

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ДОНЕЦКИЙ ИНСТИТУТ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ПЕТРОВСКОГО РАЙОНА
ГОРОДА ДОНЕЦКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА № 100 ГОРОДА ДОНЕЦКА»

СОГЛАСОВАНО

Донецкий институт последипломного
педагогического образования
Протокол заседания Ученого совета
от 19.06.2017г. №5

УТВЕРЖЕНО

Министерство образования и науки
Донецкой Народной Республики
Приказ от 14.08.2017г. № 825

Программа курса по выбору (факультативного курса)
«Растить и развиваться здоровыми»
по валеологии
для обучающихся 2 – 8 классов
(34 часа в год, 1 час в неделю)

ДОНЕЦК – 2017

«Одобрено к использованию в образовательных организациях»

Министерство образования и науки ДНР *Приказ от* №

Рецензенты:

1. Булеева Л.В. учитель биологии и химии, высшей категории, учитель-методист
2. Антропова О.В. методист отдела естественных дисциплин Донецкого РИДПО

(Ф.И.О., должность, научная степень, звание, место работы)

Составители:

1. Калущих Марина Владимировна, педагог – психолог I категории Муниципального общеобразовательного учреждения "Школа №100 города Донецка"
2. Ткачук Лариса Владимировна, педагог – психолог I категории Муниципального общеобразовательного учреждения "Школа №100 города Донецка"
3. Черкун Людмила Ивановна, учитель биологии, учитель высшей категории, учитель - методист Муниципального общеобразовательного учреждения "Школа №100 города Донецка"

Данная программа учебных занятий может быть реализована в рамках курса по выбору, а также факультативного курса, предназначена для учащихся 2-8 классов, направлена на изучение причин, последствий и профилактики различных заболеваний, мер укрепления собственного здоровья.

Внедрение курса поможет школьникам научиться адаптировать организм к изменяющимся условиям жизни, предупреждать заболевания, оказывать доврачебную помощь; раскрывать взаимосвязь психического здоровья с другими компонентами здоровья (физическим и социальным); повышать психологическую готовность к личностному самоопределению с

учетом возможностей собственного здоровья, приобщаться к психологической культуре, к получению новых знаний, умений и навыков о способах конструктивного общения и выхода из конфликтных ситуаций.

Авторы (составители)

1. Калущких Марина Владимировна, педагог – психолог I категории
2. Ткачук Лариса Владимировна, педагог – психолог I категории
3. Черкун Людмила Ивановна, учитель биологии, учитель высшей категории, учитель - методист

Рецензенты: _____ (теоретик)

(Ф.И.О., должность, ученая степень, педагогическое звание, категория)

_____ (практик)

(Ф.И.О., должность, ученая степень, педагогическое звание, категория)

Утверждено педагогическим советом школы

(протокол от “ _____ ” _____ 201__ № _____)

Директор _____

М.П.

(подпись)

_____ (Ф.И.О. директора)

Согласовано с методическим центром (кабинетом)

Директор (заведующий) _____

М.П.

_____ (подпись)

Научно-методическая экспертиза ИППО:

2 КЛАСС
Учебно-тематический план

Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические	Практические	Формы контроля
1. Понятие о здоровье	2	1	1	
2. Организм человека.	5	4	1	
3. Гигиена - основа сохранения здоровья	4	3	1	
4. Основа здоровья - физическая культура, двигательная активность, закаливание.	2	1	1	
5. Рациональное питание.	3	2	1	
6. Профилактика инфекционных заболеваний.	3	2	1	
7. Профилактика травм и отравлений.	2	1	1	
8. Вредные привычки.	3	2	1	
9. Нравственно-половое воспитание.	2	1	1	
10. Психическое здоровье.	4	3	1	
11. Экология и здоровье.	3	1	2	
12. Итоговый урок	1	1		
всего	34	22	12	

3 КЛАСС
Учебно-тематический план

Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические	Практические	Формы контроля
1. Понятие о здоровье	2	1	1	
2. Организм человека.	3	2	1	
3. Гигиена - основа сохранения здоровья	5	4	1	
4. Основа здоровья - физическая культура, двигательная активность, закаливание.	3	2	1	
5. Рациональное питание.	2	1	1	
6. Профилактика инфекционных заболеваний.	3	2	1	

7. Профилактика травм и отравлений.	3	2	1	
8. Вредные привычки.	3	2	1	
9. Нравственно-половое воспитание.	2	1	1	
10. Психическое здоровье.	5	3	2	
11. Экология и здоровье.	2	1	1	
12. Итоговый урок	1	1		
всего	34	22	12	

4 КЛАСС

Учебно-тематический план

Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические	Практические	Формы контроля
1. Понятие о здоровье	2	1	1	
2. Организм человека.	3	2	1	
3. Гигиена - основа сохранения здоровья	5	4	1	
4. Основа здоровья - физическая культура, двигательная активность, закаливание.	4	3	1	
5. Рациональное питание.	3	3	-	
6. Профилактика инфекционных заболеваний.	3	2	1	
7. Профилактика травм и отравлений.	2	1	1	
8. Вредные привычки.	2	1	1	
9. Нравственно-половое воспитание.	2	1	1	
10. Психическое здоровье.	5	3	2	
11. Экология и здоровье.	2	1	1	
12. Итоговый урок	1	1		
всего	34	23	11	

5 КЛАСС

Учебно-тематический план

Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические	Практические	Формы контроля
1. Понятие о здоровье	2	2	-	
2. Организм человека.	4	3	1	

3. Гигиена - основа сохранения здоровья	4	2	2	
4. Основа здоровья - физическая культура, двигательная активность, закаливание.	3	2	1	
5. Рациональное питание.	3	2	1	
6. Профилактика инфекционных заболеваний.	3	2	1	
7. Профилактика травм и отравлений.	2	1	1	
8. Вредные привычки.	2	1	1	
9. Нравственно-половое воспитание.	4	3	1	
10. Психическое здоровье.	4	2	2	
11. Экология и здоровье.	2	1	1	
12. Итоговый урок	1	1		
всего	34	22	12	

6 КЛАСС

Учебно-тематический план

Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические	Практические	Формы контроля
1. Понятие о здоровье	3	2	1	
2. Организм человека.	2	1	1	
3. Гигиена - основа сохранения здоровья	3	2	1	
4. Основа здоровья - физическая культура, двигательная активность, закаливание.	3	2	1	
5. Рациональное питание.	2	1	1	
6. Профилактика инфекционных заболеваний.	3	2	1	
7. Профилактика травм и отравлений.	3	2	1	
8. Вредные привычки.	3	2	1	
9. Нравственно-половое воспитание.	4	3	1	
10. Психическое здоровье.	5	3	2	
11. Экология и здоровье.	2	2	-	
12. Итоговый урок	1	1		
всего	34	23	11	

7 КЛАСС
Учебно-тематический план

Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические	Практические	Формы контроля
1. Понятие о здоровье	1	1	-	
2. Организм человека.	3	2	1	
3. Гигиена - основа сохранения здоровья	4	3	1	
4. Основа здоровья - физическая культура, двигательная активность, закаливание.	2	1	1	
5. Рациональное питание.	3	3	-	
6. Профилактика инфекционных заболеваний.	3	3	-	
7. Профилактика травм и отравлений.	2	1	1	
8. Вредные привычки.	3	2	1	
9. Нравственно-половое воспитание.	3	2	1	
10. Психическое здоровье.	7	5	2	
11. Экология и здоровье.	2	2	-	
12. Итоговый урок	1	1		
всего	34	26	8	

8 КЛАСС
Учебно-тематический план

Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические	Практические	Формы контроля
1. Понятие о здоровье	1	1	-	
2. Организм человека.	2	2	-	
3. Гигиена - основа сохранения здоровья	4	3	1	
4. Основа здоровья - физическая культура, двигательная активность, закаливание.	2	1	1	
5. Рациональное питание.	1	1	-	
6. Профилактика инфекционных заболеваний.	2	2	-	
7. Профилактика травм и отравлений.	3	2	1	

8. Вредные привычки.	3	2	1	
9. Нравственно-половое воспитание.	8	6	2	
10. Психическое здоровье.	5	3	2	
11. Экология и здоровье.	2	1	1	
12. Итоговый урок	1	1		
всего	34	25	9	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Наибольшая ценность общества – человек. Здоровье - неоценимое счастье в жизни каждого человека и человеческого общества. Каждому из нас присуще быть сильным и здоровым, сохранить как можно больше подвижность, энергию и достичь долголетия. Здоровье человека - это главная ценность жизни. Его не купишь ни за какие деньги, его надо сохранять, оберегать и улучшать смолоду, с первых дней жизни ребенка. Но с каждым годом увеличивается количество факторов, которые негативно влияют на жизнь и здоровье.

Здоровье человека - это, прежде всего процесс сохранения и развития его психических и физиологических качеств, оптимальной работоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни.

Состояние здоровья детей каждый год ухудшается, увеличивается количество учащихся с заболеваниями опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной и эндокринных систем. Лишь 10% выпускников школ могут считаться здоровыми.

Согласно Концепции формирования здорового образа жизни детей и молодежи Донецкой Народной Республики (приказ № 815 от 03.08.2016), учитывая многокомпонентность и многогранность вопросов формирования культуры здоровья приоритетными направлениями деятельности по формированию у населения здорового и безопасного образа жизни являются:

- пропаганда здорового образа жизни, развитие физической культуры, спорта, отдыха и туризма;
- проведение профилактических мероприятий по предотвращению вреда, связанного с губительным употреблением алкоголя, табакокурения среди молодежи;
- разработка и внедрение в образовательных учреждениях экспериментальных учебных программ по вопросам валеологического образования, формирования навыков здорового образа жизни, профилактики

алкоголизма, табакокурения, токсикомании, наркомании, адаптированных к уровню и потребностям различных возрастных групп.

Исходя из сказанного, главной задачей педагогической валеологии – является создание в образовательном учреждении условий, гарантирующих формирование, сохранения и укрепления здоровья воспитанников и учащихся.

Основной причиной ухудшения состояния здоровья детей и молодежи и резкого снижения морально-духовного состояния учащихся является низкая санитарная культура, отсутствие элементарных гигиенических навыков, безответственное отношение к своему здоровью. Нездоровый образ жизни воспринимается как нормальное поведение.

По данным экспертов Всемирной Организации здравоохранения (ВОЗ) здоровье населения на 49-50% зависит от образа жизни человека, т.е. от отношения его к собственному здоровью, на 17 - 20% от состояния окружающей среды, на 18 - 22% - от наследственности и только на 8-10% наше здоровье зависит от уровня развития здравоохранения.

В предупреждении заболеваний и стимулировании здорового образа жизни детей и подростков значительная роль принадлежит школе. Педагогами ставятся первоочередные задачи – сохранение и укрепление здоровья школьников, формирование у них навыков здорового образа жизни.

Следовательно, основной путь укрепления здоровья детей и подростков – создание благоприятных социально - педагогических условий.

Бесспорно, что основа здорового образа жизни, выработка потребности в соблюдении его норм и правил необходимо начинать со школьного возраста, поскольку фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте в период воспитания и обучения в школе. Именно в школьном возрасте формируются такие качества личности, как коммуникабельность, нравственность, духовность, честность, а также гигиенические привычки и навыки, необходимые здоровые потребности.

Как показывает международный опыт, чтобы достичь успеха в поднятии уровня санитарно-гигиенической грамотности в сохранении и укреплении здоровья, необходимо в значительной степени повысить ответственность учащихся за свое здоровье. Привитие школьникам навыков личной гигиены, всех аспектов валеологии будет способствовать повышению медико-гигиенических знаний, предупреждению заболеваний, травматизма, отравлений организма, предупреждению близорукости и нарушения осанки, различных инфекционных заболеваний.

Приобретенные школьниками гигиенические знания по формированию здорового образа жизни станут надежной опорой в сохранении здоровья будущих граждан Республики. С этих позиций воспитание и обучение по программе "Валеология" приобретает **актуальную**, социальную значимость, требует активной стратегии формирования здорового образа жизни школьников и становится созвучной с Концепцией формирования здорового образа жизни детей и молодежи Донецкой Народной Республики.

Наука "Валеология" изучает принципы и механизмы "как быть здоровым". Валеология объясняет, что такое здоровье, каковы его компоненты, изучает факторы риска, разрушающие здоровье, способы восстановления здоровья, его реабилитации, укрепления и наращивания. Наука "Валеология" подробно объясняет, как можно сохранить и укрепить здоровье.

Объектом валеологии является: во - первых здоровый человек; во-вторых все его окружение и факторы, действующие на здоровье; в третьих причины возникновения болезней, механизмы возврата организма к состоянию здоровья.

Предмет изучения валеологии - человек. Изучение включает знание анатомических и физиологических сторон вопроса, механизмов адаптации, защитно-приспособительные барьеры.

Валеология охватывает феномен человека с общих позиций: физических, психических, антропологических, экологических и других

сторон. Человек рассматривается как элемент общества, системы, как индивидуальный носитель этических и эстетических принципов. Именно такой комплексный подход дает возможность охарактеризовать основное его свойство - здоровье. Поскольку жизнь не только человека, но и любого организма есть взаимодействие с окружающей средой, валеология ставит своей задачей изучение ее влияния на организм человека.

Здоровый образ жизни - это комплекс профилактических мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие, сохранение и укрепление здоровья. Приоритетная *цель* формирования здорового образа жизни.

Программа «Расти и развиваться здоровыми» представляет собой единый целостный курс, построенный на основе принципов развивающего и воспитывающего характера обучения, систематичности, преемственности.

Целью программы "Валеология" является формирование основ здорового образа жизни и принципов валеологии, выработка гигиенических навыков и мотивации к здоровым потребностям, практическое применение методов оздоровления.

Задачами программы:

- обучение методам ведения здорового образа жизни, повышение физического развития учащихся;
- воспитание ответственного отношения к своему здоровью как к общественному достоянию, высшей социальной ценности;
- выработка у детей и подростков навыков и мотивации здорового образа жизни в соответствии с возрастными особенностями.
- ознакомление с основными видами современных заболеваний и мерами их профилактики;
- предупреждение инфекционных заболеваний среди учащихся;
- формирование у учащихся научного мировоззрения о здоровом образе жизни;
- формирование ответственного отношения к собственному здоровью;

- формирование негативного отношения к табакокурению, алкоголю, наркотическим, токсическим и другим вредным веществам.

Программа формирования здорового образа жизни "Валеология" направлена на выполнение следующих основных принципов:

1. научности (предоставляются только научно доказанные факты, явления, результаты, последствия);
2. систематичности и непрерывности валеологического образования;
3. единства анатомических, физиологических, психологических начал в формировании здорового образа жизни учащихся;
4. формирования ответственного отношения к своему здоровью как к общественному достоянию, высшей социальной ценности;
5. целенаправленной, наступательной борьбы с курением, употреблением наркотических и токсических веществ, разъяснения их вреда для здоровья растущего организма;
6. формирования у учащихся стойких мотиваций к ведению здорового образа жизни и учета нравственно-духовных ценностей;
7. учета возрастных особенностей школьников.

Объем учебной нагрузки по программе:

1. Начальная ступень школы (2-4 классы) - 34 часа, 1 раз в неделю;
2. Основная ступень школы (5-8 классы) - 34 часа, 1 раз в неделю;

В программе "Валеология" обучение и воспитание направлено на ознакомление учащихся не с отдельно взятым направлением, а с комплексом знаний, обеспечивающих овладение гигиеническими основами формирования здорового образа жизни. В программе тематика учебного материала усложняется и углубляется из класса в класс.

Программа состоит из следующих структурных компонентов:

1. Объяснительная записка.
2. Базовое содержание образования.
3. Распределение базового содержания по классам.

4. Требования к уровням подготовки учащихся.

Основная тематика программы «Растить и развиваться здоровыми» для 2-8 классов:

1. Понятие о здоровье.
2. Организм человека.
3. Гигиена - основа сохранения здоровья.
4. Основа здоровья - физическая культура, двигательная активность, закаливание.
5. Рациональное питание.
6. Профилактика инфекционных заболеваний.
7. Профилактика травм и отравлений.
8. Вредные привычки.
9. Нравственно-половое воспитание.
10. Психическое здоровье.
11. Экология и здоровье.

2 класс (34 часа, 1 час в неделю)

№ п/п	Название раздела, темы	Содержание учебного материала	Кол- во часов	Планируемые результаты
1	<p>Понятие о здоровье Понятие "валеология", "здоровье". Признаки здоровья. Основные факторы, укрепляющие здоровье. Основные причины, вызывающие болезни. Способы сохранения и укрепления здоровья. Практическая работа. Подобрать пословицы и поговорки о здоровье.</p>	<p>Дать понятия "валеология", "здоровье", "болезни". Рассказать о признаках здоровья и основных факторах укрепляющих здоровье. Ознакомить с основными причинами, вызывающими болезни и способами сохранения и укрепления здоровья.</p>	2	<p>Знать признаки здорового и больного человека, аспекты, укрепляющие здоровье. Знать пословицы о здоровье.</p>
2	<p>Организм человека Роль органов чувств в восприятии окружающего мира. Правила ухода за глазами, ушами. Гигиена зрения при письме, чтении, рисовании, просмотре телевизионных передач, игре на компьютере. Строение и функция органов слуха. Гигиена органов слуха. Профилактика заболеваний органов слуха. Правила предупреждения травм органов зрения, слуха, вкуса, обоняния и т.д. Практическая работа. Тренировка зрения по специальным методикам. Гимнастика для глаз.</p>	<p>Продолжить знакомство со значением органов чувств для здоровья человека и правилами ухода за ними. Рассказать о строении органа слуха и профилактике заболеваний. Закрепить правила предупреждения травм органов чувств. Научить выполнять гимнастику для глаз.</p>	5	<p>Знать функции органов чувств. Выполнять правила гигиены при письме, чтении, просмотре телевизионных передач, игре на компьютере. Соблюдать правила предупреждения травм органов чувств. Уметь выполнять гимнастику для глаз</p>

3	<p>Гигиена - основа сохранения здоровья Личная гигиена школьника. Гигиена полости рта, зубов. Мой день. Что такое режим дня Правила работы на компьютере. Практическая работа. Правила чистки зубов. Закрепление навыков по уходу за полостью рта. Техника мытья рук и лица.</p>	<p>Дать понятия "гигиена", "санитария". Рассказать о личной гигиене школьника (уход за телом, волосами, одеждой, обувью). Сформировать у учащихся гигиенические правила ухода за полостью рта; Раскрыть содержание понятия «режим дня». Познакомить детей с гигиеническими требованиями к режиму дня. Ознакомить с основными правилами работы на компьютере обучить детей правилам ухода за зубами, мытью рук и лица.</p>	4	<p>Способствовать развитию бережного отношения к своему здоровью. Уметь правильно применять гигиенические требования к режиму дня. Знать и выполнять правила работы за компьютером. Закрепить знания о правильном уходе за зубами. Соблюдать последовательность действий при мытье рук.</p>
4	<p>Основа здоровья - физическая культура, двигательная активность и закаливание Оздоровительное влияние движения на организм. Виды двигательной активности. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья. Роль природных факторов в закаливании организма и их роль в сохранении здоровья. Практическая работа. Составление индивидуального комплекса физических упражнений.</p>	<p>Рассказать о значении физкультуры. Дать понятие о пользе физического воспитания и лечебной физкультуры для здоровья человека. Ознакомить с основными видами двигательной активности (утренняя зарядка, физкультминутка, физкультпауза, спортивные соревнования). Рассмотреть понятие закаливание. Познакомить детей с разнообразием закаливающих процедур и их значением для здоровья человека.</p>	2	<p>Выполнять утреннюю гимнастику, играть в подвижные игры. Сформировать практические навыки и умения закаливания Составить индивидуальный комплекс физических (гимнастических) упражнений.</p>
5	<p>Рациональное питание Рациональное питание и его значение для организма человека. Витамины, их полезные свойства.</p>	<p>Дать понятие рациональное питание и его значение для организма человека. Значение растительной и животной пищи на организм человека.</p>	3	<p>Использовать знания о рациональном питании и полезных свойствах овощей и фруктов,</p>

	<p>Содержание витаминов в пищевых продуктах. Культура питания и правила поведения за столом. Режим питания в школе и дома. Практическая работа. Культура поведения за столом.</p>	<p>Рассказать о правильном выборе продуктов питания. Дать понятие разнообразного питания как источника энергии. Ознакомить с основными правилами культуры питания и правилами поведения за столом.</p>		<p>молочно-кислых продуктов в сохранении здоровья. Придерживаться правил питания, поведения за столом.</p>
6	<p>Инфекционные заболеваний Понятие об инфекции. Основные пути распространения инфекционных болезней. Грипп и его профилактика. "Болезни грязных рук" и их предупреждение. Практическая работа. Диктант "Грипп".</p>	<p>Дать понятия «инфекции» и основных путей распространения (водный, пищевой, воздушно-капельный, контактный). Ознакомить с видами инфекционных болезней и причинами их возникновения. Показать важную роль профилактических мероприятий в борьбе с инфекционными и простудными заболеваниями</p>	3	<p>Применять навыки по профилактике кишечных и инфекционных заболеваний.</p>
7	<p>Профилактика травм и отравлений организма Причины школьного травматизма. Понятие об ядовитых грибах, растениях и насекомых. Практическая работа. Первая помощь при отравлении ядовитыми грибами, растениями.</p>	<p>Рассказать о причинах школьного травматизма, о правилах использования колющих и режущих предметов. Ознакомить с видами распространенных в данной местности ядовитыми грибами и растениями. Сформировать практические умения и навыки оказания первой помощи при отравлении ядовитыми грибами, растениями.</p>	2	<p>Выполнять правила поведения во избежание школьного травматизма. Использовать практические умения и навыки оказания первой помощи при отравлении ядовитыми грибами, растениями.</p>
8	<p>Вредные привычки Происхождение табакокурения. Понятие о влиянии никотина на организм человека. Пассивное курение и его вред на здоровье. Токсикомания и ее разновидности. Меры профилактики по предупреждению курения,</p>	<p>Рассказать о происхождении табакокурения. Сформировать у учащихся понятие о вредных привычках и причинах их проявления. Ознакомить с последствиями влияния на организм ядовитых веществ.</p>	3	<p>Знать о вредном влиянии никотина на организм человека. Противостоять курению, токсикомании.</p>

	<p>токсикомании.</p> <p>Практическая работа. Урок - игра "Береги себя".</p>			
9	<p>Нравственно-половое воспитание Духовные и нравственные ценности человека Роль семьи в жизни ребенка. Взаимоотношения и обязанности в семье.</p> <p>Практическая работа. Рисунок "Моя семья".</p>	<p>Рассказать о духовных и нравственных ценностях человека (ответственность, уважение, взаимопонимание, сострадание, вежливость, справедливость). Раскрыть понятие "семья". Сформировать представление детей о доме и о месте, которое они занимают в нем, о взаимоотношениях в семье.</p>	2	<p>Уметь проявлять чувства сострадания, взаимопонимания. Воспитывать в себе качества ответственного, справедливого человека</p>
10	<p>Психическое здоровье Понятие "эмоция", виды эмоций. Влияние положительных и отрицательных эмоций на поведение и настроение человека. Способы уменьшения влияния отрицательных эмоций на организм. Роль общения в жизни человека. Как стать другом. Ответственность перед товарищем и собой. Конфликтные ситуации между друзьями и пути их решения.</p> <p>Практическая работа. Ролевые игры "Виды эмоций". "Предупреждение конфликта".</p>	<p>Дать понятие "эмоция", "чувство". Рассказать о значении улыбка и ее роли в жизни человека. Сформировать знания о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье человека. Дать рекомендации по снятию эмоционального напряжения. Рассказать о роли общения в жизни человека и правилах общения. Сформулировать понятие «дружба», Формировать нравственные качества обучающихся: умение дружить, оказание взаимопомощи, уважение в коллективе, принятие новых людей такими, какие они есть.</p>	4	<p>Уметь контролировать свои эмоции. Научиться сдерживать свои отрицательные эмоции. Практиковать навыки взаимопомощи при решении различных проблем. Формировать навыки работы в сотрудничестве. Формировать умение доверять другу. Показать, что несмотря на то, что все ученики разные, в классе может быть дружелюбная, толерантная атмосфера.</p>
11	<p>Экология и здоровье Земля - наш общий дом. Будь природе другом! Природа в жизни человека и ее влияние на здоровье человека. Лекарственные растения. Значение лекарственных растений.</p>	<p>Дать понятия: "окружающая среда", "экология", "фитотерапия". Дать информацию о флоре и фауне, о дарах природы и об их значении для жизни человека, растений и животных. Сформировать ответственное и бережное</p>	3	<p>Понимать значение природы для жизни человека и животных. Использовать знания о лечебных свойствах лекарственных растений в</p>

	<p>Фитотерапия.</p> <p>Практическая работа.</p> <p>Рисунок "Я и окружающая среда".</p> <p>Экскурсия на природу по теме: "Что такое окружающая среда и ее влияние на организм человека".</p>	<p>отношение к растительному и животному миру.</p> <p>Рассказать о влиянии на организм вредных веществ и факторов окружающей среды.</p> <p>Ознакомить с видами лекарственных растений, распространенных в данной местности.</p> <p>Рассказать о значении лекарственных растений для здоровья человека.</p> <p>Закрепить знания детей о природе.</p>		своей жизни.
1	Итоговое занятие	Осуществить контроль и коррекцию знаний учащихся по изученным темам.		

3 класс (34 часа, 1 час в неделю)

№ п/п	Название раздела, темы	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Планируемые результаты
1	<p>Понятие о здоровье</p> <p>Понятие о здоровом образе жизни.</p> <p>Правила здорового образа жизни.</p> <p>Факторы риска и профилактические меры уменьшения их вредного действия.</p> <p>Практическая работа.</p> <p>Конкурс рисунков "Если хочешь быть здоровым"</p>	<p>Закрепить знания о понятиях «здоровье» и валеологии.</p> <p>Ознакомить с понятием "здоровый образ жизни"</p> <p>Составить правила ЗОЖ.</p> <p>Рассказать о факторах риска для здоровья и профилактических мерах уменьшения вредного воздействия на организм.</p>	2	<p>Практиковать навыки ЗОЖ в повседневной жизни</p> <p>Избегать факторов разрушающие здоровье.</p>
2	Организм человека Органы кровообращения. Сердце. Понятие о кровеносных сосудах, их	<p>Рассказать о значении крови в жизни человека.</p> <p>Ознакомить с органами, входящих в</p>	3	Знать органы входящие в систему кровообращения и их значение

	<p>виды. Значение крови для организма. Пульс. Практическая работа. Нахождение и подсчет пульса. Изменение пульса при различных физических нагрузках.</p>	<p>систему кровообращения (расположение, функции). Дать понятие пульса. Научиться находить и подсчитывать пульс при различных нагрузках на организм.</p>		<p>для жизни человека; Уметь находить и подсчитывать пульс</p>
3	<p>Гигиена - основа сохранения здоровья Гигиена тела. Роль школьной гигиены. Гигиена и уход за полостью рта. Способы сохранения зубов. Педикулез и его профилактика. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение сезонности. Гигиенические требования ко сну. Значение сна для здоровья. Практическая работа. Составление режима дня с учетом занятости в школе и рационального отдыха.</p>	<p>Закрепить знания о личной гигиене (уход за руками, ногами, кожей, ногтями, волосами). Ознакомить с правилами школьной гигиены. Сформировать у учащихся гигиенические правила по уходу за полостью рта. Ознакомить с способами сохранения зубов. Рассказать о педикулёзе и его профилактике. Ознакомить с гигиеническими требованиями к одежде и обуви. Научиться одеваться по сезону. Раскрыть значение сна для здоровья человека. Сформировать представления о том, что сон является составной частью режима дня. (обязательный дневной и полноценный ночной сон). Научить рационально распределять режим дня с учётом занятости.</p>	5	<p>Знать правила школьной гигиены Правильно выполнять последовательность действий при уходе за полостью рта. Соблюдать правила гигиены для предотвращения педикулёза Уметь одеваться по сезону, и следить за чистотой своей одежды Составлять и соблюдать режим дня</p>
4	<p>Основа здоровья - физическая культура, двигательная активность и закаливание Утренняя гимнастика. Влияние физической культуры на сердечно-сосудистую деятельность, дыхательную систему.</p>	<p>Ознакомить с основными упражнениями утренней гимнастики. Рассказать о положительном действии физической культуры и спорта на сердечно-сосудистую деятельность, дыхательную систему. Ознакомить с основными правилами</p>	3	<p>Выполнять утреннюю гимнастику, играть в подвижные игры. Сформировать практические навыки и умения закаливания.</p>

	<p>Движение - основа здоровья. Основные правила закаливания Практическая работа. Составление комплекса физических упражнений.</p>	<p>закаливания (постепенность, систематичность, учет индивидуальных особенностей в процессе закаливания).</p>		<p>Составить индивидуальный комплекс физических (гимнастических) упражнений.</p>
5	<p>Рациональное питание Полезная и вредная пища. Витамины. Значение воды для организма. Источники питьевой воды. Экономия воды. Практическая работа Изготовление коллажа "Витамины в моей жизни"</p>	<p>Закрепить знания о полезной и вредной пище. Ознакомить с названием витамин и их содержанием в продуктах. Формировать знания учащихся о воде. Обсудить значимость воды в природе и в жизни человека. Рассказать о методах очистки воды и экономном использовании водного ресурса.</p>	2	<p>Использовать в своём рационе продукты богатые витаминами. Употреблять суточную норму воды. Научиться экономно относиться к водным ресурсам.</p>
6	<p>Предупреждение инфекционных заболеваний Понятие об иммунитете. Защитные силы организма. Профилактические прививки. Пути заражения и первые признаки заболеваний кори, дифтерии, коклюша, паротита, полиомиелита. Профилактика инфекционных болезней. Практическая работа. Составление основных гигиенических правил по предупреждению инфекционных заболеваний.</p>	<p>Дать понятие «иммунитет», «прививки». Ознакомить с защитными силами организма. Рассказать о значении прививок для человека. Ознакомить с «управляемыми» инфекциями (корь, дифтерия, коклюш, паротит, полиомиелит) признаками заражения. Показать важную роль профилактических мероприятий в борьбе с инфекционными заболеваниями. Разработать памятку по предупреждению инфекционных заболеваний</p>	3	<p>Знать понятие об иммунитете, прививке. Применять навыки по профилактике инфекционных заболеваний.</p>
7	<p>Профилактика травматизма и отравлений организма Укусы ядовитых змей, насекомых и животных. Первая помощь.</p>	<p>Рассказать о профилактических мерах во избежание укусам ядовитых змей, насекомых и животных; отравлениям грибами, дикорастущими ядовитыми</p>	3	<p>Выполнять правила поведения во избежание укусов ядовитых змей, насекомых и животных. Уметь оказать доврачебную</p>

	<p>Отравления грибами, дикорастущими ядовитыми растениями. Признаки отравления. Первая помощь при отравлении. Отравление химическими веществами. Первая помощь.</p> <p>Практическая работа.</p> <p>Оказание первой помощи при укусах насекомых и змей.</p>	<p>растениями; отравления химическими веществами.</p> <p>Научить оказывать первую помощь при укусах ядовитых змей, насекомых и животных.</p> <p>Закрепить практические умения и навыки оказания первой помощи при отравлении ядовитыми грибами, растениями; химическими веществами</p>		<p>помощь при отравлении грибами, дикорастущими ядовитыми растениями, химическими веществами.</p> <p>Использовать практические умения и навыки оказания первой помощи при отравлении и укусах.</p>
8	<p>Вредные привычки</p> <p>Основные причины курения. Вред курения. Выработка негативного отношения к веществам, разрушающим здоровье. Полезные привычки. Умение противостоять вредным привычкам. Правила здорового образа жизни.</p> <p>Практическая работа.</p> <p>Анкетирование школьников о вреде курения.</p>	<p>Закрепить понятие «здоровый образ жизни».</p> <p>Вырабатывать негативное отношение к алкоголизму и курению</p> <p>Сформировать представления о полезных привычках</p>	3	<p>Противостоять курению, токсикомании</p> <p>Уметь сказать "Нет" курению и токсикомании.</p>
9	<p>Нравственно-половое воспитание</p> <p>Наш дом там, где живёт милосердие. Взаимоотношения между мальчиками и девочками. Рациональные основы гармоничных отношений. Нравственные ценности.</p> <p>Практическая работа.</p> <p>Составление портрета друга.</p>	<p>Сформировать понятия о «доброте», «сострадании», «милосердии», «чуткости», «искренности» - качества, взаимосвязанные со здоровым образом жизни.</p> <p>Формировать и развивать умение общаться друг с другом.</p> <p>Дать представление о нравственных ценностях жизни.</p> <p>Показать значимость милосердия как качества личности, важного для построения позитивных отношений между людьми.</p>	2	<p>Уметь проявлять чувства милосердия.</p> <p>Выстраивать дружеские взаимоотношения между мальчиками и девочками, Стремиться жить в гармонии с одноклассниками.</p>
10	Психическое здоровье	Дать общее понятие об основных видах	5	Овладеть различными

	<p>Виды познавательных процессов. Память, наблюдательность. Игры и упражнения, развивающие память и внимание.</p> <p>Понятие о конфликтах. Гармоничные отношения в семье – залог здоровья. Уважение старших, помощь младшим и престарелым. Культура взаимоотношений с одноклассниками, со сверстниками.</p> <p>Практическая работа. Тесты на развитие памяти, внимания. Ролевая игра "Виды конфликтов и их предотвращение".</p>	<p>познавательных процессов. Познакомить с упражнениями для развития памяти, внимания</p> <p>Обсудить способы эффективного запоминания.</p> <p>Дать понятие «конфликт», «гармоничные отношения».</p> <p>Рассказать о доброжелательных отношениях в семье как об одном из составляющих здоровья.</p> <p>Ознакомить с основными правилами бесконфликтного общения и отработать их на практике.</p>		<p>приемами и способами запоминания.</p> <p>Формировать атмосферу открытости, доверия и взаимоуважения в семье.</p>
11	<p>Экология и здоровье</p> <p>Влияние природных факторов на человека.</p> <p>Экологически чистые продукты.</p> <p>Практическая работа. Составление списка факторов, влияющих на здоровье человека.</p>	<p>Закрепить понятие "экология".</p> <p>Рассказать о влиянии на организм вредных веществ и факторов окружающей среды (воздуха, воды, почвы).</p> <p>Формировать ответственное отношение к природным факторам окружающей среды.</p> <p>Дать информацию об экологически чистых продуктах.</p>	2	<p>Понимать значение природных факторов для жизни человека.</p> <p>Употреблять в пищу экологически чистые продукты.</p>
1	Итоговое занятие	Осуществить контроль и коррекцию знаний учащихся по изученным темам.		

4 класс (34 часа, 1 час в неделю)

№ п/п	Название раздела, темы	Содержание учебного материала	Кол-во	Планируемые результаты
-------	------------------------	-------------------------------	--------	------------------------

			часов	
1	<p>Понятие о здоровье Что такое здоровье Правила здоровья Понятие о росте организма. Паспорт здоровья. Практическая работа. Ведение паспорта здоровья.</p>	<p>Углубить знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни. Рассказать о показателях сохранения здоровья. Сформировать понятия о соответствии роста и развития обучающихся их возрасту и полу. Ознакомить с ведением паспорта здоровья обучающихся.</p>	2	<p>Знать правила здоровья, вырабатывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью. Закрепить практические умения и навыки самоанализа здоровья с помощью паспорта здоровья.</p>
2	<p>Организм человека Органы дыхания и их функции. Заболевания дыхательных путей. ринит, бронхит, аллергия. Профилактика заболеваний органов дыхания. Основные правила профилактики острых респираторных заболеваний (ОРЗ). Практическая работа. Методы правильного дыхания.</p>	<p>Рассказать о значении органов дыхания для жизни человека. Ознакомить с заболеваниями дыхательных путей (ринит, бронхит, аллергия). Рассказать о методах защиты от острых респираторных заболеваний Научить выполнять дыхательную гимнастику по К. П. Бутейко</p>	3	<p>Знать значение органов дыхания для жизни человека, их заболевания и методы профилактики заболеваний. Соблюдать основные правила профилактики острых респираторных заболеваний (ОРЗ). Выполнять дыхательную гимнастику для профилактики заболеваний дыхательных путей.</p>
3	<p>Гигиена - основа сохранения здоровья Гигиена органов зрения Гигиена органов слуха. Гигиена полости рта. Строение зубов. Заболевания зубов: Предупреждение заболевания зубов. Методика чистки зубов. Школьная гигиена, гигиена в быту. Негативные последствия длительной работы на компьютере. Влияние нарушения режима дня на здоровье</p>	<p>Формировать понятие "острота зрения", "острота слуха". Мотивировать учащихся к профилактике нарушения зрения и слуха (освещение рабочего места, гимнастика для глаз; шума, инфекции, простуды на органы слуха). Ознакомить со строением и заболеваниями зубов (кариес, пульпит, парадонтоз). Расширить знания учащихся по уходу за зубами. Закрепить знания о личной гигиене.</p>	5	<p>Знать правила школьной гигиены. Правильно выполнять последовательность действий при уходе за полостью рта. Соблюдать правила гигиены для предотвращения педикулёза. Уметь одеваться по сезону, и следить за чистотой своей одежды. Составлять и соблюдать режим</p>

	<p>школьника.</p> <p>Практическая работа. Правила соблюдения светового, воздушного, температурного, питьевого режимов.</p>	<p>Ознакомить обучающихся с гигиеной в быту (оптимальная комнатная температура. Виды освещения). Рассказать о продолжительности использования компьютерных и игровых программ и негативных последствиях длительной работы на компьютере. Развивать практические умения и навыки составлять режим дня.</p>		<p>дня. Учить выделять преимущества и недостатки компьютера. Использовать компьютер с соблюдением гигиенических правил.</p>
4	<p>Основа здоровья - физическая культура, двигательная активность и закаливание Значение спорта для развития организма. Основные виды физической активности. Гиподинамия и ее профилактика. Осанка. Какой она должна быть. Сколиоз и его причины. Плоскостопие и его предупреждение. Упражнения по исправлению плоскостопия. Основные правила закаливания. Плавание. Основные правила купания в открытых водоемах. Практическая работа. Определение плоскостопия, неправильной осанки. Упражнения для исправления плоскостопия.</p>	<p>Активизировать знания о физических составляющих здоровья, об основных видах физической активности. Дать понятия "гиподинамия". Рассказать о её влиянии на здоровье человека. Ознакомить с признаками правильной осанки и её нарушением. Рассмотреть влияние осанки и плоскостопия на здоровье Ознакомить с признаками плоскостопия. Рассмотреть правила безопасного поведения на воде. Ознакомить с упражнениями для профилактики неправильной осанки и плоскостопия.</p>	4	<p>Знать основные виды физической активности и последствия гиподинамии на здоровье. Формировать практические умения и навыки коррекции осанки и плоскостопия Формировать практические умения и навыки закаливания. Знать основные правила безопасного поведения на воде.</p>
5	<p>Рациональное питание Значение полноценного питания для развития и жизнедеятельности организма. Витамины, минеральные вещества. Классификация витаминов, их</p>	<p>Рассказать о значении полноценного питания для развития и жизнедеятельности организма. Рассказать о полезности белков, жиров, углеводов. Расширить знания о витаминах.</p>	3	<p>Уметь отличать полезную еду от вредной. Использовать в своём рационе фрукты и овощи. Продукты богатые минеральными веществами.</p>

	<p>свойства и действия. Основные правила приема пищи. Значение для организма человека.</p>	<p>Дать понятие "минеральные вещества". Ознакомить с основными правилами приема пищи. Закрепить знания о полезной и вредной пище.</p>		<p>Соблюдать правила приема пищи.</p>
6	<p>Профилактика инфекционных заболеваний Понятие о глистных и грибковых заболеваниях. Основные признаки и пути передачи заболеваний. Соблюдение гигиенических правил. Правила предупреждения заражения глистами, чесоткой и грибковыми заболеваниями. Практическая работа. Составление гигиенических правил по предупреждению инфекционных заболеваний.</p>	<p>Дать понятие о глистных (аскарида, острица), и грибковых заболеваниях, их основных признаках и путях передачи. Показать важную роль в соблюдении гигиенических правил. Разработать памятку по предупреждению инфекционных заболеваний</p>	3	<p>Применять навыки по профилактике инфекционных заболеваний. Знать понятие о глистных и грибковых заболеваниях, их основные признаки и пути передач.</p>
7	<p>Профилактика травматизма и отравлений организма Электротравма. Правила пользования электрическими приборами. Первая помощь при поражении электрическим током и молнией. Пищевое отравление. Первая помощь. Правила и сроки хранения готовых пищевых продуктов. Практическая работа. Правила пользования электроприборами.</p>	<p>Ознакомить учащихся с воздействием электрического тока на организм человека, с правилами электробезопасности и мерами первой помощи от электротравм и поражении молнией, с правилами хранения готовых продуктов. Выяснить причины поражения током. Расширить знания о пищевом отравлении.</p>	2	<p>Избегать электротравм. Уметь оказывать первую доврачебную помощь при поражении электрическим током и молнией. Избегать пищевые отравления. Уметь ориентироваться в правилах и сроках хранения готовых пищевых продуктов. Уметь оказывать первую доврачебную помощь при отравлении продуктами.</p>
8	<p>Вредные привычки Разрушающее действие никотина на организм человека. Отрицательное</p>	<p>Вырабатывать негативное отношение к алкоголизму и курению Продолжить формирование</p>	2	<p>Уметь противостоять вредным привычкам и призывать других избавиться от табакокурения.</p>

	<p>влияние алкоголя на организм человека.</p> <p>Основные правила и способы профилактики вредных привычек. Умение сказать «НЕТ» вредным привычкам.</p> <p>Практическая работа.</p> <p>Выработка навыков оказания противостояния употреблению вредных веществ.</p>	<p>отрицательного отношения к никотину и алкоголю.</p> <p>Научить обучающихся распознавать положительные и отрицательные социальные проявления .</p>		<p>Сформировать навыки самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации.</p>
9	<p>Нравственно-половое воспитание</p> <p>Понятие о различии полов. Личная гигиена пола.</p> <p>Основные правила нравственного воспитания, духовные ценности.</p> <p>Практическая работа.</p> <p>Рассказ "Мои родители".</p>	<p>Дать понятие «пол», «половые различия».</p> <p>Вспомнить и расширить знания о правилах личной гигиены.</p> <p>Показать сходство и различие между мальчиками и девочками и особенности их развития.</p> <p>Актуализировать знания о нравственных ценностях жизни.</p> <p>Ознакомить с критериями и показателями духовных ценностей.</p>	2	<p>Знать внешние признаки полов.</p> <p>Различать особенности развития мальчиков и девочек</p>
10	<p>Психическое здоровье</p> <p>Понятие "эмоция". Различные эмоциональные состояния</p> <p>Регулирование эмоций.</p> <p>Внутренний конфликт: чувство страха, одиночества. Методы снятия напряжения. Выработка умения принимать правильное решение.</p> <p>Причины конфликтов. Правила общения.</p> <p>Практическая работа.</p> <p>Ролевая игра "Сила языка".</p> <p>Ролевая игра "Я и мой друг".</p>	<p>Расширить знания о чувствах и эмоциях.</p> <p>Рассмотреть эмоциональные состояния (гнев, радость, грусть, недовольство и др.).</p> <p>Дать понятия "положительные и отрицательные эмоции".</p> <p>Обучить навыкам выражения собственных эмоций и чтения их у других людей.</p> <p>Научить методам снятия эмоционального и физического напряжения.</p> <p>Формировать бесконфликтные отношения в классе через воспитание уважительного отношения друг к другу.</p> <p>Научить оценивать конфликты и свое участие в них.</p>	5	<p>Развить умение управлять своими эмоциями.</p> <p>Уметь сознавать и анализировать собственные эмоции, эмоциональные состояния и чувства других людей.</p> <p>Формировать у учащихся умение правильно оценивать конфликтные ситуации и способы решения конфликтов.</p> <p>Развивать коммуникативные навыки общения.</p>

		Развивать умения понимать причины возникновения конфликтных ситуаций и находить способы их разрешения.		
11	<p>Экология и здоровье. Вредные факторы окружающей среды и их влияние на здоровье. Растения - индикаторы чистоты воздуха. Бытовые и промышленные отходы. Общие экологические правила поведения человека. Санитарная очистка, санитарная зона. Демонстрация таблицы "Вредные для здоровья факторы окружающей среды". Практическая работа. Правила поведения на природе.</p>	<p>Продолжить формирование понятий о влиянии на организм вредных веществ и факторов окружающей среды. Рассказать о растениях как индикаторах чистоты воздуха. Формировать ответственное отношение к природным факторам окружающей среды. Дать информацию об экологически чистых продуктах.</p>	2	<p>Понимать значение природных факторов для жизни человека. Употреблять в пищу экологически чистые продукты.</p>
12	Итоговое занятие	Осуществить контроль и коррекцию знаний учащихся по изученным темам.		

5 класс (34 часа, 1 час в неделю)

№ п/п	Название раздела, темы	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Планируемые результаты
1	<p>Учение о валеологии Определение цели и задач валеологии. История возникновения валеологии. Отечественные и зарубежные основоположники валеологии. Валеология - основа здорового образа жизни. Определение здорового образа</p>	<p>Рассмотреть цели и задачи валеологии. Историю возникновения валеологии. Ознакомить с отечественными и зарубежными основоположниками валеологии. Углубить и расширить знания учащихся о здоровье и его составляющих.</p>	2	<p>Знать составляющие здоровья, основные признаки здоровья. Приводить примеры составляющих ЗОЖ. Обосновывать необходимость ЗОЖ</p>

	жизни. Составляющие ЗОЖ и их обоснование.			
2	<p>Организм человека Понятие о пищеварительной системе человека. Заболевания желудочно-кишечного тракта и их профилактика. Печень, ее строение и функции. Заболевания печени. Поджелудочная железа. Практическая работа. Пищеварительная система.</p>	<p>Познакомить с органами пищеварительной системы человека. Рассказать о заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастрит, язва, колит) и профилактике.</p>	4	<p>Знать основные органы пищеварительной системы, их заболевания и меры профилактики.</p>
3	<p>Гигиена - основа сохранения здоровья Антропометрические показатели роста и развития организма. Определение данных физического развития Составление паспорта здоровья школьника. Физические показатели организма. Личная гигиена. Основные требования гигиены помещения. Режим дня. Соблюдение режима дня: учебы, труда, отдыха, сна. Практическая работа. Составление паспорта здоровья. Составления режима дня для учащегося 5 класса.</p>	<p>Сформировать понятия о соответствии роста и развития детей их возрасту и полу. Научить определять данные физического развития (рост, масса тела, окружность головы и груди, динамометрия, спирометрия). Сформировать практические умения и навыки самоанализа здоровья с помощью Паспорта здоровья школьника. Расширить знания о личной гигиене и режиме дня.</p>	4	<p>Продолжать развивать практические умения и навыки работы с Паспортом здоровья. Уметь определять данные физического развития. Сравнивать свои показатели здоровья с базовым. Делать выводы о состоянии своего здоровья. Знать правила гигиены помещения. Уметь составлять и соблюдать режим дня 5-классника</p>
4	<p>Основа здоровья - физическая культура, двигательный режим, закаливание. Влияние физической активности на работу сердца и органов дыхания Давление крови в сосудах. Число</p>	<p>Дать сравнительную характеристику показателей сердечной деятельности у тренированных и нетренированных школьников. Сравнить число сердечных сокращений в норме и при нагрузке, число дыхания в</p>	3	<p>Знать основные показатели сердечной деятельности. Делать выводы о влиянии двигательной активности на здоровье</p>

	<p>сердечных сокращений. Основные правила дыхания. Показатели дыхания. Жизненная емкость легких. Дыхательная гимнастика. Гиподинамия и роль физической культуры в ее профилактике.</p> <p>Практическая работа. Измерение пульса. Определение ЖЕЛ.</p>	<p>минуту и величины дыхательного объема. Давление крови в сосудах в норме, при нагрузке и т.д. Число сердечных сокращений в норме и при нагрузке. Дать понятие "гиподинамия". Рассказать о влиянии физической культуры на развитие организма. Знать понятие ЖЕЛ. Закрепить навыки измерения пульса. Научить определять ЖЕЛ.</p>		<p>Формировать практические умения измерения пульса и ЖЕЛ</p>
5	<p>Рациональное питание. Влияние полноценного питания на развитие и жизнедеятельность растущего организма. Состав пищи: белки, жиры, углеводы, вода, минеральные соли, витамины и их значение. Концентрированные продукты: сахар, жиры, белки. Концентраты растительного происхождения. Концентраты животного происхождения.</p> <p>Практическая работа. Составление меню питания на один день.</p>	<p>Расширить знания о влиянии полноценного питания на развитие и жизнедеятельность растущего организма. Сформировать понятие о рациональном питании и об особенностях питания в подростковом возрасте. Дать понятие о концентрированных продуктах растительного происхождения (сахар, сухофрукты, мед; масла (подсолнечное, оливковое, кукурузное, горчичное, соевое и др.); белки (орехи, семечки); животного происхождения: жиры (сливочное масло, сметана, сало); белки (молоко, творог, сыр, яйца, мясо, рыба, птица). Научить составлять суточный рацион питания.</p>	3	<p>Знать о влиянии полноценного питания на развитие и жизнедеятельность растущего организма. Уметь правильно сочетать различные продукты и блюда. Составлять суточный рацион питания.</p>
6	<p>Профилактика инфекционных заболеваний. Понятие о микробах. Основные виды микробов. Способы питания и размножения микробов. Пути передачи инфекции. Первые</p>	<p>Дать понятие о микробах и их видах. Рассказать о способах питания и размножения микробов, о пути передачи инфекции: контактно-бытовой, пищевой, воздушно-капельный, водный. Ознакомить с первыми признаками</p>	3	<p>Знать признаки инфекционных заболеваний, пути их передачи. Уметь определять первые признаки инфекционных заболеваний.</p>

	<p>признаки инфекционных заболеваний.</p> <p>Меры профилактики кишечных инфекций.</p> <p>Практическая работа.</p> <p>Меры профилактики дизентерии</p>	<p>инфекционных заболеваний: (повышение температуры, озноб, рвота, недомогание, слабость, высыпание на коже, расстройство кишечника), с мерами профилактики дизентерии.</p> <p>Меры профилактики кишечных инфекций (соблюдение правил личной и общественной).</p>		<p>Соблюдать правила личной и общественной гигиены во избежания кишечных инфекций.</p>
7	<p>Профилактика травматизма и отравлений.</p> <p>Виды школьного травматизма. Растяжения и разрывы связочного аппарата. Переломы костей. Ожоги и переохлаждение. Доврачебная помощь.</p> <p>Практическая работа.</p> <p>Техника оказания первой помощи при травмах опорно-двигательного аппарата.</p>	<p>Закрепить знания о причинах школьного травматизма.</p> <p>Ознакомить с видами травм опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Сформировать практические умения и навыки оказания первой помощи при травмах опорно-двигательного аппарата.</p>	2	<p>Выполнять правила поведения во избежание школьного травматизма.</p> <p>Использовать практические умения и навыки оказания первой помощи при травмах опорно-двигательного аппарата.</p>
8	<p>Вредные привычки.</p> <p>Вредные привычки: курение, употребление алкоголя, наркотиков, токсических веществ. История возникновения наркотиков. Первые наркотики.</p> <p>Влияние вредных веществ на организм. Преступные действия, провоцируемые алкоголем и наркотиками.</p> <p>Практическая работа.</p> <p>Встреча со специалистами, врачами.</p>	<p>Ознакомить с историей возникновения наркотиков.</p> <p>Расширить знания о причинах пристрастия к вредным привычкам, последствиям привыкания.</p> <p>Рассмотреть влияние вредных веществ на организм.</p> <p>Рассказать о преступных действиях, провоцируемых алкоголем и наркотиками.</p>	2	<p>Знать о причинах пристрастия к вредным привычкам и последствиях привыкания.</p> <p>Знать о вреде, наносимом организму никотином, алкоголем, наркотическими и токсическими веществами</p> <p>Уметь отказаться от предложений употребления психоактивных веществ.</p>
9	<p>Нравственно-половое воспитание.</p> <p>Потребность в дружбе и дружеских отношениях.</p>	<p>Сформировать понятия о дружбе и дружеских отношениях.</p> <p>Продолжить развивать умение общаться</p>	4	<p>Уметь выстраивать дружеские взаимоотношения.</p> <p>Стремиться жить в гармонии с</p>

	<p>Секреты дружбы. Толерантность, интолерантность. Неадекватное морально-нравственное поведение. Понятие "ВИЧ-инфекция". Пути передачи инфекции. Способы профилактики ВИЧ-инфекции. Признаки СПИД/ВИЧ-инфекций. Практическая работа. Анкетирование "Эпидемия СПИДа".</p>	<p>друг с другом. Дать понятие толерантности, интолерантности. Расширить представление об общечеловеческих ценностях и нравственных качествах человека и показать последствия неадекватного морально-нравственного поведения. Рассмотреть возможные пути передачи инфекции. Способы профилактики ВИЧ-инфекции. Признаки СПИД/ВИЧ-инфекций. Сформировать практические умения и навыки обеспечения личной безопасности от СПИД/ВИЧ-инфекций.</p>		<p>одноклассниками. Называть пути заражения ВИЧ/СПИД. Понимать свои права по предупреждению ВИЧ-инфицирования и СПИДа. Выполнять правила профилактики ВИЧ-инфицирования.</p>
10	<p>Психическое здоровье. Профилактика "школьной тревожности". Признаки и симптомы "школьной тревожности". Мотивация и ответственность к собственному здоровью. Психоэмоциональная разгрузка. Понятие о межличностном конфликте. Понятия: "регулирование конфликта", "самосознание", "самооценка". Формы взаимоуважения. Практическая работа. Проведение релаксации. Ролевая игра "Определение типа конфликта и пути выхода из него".</p>	<p>Дать понятие "школьной тревожности". Рассказать о признаках и симптомах тревожности. Дать рекомендации по преодолению тревожности. Ознакомить с результатами диагностики по методике Филлипса. Ознакомить с приемами релаксации. Сформировать у школьников понятие о межличностном конфликте и способах их преодоления; Знакомить с коммуникативными умениями: умение слушать, говорить другому человеку приятное, выслушивать добрые слова в свой адрес и благодарить за них.</p>	4	<p>Знать приемы снятия психомышечного напряжения. Обучить стратегии выхода из конфликтных ситуаций. Уметь применять приемы релаксации.</p>
11	<p>Экология и здоровье. Взаимодействие организма с окружающей средой. Пестициды в</p>	<p>Расширить знания об основных опасностях окружающей среды Сформировать у обучающихся понятие об</p>	2	<p>Знать о потенциальных опасностях и возможностях их избегания</p>

	<p>сельском хозяйстве и их отрицательное влияние на здоровье. Признаки отравления пестицидами и другими химикатами. Меры профилактики отравления пестицидами и способы их предупреждения. Экологически чистые продукты.</p> <p>Практическая работа. Способы определения наличия пестицидов в овощах и фруктах.</p>	<p>удобрениях, пестицидах; Продолжить формирование навыков самозащиты при отравлении удобрениями и пестицидами</p>		<p>Уметь определять наличие пестицидов в овощах и фруктах. Иметь навыки самозащиты при отравлении удобрениями и пестицидами.</p>
12	Итоговое занятие	Осуществить контроль и коррекцию знаний учащихся по изученным темам.	1	

6 класс (34 часа, 1 раз в неделю)

№ п/п	Название раздела, темы	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Планируемые результаты
1	<p>Учение о валеологии Определение здоровья. Методы сохранения и укрепления здоровья. Причины, проявление, признаки и течение болезни. Понятие о профилактике. Меры и способы первичной профилактики. Понятие "факторы риска". Составляющие ЗОЖ. Практическая работа. Тесты для определения здоровья.</p>	<p>Углубить и расширить знания о методах сохранения и укрепления здоровья, о причинах проявления и течения болезни. Дать понятие "факторы риска". Расширить знания о составляющих ЗОЖ (физические, психические, социальные). Ознакомить с основными правилами первичной профилактики. Провести анкетирование с целью определения отношения к своему здоровью.</p>	3	<p>Знать составляющие здоровья, основные признаки здоровья. Приводить примеры составляющих ЗОЖ. Обосновывать необходимость ЗОЖ</p>

2	<p>Организм человека Органы выделения. Значение органов выделения для организма. Кожный барьер. Терморегуляция. Температура различных участков тела. Практическая работа. Измерение температуры тела.</p>	<p>Ознакомить с органами выделения (кожа, легкие, почки и мочевыделительная система). Рассказать о значении органов выделения для организма. Дать понятие "кожный барьер", "терморегуляция". Рассказать о различной температуре тела, и её зависимость от времени суток.</p>	2	<p>Уметь называть органы выделения и знать их значение для организма. Знать понятие "терморегуляция". Уметь измерять температуру тела. Знать показатели нормы температуры тела.</p>
3	<p>Гигиена - основа сохранения здоровья Общественная гигиена. Понятие, цели и задачи общественной гигиены. Гигиенические требования к почве, воде, атмосферному воздуху. Предельно допустимые концентрации. Санитарно - эпидемиологические службы и их деятельность. Экскурсия в лабораторию СЭС.</p>	<p>Расширить знания об общественной гигиене. Рассмотреть цели и задачи общественной гигиены. Сформировать у обучающихся гигиенические требования к неживой природе Ознакомить с санитарно - эпидемиологической службой, с их деятельностью (контроль за общественной гигиеной на производстве, в сельском хозяйстве, в быту, общественных местах и т.д).</p>	3	<p>Знать цели и задачи общественной гигиены. Соблюдать гигиенические требования к неживой природе Знать о СЭС и её деятельности.</p>
4	<p>Основа здоровья - физическая культура, двигательный режим, закаливание Оптимальный двигательный режим как профилактика гиподинамии. Влияние физической культуры на умственную деятельность и общее физическое состояние.</p>	<p>Рассмотреть влияние физической культуры на умственную деятельность и общее физическое состояние. Закрепить знания о методах и правилах закаливания, рассмотреть правила</p>	3	<p>Использовать национальные игры для профилактики гиподинамии. Чередовать работу умственного и физического труда</p>

	<p>Правила и методы закаливающих процедур. Соблюдение температурных параметров.</p> <p>Подвижные национальные игры.</p> <p>Практическая работа.</p> <p>Анализ параметров тренированного и нетренированного человека.</p>	<p>соблюдение температурных параметров.</p> <p>Ознакомить с национальными играми.</p>		<p>Знать правила закаливания.</p>
5	<p>Рациональное питание</p> <p>Основные вопросы валеологии питания. Питательные вещества. Калорийность пищи. Нормы потребления основных питательных веществ.</p> <p>Йододефицит организма, его последствия. Профилактические меры.</p> <p>Практическая работа.</p> <p>Составление меню питания на весь день с учетом использования энергетических затрат.</p>	<p>Расширить у обучающихся понятие о режиме питания, питательных веществах. Дать понятие "калорийность пищи".</p> <p>Рассказать о нормах потребления основных питательных веществ.</p> <p>Ознакомить с показателями нормальной массы тела.</p> <p>Ознакомить обучающихся с опасными последствиями йододефицита.</p> <p>Составить меню питания на весь день с учетом использования энергетических затрат.</p>	2	<p>Уметь использовать в своём рационе пищу содержащую питательные вещества.</p> <p>Осуществлять профилактику йододефицита.</p> <p>Употреблять в пищу йодированную соль.</p> <p>Уметь составлять меню питания на весь день с учетом использования энергетических затрат.</p>
6	<p>Профилактика инфекционных заболеваний</p> <p>Распространенные инфекционные заболевания: вирусный гепатит, его разновидности. Меры профилактики.</p> <p>Туберкулез и его типы.</p> <p>Профилактические меры.</p> <p>Клещевой энцефалит, бешенство.</p> <p>Источники инфекции и способы заражения. Профилактические меры.</p>	<p>Актуализировать знания об инфекциях.</p> <p>Рассказать о вирусном гепатите, его разновидностях, мерах профилактики.</p> <p>Дать понятие "туберкулёз и его типы".</p> <p>Ознакомить с особыми свойствами жизнедеятельности туберкулезных бактерий.</p> <p>"Коха".</p> <p>Рассказать о мерах профилактики.</p> <p>Ознакомить с источниками инфекций и</p>	3	<p>Знать информацию об инфекционных заболеваниях, основных источниках передачи.</p> <p>Уметь определять первые признаки инфекционных заболеваний, соблюдать правила личной и общественной гигиены во избежания инфекций</p>

	<p>Практическая работа. Составление схемы "Профилактика инфекционных заболеваний".</p>	<p>способами заражения энцефалитом и бешенством. Рассказать о профилактических мерах. Составить схему по предупреждению инфекционных заболеваний.</p>		
7	<p>Профилактика травматизма и отравлений Кровотечения. Виды кровотечений. Способы остановки кровотечений. Раны. Асептика и антисептика. Виды перевязочного материала. Практическая работа. Занятия по обучению перевязке ран (дисмургия) и остановке кровотечения.</p>	<p>Дать понятие "кровотечения и их виды", «асептика и антисептика». Ознакомить со способами остановки различных видов кровотечений. Дать понятие "раны" и их виды. Ознакомить с перевязочным материалом, антисептическими средствами. Научить делать перевязки и останавливать кровотечения.</p>	3	<p>Знать основные виды кровотечений, ран. Уметь оказывать доврачебную помощь при ранах и кровотечениях.</p>
8	<p>Вредные привычки Конвенция ВОЗ по проблеме табакокурения. Влияние никотина и токсических веществ на организм человека. Лекарственная токсикомания. Причины привыкания к токсическим веществам. Болезни, обусловленные вредными привычками. Способы и профилактические меры табакокурения. Практическая работа Проект "Вред курения".</p>	<p>Ознакомить с Конвенцией ВОЗ по проблеме табакокурения. Расширить знания о влиянии никотина и токсических веществ на организм человека. Дать понятие «лекарственная токсикомания». Рассказать о причинах привыкания к токсическим веществам и болезнях, обусловленных вредными привычками. Ознакомить со способами отказа от курения.</p>	3	<p>Знать основные положения Конвенции ВОЗ по проблеме табакокурения, причины привыкания. Использовать практические умения и навыки для отказа от курения. Продолжать развивать навыки ЗОЖ.</p>
9	<p>Нравственно-половое воспитание Анатомия и физиология пола человека. Половое созревание юноши.</p>	<p>Ознакомить с анатомией и физиологией человека. Сформировать понятия о физиологической и социальной зрелости. Рассказать о различиях в половом созревании юношей и девушек</p>	4	<p>Знать об основных симптомах полового созревания. Продолжать развивать практические умения и навыки по соблюдению правил личной</p>

	<p>Поллюции. Гигиена мальчика. Половое созревание девушки. Менструации. Гигиена девочки. СПИД и ИППП История развития ВИЧ/ СПИДа. Толерантное отношение к больным СПИДом. Практическая работа. Гигиена девочки и мальчика (раздельное обучение).</p>	<p>Формировать умения и навыки по соблюдению правил личной гигиены. Расширить знания учащихся о ВИЧ/СПИДе, путях передачи. Сформировать у учащихся навыки толерантного отношения к ВИЧ-инфицированным людям.</p>		<p>гигиены. Уметь применять правила личной безопасности от ВИЧ-инфицирования и СПИДа. Заботиться о своей здоровье.</p>
10	<p>Психическое здоровье Психологическое благополучие и психическая устойчивость как составные части здоровья человека. Профилактика эмоционального стресса. Самооценка и здоровье. Понятие самооценки. Формирование адекватной самооценки. Конфликтные ситуации и как их избежать. Общение. Формирование устойчивых положительных эмоций, доброжелательных взаимоотношений. Практическая работа. Диагностика самооценки. Ролевая игра "Как избежать конфликтной ситуации".</p>	<p>Рассказать о признаках психологического благополучия. Сформировать у учащихся представление об эмоциональном здоровье, научить понимать причины стрессов и уметь их избегать. Ознакомить с понятием «самооценка», её типах (завышенная, адекватная и заниженная самооценка). Формировать представления учащихся о себе, помогать корректировать самооценку Научить договариваться, учитывать не только свои, но и чужие интересы. Ознакомить с барьерами общения.</p>	5	<p>Уметь управлять своими эмоциями, Формировать нравственные принципы. Производить самоконтроль над своей самооценкой и эмоциональным состоянием. Использовать практические умения и навыки при решении конфликтных ситуаций.</p>
11	<p>Экология и здоровье Особенности действия атмосферного воздуха на организм человека. Радиация. Радиационный фон и его</p>	<p>Расширить знания о влиянии факторов окружающей среды на здоровье человека. Дать понятие «радиация», «доза излучения и его контроль».</p>	2	<p>Знать понятие «радиация», «доза излучения и его контроль». Знать правила защиты при</p>

	контроль. Профилактические меры. Мероприятие по предупреждению влияния вредных факторов на здоровье человека.	Ознакомить учащихся с действием радиации на организм. Научить правилам защиты при радиационных катастрофах. Рассказать о методах и средствах обеззараживания (деактивация, дегазация, обсервация)		радиационных катастрофах. Знать средства обеззараживания
12	Итоговое занятие	Проверить и закрепить сформированные умения и навыки по темам.	1	

7 класс (34 часа, 1 раз в неделю)

№ п/п	Название раздела, темы	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Планируемые результаты
1	Учение о валеологии Валеология - основа здорового образа жизни. Образ жизни и здоровье.	Расширить знания о ЗОЖ. Сформировать понятие о взаимосвязи образа жизни и здоровья.	1	Уметь ориентироваться на ЗОЖ.
2	Организм человека Барьерные функции организма. Иммунная система, ее значение для организма. Практическая работа. Механизмы самолечения организма. Использование домашней аптечки.	Сформировать понятие о защитных функциях, обеспечивающих здоровье организма; Ознакомить с видами барьеров: кожный барьер, барьеры верхних дыхательных путей и легких, барьеры желудочно-кишечного тракта. Рассказать об иммунной системе, и ее значении для организма. Рассказать о механизмах самолечения организма.	3	Знать понятие « барьерные функции организма» и их виды. Знать о механизмах самолечения организма и назначение домашней аптечки.

3	<p>Гигиена - основа сохранения здоровья Строение кожи и ее производные. Заболевания кожи. Способы и методы профилактики кожных заболеваний. Методы ухода за кожей тела и лица. Понятие о косметике. Общая характеристика труда. Утомление организма. Виды утомления. Методы снятия утомления. Биологические ритмы человека. Правильно рассчитанный режим дня, соответствующий биологическим ритмам. Практическая работа. Составление режима дня, который соответствует биологическим ритмам человека.</p>	<p>Ознакомить со строением кожи и ее типами. Рассказать о заболеваниях кожи: юношеские угри, гнойничковые заболевания, фурункул, карбункул, грибковые заболевания кожи. Сформировать понятие о способах и методах профилактики кожных заболеваний. Расширить знания о методах ухода за кожей тела и лица. Дать понятие «общая характеристика труда», «учебный труд». Сформировать понятие об утомлении организма, о видах утомления и методах снятия утомления. Расширить знания о биологических ритмах человека - суточный, недельный, годовой. Научить правильно составлять режим дня, который соответствует биологическим ритмам (жаворонок, сова).</p>	4	<p>Знать строение кожи, её заболевания. Уметь применять умения и навыки при уходе за кожей тела и лица. Знать основные способы и методы профилактики кожных заболеваний. Характеризовать биологические ритмы человека. Уметь правильно составлять режим дня, который соответствует биологическим ритмам человека</p>
4	<p>Основа здоровья - физическая культура, двигательный режим, закаливание Движение и физические нагрузки. Оздоровительный бег и его значение для органов организма. Плавание. Аэробика. Занятия по укреплению позвоночника и суставов. Практическая работа.</p>	<p>Расширить знания о положительном влиянии физических нагрузок на здоровье, их разнообразии. Сформировать понятие о положительном значении бега на организм человека. Ознакомить с разновидностями бега, методикой бега. Рассмотреть понятия «плавание», «аэробика», как способы профилактики гиподинамии.</p>	2	<p>Иметь чувство ответственности за свое здоровье и желание укреплять его. Применять различные физические нагрузки для профилактики гиподинамии.</p>

	Способы профилактики гиподинамии.	Ознакомить с упражнениями по укреплению позвоночника и суставов.		
5	<p>Рациональное питание Полноценное сбалансированное питание. Истощение организма. Анорексия Ожирение - нарушение обмена веществ в организме. Причины ожирения.</p>	<p>Формировать у обучающихся представление о рациональном сбалансированном питании. Дать понятие «истощение организма», «ожирение». Сформировать понятие о неправильном питании, как одно из причин, вызывающее ожирение. Ознакомить с причинами ожирения. Формировать навыки составления рациона питания с учётом калорийности пищи.</p>	3	
6	<p>Профилактика инфекционных заболеваний Особо опасные инфекции. Источники инфекции и пути их заражения. Понятие "Природная очаговость". Роль переносчиков инфекций в распространении инфекций. Роль ветеринарной службы в проведении противоэпидемических мероприятий.</p>	<p>Ознакомить с особо опасными инфекциями (холера, чума, ящур, сибирская язва, натуральная оспа и другие). Рассказать об источниках инфекции и путях их заражения. Дать понятие "Природная очаговость". Сформировать понятие о роле переносчиков инфекций - грызунов (мышей и крыс) и блох в распространении инфекций. Рассказать о роли ветеринарной службы в проведении противоэпидемических мероприятий. (Изоляция, обсервация, карантин, дезинфекция, дезинсекция, дератизация и т. д).</p>	3	<p>Знать об инфекциях передающихся через грызунов Знать о ветеринарной службе и её деятельности.</p>
7	Профилактика травматизма и отравлений		2	

	<p>Химические и термические ожоги и первая помощь. Отравления бытовым и угарным газами, химическими веществами, медикаментами и др. Оказание первой помощи.</p> <p>Практическая работа. Занятия по обучению оказания первой помощи отравления бытовым газом.</p>	<p>Дать понятие «химические и термические ожоги».</p> <p>Сформировать понятие об оказании первой помощи при химических и термических ожогах.</p> <p>Ознакомить с первыми признаками отравления бытовым и угарным газами, химическими веществами, медикаментами и др.</p> <p>Сформировать практические навыки по оказанию первой помощи.</p>		<p>Уметь предотвращать ситуации приводящие к химическим и термическим ожогам.</p> <p>Уметь оказывать первую доврачебную помощь.</p>
8	<p>Вредные привычки История возникновения спиртных напитков. Понятие об алкоголической зависимости. Причины употребления алкогольных веществ. Признаки и оказание первой помощи при алкогольной интоксикации.</p> <p>Практическая работа. Беседы со специалистами наркологического диспансера.</p>	<p>Ознакомить с историей возникновения виноделия.</p> <p>Расширить знания о влиянии алкоголя на организм.</p> <p>Дать понятие «алкогольной интоксикации».</p> <p>Сформировать понятие алкогольной зависимости.</p> <p>Рассмотреть причины употребления алкоголя.</p> <p>Научить оказывать первую помощь при алкогольном отравлении.</p>	3	<p>Знать причины и признаки алкогольной зависимости.</p> <p>Уметь отказаться от употребления спиртных напитков.</p> <p>Использовать практические умения и навыки оказания первой помощи при алкогольном отравлении.</p>
9	<p>Нравственно-половое воспитание Наследственность и здоровье. Социальные аспекты полового созревания подростков. СПИД/ВИЧ: пути передачи, методы защиты.</p> <p>Практическая работа. Анкетирование по вопросам ВИЧ/СПИД</p>	<p>Дать определение «наследственности»</p> <p>Ознакомить с факторами, влияющими на наследственность.</p> <p>Рассказать о влиянии на здоровье ранних половых связей и ранней беременности.</p> <p>Расширить знания о ВИЧ-инфекции.</p> <p>Ознакомить с возбудителями инфекции СПИД/ВИЧа"</p> <p>Сформировать у учащихся понятие о венерических заболеваниях, ВИЧ-инфекции, СПИДе.</p>	3	<p>Знать о факторах, влияющих на наследственность.</p> <p>Уметь отказаться от ранних половых связей для сохранения и укрепления здоровья.</p> <p>Знать пути передачи, методы защиты.</p> <p>ВИЧ/СПИДа.</p>

10	<p>Психическое здоровье Психологическая адаптация организма, ее значение. Виды адаптации. Деадаптация. Характеристика механизма стресса, видов стресса, стадии развития стресса. Профилактика эмоционального стресса. Стрессовые ситуации, их разрешение. Типы конфликтов. Пути предупреждения конфликтных ситуаций. Умение понять другого человека. Общение в коллективе. Предотвращение причин, приводящих к применению силы. Стратегия урегулирования конфликтов. Практическая работа. Психологический тест Айзенка. Ролевая игра "Типы конфликтов и пути их предотвращения".</p>	<p>Раскрыть взаимосвязь психического здоровья с другими компонентами здоровья (физическим и социальным) Сформировать представление о психологической адаптации и деадаптации человека, её видах, признаках и характере. Научить самообладанию в стрессовых условиях. Раскрыть понятия «стресс», рассказать о причинах возникновения стресса. Ознакомить детей с методами защиты от стрессов. Познакомить учащихся с понятием «конфликт», его составляющими. Ознакомить с различными стилями реагирования в конфликтных ситуациях. Научить вырабатывать собственные способы эффективной коммуникации.</p>	7	<p>Развивать психологическую компетентность по сохранению и укреплению психологического здоровья. Овладеть техникой снятия эмоционального напряжения. Применять навыки конструктивного разрешения конфликтов.</p>
11	<p>Экология и здоровье Понятие "окружающая среда". Солнце - источник жизни на Земле. Воздействие солнечного света на организм человека. Взаимодействие организма и среды. Правила загорания. Применение ультрафиолетовых лучей в медицине; их значение для организма человека.</p>	<p>Дать представление о солнце как о звезде, показать роль света в жизни человека. Ознакомить с проблемой воздействия ультрафиолетового излучения на организм человека. Сформировать правила правильного загорания.</p>	2	<p>Знать воздействие ультрафиолетового излучения на организм. Соблюдать правила загорания.</p>

12	Итоговое занятие	Проверить и закрепить сформированные умения и навыки по темам.	1	
----	-------------------------	--	---	--

8 класс (34 часа, 1 раз в неделю)

№ п/п	Название раздела, темы	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Планируемые результаты
1	Учение о валеологии. Валеология - интегральная наука и ее связь с другими науками. Социальные и нравственные компоненты здоровья.	Расширить знания учащихся по вопросам здоровьесбережения, показать связь валеологии с другими науками. Показать важность социального и нравственного компонентов на здоровье.	1	Знать основные принципы сохранения здоровья. Знать с какими предметами связана "Валеология". Уметь анализировать свой образ жизни с точки зрения влияния на здоровье.
2	Организм человека Иммунитет. Пути укрепления защитных сил организма. Механизм действия защитных сил организма. Сопrotивляемость организма к различным заболеваниям. Способы сохранения и повышения иммунитета.	Расширить знания об иммунной системе. Рассказать о видах иммунитета и способах защиты от инфекционных заболеваний. Ознакомить с признаками ослабленного иммунитета и факторами снижающих иммунитет. Рассказать о способах сохранения и укрепления иммунитета.	2	Применять практические умения и навыки для защиты от инфекционных заболеваний. Применять практические умения и навыки для повышения иммунитета.
3	Гигиена - основа сохранения здоровья. Особенности состояния кожи в подростковом возрасте. Типы кожи.	Показать связь кожи с процессами, происходящими в организме; Сформировать понятие «типы кожи». Рассказать о кожных заболеваниях и мерах профилактики.	4	Уметь определять свой тип кожи. Подбирать соответствующие косметические средства. Применять практические

	<p>Особенности ухода за кожей. Предотвращение заболеваний кожи девушек и юношей. Косметические проблемы подростков Современные косметические средства. Косметология. Мода и здоровье. Практическая работа. Уход за кожей лица.</p>	<p>Углубить знания учащихся о косметических средствах по уходу за кожей лица. Ознакомить с основными принципами по уходу за кожей лица с помощью косметических средств. Ознакомить с современными косметическими средствами. Научить ориентироваться в аннотации. Рассказать о косметологической службе и ознакомить с их деятельностью. Расширить знания учащихся о возможном вреде, связанном с нанесением татуировки и пирсинга.</p>		<p>умения и навыки по уходу за лицом. Владеть информацией о возможных последствиях, связанных с нанесением пирсинга и татуировки. Знать информацию о косметологической службе, которая изучает характер и причины возникновения косметических дефектов.</p>
4	<p>Основа здоровья - физическая культура, двигательная активность и закаливание Гиподинамия. Профилактические меры и воздействия лечебной физкультуры (ЛФК). Активный отдых, его разновидности. Факторы, укрепляющие и ослабляющие здоровье. Практическая работа. Занятия ЛФК</p>	<p>Расширить знания о гиподинамии и её влиянии на растущий организм. Ознакомить с понятием «лечебная физкультура», её видами. Рассмотреть общее воздействие лечебной физкультуры на организм человека Ознакомить с разновидностями активного отдыха. Сформировать знания о пользе активного отдыха. Обобщить правила безопасного поведения во время активного отдыха на природе. Ознакомить с упражнениями с целью профилактики и коррекции заболеваний органов дыхания или аппарата опорно-двигательной системы.</p>	2	<p>Знать значение лечебной физкультуры на организм человека. Применять лечебную физкультуру в качестве профилактического мероприятия. Использовать в своей жизни активный отдых, как один из видов профилактики гиподинамии. Формировать ценностное отношение к своему здоровью.</p>
5	<p>Рациональное питание. Пластический и энергетический обмен питательных веществ и</p>	<p>Расширить понятия «пластический и энергетический обмен». Раскрыть значение питательных веществ в</p>	1	<p>Знать сходство и отличия пластического и энергетического обменов</p>

	энергии в организме человека.	обменных процессах.		веществ. Уметь объяснять этапы обмена веществ и энергии между организмом и окружающей средой.
6	Профилактика инфекционных заболеваний Паразитарные болезни. Роль членистоногих в передаче инфекций. Основные признаки заболеваний и меры их профилактики. Причины их возникновения и распространения. Контроль за водоёмами и размножением комаров.	Дать информацию о паразитарных болезнях (малярия, токсоплазмоз, геморрагическая лихорадка). Ознакомить с основными признаками заболеваний и мерами профилактики. Рассказать о причинах возникновения и распространения инфекционных заболеваний.	2	Владеть информацией об инфекционных заболеваниях, основных источниках передачи. Соблюдать правила личной и общественной гигиены во избежание инфекций
7	Профилактика травматизма и отравлений Обморожение. Степени обморожения. Первая помощь пострадавшим от обморожений. Перегревание, переохлаждение организма. Тепловой и солнечный удары. Приемы оказания первой помощи. Пищевые токсикоинфекции. Ботулизм. Первая помощь. Практическая работа. Упражнения по оказанию первой помощи при обморожениях, тепловом и солнечном ударе.	Дать понятие «обморожение» Ознакомить с различными степенями обморожения. Научить оказывать первую доврачебную помощь при обморожении. Расширить знания о перегревании, переохлаждении организма, о тепловом и солнечном ударе. Сформировать практические навыки по оказанию первой помощи. Ознакомить с понятием «пищевые токсикоинфекции». Рассказать о ботулизме, его признаках и его профилактике.	3	Знать о различных степенях обморожения. Уметь оказывать первую доврачебную помощь при обморожении, переохлаждении, перегревании, тепловом и солнечном ударе. Знать понятие «пищевые токсикоинфекции», первые признаки ботулизма, и его профилактика.
8	Вредные привычки Понятие о наркотической зависимости. Причины употребления	Дать понятие «абстинентный синдром», эйфория. Сформировать понятие наркотической	3	Знать причины и признаки наркотической зависимости. Уметь отказаться от вредных

	<p>наркотических веществ. Признаки наркотической зависимости. Оказание первой помощи при наркотическом отравлении. Уголовная ответственность за распространение наркотических веществ. Практическая работа. Беседы со специалистами наркологического диспансера.</p>	<p>зависимости. Рассмотреть причины употребления наркотиков. Ознакомить с признаками наркотической зависимости. Научить оказывать первую помощь при наркотическом отравлении. Рассказать об уголовной ответственности за распространение наркотических веществ.</p>		<p>привычек. Уметь оказывать первую помощь при наркотическом отравлении. Знать об уголовной ответственности за распространение наркотических веществ.</p>
9	<p>Нравственно-половое воспитание Период взросления. Психосексуальное развитие и взаимоотношение полов. Репродуктивное здоровье. Основы нравственно-полового воспитания. Подростковая беременность. Аборты. Контрацептивные (противозачаточные) средства. Возрастные нормы вступления в брак. Планирование семьи. Формирование качеств будущего семьянина. Воспитание ребенка в семье, ответственность родителей. Наркомания и ВИЧ-инфицирование. СПИД и наркотики. Влияние на репродуктивное здоровье. ИППП - инфекции, передаваемые половым путем. Практическая работа. Проект «Продолжение рода как одно из основных назначений человека».</p>	<p>Расширить знания о физиологической и социальной зрелости. Сформировать у обучающихся понятие о продолжении рода как одном из основных назначений человека. Дать представление о репродуктивном здоровье. Сформировать у учащихся понятие о последствиях ранних половых отношений, методах регуляции зачатия. Биологические законы полового созревания, взросления, отцовства, материнства. Сформировать у учащихся понятие о связи наркомании с ВИЧ-инфицированием. Сформировать понятие об ИППП.</p>	8	<p>Знать о последствиях ранних половых отношений, методах регуляции зачатия. Избегать форм поведения, связанных с неоправданным риском для здоровья и жизни. Понимать необходимость придерживаться правил культуры половых отношений юношей и девушек. Вырабатывать умения и навыки защиты от вензаболеваний, СПИДа.</p>

10	<p>Психическое здоровье Доброжелательная атмосфера в коллективе, семье, обществе - залог успеха. Приемы саморегуляции. Предотвращение переутомления, стрессов. Учение о стрессе. Виды стрессов. Основные правила профилактики эмоциональных стрессов. Конфликты межгрупповые. Пути предупреждения конфликтных ситуаций. Причины конфликта. Основные правила общения. "Как приобретать друзей?". Д.Карнеги "Правила общения" (12 правил). Практическая работа. Аутотренинг по снятию стресса. Занятие с элементами тренинга «Межгрупповое общение».</p>	<p>Дать понятие «гармония». Ознакомить с приемами саморегуляции (расслабление дыхания, самовнушение) Рассказать о теории Селье, видах стресса. Расширить знания о профилактике эмоциональных стрессов. Систематизировать теоретические знания о конфликте. Получить опыт конструктивного решения конфликтных ситуаций, развивать коммуникативные навыки. Ознакомить с рекомендациями Д.Карнеги. Приобщить учащихся к психологической культуре, получению новых знаний, умений и навыков о способах конструктивного общения.</p>	5	<p>Развивать стремление к созданию доброжелательных отношений в коллективе, семье, обществе. Освоить навыки саморегуляции. Знать виды стресса. Уметь противостоять стрессовым ситуациям. Уметь избегать конфликтные ситуации и своевременно их решать. Развивать навыки сотрудничества.</p>
11	<p>Экология и здоровье. Экологические факторы, влияющие на здоровье человека. Гармония. Жизнь в согласии с природой. Практическая работа. Ролевая игра: Здоровая планета – здоровый я!</p>	<p>Формировать представления о связях организма с окружающей средой. Расширить знания об изменениях в организме под влиянием экологических факторов. Закрепить знания о самом себе и взаимоотношении с природой.</p>	2	<p>Знать экологические факторы и их влияние на организм человека. Уметь использовать свои знания в решении экологических проблем. Характеризовать взаимоотношения: человек - общество – природа.</p>
12	<p>Итоговое занятие</p>	<p>Проверить и закрепить сформированные умения и навыки по темам.</p>	1	.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

1. Актуальные проблемы здорового образа жизни в современном обществе. Материалы Международной научно-практической конференции. Минск, 2003.
2. Алиев Х. М. Ключ к себе: Этюды о саморегуляции. – М.: МГУ, 2010.
3. Алексеев А. В. Аутотренинг для всех. – М.: ФиС, 1999.
4. Алексеев С. В., Петленко В. П. Мудрость здоровья. Культура и образ жизни человека. Сб.: Медицина. Культура. Философия /Под ред. Юрьева В. К./ - СПб, 2001.
5. Ананьев В. А. Психогигиенические и психопрофилактические основы здорового образа жизни. Сб.: «Здоровый образ жизни: Сб. науч. тр.» – Л., 2002.
6. А.С. Адылханов, К.А.Жанабердиева Программа по валеологии.
7. Березин И. П., Дергачев Ю. В. Школа здоровья. – М.: Моск. рабочий, 1989.
8. Бирах И. И. Здоровье своими руками. – Минск, 1985.
9. Бойко В. В. Счастье. Семья. Дети. – М.: Знание, 1988.
10. Брехман И. И. Валеология. – СПб.: Наука, 1993.
11. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье. – 2-е изд., - М.: ФиС, 1990.
12. Валеология. Учеб. пособие / под ред. проф. В.П. Соломина, Ю.Л. Варламова. Спб., 2005
13. Вопросы охраны здоровья школьников /под ред. М. П. Кравцова, Р. А. Якимович/. – Минск.: Изд-во Минск. пед. ун-та им. М. Горького, 1983.
14. Габриян С. А. Школа памяти (суперактивизация памяти через возрождение эмоций). – М., 1992. – 64 с.
15. Добсон Д. Непослушный ребенок. – М.: «Пенаты», 1992.

16. Зайцев Г. К., Зайцев А. Г. Твое здоровье: укрепление организма. – СПб., 2005.
17. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. М., "ВАКО", 2004
18. Лаптев А. К. Тайны пирамиды здоровья. – СПб., 2005.
19. Латохина Л. И. Творим здоровье души и тела. – СПб., 2005.
20. Миненко П.П., Швецова В.Н. Валеология и образование: концептуальные подходы к валеологическому образованию и просвещению, Хабаровск, изд-во ХК ИППК ПК, 1997.
21. Мир детства: Младший школьник. – М., 2003 г.
22. Шаховец, В.В. Первая медицинская помощь в чрезвычайных ситуациях: учеб. пособие / В.В. Шаховец, А.В. Виноградов. М., 1998.
23. Энциклопедия здоровья. Т.12. – М.: ИПО «Аврора», 1992.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Горбунов Г. Д. Учитесь управлять собой. – СПб., 1994.
2. Зайцев Г. К. Твои первые уроки здоровья. – 2005 .
3. Навроцкий, А.Л. Профилактика болезней, передаваемых половым путем: пособие / А.Л. Навроцкий, В.Г. Панкратов, Ю.В. Салун. Минск, 2001.
4. Николаева А. П., Колесова Д. В. Уроки профилактики наркомании в школе. – М., 2000.
5. Обухова Л. А., Лемяскина Н. А. Школа докторов природы, или 135 уроков здоровья. – М., 2004.
6. Самыгина О.П. Школа выживания. – Ростов-на-Дону, 2 изд. 2006
7. Соковня И.А. Неболейка. Москва, Просвещение, 2005
8. Тихомирова Л. Ф. Уроки здоровья для детей 6 – 9 лет. – Ярославль, 2005.
9. Харрис Т. Я хороший, ты хороший. – М.: «Соль», 1993.
10. Чаклин А. В. География здоровья. – М.: Знание, 2 изд. 2004
11. Энциклопедия для детей 9-12 лет. – Волгоград: ДОМ, «Струг», 1992.