

«Точка роста»
Центр естественнонаучной и технологической направленностей

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

Рассмотрен
на заседании педагогического
совета протокол №1
от 27 августа 2021 г

Утверждаю

Директор
МБОУ «СОШ I с.Волотово»
приказ №126 от 30 августа 2021г



J. Hayf

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

Пояснительная записка.

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

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

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

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

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

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

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

Рабочая программа строится по следующим принципам:

- отношение к здоровью как личной и общественной ценности, условию самореализации личности, устойчивого развития общества, национальной безопасности государства;
- целостный подход к здоровью в единстве его физического (сила, ловкость, выносливость), физиологического (способность к адаптации и устойчивость к заболеваниям), психического (умственная работоспособность, контроль над эмоциями), социально-психологического (культура учебной и коммуникативной деятельности) и духовного (иерархия ценностей) компонентов;
- комплексный естественно-научный и гуманитарный подход к здоровью как проблеме не только медицинской, но и социокультурной, педагогической, психологической;
- приоритетность здоровьесориентированного мышления для понимания феномена здоровья и управления им;
- ведущая роль социально-психологического здоровья и духовного здоровья личности, ее культуры для успешной социализации и самореализации в жизни;
- стратегическая ориентация на формирование здоровьесориентированного уклада школьной жизни средствами вовлечения обучающихся в совместное со взрослыми проектирование образовательной среды школы и развития у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни, учитывающего их индивидуальные особенности;
- обучение в реальных жизненных ситуациях, формирование личного опыта культуры здорового и безопасного образа жизни.

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

Задачи программы:

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

Рабочая программа внеурочной деятельности «Уроки здоровья» для учащихся 5-8 классов составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, на основе методических рекомендаций по оформлению комплексной программы внеурочной деятельности в условиях реализации ФГОС основного общего образования и **использования материально-технической базы Центра «Точка роста» естественнонаучной и технологической направленностей на базе МБОУ «СОШ с.Волотово»**

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

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

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

ситуации нравственного выбора, формированию навыков здорового и безопасного образа жизни.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

место в программе занимает укрепление ясно осознаваемых индивидуальных ценностей и норм поведения в группе, направленных против рискованного поведения.

Планируя рабочие программы на основе данной примерной программы, педагоги должны принимать во внимание, что цели, методы обучения и материалы должны соответствовать социальному опыту и культурному уровню обучающихся, учитывать, что они уже знают, чувствуют и умеют делать, принимать во внимание культурные особенности сообщества, в котором они живут.

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

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

Раздел 3 Содержание курса

Тема	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс
<u>Модуль 1. Самопознание и самооценка</u>				
<u>Узнаю себя</u>	<u>Я сам, мои</u> интересы, способности Что дается тебе от рождения Самоанализ физического	<u>Мои</u> ценности. Ты и твоё здоровье Что ты сможешь сделать для своего здоровья.	<u>Моя</u> самооценка и мои поступки <i>Я</i> и мои социальные роли. <i>Я</i> принимаю	<u>Субъективные</u> и объективные признаки здоровья. Представление о здоровом и больном теле в разных культурах.

самочувствия	Закаливание и	решения	Физические	и
Внешние и	его значение в	Развитие	психологическ	
внутренние	укреплении	самооценки	ие изменения в	
признаки	здоровья	Уверенность	подростковом	
заболевания:		в себе.	возрасте.	
изменение	Оцениваю	Преодоление	Репродуктив	
температуры	себя и свои	стеснитель	ное здоровье	
тела, кожные	поступки	ности	юноши и	
высыпания,			девушки.	
покраснение,	Шесть	Кризисы	Понятие о	
отек, боли,	основных	развития в	генотипе и	
нарушение	страхов:	период	фенотипе.	
пульса,	бедность,	взросления	Направление	
тошнота,	болезнь,		личности: Я -	
головокружен	старость,	Имидж	концепция,	
ие и т.д.	осуждение,	человека.	понятие о	
Интересы и их	потеря любви,	Желаемые	локусе	
соответствие	смерть.	изменения.	контроля.	
выбираемым	Психологи	Планирование	Представление	
анятиям	ческий	и способы	о психологии	
	настрой	реализации	пола,	
	переносить	планов.	ндерных позициях.	
	страхи.	Ответственно		
	Преодоление	сть и свобода		
	ревозности.	ыбора		

<u>Эмоции и чувства</u>	Эмоции и чувства. Твои эмоции и здоровье. Положительные и отрицательные эмоции. Оптимизм и пессимизм. Мои положительные черты характера	Причины эмоций. Влияние эмоций на общение. Управление негативными эмоциями. Мои сильные стороны. Неврозы и их профилактика. Умение владеть собой	Эмоции и успехи в работе. Проявление эмоций и темперамент. Психологические комплексы и пути их преодоления.	Эмоциональная интеллигентность. Самоконтроль и саморегуляция настроения и поведения. Стресс. Предупреждение стресса. Управление стрессом.
-------------------------	---	--	---	---

Модуль 2. Взаимоотношения с другими людьми

<u>Я с ровесниками и взрослыми</u>	Важность общения с другими людьми. Дружба и друзья. Общение и здоровье	Группы по интересам. Сотрудничество в группе. Сопротивление психологическому давлению со	Формальные и неформальные группы, их социально-психологическая специфика. Молодежные группировки, субкультуры	Индивидуальные различия в восприятии и понимании людьми друга. Основы взаимоотношения полов. Мужские и
------------------------------------	--	--	---	--

	<p>Основные правила общения с ровесниками и старшими Знакомые и незнакомые люди Ситуации, требующие соблюдения осторожности</p>	<p>стороны. Навыки, необходимые ДЛЯ противостояния негативным влияниям в сфере отношения к здоровью.</p>	<p>Взаимоотношения в группе: роли и лидерство в группе Что такое конфликты. Причины конфликтов. Пути решения конфликтной ситуации</p>	<p>женские обязанности. Любовь и романтические отношения Межличностные отношения: дружба, любовь, вражда, одиночество. Этика взаимоотношений</p>
<p><u>Эффективная коммуникация</u></p>	<p>Эффективная коммуникация</p> <p>Вербальная коммуникация</p> <p>Невербальная коммуникация</p> <p>Базовые компоненты общения: внимание, слушание, активное слушание.</p>	<p>Социальные нормы поведения</p> <p>Положение личности в группе.</p> <p>Рольевые позиции в группе.</p> <p>Критика и ее виды.</p> <p>Способы реагирования на критику.</p>	<p>Нормы поведения.</p> <p>Этикет.</p> <p>Референтные группы.</p> <p>Тактика взаимодействия: диктат, сотрудничество, конфронтация, невмешательство.</p> <p>Инструменты общения:</p>	<p>Биологическое и социальное во взаимоотношениях людей. Поведенческие риски, опасные для здоровья. Построение модели поведения в конфликтных ситуациях</p>

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

	<p>Правила познания и школьные предметы.</p> <p>Правила выполнения домашних заданий.</p> <p>Работа с текстом учебника.</p> <p>Составление планов и опорных конспектов.</p>	<p>недельные, сезонные</p> <p>Периоды работоспособности.</p> <p>Индивидуальный режим физических и умственных нагрузок»</p> <p>Методы тренировки памяти и внимания.</p> <p>Методы снятия переутомления.</p>	<p>Оптимальные условия труда, микроклимат в классе и квартире.</p> <p>Воля человека и пути ее азвития.</p>	<p>Рациональные способы усвоения учебной информации.</p> <p>Причины потерь здоровья учащихся в процессе обучения.</p> <p>Самоанализ физического и психического состояния.</p> <p>Планирование труда и отдыха в экстремальных условиях: во время экзаменов, тренировок, соревнований.</p>
<p><u>Гигиена и профилактика заболеваний</u></p>	<p>Гигиенические правила. Уход за кожей, волосами, ногтями.</p>	<p>Системы органов и их саморегуляция.</p> <p>Профилактика</p>	<p>Механизмы защиты организма. Иммуитет. «Активные» и «пассивные»</p>	<p>Способы оказания самопомощи при различных недомоганиях.</p>

Гигиена полости рта.	заболеваний органов чувств: зрения, слуха.	способы его повышения.	Выбор гигиенических средств для ухода за телом при различных функциональных состояниях и в различных климатических условиях.
Причины возникновения инфекционных заболеваний.	Гимнастика для глаз.	Признаки и первая помощь при аллергических реакциях.	Взаимосвязь чистоты, эстетики и здоровья.
Пути передачи.	Профилактика заболеваний органов дыхания.	Вирусные заболевания: грипп, гепатит, герпес, и их профилактика.	Профилактика ЗППП.
Предупреждение инфекционных заболеваний.	Дыхательная гимнастика.	Понятие об эпидемии.	ВИЧ/СПИД: возбудители, пути передачи
Сон и здоровье.	Роль кожных покровов в защите организма от воздействия внешней среды.	Лекарства. Токсические вещества, их влияние на организм.	
Гигиена сна.	Профилактика кожных заболеваний	Правила хранения и	

	человека. Сезонные требования к одежде и обуви.	заболеваний.	употребления лекарственных препаратов. Злоупотребле ние лекарственными препаратами	инфекции, симптомы заражения. Тестирование на ВИЧ/СПИД. Социокультур ные аспекты ВИЧ/СПИД: государствен ная политика, ситуация в обществе, отношение к людям
<u>Вред</u> <u>употребле</u> <u>ния</u> <u>психоактив</u> <u>ных веществ</u> <u>(ПАВ)</u>	Понятие о ПАВ Болезни человека, связанные с употребление м наркотиков, табака, алкоголя. Как сказать «нет»? Куда обратиться за помощью?	Психоактив ные вещества. ПАВ зависимость Влияние алкоголя, табака и др. на жизненно важные органы. Употребление ПАВ как слабость воли, зависимость, болезнь. Выбор и ответственное ть за свои поступки. Как сказать «нет»? Куда обратиться за помощью?	Зависимость от ПАВ: социальная, групповая, индивидуаль ная, физиологиче ская, психоло гическая. Возможности, трудности, и пути выздоровления курильщика, наркомана, алкоголика. Помочь другу. Поведение с людьми, употребляю щими ПАВ. ПАВ и ответственный выбор Оридерическая и личная ответственно ть за распростране ние и потребление ПАВ.	Причины употребления алкоголя, профилактика злоупотребле ния алкоголем Употребление психоактивных веществ как ложный путь решения жизненных проблем. Алкогольная, наркотическая зависимость, альтернативы
Модуль 4. Физическая активность				
<u>Физическая</u>	Физически	Спорт и	Спорт и	Фитнес

<p><u>культура как средство укрепления здоровья</u></p>	<p>е упражнения и здоровье. Физические упражнения и осанка. Утренняя зарядка. Разработка системы упражнений</p>	<p>личностные качества. Влияние различных видов спорта на здоровье человека.</p>	<p>социализация. Самоконтроль нагрузки Индивидуальные показатели физического развития</p>	<p>Последствия гиподинамии Физическое развитие и физическая подготовка</p>
<p><u>Физкультура и спорт</u></p>	<p>Потребность в движении Движение и развлечения</p>	<p>Значение движения ДЛ сердечно-сосудистой системы</p>	<p>Физическая активность для удовольствия и для тренировки</p>	<p>Физические, социальные, эмоциональные и ментальные преимущества хорошей физической формы Оценка собственной физической формы</p>
<p>Модуль 5. Здоровое питание</p>				
<p><u>Питание и личное</u></p>	<p>Влияние питания на</p>	<p>Личная потребность</p>	<p>Зависимость питания и</p>	<p>Плюсы и минусы диет</p>

<u>здоровье</u>	здоровье	в выборе пищи	текущего и будущего здоровья	Что происходит с пищей в организме?
	Функции пищевых веществ.	Возрастные потребност и в пище	Забота о собственной еде и закусках	Значение пищи
	Витамины и минераль ные вещества.	Изменения фигуры и вкуса в	Рацион питания для себя на неделю	ДЛЯ профилактики наиболее распространен ных заболеваний
	Роль животных и раститель ных жиров в организме	период взросления	Значение атмосферы принятия пищи	Критическое восприятие информации о пище
	Разновидн ость и сбалансир ован ность пищи. Суточный рацион.	Предупреж дение пищевых отравлений Профилак тика заболеваний	Связь между физическими, эмоциональ ными и социальными проблемами и расстройством и пищеварения	Приготовление пищи в домашних условиях
	Режим употребле ния жидкости	пельной системы.	Связь между пищевыми	Болезни питания, анорексия, ожирение.
	Культура поведения во время приема			

	пищи		привычками и ролевыми моделями	Питание в особых условиях (питание спортсменов, питание в походах, во время экзаменов).
<u>Производство, обработка и распределение продуктов питания</u>	<p>Что такое пищевая цепь?</p> <p>Продукты местного производства и импортные</p> <p>Правила хранения продуктов и готовых блюд.</p>	<p>Местное производство продуктов питания</p> <p>Традиции питания и блюда национальной кухни народов мира</p>	<p>Влияние обработки продуктов питания</p> <p>Основные химические и биологические загрязнители пищи: тяжелые металлы, пестициды, плесень и др.</p>	<p>Промышленные технологии производства пищи</p> <p>Влияние пищевой промышленности на окружающую среду</p> <p>Вред и польза удобрений в производстве сельскохозяйственной продукции</p>

Модуль 6. Информационная безопасность

<u>Безопасный Интернет</u>	<p>Плюсы и минусы использования сотовых</p>	<p>Использование сети интернет для поиска</p>	<p>Профилактика рисков и угроз, связанных с использованием</p>	<p>Профилактика антисоциального поведения среди детей в</p>
----------------------------	---	---	--	---

телефонов и других современных гаджетов	позитивной информации	м современных информационных технологий и сети Интернет	целях недопущения их вовлечения в преступную деятельность
---	-----------------------	---	---

Модуль 7. Безопасное поведение.

Предупреждение несчастных случаев и травматизма.

<p><u>Причины несчастных случаев.</u> <u>Предупреждение несчастных случаев</u></p>	<p>Опасные факторы современного жилища, школы, игровой площадки</p> <p>Безопасное поведение пешеходов на оживленных улицах и дорогах.</p> <p>Опасность при пользовании пиротехническими средствами</p> <p>Предупреждение несчастных случаев.</p>	<p>Экстремальные виды спорта и другие спортивные увлечения, связанные с риском.</p> <p>Оценка рисков.</p> <p>Травматизм при конфликтах.</p> <p>Гроза века - терроризм.</p>	<p>Правила поведения при аварийных ситуациях: пожарах, затоплениях, разрушениях</p> <p>Совладение с паническим состоянием.</p>	<p>Травматизм в местах массовых скоплений людей. Прогноз развития травмоопасной ситуации, меры предупреждения травмы.</p> <p>Путешествия (лес, вода, пустыня), правила поведения при стихийных бедствиях.</p>
--	--	--	--	---

<u>Предупреждение насилия</u>	Поведение в опасных ситуациях. Жестокое обращение с детьми и подростками.	Насилие и издевательства в школе. Профилактика буллинга, роллинга	Поведение в криминогенных ситуациях, незнакомой среде.	Административная и юридическая ответственность при создании травмоопасной ситуации, нанесении телесных повреждений
<u>Первая помощь пострадавшему</u>	Первая помощь пострадавшему	Первая помощь пострадавшему	Первая помощь пострадавшему	Первая помощь пострадавшему

Модуль 8. Семейные ценности

<u>Я в семье</u>	Взаимоотношения в семье. Потребности членов семьи. Лидерство в семье. Самоактуализация в семье	Установление семейных связей. Ценности в семье.	Отношения в семье. Разрешение конфликтов в семье.	Человек в семье. Семья и ее функции. Психологический климат семьи. Как научиться прощать Правовые аспекты семейного взаимодействия. Способы манипулирования людьми.
<u>Моя семья</u>	Семья, брак, функции семьи Семейные традиции Права и обязанности в семье.	Ответственность родителей Связь семейного воспитания и издевательств в школе	Взаимосвязь планирования семьи и способности обеспечить потребности ребенка. Подростковая беременность	Близкие отношения, и риски, связанные с ними. Права человека. Сексуальные и репродуктив

	Семейные стили воспитания	Домашнее насилие		ные права
Модуль 9. Здоровье в системе человек-природа				
<u>Окружающая среда и здоровье</u> <u>Мой вклад в здоровье окружающей среды</u>	Предметы домашнего быта как источник нарушения здоровья (бытовая химия, отделочные материалы, мебель) Основные загрязнители окружающей среды и их действие. Проблема загрязнения воздуха. Воздух жилых помещений. Комнатные растения, домашние животные и здоровье человека	Солнце, воздух и вода - факторы риска. Почва и здоровье. Почва как среда обитания возбудителей болезней (столбняк, гельминтозы). Источники загрязнения почвы. Бытовые и промышленные отходы. Вторичная переработка материалов.	Радиация и здоровье. Источники радиации. Радиоактивное заражение почвы, воды, воздуха. Понятие об онкологических заболеваниях и о канцерогенах в окружающей среде. Солнечная радиация и озоновый экран. Роль экологически чистого питания, ресурсосбережения,	Антропогенные факторы. Антропогенное загрязнение гидросферы, литосферы, атмосферы. Сокращение озонового слоя. Кислотные ДОЖДИ. Опустынивание. Глобальное снижение биологического разнообразия. Ресурсный кризис. Моя ответственность за

			экологического жилища.	состояние среды
--	--	--	---------------------------	--------------------

Раздел 4. Формы контроля

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

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

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

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

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

Очень важным представляется, чтобы сам ученик видел свои достижения в вопросах здоровья. Поэтому желательно, чтобы у него с начала курса был отдельный «дневник здоровья», в котором он будет

выполнять домашние задания, делать заметки, заполнять анкеты, строить результативные графики и диаграммы.

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

Список используемой литературы

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

12. Ирхин В.Н. Формирование культуры здоровья школьников на уроках: учебно-методическое пособие / В.Н.Ирхин. - Белгород: Политерра, 2008. - 168 с.
13. Ирхин, В.Н. Формирование здорового образа жизни средствами учебно-воспитательного процесса (из опыта работы региональной инновационной площадки) / В.Н.Ирхин, Е.А.Богачева // Вестник БелиРО. - 2018. - №2 (8). - С.99-108.
 1. Ирхин, В.Н. Здоровьеориентированная деятельность учителя на уроке: учебное пособие / В.Н. Ирхин, И.В. Ирхина. - Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2017.
 2. Колесова, Л.С. Методология обучения здоровью: руководство для тренеров / Л.С.Колесов. - М., 2004.
 3. Куприянов, Б.В. Ситуационно-ролевая игра в социальном воспитании старшеклассников / Б.В.Куприянов, А.Е. Подобии. — Кострома: КГПУ, 2016.
 4. Майорова, Н.П. Обучение жизненно важным навыкам. Программа профилактики злоупотребления психоактивными веществами / Н.П. Майорова, Е.Е. Чепурных, С.М. Шурухт. - М., 2011.
 5. Макеева, А.Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 5-6 классы / А.Г. Макеева. - М.: Просвещение, 2013. - (Работаем по новым стандартам).
 6. Макеева, А.Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 7-8 классы / А.Г. Макеева. - М.: Просвещение, 2013. - (Работаем по новым стандартам)
 7. Методические рекомендации: здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, метод, опыт применения. / под ред. М.М. Безруких, ВД. Сонькиной. - М.: Триа-да-фарм, 2012.-114 с.
 8. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа / сост. Е.С. Савинов. - М.: Просвещение, 2011. - (Стандарты второго поколения).
 9. Конфликт и общение: Путеводитель по лабиринту регулирования конфликтов / Под ред. Д.Шапиро. Кишинев: АРС, 2007.
 10. Радионов, А.В. Элементы тренингов, уроков и студий в профилактических занятиях по программе «Здоровье» / А.В.Радионов, М.А.Ступницкая, О.В.Кардашина // Вестник образования. - 2001. -№ 12. - С. 56-57.
 11. Рязанова, Д.В. Тренинг с подростками: с чего начать?: пособие для психолога и педагога / Д.В.Рязанова. - М.: Генезис, 2003.
 12. Селевко, Г.К. Современные образовательные технологии: учебное пособие / Г.К.Селевко. - М.: Народное образование, 2008.

13. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. - М.: АРКТИ, 2013.
14. Твоя жизнь - твой выбор. Развитие ценностей здорового образа жизни школьников (психолого - педагогические рекомендации) / Т.М. Жирова. - Волгоград: Изд-во «Панорама», 2012.
15. Цвилюк Г.А. Азы личной безопасности. / Г.А. Цвилюк - М.: Просвещение, 2017.
16. Чумаков, Б.Н. основы здорового образа жизни: курс лекций / Б.Н.Чумаков. - М.: Педагогическое общество России, 2009.
17. Шмаков, С.А. Игры, развивающие психические качества личности школьника / С.А.Шмаков. - СПб.: издательство ЦГЛ ,2014.
18. Я провожу тренинг: методические рекомендации / ред. Д.Камалдинов и др.- Новосибирск: Гуманитарный проект, 2011.

Специальное сопровождение (оборудование):

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