности. Общее руководство осуществляет администрация лицея.

## 2. Пояснительная записка

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Забота о сохранении здоровья учащихся - важнейшая обязанность образовательного учреждения, отдельного учителя, педагогического коллектива и самого ребенка, основа формирования личности. Таким образом, проблемы сохранения здоровья учащихся, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного, сегодня актуальны как никогда.

В Конвенции о правах ребенка подчеркивается, что современное образование должно стать здоровьесберегающим. В законе «Об образовании в РФ» сохранение и укрепление здоровья детей выделено в приоритетную задачу.

Педагогический коллектив лицея, уделяет большое внимание в своей образовательной деятельности здоровью обучающихся, активно применяет здоровьесберегающие технологии в организации образовательного процесса. Разработка программы «Лицей – территория здоровья» будет способствовать организации оптимальных условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, систематизации и повышению эффективности этой деятельности в образовательном процессе.

Потребность введения программы «Лицей - территория здоровья» продиктована, прежде всего, повышением рисков, связанных с возможностью ухудшения физического и психического здоровья обучающихся лицея под воздействием негативных факторов внешней среды (влияния сети «Интернет», ...) и внутренних негативных установок.

Развитие и воспитание лицеистов, 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:

- сохранение и укрепление собственного психического и физического состояния;
- отказ от антивитальных настроений, наносящих вред своему здоровью;
- создание атмосферы нетерпимости к поведенческим проявлениям, подразумевающим нанесение ущерба здоровью.

В качестве основы нашей программы здоровьесбережения мы определили интенсивную информационно-профилактическую и практическую деятельность, направленную на сохранение и укрепление прежде всего психологического и физического здоровья обучающихся.

## 3. Нормативная база

1. Конвенция о правах ребенка;
2. Конституция Российской Федерации;



3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;

4. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

5. Федеральный закон от 24.06.1999 N 120-ФЗ "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних";

6. Семейный кодекс РФ от 29.12.1995 N 223-ФЗ;

7. Областной закон РО № 346-ЗС от 16.12.2009 "О мерах по предупреждению причинения вреда здоровью детей, их физическому, интеллектуальному, психическому, духовному и нравственному развитию";

8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

9. Устав МАОУ лицея № 28.

#### **Принципы работы программы:**

*Принцип гуманности;*

*Принцип доступности и своевременности;*

*Принцип объективности;*

*Принцип системности;*

*Принцип индивидуального подхода;*

*Принцип достоверности;*

*Принцип сотрудничества;*

*Принцип приоритетности превентивности и опережающего характера;*

#### **4. Содержание программы**

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

- организацию скоординированных действий по профилактике нарушений психического и физического здоровья обучающихся (детского травматизма, аддиктивного поведения, нарушений правил безопасности жизнедеятельности в социуме, снижения социальной адаптации);

- разработка комплекса мероприятий по профилактике нарушений психического и физического здоровья обучающихся;

- адаптацию и внедрение современных социальных технологий, направленных на уменьшение всех видов насилия в семье, школе и других социальных группах, где находятся дети и подростки (явлений буллинга, интернет-буллинга, суицидального и парасуицидального поведения, виктимных и противоправных действий);

- поддержание и сопровождение (информационное, организационное) имеющейся в лицее системы питания, физкультурно-оздоровительной деятельности, допобразования;

#### **Направления работы**

1.Координация и межведомственное взаимодействие со специалистами различных учреждений и организаций города, области, по профилактике нарушений здоровья обучающихся и пропаганде принципов здорового образа жизни;

2.Пропаганда здорового образа жизни, сохранение и укрепление психического здоровья среди обучающихся в образовательном учреждении;

3.Организация досуга и внеурочной деятельности обучающихся для формирования широкого круга интересов, увлечений, занятий, направленных на укрепление и сохранение психического и физического здоровья;

4.Организация работы с родителями/законными представителями посредством просветительской работы в формате родительских собраний, информационных рассылок, размещения информации в сети «Интернет» в виде информационных статей, памяток, лекционного материала «Родительского всеобуча»;

5.Организация работы с классными руководителями (обучение педагогического коллектива использованию технологий здоровьесбережения в воспитательной работе,



обучение методам взаимодействия с обучающимися, направленным на сохранение и укрепление психического и физического здоровья).

Формирование осознанного отношения к собственному здоровью, устойчивых представлений о здоровье и здоровом образе жизни; факторах, оказывающих позитивное и негативное влияние на здоровье; формирование личных убеждений, качеств и привычек, способствующих снижению риска здоровью в повседневной жизни, включает несколько модулей.

#### МОДУЛЬ 1:

- комплекс мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся:  
способность составлять рациональный режим дня и отдыха; следовать рациональному режиму дня и отдыха на основе знаний о динамике работоспособности, утомляемости, напряжённости разных видов деятельности; выбирать оптимальный режим дня с учётом учебных и внеучебных нагрузок;
- умение планировать и рационально распределять учебные нагрузки и отдых в период подготовки к экзаменам; знание и умение эффективного использования индивидуальных особенностей работоспособности;
- знание основ профилактики переутомления и перенапряжения.

#### МОДУЛЬ 2:

- комплекс мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся:  
представление о необходимой и достаточной двигательной активности, элементах и правилах закаливания, выбор соответствующих возрасту физических нагрузок и их видов;
- представление о рисках для здоровья неадекватных нагрузок и использования биостимуляторов;
- потребность в двигательной активности и ежедневных занятиях физической культурой;

#### МОДУЛЬ 3:

- комплекс мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся:  
навыки оценки собственного функционального состояния (напряжения, утомления, переутомления) по субъективным показателям (пульс, дыхание, состояние кожных покровов) с учётом собственных индивидуальных особенностей;
- навыки работы в условиях стрессовых ситуаций;
- владение элементами саморегуляции для снятия эмоционального и физического напряжения;
- навыки самоконтроля за собственным состоянием, чувствами в стрессовых ситуациях;
- представления о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, факторах, их вызывающих, и условиях снижения риска негативных влияний;
- навыки эмоциональной разгрузки и их использование в повседневной жизни;
- навыки управления своим эмоциональным состоянием и поведением.

#### МОДУЛЬ 4:

- комплекс мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся:  
представление о рациональном питании как важной составляющей части здорового образа жизни; знания о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья; готовность соблюдать правила рационального питания;
- знание правил этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности; представление о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа; чувство уважения к культуре своего народа, культуре и традициям других народов.

#### МОДУЛЬ 5:

- комплекс мероприятий, позволяющих провести профилактику разного рода зависимостей;
- развитие представлений подростков о ценности здоровья, важности и необходимости бережного отношения к нему; расширение знаний обучающихся о правилах здорового образа жизни, воспитание готовности соблюдать эти правила;



- формирование адекватной самооценки, развитие навыков регуляции своего поведения, эмоционального состояния; формирование умений оценивать ситуацию и противостоять негативному давлению со стороны окружающих;
- формирование представлений о наркотизации как поведении, опасном для здоровья, о неизбежных негативных последствиях наркотизации для интеллектуальных способностей человека, возможности самореализации, достижения социального успеха;
- включение подростков в социально значимую деятельность, позволяющую им реализовать потребность в признании окружающих, проявить свои лучшие качества и способности;
- ознакомление подростков с разнообразными формами проведения досуга; формирование умений рационально проводить свободное время (время отдыха) на основе анализа своего режима;
- развитие способности контролировать время, проведённое за компьютером.

#### МОДУЛЬ 6:

- комплекс мероприятий, позволяющих овладеть основами позитивного коммуникативного общения;
- развитие коммуникативных навыков подростков, умений эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в повседневной жизни в разных ситуациях;
- развитие умения бесконфликтного решения спорных вопросов;
- формирование умения оценивать себя (своё состояние, поступки, поведение), а также поступки и поведение других людей.

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.

Программа рассчитана на 34 часа в год в каждом классе (1 час в неделю), 374 часа за весь курс.

### 5. Тематический план работы на разных ступенях образования

#### 1-4 классы

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

#### Учебно-тематическое планирование 1- 4 классы

Смысловые блоки	№ занятия	Тема	Основное содержание	Кол-во часов
1.Здоровый образ жизни, его принципы и	1	Что такое здоровье?	Понятие «здоровье». Здоровье индивидуальное. Пути сохранения здоровья. Факторы, влияющие на	1



значение. Личная гигиена.			здоровье (питание, окружающая среда, режим дня, личная гигиена, вредные привычки). Осознание воспитанниками значимости своего здоровья.	
	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
	3	Мой режим дня.	Значение режима дня для школьника. Организация рабочего дня школьника. Осознание воспитанниками важности соблюдения режима дня. Составление режима дня.	1
	4	Гигиена тела, личная гигиена.	Значение соблюдения правил личной гигиены. Умывание лица, шеи, мытье ног. Носовой платок.	1
	5	«Здоровые зубы – здоровью любви».	Роль и значение зубов для организма человека. Гигиена полости рта. Средства для индивидуальной гигиены полости рта. О вреде для зубов сладостей. Правила чистки зубов.	1
	6	О роли фтора в профилактике кариеса.	О профилактике болезней зубов и десен. Необходимость регулярных посещений стоматолога, не дожидаясь зубной боли.	1
	7	Зачем мы спим?	Правила здорового сна. Гигиена сна. Сон школьника.	1
	8-19	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.	2
	10	Я могу не болеть.	Как охранять свое здоровье от простудных и некоторых других инфекционных заболеваний. Приготовление витаминного травяного чая.	1
	11	Болезни грязных рук.	Понятие о микробах. Глисты. Необходимость мытья рук, стрижки ногтей. Как защитить себя от инфекций. Игра «Кто быстрее моет руки».	1
	12	Гигиена зрения.	Значение глаз в жизни человека. Что полезно и что вредно для глаз. Гимнастика для глаз	1
	13	Хочу быть стройным.	Правильная осанка при письме и чтении (в школе и дома). Профилактика заболеваний позвоночника. Выполнение	1



			упражнений для нормализации осанки.	
	14	Волосы. Уход за ними.	Приобретение практических навыков по уходу за волосами. Конкурс «Волшебная расческа».	1
	15	Гигиена внешней среды.	Правила гигиены жилых и учебных помещений. Уборка и проветривание класса, группы.	2
	16	Мое здоровье и одежда.	Значение одежды в сохранении здоровья человека. Разновидность одежды.	1
	17	Сезонная одежда и обувь.	Понятие «сезонная одежда». Погода и организм. Как одеться, чтобы не было ни холодно, ни жарко (практикум).	1
2. Основы рационального питания.	1	Гигиена питания.	Питание – основа жизни. Правила поведения за столом. Как зависит здоровье от питания. Правила питания.	1
	2	Что мы едим?	Сочетание продуктов. Полезные и вредные продукты. Как сохранить продукты (практикум).	1
	3	Я могу составить меню на 1-2 дня.	Правила составления меню. Основные правила рационального питания с учетом возраста. Составление меню.	1
3. Основные принципы личной безопасности и профилактика травматизма. Оказание первой помощи.	1	Безопасность поведения на дорогах и при пользовании транспортом.	Как уберечь себя и других от несчастных случаев. Правила дорожного движения. Зимняя дорога. Правила поведения на зимней реке. «Спасите, я тону!». Правила поведения на воде.	1
	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.	1
	3	Это нужно знать.	Оказание первой помощи при солнечных и тепловых ударах, при ушибах (практикум). «Ты натер ногу». «Случайный порез». «Как остановить кровотечение».	1
4. Эмоции, чувства и здоровье.	1	Как я реагирую.	Влияние эмоций на здоровье человека. Способы выражения чувств. Испытывать любые эмоции – это нормально.	1



	2	Как справиться с негативными эмоциями.	Управление чувствами. Способы овладения своими эмоциями. Разбор ситуаций.	1
	3	Я умею не кричать на других!	Способы разрешения конфликтов. Правила общения со сверстниками и взрослыми. Разбор ситуаций.	1
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.	1
	2	Что помогает мне быть сильным и ловким? Закаливание.	Значение двигательной активности для развития здорового организма. Профилактика простудных заболеваний. Правила закаливания.	1
	3-4	«Чемпион скакалки».	Спортивные эстафеты, игры. Знакомство с русскими народными играми и эстафетами (лапта, горелки, городки).	2
6. Пагубное влияние алкоголя, никотина, наркотиков на здоровье детей и подростков.	1	Вредные привычки.	Формирование понятий о вредных привычках.	1
	2	Твое здоровье зависит только от тебя.	Влияние курения на организм человека. Формирование активной жизненной позиции.	1
	3-4	«Будь здоров!».	Конкурс рисунков.	2

Ожидаемые результаты:

Обучающиеся на ступени начального общего образования 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.

Обучающиеся на ступени начального общего образования 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
1	Здоровый образ жизни, его принципы и значение. Личная гигиена.	17
2	Основы рационального питания.	3
3	Основные принципы личной безопасности и профилактика травматизма. Оказание первой помощи.	3
4	Эмоции, чувства и здоровье.	4
5	Значение физической культуры, спорта и закаливания для сохранения здоровья.	3
6	Пагубное влияние алкоголя, никотина, наркотиков на здоровье детей и подростков.	4
	Итого	34

### Учебно-тематическое планирование 5-7 классы

Смысловые блоки	№ занятия	Тема	Основное содержание	Кол-во часов
1. Здоровый образ жизни, его принципы и значение. Личная гигиена.	1	Что такое здоровый образ жизни?	ЗОЖ – поведение, стиль, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья. Здоровье индивидуальное, семейное. Пути сохранения и укрепления здоровья. ЗОЖ как фактор немедикаментозной профилактики заболеваний. Формирование понимания о значении здорового образа жизни для достижения личностно значимых целей.	1
	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



3	Если хочешь быть здоров.	О закаливании, соблюдении режимных моментов. Малоподвижный образ жизни. Спортивные эстафеты.	1
4	Личная гигиена девочки.	Полезные практические советы.	1
5	Личная гигиена мальчика.	Полезные практические советы.	1
6	Ароматы тела.	Индивидуальные и возрастные особенности кожи. Практические советы по уходу за телом подростка. Дезодоранты.	1
7	«Свет мой, зеркальце, скажи»	Гигиена кожи лица. Практические советы по уходу за кожей лица подростка. Что такое угри и что с ними делать?	1
8	Как предупредить кариес.	О вреде для зубов сладостей, употребляемых между основными приемами пищи. Необходимость регулярного посещения стоматолога. Правильный уход за зубами и деснами.	1
9	Моя прическа.	Повседневная и праздничная прически. Сухие и жирные волосы. Практические советы по уходу за волосами.	1
10	Что такое макияж?	Понятие о макияже. Макияж и возраст. Практические советы по уходу за кожей лица. Косметика и здоровье.	1
11	Об одной трудновоспитуемой привычке (осанке).	Урок-игра. Воспитывать привычку сохранять правильную осанку. Выполнение корректирующих упражнений для нормализации осанки.	1
12	Нравственность и здоровье.	Как влияют поступки на здоровье. Нормы поведения в коллективе и их значение для охраны физического и психического здоровья.	1
13	Чистота и уют в моем доме – залог моего здоровья.	«Чистота – залог здоровья!». Профилактика инфекционных заболеваний (грипп, ОРВИ). Текущая и генеральная уборка помещений. Эстетическое оформление жилого помещения. Выполнение уборки помещения.	1
14	Можно и не болеть.	Профилактика простудных заболеваний, обморожений, переохлаждений. Осознанное отношение к сезонной одежде.	1
15	Что ты знаешь о лекарствах.	Информация о назначении лекарственных препаратов.	1



			Привлекать внимание к тому, как важно соблюдать рекомендации по их применению.	
	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.	1
	17	Я знаю, как одеться комфортно.	Как одеться для занятий спортом в разную погоду.	1
2. Основы рационального питания	1	Диетическое питание.	Питание – основа жизни. Понятие «диетическое питание». Санитарно-гигиенические правила приема пищи.	1
	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»».	1
	3-4	Витамины.	Понятие о витаминах. Сезонные авитаминозы и их профилактика. Приготовление витаминного салата.	2
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, ожог, растяжение, перелом).	1
	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).	1
	3-4	Отравление лекарствами, продуктами.	Признаки отравления. Первая помощь при отравлениях.	2
	1	Рольевые позиции в группе.	Понятия «Социальная роль», «дурная компания».	1



4. Эмоции, чувства и здоровье.			Эффективные и неэффективные модели поведения. Развитие гибкости ролевого поведения.	
	2	Конфликты с родителями, учителями, сверстниками.	Решение конфликтных ситуаций путем совместного принятия решений. Этапы решения проблем.	1
	3	Гнев.	С каким чувством гнев дружит. Выражение гнева. Способы справиться с собственным гневом. Разбор ситуаций.	1
	4	Стресс.	Стресс – это хорошо или плохо? Виды стресса и стадии его развития. Способы борьбы со стрессом. Разбор ситуаций.	1
5. Значение физической культуры, спорта и закаливания для сохранения здоровья.	1	Тренировки и спорт.	Воля, терпение, выносливость – черты характера здорового человека. Как заставить себя тренироваться.	1
	2	Ярмарка забав.	Национальные старинные игры.	1
	3-4	«Кто быстрее».	Спортивные эстафеты, игры.	2
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.	1
	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».	1
	3-4	«Наркотикам – нет!».	Конкурс плакатов.	2

#### 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
1	Здоровый образ жизни, его принципы и значение. Личная гигиена.	16
2	Основы рационального питания.	3
3	Основные принципы личной безопасности и профилактика травматизма. Оказание первой помощи.	3
4	Эмоции, чувства и здоровье.	4
5	Значение физической культуры, спорта и закаливания для сохранения здоровья.	3
6	Пагубное влияние алкоголя, никотина, наркотиков на здоровье детей и подростков.	5
	Итого	34

### Учебно-тематическое планирование 8-11 классы

Смысловые блоки	№ заня- тия	Тема	Основное содержание	Кол-во часов
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



	2	Гигиена юноши.	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.
	3	Гигиена девушки.	«Гляжусь в себя 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.
	4	Сон как основа жизнедеятельности организма.	Сон как основа хорошего самочувствия. Взаимосвязь деятельности мозга и продолжительности сна. Что такое бессонница. Бессонница и ее последствия. Упражнения по преодолению бессонницы.	1
	5	Почему снятся сны?	Сны и воображение. Вещие сны. Сны и интуиция.	1
	6	Азбука интимных отношений.	Интимные отношения и их последствия. Беременность: как ее избежать? Заболевания,	1



			передающиеся половым путем.	
7	Профилактика инфекционных и простудных заболеваний	Виды инфекционных и простудных заболеваний (грипп, ОРЗ, ОРВИ) и их профилактика. Болезнь «грязных рук». Практические советы взрослого.	1	
8	Умею ли я отдыхать?	Что такое активный отдых. Чем заняться в свободное время. Туризм как один из видов активного отдыха.	1	
9	Значение водных процедур для организма.	Водные процедуры: ванна, душ, обливание, баня, сауна. Значение водных процедур и закаливания для здоровья подростка. Практические советы взрослого.	1	
10	Смех – это здорово.	Смех и здоровье. Забавы, эстафеты, конкурсы.	1	
11	Чистая атмосфера – здоровый организм.	Озоновые дыры. Последствия ядерных катастроф. Как уберечь природу. Мой вклад в защиту окружающей среды.	1	
12	Здоровье и будущая карьера.	Взаимосвязь состояния здоровья и профессии. Понятие о профессиональной пригодности и профессиональной ориентации.	1	
13			1	
14			1	
15	Гигиена полости рта.	Уход за полостью рта подростка. Необходимость регулярного посещения стоматолога. Правильный уход за зубами и деснами. Практические советы взрослого.	1	
16	Мода и твоё здоровье.	О моде на одежду и обувь, о моде на фигуру, на танец и т.д.	1	



			Практикум «Я, моя жизнь и мое здоровье».	
2. Основы рационального питания	1	Диета: плюсы и минусы.	Рациональное питание – залог здорового образа жизни. Режим питания. Основные принципы рационального питания. Последствия диет.	1
	2	Пищевые отравления.	Профилактика пищевых отравлений. Срок годности продукта. Первая помощь при пищевых отравлениях.	1
	3	«Вкусно и полезно».	Составление индивидуального рациона питания.	1
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.	1
	2	Это нужно знать.	Организация труда и профилактика производственных травм (школьная мастерская).	1
	3	Первая помощь при травмах.	Первая помощь при ожогах. Утопление. Первая помощь утопающему. Искусственное дыхание и методы его проведения. Первая помощь при кровотечениях.	1
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	1



			психическому здоровью.	
	2	Критика и ее виды.	Виды критики и реакция на критику. Навыки критического мышления. Разбор ситуаций «как реагировать на критику взрослого, одноклассника».	1
	3	Групповое давление.	Понятие и виды группового давления. Манипулирование. Сопротивление давлению социального окружения. Разбор ситуаций.	1
	4	В здоровом теле – здоровый дух.	Каким должен быть настоящий человек. О духовном внутреннем богатстве человека. Почитание отца, матери, уважение других членов семьи.	1
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.	1
	2	Спортивно-интеллектуальный баттл «Слабо?!»	Конкурс на лучшего интеллектуального спортсмена.	1
	3	«Кто быстрее!»	Военно-спортивная эстафета.	1
6. Пагубное влияние алкоголя, никотина, наркотиков на здоровье детей и подростков.	1	СПИД – чума XX века.	СПИД: пути передачи, способы предупреждения. СПИД – болезнь наркоманов. ВИЧ-инфицированные люди.	1
	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?	1



	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.	1
	4	«Что я решил для себя, моя позиция».	Сочинение-рассуждение.	2

### Литература

1. Аджиева Е.М. «50 сценариев классных часов». Москва. Педагогический поиск. 2000.
2. Балабанова В.В., Максимцева Т.А. «Предметные недели в школе». Волгоград. Учитель. 2001.
3. Березина В.А., Виноградова Л.И. «Настольная книга классного руководителя». Астрель. 2003.
4. Воспитание школьников. Журнал. №7/2002.
5. Воспитание школьников. Журнал. №8/2002.
6. Жиренко О.Е., Обухова Л.А. «Праздник – ожидаемое чудо!». Москва. Вако. 2006.
7. Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии». Москва. Вако. 2004.
12. Майорова Н.П., Чепурных Е.Е., Шурухт С.М. «Обучение жизненно важным навыкам». С-П. образование – культура. 2002.
13. Радюк Е.А. «Игровые модели досуга и оздоровления детей». Волгоград. Учитель. 2006