

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН «СОГРАТЛИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА ГУНИБСКОГО РАЙОНА»**

Адрес: г.Махачкала, Кировский район, кутан №8
Сайт: <https://rd-so.dagestanschool.ru/>

Телефон: +7(963) 417-55-77
Электронный адрес: sogratli@mail.ru

«Утверждаю»



Директор
ГКОУ РД «Согратлинская СОШ
Гунибского района»
А.М. Голбоева
Голбоева А.М./
от «31» августа 2019г.

**Проект
комплексной программы по
формированию
здорового образа жизни
воспитанников ГКОУ РД «Согратлинская
СОШ Гунибского района»**

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное наименование программы	Программа по формированию здорового образа жизни у воспитанников Государственного Казенного Образовательного Учреждения «Согратлинская СОШ, Гунибского района»
Название программы	«Уроки здоровья»
Автор-составитель	Османова Г.Х.
Цель программы	формирование у детей навыков организации здорового образа жизни посредством развития здоровьесберегающей и здоровьесформирующей среды школы, сохранение и укрепление здоровья воспитанников
Задачи программы	- создание оптимальных социально-педагогических, психологических и здоровьесберегающих условий развития и функционирования личности воспитанника в условиях школы –обеспечение охраны жизни и здоровья воспитанников, гарантий их законных прав на безопасные условия образовательно-воспитательного процесса
Основные направления	Укрепление здоровья воспитанников
Сроки реализации программы	сентябрь-май
Кадровое обеспечение программы	Заместитель по ВР Педагог-психолог Социальный педагог Пионервожатая Воспитатели Заведующая библиотекой Педагоги дополнительного образования Медицинские сотрудники
Ожидаемые результаты программы	- создание системы воспитания ЗОЖ детей, учитывая особенности их биологического, социального и духовно-нравственного развития в современных условиях школы - снижение количества наиболее часто встречающихся в школьном возрасте заболеваний, сформированности навыков ЗОЖ; - снижение поведенческих рисков, представляющих опасность для здоровья; - повышение эффективности психолого-педагогической и медицинской помощи детям в условиях школы, - обеспечение статистического учета, контроля за состоянием здоровья детей; - повышение заинтересованности сотрудников школы в укреплении здоровья детей; - повышение уровня социальной защищенности воспитанников школы.
Содержание программы	Введение. 1. Пояснительная записка. 2. Основные принципы программы. 3. Цель и задачи программы. 4. Содержание программы. 5. Методическое обеспечение. 6. Календарно-тематическое планирование. 7. Ожидаемые результаты 8. Литература.

Введение

Создание благоприятных условий для жизнедеятельности, обучения и развития детей – главная цель! Человеческая жизнь и здоровье является общепризнанной высшей ценностью и должны быть бесспорным приоритетом в решении любых проблем. Здоровье людей рассматривается современной наукой, как комплексный интегральный показатель, отражающий состояние экологических, социально-экономических, физических, духовных и социальных факторов системы жизнеобеспечения и охраны здоровья населения, тем самым, состояние здоровья определяется как показатель зрелости, благополучия и гармонии общества и государства, их способности объединенными усилиями и средствами обеспечить социальную безопасность и социальное развитие, достойную жизнь Человека и семьи, трудоспособность и способность к воспроизводству здорового поколения.

В условиях социально-экономического кризиса сложились неблагоприятные тенденции в демографических процессах и состоянии здоровья детей; их острота требует безотлагательного решения проблем здоровье сбережения подрастающего поколения.

Научно доказано, что здоровье на 50-55 % определяется образом жизни, на 20-25% - влиянием экологических факторов, на 20% - генетических факторов, и уровнем медицинского обслуживания лишь на 10%. В настоящее время дети очень мало бывают на воздухе, снижена их двигательная активность, не достаточно занимаются они физическим трудом, а большую часть досуга проводят в помещении за просмотром телепередач и видеофильмов, играют на компьютерах.

Происходящие в обществе негативные социально-экономические процессы особенно болезненно сказываются на детях. Постоянно увеличивается число детей, лишенных родительского попечения. По среднестатистическим данным относительно здоровы лишь 20% детей, 30% имеют функциональные нарушения и отклонения в состоянии здоровья, высок процент хронической патологии.

Статистика показывает, что сегодня здоровыми являются около 20% воспитанников детских домов. Отмечается тенденция к росту различных заболеваний. Также дети сегодня становятся меньше защищенными от наркотиков, алкоголизма, от СМИ, пропагандирующих культ насилия и жестокости, мотивацию на «лёгкую жизнь» любой ценой. Это, в свою очередь, является одной из причин роста подростковой преступности.

Поэтому сотрудниками ГКОУ РД «Согратлинская СОШ Гунибского района» были приняты мобилизационные меры по спасению здоровья детей, представляющих в своей сущности будущее любого государства. Это является основной задачей данной программы.

1. Пояснительная записка.

«Забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя»

В.А. Сухомлинский

Самая большая ценность для человека – здоровье. Проблеме здоровья россиян в последние годы уделяется достаточное внимание со стороны государственной власти. Так в Послании Федеральному Собранию Российской Федерации от 12 ноября 2009 года президент Российской Федерации Д. А. Медведев отметил, что «...наряду с внедрением новых технологий профилактики и лечения необходимо с особым вниманием относиться к созданию мотиваций и условий для здорового образа жизни».

Здоровье же детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющий потенциал страны, а также одной из характеристик национальной безопасности. Недаром замечательный русский педагог Василий Александрович Сухомлинский в своей педагогической практике всегда очень внимательно относился к здоровью своих воспитанников, понимая, что именно здоровье выступает мерой качества жизни. «От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы...» (В.А. Сухомлинский).

Воспитание потребности в физических упражнениях, освоение отдельных физкультурно-оздоровительных технологий, формирование ответственности за свое здоровье, отработка санитарно-гигиенических навыков до автоматизма, особое внимание профилактике употребления психоактивных веществ — основные аспекты работы педагогов в формировании здорового образа жизни воспитанников школы. Так важно помочь детям осознать неизмеримую ценность здоровья уже в дошкольном возрасте, убедить их в необходимости гигиенических процедур и других оздоровительных мер, которые должны стать для них привычными. Какими способами и средствами выработать у воспитанника осознанное отношение к своему здоровью? Как рассказать ребенку о сложных явлениях нашей жизни, не раня еще неокрепшую психику, не давя на сознание и волю юного человека? Ведь как безжалостно порой человек относится к своему организму, загружает его стрессами, неумеренным питанием, чрезмерными нагрузками. С ранних лет нам твердят о том, что тело - это помощник человека в обеспечении его самого материальными благами. Тело нужно тренировать, загружать работой, учить выполнять максимально возможное количество движений, помогающих в достижении цели. И редко-редко когда среди этих авангардных призывов звучало понятие «любить своё тело, быть с ним в содружестве, помогать ему в сохранении здоровья и молодости». Чтобы что-то любить, надо это знать. Если мы научим детей с раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что дети приобретут знания и умения по вопросам оздоровления. Всем хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого нужно делать.

Долг каждого воспитателя школы заключается не только в том, чтобы дать качественные знания воспитанникам, но и в том, чтобы сформировать сознательную

установку на здоровый образ жизни, научить их с малых лет жить в гармонии с собой и окружающим миром. Для этого в нашей школе разработана и реализуется комплексно-целевая программа по формированию здорового образа жизни воспитанниками «Уроки здоровья».

2. Основные принципы программы

Программа основывается на следующих принципах:

Принцип гарантий: реализация конституционных прав детей и подростков на получение образования и медицинского обслуживания, выполнение государственных гарантий, направленных на здравоохранение и здравоукрепление подрастающего поколения.

Принцип социальной компетенции: обеспечение социальной и правовой защищенности воспитанников.

Принцип участия: привлечение воспитанников к непосредственному и сознательному участию в целенаправленной деятельности по оздоровлению своего организма, формирование здоровых привычек и гигиенических навыков.

Принцип педагогической поддержки: вовлечение воспитателей в широкое движение по созданию здоровой педагогической среды.

Принцип медицинской поддержки: организация целенаправленной работы медицинских работников в школе в соответствии с государственной нормативно-правовой основой их функционирования в отношении воспитанников.

Новизна и оригинальность программы «Уроки здоровья» заключатся в гармоничном сочетании комплекс направлений и системных мероприятий, которые обеспечивают среду, условия для сохранения и укрепления здоровья, формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.

Актуальность данной программы заключатся в создании общей системы деятельности школы для сохранения и развития интеллектуального, физического и психического здоровья каждого воспитанника.

3. Цель и задачи программы

Цель программы - формирование у детей навыков организации здорового образа жизни посредством развития здоровьесберегающей и здоровьесформирующей среды школы, сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

Задачи программы:

1. Создание оптимальных социально-педагогических, психологических и здоровьесберегающих условий развития и функционирования личности воспитанника в условиях школы.
2. Обеспечение охраны жизни и здоровья воспитанников, гарантий их законных прав на безопасные условия образовательно-воспитательного процесса.
3. Построение внутренней среды школы, обеспечивающей здоровьесозидающий характер учебно - воспитательного процесса и безопасность воспитанников и педагогов.

4. Создание условий для оздоровления воспитанников школы.

Программа призвана объединить образовательно-воспитательный процесс и службы школы (медицинскую, психологическую, социальную) в деле здоровье сбережения воспитанников, выпускников школы.

4. Содержание программы

Программа разделена на следующие разделы в соответствии с методическими рекомендациями программы «Педагогика здоровья» В.Н. Касаткина:

1. «Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний»

Цель: сформировать у воспитанников представления об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.

2. «Основы личной безопасности и профилактика травматизма»

Цель: воспитывать убеждение в том, что соблюдение правил техники безопасности при обращении с предметами домашнего обихода снижает риск бытового травматизма; формировать умение прогнозировать развитие опасных ситуаций.

3. «Профилактика употребления наркотических веществ»

Цель: сформировать негативное отношение к употреблению ПАВ.

4. «Питание и здоровье»

Цель: научить соблюдать элементарные правила питания; сформировать навык самоконтроля.

5. Культура потребления медицинских услуг»

Цель: сформировать у воспитанников ответственное отношение к своему здоровью.

6. «Я и другие»

Цель: сформировать у воспитанников стремления к конструктивному взаимодействию с людьми, привычку искать способы сотрудничества с людьми в различных ситуациях.

7. «Самопознание».

Цель: сформировать навыки самопознания и саморазвития.

Раздел 1. «ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ»

Цель: сформировать у воспитанников детского дома представления об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.

Содержание работы по разделу I

Начальная школа.

Гигиена тела.

Уход за кожей лица, рук, ног волосами.

Правила выбора гигиенических средств ухода за телом.

Болезни кожи, связанные с нарушением правил гигиены.

Пользование предметами личной гигиены.

Гигиена полости рта.

Средства гигиены полости рта.

Заболевание зубов, десен, меры их профилактики.

Гигиена труда и отдыха.

Режим учебы, отдыха, сна.

Индивидуальный режим физических и умственных нагрузок.

Признаки утомления органов зрения и слуха, способы его снятия.

Оптимальные условия труда, микроклимат группе-семье.

Профилактика инфекционных заболеваний.

Причины возникновения инфекционных заболеваний.

Источники возбудителей инфекционных заболеваний. Пути передачи.

Поведение при подозрении на инфекционное заболевание и во время болезни.

Ответственность за распространение инфекций.

Основная и старшая школа.

Гигиена тела.

Выбор гигиенических средств для ухода за телом при различных функциональных состояниях и разных климатических условиях.

Подбор и правила пользования косметическими средствами в соответствии с индивидуальными особенностями кожи.

Взаимосвязь чистоты эстетики и здоровья.

Гигиена полости рта.

Средства гигиены полости рта: правила индивидуального подбора, хранения, смены.

Гигиена труда и отдыха.

Планирование труда и отдыха в экстремальных условиях: во время тренировок, соревнований.

Физиологическая и психологическая адаптация к нагрузкам.

Профилактика инфекционных заболеваний.

Профилактика инфекционных заболеваний в различных социальных и жизненных ситуациях.

ВИЧ/СПИД, пути передачи, способы предупреждения.

Индивидуальная ответственность за распространение инфекционных заболеваний.

Регулярный профилактический осмотр по рекомендации врачей.

Раздел 2. «ОСНОВЫ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА»

Цель: воспитывать убеждение в том, что соблюдение правил техники безопасности при обращении с предметами домашнего обихода снижает риск бытового травматизма; формировать умение прогнозировать развитие опасных ситуаций.

Содержание работы по разделу II

Начальная школа.

Безопасное поведение на дорогах.

Ситуации самостоятельного движения ребенка по улице. Пересечение улицы по пешеходному переходу.

Ожидание на островке безопасности. Посадка в транспорт, выход из транспорта.

Опасность движения группой. Безопасное поведение в транспорте.

Правила движения велосипедиста.

Бытовой и уличный травматизм.

Правила пользования пиротехническими изделиями.

Первая помощь при обморожениях.

Правила безопасности на экскурсиях. В походах; походная аптечка.

Поведение в экстремальных ситуациях.

Экстремальные ситуации аварийного и криминального характеров.

Поведение при аварийных ситуациях в жилище (пожар, разрушение).

Поведение в незнакомой природной среде.

Совладение с паническим состоянием.

Основная и старшая школа.

Безопасное поведение на дорогах.

Расчет скорости движения транспорта и тормозного пути.

Расчет траектории движения транспорта. Дорога глазами водителя.

Правила движения велосипедиста по проезжей части дороги и по улице.

Ответственность за нарушение правил дорожного движения.

Бытовой и уличный травматизм.

Правила при конфликтах. Административная и уголовная ответственность при

создании травмоопасной ситуации, нанесении телесных повреждений.
Строительство, ремонтные работы и техника безопасности.
Техника безопасности в быту (пользование приборами бытовой техники).
Первая доврачебная помощь при ранениях, травмах, потери сознания. Основные правила наложения жгутов, повязок.

Поведение в экстремальных ситуациях.

Экстремальные ситуации аварийного и криминального характеров.
Поведение при аварийных ситуациях в жилище (пожар, разрушение).
Поведение в незнакомой природной среде.
Совладение с паническим состоянием. Переживание острых негативных эмоций и стрессовых ситуаций.

**Раздел 3. «ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ
НАРКОТИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ»**

Цель: сформировать негативное отношение к употреблению ПАВ.

Задачи: формировать представление о причинах начала употребления ПАВ в детском и подростковом возрасте; навыки сопротивления групповому давлению в ситуации приобщения к алкоголю; воспитывать чувство опасения по отношению к лицам, предлагающим попробовать наркотики.

Содержание работы по разделу III

Начальная школа.

Жизненный стиль человека, зависящего от психоактивных веществ.
Употребление ПАВ как слабость воли; зависимость, болезнь.
Болезни человека, связанные с употреблением ПАВ.
Как препятствовать групповому давлению и не употреблять ПАВ.
Отказ от употребления ПАВ на различных этапах.

Основная и старшая школа.

Иметь сформированную точку зрения на наркоманию, алкоголизм, табакокурение, как сложноизлечимые заболевания.
Знать о наступлении уголовной ответственности в случае хранения и распространения наркотических веществ.
Осознавать коммерческий характер рекламы алкогольных напитков и табачных изделий и уметь критически ее оценивать.
Зависимость от ПАВ: социальная, групповая, индивидуальная, физическая и психологическая.
Состояние интоксикации и побочные действия при употреблении ПАВ.

Раздел 4. «ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ»

Цель: научить соблюдать элементарные правила питания; сформировать навык самоконтроля.

Содержание работы по разделу IV

Начальная школа.

Питание — основа жизни.

Основные группы пищевых продуктов.

Основные блюда и их значения.

Энергетическая ценность питания.

Пищевые риски, опасные для здоровья.

Традиции национальной кухни.

Ядовитые ягоды, грибы и растения.

Гигиена питания.

Болезни, передаваемые через пищу.

Правила хранения продуктов и блюд.

Сервировка стола, оформление блюд.

Основная и старшая школа.

Питание — основа жизни.

Диеты, лечебное питание и голодание. Пост.

Болезни, вызванные неправильным питанием: анорексия, ожирение.

Питание в особых условиях (питание спортсменов, в походах, во время экзаменов и т. д.)

Правила поведения в местах общественного питания: кафе, столовые, рестораны и др.

Гигиена питания.

Болезни, передаваемые через пищу.

Правила хранения продуктов и блюд.

Основные химические и биологические загрязнители пищи, тяжелые металлы, пестициды, плесень.

Раздел 5. «КУЛЬТУРА ПОТРЕБЛЕНИЯ МЕДИЦИНСКИХ УСЛУГ»

Цель: сформировать у воспитанников ответственное отношение к своему здоровью.

Задачи: обучить технике выбора лекарственных препаратов; способам определения природы болезненных ощущений; навыкам выбора медицинских услуг.

Содержание работы по разделу V

Начальная школа.

Выбор медицинских услуг.

Когда, куда и как обращаться за медицинской помощью.
Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях.
Ответственность за ложные вызовы медицинских служб.
Критическое отношение к рекламе и выбору медицинских услуг и товаров.

Обращение с лекарственными препаратами.

Правила употребления лекарственных препаратов.
Рецепт — аптека — лекарство.
Опасность самолечения.
Злоупотребление медикаментами

Основная и старшая школа.

Выбор медицинских услуг.

Права и ответственность клиента, получающего медицинские услуги.
Ответственность врача. Оказание помощи в различных медицинских учреждениях.
Врачебная тайна.
Получение и анализ информации с целью выбора медицинских и оздоровительных услуг.
Обязательное медицинское страхование.

Обращение с лекарственными препаратами.

Правила употребления лекарственных препаратов.
Побочное действие лекарственных средств.
Передозировка лекарственных средств. Первая помощь.

Раздел 6. «Я И ДРУГИЕ»

Цель: сформировать у воспитанников стремления к конструктивному взаимодействию с людьми, привычку искать способы сотрудничества с людьми в различных ситуациях.

Содержание работы по разделу VI

Начальная школа.

Компоненты общения: внимание, слушание, активное слушание.
Виды и формы общения: вербальное, невербальное.
Критика. Конфликты. Поддержка. Убеждение. Групповое давление.
Поведенческие риски, опасные для здоровья.

Основная и старшая школа.

Межличностные отношения: дружба, любовь, вражда, одиночество.

Межличностные конфликты в группе.

Навыки, необходимые для противостояния негативным влияниям неформальной группы в сфере отношения к здоровью.

Принципы проведения занятий по разделу 6.

1. Создание педагогом лично ориентированного стиля общения с воспитанниками.
2. Принцип эмоционального комфорта: создание на занятиях атмосферы, помогающей раскрывать творческий потенциал детей.
3. Принцип сотрудничества: формирование новых знаний в ходе совместной работы педагога с воспитанниками.
4. Принцип вариативности, гибкости: готовность воспитателя проводить занятия с учетом нестабильности и непредсказуемости поведения детей.
5. Принцип «здесь» и «теперь»: работа с «живым содержанием» (с ситуациями из реальной жизни детей, в том числе возникающими непосредственно на занятиях).

Раздел 7. «САМОПОЗНАНИЕ»

Цель: сформировать навыки самопознания и саморазвития.

Содержание работы по разделу VII

Содержание работы по разделу 7

Ощущение и восприятие.

Эмоции и чувства.

Темперамент.

Внимание, тренировка и управление вниманием.

Память и ее значение в жизни человека.

Эрудиция. Качество знаний. Умение применять знания. Мышление.

Задатки, интересы, склонности как предпосылки развития способностей.

Взгляды, убеждения, нравственность, доброта, честность, правдивость, совесть, благородство, порядочность.

Самостоятельность, самокритичность, требовательность, ответственность, организованность, трудолюбие.

Сильный характер.

5. Методическое обеспечение

1. Наличие программы.
2. Проведение установочного семинара для всех работающих в течение летнего отдыха.

3. Подбор методических разработок в соответствии с планом работы.
4. Проведение еженедельных планёрок.
5. Разработка системы отслеживания результатов и подведения итогов.

Функции программы:

- воспитывающая;
- информационная;
- коммуникативная.
- обучающая;
- оздоровительная;
- развивающая;
- релаксационная;
- социализирующая.

Условия реализации программы

1. Четкое представление целей и постановка задач.
2. Конкретное планирование деятельности.
3. Кадровое обеспечение программы.
4. Методическое обеспечение программы.
5. Педагогические условия.
6. Материально-техническое обеспечение.

Кадровое обеспечение

В реализации программы участвуют:

- Директор
- Заместитель директора по УВР
- Педагог-психолог
- Социальный педагог
- Воспитатели
- Пионервожатая
- Заведующая библиотекой
- Классные руководители
- Медицинские сотрудники

Материально-техническое обеспечений

1. Спортивный инвентарь и спортивное оборудование.
2. Мультимедийное оборудование.
3. Компьютерная база данных.
4. Медицинский кабинет.
5. Кабинет педагога-психолога.
6. Комната отдыха.

7. Кабинет социального педагога.

**Основные методы работы с воспитанниками
на профилактическом занятии.**

1. Лекция (5% усвоения) — наиболее быстрый способ представления необходимой информации. Но лекции ставят воспитанников в позицию пассивных слушателей, что приводит к потере интереса к теме занятия и отвлечению.
2. Чтение (10% усвоения) — более активный способ предоставления информации, но не позволяет достичь глубокого усвоения информации.
3. Использование аудиовизуальных средств (20% усвоения) — хороший способ для эмоционального переживания информации.
4. Использование наглядных пособий (30% усвоения) помогает воспитанникам запоминать и усваивать информацию всеми каналами восприятия: зрением, слухом, осязанием и обонянием. Наглядные пособия могут быть самого разного рода: диаграммы, слайды, макеты, модели, раздаточный материал, буклеты, плакаты.
5. Обсуждения в группах (50% усвоения) позволяют участникам поделиться, своими мыслями, впечатлениями и ощущениями в рамках определенной темы. Дискуссии и «мозговые штурмы» ценны тем, что активизируют мыслительную деятельность их участников, дают возможность высказаться каждому и выслушать мнения других.
6. Обучение на практике (70% усвоения) — это ролевые игры, проигрывание ситуаций, практические занятия, самостоятельные исследования.

**Требования к педагогам проводимым профилактические занятия по
формированию здорового образа жизни.**

Педагог должен:

- 1) владеть информацией по тематике;
- 2) уметь эффективно доносить информацию;
- 3) относиться внимательно и уважительно к мнению окружающих (это послужит стимулом к самораскрытию и самовыражению воспитанников);
- 4) уметь внимательно слушать и понимать воспитанника (это очень ценное качество, которое помогает расположить собеседника к себе); заинтересовать всех присутствующих на занятии детей во время дискуссии, спорных обсуждений;
- 5) уметь наблюдать за каждым воспитанником и группой в целом (наблюдая за учащимися, можно понять, насколько их интересует происходящее, насколько эффективно действует ведущий; это поможет своевременно изменить что-либо в своих действиях или в ходе занятия);

б) знать возрастные и психологические особенности воспитанников группы; быть заинтересованным в происходящем и владеть коммуникативными навыками.

Правила поведения на профилактическом занятии.

Правила принимаются всей группой вместе с ведущим педагогом в самом начале занятия.

Правила нужны для создания такой обстановки, чтобы каждый ученик мог:

- открыто высказываться и выразить свои чувства и взгляды;
- не бояться стать объектом насмешки и критики;
- быть уверенным в том, что все, обсуждаемое на занятии, не выйдет за пределы группы;
- получать информацию самому и не мешать получать ее другим.

Воспитатель предлагает воспитанникам разработать правила поведения в группе-семье. Для этого им предлагается высказать вслух и записать на листе бумаги всевозможные варианты:

- открытость и искренность;
- правило поднятой руки;
- право говорящего (не перебивать);
- конфиденциальность;
- не давать оценок;
- пунктуальность;
- право ведущего (воспитателя) следить за соблюдением правил.

1. Календарно-тематический план.

1-4 классы

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
I	Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний.	10 часов
	<i>Гигиена тела.</i>	
1.1.	Что такое здоровье? Мой организм. Строение организма и его функции.	1ч.
1.2.	Уход за телом.	1ч.
1.3.	Волосы. Уход за ними.	1ч.
	<i>Гигиена полости рта.</i>	
1.4.	Мои зубы и рот. Гигиена полости рта.	1ч.
1.5.	Здоровые зубы — здоровый желудок.	1ч.
	<i>Гигиена труда и отдыха.</i>	
1.6.	Мой режим дня. Как я соблюдаю режим дня?	1ч.
1.7.	Как беречь свое здоровье?	1ч.
	<i>Профилактика инфекционных заболеваний.</i>	
1.8.	Болезни. Почему они бывают?	1ч.
1.9.	Погода и организм. Мое здоровье и одежда. Сезонная одежда: чтобы не было холодно и жарко.	1ч.
1.10.	Инфекция: причины, профилактика.	1ч.
II	Основы личной безопасности и профилактика травматизма.	7 часов
	<i>Безопасное поведение на дорогах.</i>	
2.1.	Я один на улице. Ситуации самостоятельного движения ребенка по улице. Отработка правил коммуникативного поведения на улице.	1ч.
2.2.	Пересечение улицы по пешеходному переходу. Светофор. Ожидание на островке безопасности.	1ч.
2.3.	Посадка в транспорт, выход из транспорта. Безопасное поведение в транспорте.	1ч.
	<i>Бытовой и уличный травматизм.</i>	
2.4.	Правила безопасности на экскурсиях, в походах; походная аптечка.	1ч.
2.5.	Осторожно на улице гололед!	1ч.
	<i>Поведение в экстремальных ситуациях.</i>	
2.6.	Поведение при аварийных ситуациях в жилище (пожар, разрушение).	1ч.
2.7.	Поведение в незнакомой природной среде.	1ч.
III	Профилактика употребления наркотических веществ.	5 часов

3.1.	Что значит «вред организму»? Вредные привычки.	1ч.
3.2.	Зачем людям вино. Табак?	1ч.
3.3.	Что я знаю о спорте и спортсменах. Рекорды и никотин.	1ч.
3.4.	Что такое наркотики: беда или радость.	1ч.
3.5.	Сила воли и физкультура помогут избавиться от вредных привычек.	
IV	Питание и здоровье.	6 часов
	<i>Питание — основа жизни.</i>	
4.1.	Что мы едим? Какое питание необходимо моему организму?	1ч.
4.2.	Еда и настроение. Как правильно питаться.	1ч.
4.3.	Микробы и мое здоровье. Вредные продукты. Ядовитые ягоды, растения, грибы.	1ч.
	<i>Гигиена питания.</i>	1ч.
4.4.	Я сам могу решить, как надо питаться! (проблемное задание)	1ч.
4.5.	Правила питания в общественных местах. Правила поведения за столом. Игра «Посади гостей за стол»	1ч.
4.6.	Сервировка стола в разное время: завтрак, обед, ужин. «Стол для еды» (практическое занятие).	1ч.
V	Культура потребления медицинских услуг.	2 часа
	<i>Выбор медицинских услуг</i>	
5.1.	Когда, куда и как обращаться за медицинской помощью. Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях.	1ч.
	<i>Обращение с лекарственными препаратами.</i>	
5.2.	Правила употребления лекарственных препаратов. Злоупотребление лекарствами.	1ч.
VI	Я и другие.	2 часа
6.1.	Мир вокруг и наше поведение. «Я умею управлять собой» (ситуации в школе и группе).	1ч.
6.2.	Поведенческие риски. Опасные для здоровья.	1ч.
VII	Самопознание.	4 часа
7.1.	Я сам о себе (игра «Зеркало», рисование портретов: «Я — веселый», «Я - хмурый»)	1ч.
7.2.	Какой я бываю разный. Каким я себе нравлюсь: злым или добрым?	1ч.
7.3.	Я могу дарить людям радость.	1ч.
7.4.	Могу ли я помочь другому.	1ч.

5-7 классы

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
I	Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний.	10 часов
	<i>Гигиена тела.</i>	
1.1.	Уход за кожей лица, рук, ног волосами.	1ч.
1.2.	Правила выбора гигиенических средств ухода за телом.	1ч.
1.3.	Болезни кожи, связанные с нарушением правил гигиены. Пользование предметами личной гигиены.	1ч.
	<i>Гигиена полости рта.</i>	
1.4.	Средства гигиены полости рта.	1ч.
1.5.	Заболевание зубов, десен, меры их профилактики.	1ч.
	<i>Гигиена труда и отдыха.</i>	
1.6.	Режим учебы, отдыха, сна. Индивидуальный режим физических и умственных нагрузок.	1ч.
1.7.	Признаки утомления органов зрения и слуха, способы его снятия.	1ч.
	<i>Профилактика инфекционных заболеваний.</i>	
1.8.	Причины возникновения инфекционных заболеваний. Источники возбудителей инфекционных заболеваний. Пути передачи.	1ч.
1.9.	Поведение при подозрении на инфекционное заболевание и во время болезни. Ответственность за распространение инфекций.	1ч.
1.10.	Механизмы защиты организма. Иммунитет.	1ч.
II	Основы личной безопасности и профилактика травматизма.	7 часов
	<i>Безопасное поведение на дорогах.</i>	
2.1.	Встреча с сотрудниками ГИБДД. Ситуации самостоятельного движения ребенка по улице.	1ч.
2.2.	Опасность движения группой. Правила пользования общественным транспортом.	1ч.
2.3.	Правила движения велосипедиста.	1ч.
	<i>Бытовой и уличный травматизм.</i>	
2.4.	Правила пользования пиротехническими изделиями.	1ч.
2.5.	Осторожно на улице гололед! Обморожение. Первая помощь при обморожениях.	1ч.
	<i>Поведение в экстремальных ситуациях.</i>	
2.6.	Экстремальные ситуации аварийного и криминального характеров.	1ч.
2.7.	Поведение в незнакомой природной среде. Совладение с паническим состоянием.	1ч.
III	Профилактика употребления наркотических веществ.	5 часов
3.1.	Наркотики: употребление и злоупотребление.	1ч.

	Жизненный стиль человека, зависящего от психоактивных веществ.	
3.2.	Употребление ПАВ как слабость воли; зависимость, болезнь. Болезни человека, связанные с употреблением ПАВ.	1ч.
3.3.	Болезни человека, связанные с употреблением ПАВ. Как препятствовать групповому давлению и не употреблять ПАВ.	1ч.
3.4.	Токсикомания и дети. Допинговые препараты и их вред для здоровья.	1ч.
3.5.	Сочинение-рассуждение «Почему я скажу наркотикам «нет»?».	
IV	Питание и здоровье.	6 часов
	<i>Питание — основа жизни.</i>	
4.1.	Основные группы пищевых продуктов. Энергетическая ценность питания. Разумный рацион питания.	1ч.
4.2.	Пищевые риски, опасные для здоровья. Ядовитые ягоды, грибы и растения.	1ч.
4.3.	Рациональное питание — залог здорового образа жизни.	1ч.
	<i>Гигиена питания.</i>	1ч.
4.4.	Правила хранения продуктов и блюд.	1ч.
4.5.	Болезни, передаваемые через пищу.	1ч.
4.6.	Сервировка стола, оформление блюд.	1ч.
V	Культура потребления медицинских услуг.	2 часа
	<i>Выбор медицинских услуг</i>	
5.1.	Когда, куда и как обращаться за медицинской помощью. Ответственность за ложные вызовы медицинских служб. Критическое отношение к рекламе и выбору медицинских услуг и товаров.	1ч.
	<i>Обращение с лекарственными препаратами.</i>	
5.2.	Рецепт — аптека — лекарство. Опасность самолечения. Злоупотребление медикаментами.	1ч.
VI	Я и другие.	2 часа
6.1.	Отчего бывает одиноко? Учись общаться.	1ч.
6.2.	Как стать успешным.	1ч.
VII	Самопознание.	4 часа
7.1.	Эмоции и чувства. Темперамент.	1ч.
7.2.	Внимание, тренировка и управление вниманием.	1ч.

7.3.	Память и ее значение в жизни человека.	1ч.
7.4.	Эрудиция. Качество знаний. Умение применять знания.	1ч.

8 -9 класс.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
I	Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний.	10 часов
	<i>Гигиена тела.</i>	
1.1.	Выбор гигиенических средств для ухода за телом при различных функциональных состояниях и разных климатических условиях.	1ч.
1.2.	Подбор и правила пользования косметическими средствами в соответствии с индивидуальными особенностями кожи.	1ч.
1.3.	Взаимосвязь чистоты эстетики и здоровья.	1ч.
	<i>Гигиена полости рта.</i>	
1.4.	Средства гигиены полости рта: правила индивидуального подбора, хранения, смены.	1ч.
1.5.	Чтобы зубы были здоровыми. Меню для здоровых зубов.	1ч.
	<i>Гигиена труда и отдыха.</i>	
1.6.	Планирование труда и отдыха. Сон – лучшее лекарство. Гигиена сна. Коррекционная гимнастика для глаз.	1ч.
1.7.	Физиологическая и психологическая адаптация к нагрузкам. Гигиена зрения.	1ч.
	<i>Профилактика инфекционных заболеваний.</i>	
1.8.	Профилактика инфекционных заболеваний в различных социальных и жизненных ситуациях.	1ч.
1.9.	Предупрежден – значит защищен (профилактика заболевания ВИЧ/СПИДа)	1ч.
1.10.	Индивидуальная ответственность за распространение инфекционных заболеваний.	1ч.
II	Основы личной безопасности и профилактика травматизма.	7 часов
	<i>Безопасное поведение на дорогах.</i>	
2.1.	Улицы вокруг Центра; транспорт на них. Отработка правил коммуникативного поведения на улицах.	1ч.
2.2.	Правила движения велосипедиста по проезжей части дороги и по улице.	1ч.
2.3.	Ответственность за нарушение правил дорожного движения.	1ч.
	<i>Бытовой и уличный травматизм.</i>	
2.4.	Правила при конфликтах дома и на улице.	1ч.
2.5.	Административная и уголовная ответственность при создании травмоопасной ситуации, нанесении телесных	1ч.

	повреждений.	
	<i>Поведение в экстремальных ситуациях.</i>	
2.6.	Экстремальные ситуации аварийного и криминального характеров. Поведение при аварийных ситуациях в жилище (пожар, разрушение).	1ч.
2.7.	Как противостоять насилию? Совладение с паническим состоянием.	1ч.
III	Профилактика употребления наркотических веществ.	5 часов
3.1.	Деловая игра «Здоровый образ жизни»	1ч.
3.2.	Круглый стол «Похитители здоровья: курение, алкоголизм, наркомания».	1ч.
3.3.	Диспут: «Мы и наркотики: жизнь, законы, будущее»	1ч.
3.4.	Наркотики и болезни.	1ч.
3.5.	Жизненный путь наркомана.	1ч.
IV	Питание и здоровье.	6 часов
	<i>Питание — основа жизни.</i>	
4.1.	У здоровой пищи тоже есть режим. Питьевой режим. Целебные напитки.	1ч.
4.2.	Золотые правила питания. Болезни, вызванные неправильным питанием. Диеты, лечебное питание и голодание.	1ч.
4.3.	Болезни, передаваемые через пищу. Пищевая аллергия, диатез.	1ч.
	<i>Гигиена питания.</i>	1ч.
4.4.	Основные химические и биологические загрязнители пищи, тяжелые металлы, пестициды, плесень.	1ч.
4.5.	«Белые враги» человека (сахар, соль). Реклама и здоровье.	1ч.
4.6.	Энергетическая ценность питания. Разумный рацион питания.	1ч.
V	Культура потребления медицинских услуг.	2 часа
	<i>Выбор медицинских услуг</i>	
5.1.	<i>Выбор медицинских услуг.</i> Права и ответственность клиента, получающего медицинские услуги. Оказание помощи в различных медицинских учреждениях. Прививки.	1ч.
	<i>Обращение с лекарственными препаратами.</i>	
5.2.	Правила употребления лекарственных препаратов. Побочное действие лекарственных средств. Передозировка лекарственных средств. Первая помощь.	1ч.
VI	Я и другие.	2 часа
6.1.	Межличностные отношения: дружба, любовь, вражда, одиночество. Межличностные конфликты в группе.	1ч.

6.2.	Навыки, необходимые для противостояния негативным влияниям неформальной группы в сфере отношения к здоровью.	1ч.
VII	Самопознание. Ощущение и восприятие. Эмоции и чувства. Темперамент. Внимание, тренировка и управление вниманием. Память и ее значение в жизни человека. Эрудиция. Качество знаний. Умение применять знания. Мышление. Задатки, интересы, склонности как предпосылки развития способностей. Взгляды, убеждения, нравственность, доброта, честность, правдивость, совестливость, благородство, порядочность. Самостоятельность, самокритичность, требовательность, ответственность, организованность, трудолюбие. Сильный характер.	4 часа
7.1.	Задатки, интересы, склонности как предпосылки развития способностей.	1ч.
7.2.	Взгляды, убеждения, нравственность, доброта, честность, правдивость, совестливость, благородство, порядочность.	1ч.
7.3.	Самостоятельность, самокритичность, требовательность, ответственность, организованность, трудолюбие.	1ч.
7.4.	Сильный характер, как его воспитать.	1ч.

2. Ожидаемые результаты

Реализация программы «Уроки Здоровья» предполагает повышение социальной значимости и престижа ЗОЖ среди воспитанников Детского дома.

В ходе выполнения теоретических и практических задач программы будут созданы условия для:

- создание системы воспитания ЗОЖ детей, учитывая особенности их биологического, социального и духовно-нравственного развития в современных условиях Детского дома;
- снижение количества наиболее часто встречающихся в школьном возрасте заболеваний, сформированности навыков ЗОЖ;
- снижение поведенческих рисков, представляющих опасность для здоровья;
- повышение эффективности психолого-педагогической и медицинской помощи детям в условиях Детского дома;
- обеспечение статистического учета, контроля за состоянием здоровья детей;
- повышение заинтересованности сотрудников Детского дома в укреплении здоровья детей;
- повышение уровня социальной защищенности воспитанников Детского дома.

3. Литература

- Методическое пособие «БУДЕМ ЗДОРОВЫ! Организация системной комплексной работы по сохранению и укреплению здоровья воспитанников интернатных учреждений» Авторы-составители Э.В.Качмарчик, О.А.Маурер, С.А. Новосад, С.А. Уланова.; Сыктывкар 2005 г.
- «Формирование здорового образа жизни, 5 – 11 классы» Т.И. Магомедова, Л.Н. Канищева; Волгоград «Учитель»; 2007 г.
- Вайнер Э. Н. ЗОЖ как принципиальная основа обеспечения здоровой жизнедеятельности/Э. Н. Вайнер//ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2009.- №3.С.39-46; Рассматриваются факторы образа жизни, влияющие на здоровье человека, принципы организации здорового образа жизни, пути перехода к нему и критерии эффективности ЗОЖ.
- Синягина Н. Ю., Кузнецова И. В. Здоровье как образ жизни// Н. Ю. Синягина, И. В. Кузнецова//Здоровье всех от А до Я. – 2007. – №2. – С.41-47.Показатели здорового образа жизни: закаливание, личная гигиена, живительная сила искусства, животные и здоровье, правила безопасного загара и др.
- Суравегина И. Т. Здоровый образ жизни выбери сам: Здоровье человека как экологическая проблема/И.Т. Суравегина//Экология и жизнь. – 2007. — №4. – С.28-31. Что такое образ жизни? Компоненты здорового образа жизни.
- Шмаков С. Детям о здоровье//С. Шмаков// Здоровье всех от А до Я. – 2007. – №2. – С.94-128.Рассматривается понятие здорового образа жизни, об искусстве здоровой жизни, умении укреплять свое здоровье.
- Анисимов В. В. Экспресс - диагностические методы оценки здоровья: Урок-практикум/В. В. Анисимов// ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2009. — №7. – С.8-13. Определение уровня физического развития.
- Вайнер Э. Н. Валеологические подходы и критерии здоровья и болезни/Э. Н. Вайнер//ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2008. — №12, 2009. — №1. – С.47 Показатели индивидуального здоровья (по Айзману Р. И.), оценка уровня здоровья.
- Зубова С. А. Рациональное питание: Урок-практикум, 9-й класс/С. А. Зубова// ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2009. — №3. – С.17-21
Автор раскрывает основные нормы рационального питания как одного из важнейших компонентов здорового образа жизни и предлагает формы подачи этой информации школьникам в ходе урока-практикума.
- Вайнер Э. Н. Особенности воспитания культуры здоровья в системе общего образования/Э. Н. Вайнер// ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2009. — №5. – С.47-59.
Автор рассматривает вопросы воспитания культуры здоровья и безопасного поведения школьников, предлагает посвященную здоровьесбережению тематику классных часов, программы лектория для школьников, родительского университета здоровья и общешкольного Дня здоровья.
- Калягин А. Н., Швецова Е. А. Школа по преодолению табачной зависимости: Курс из восьми занятий/А. Н. Калягин,Е. А. Швецова// ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2009. — №3. – С.51-54., №4. – С.54-60;№5.–С.40-46
Авторы представляют планы восьми занятий школы по преодолению табачной

зависимости и их содержание. Первая часть посвящена истории табакокурения и оценке вреда, причиняемого здоровью табачным дымом

- Полезные привычки. Пособие для учителей 1-4 классов. – Тюмень, 2001.
- Образовательная программа «Здоровье»
- Популярная психология для родителей. Под ред. Бодалева А.А. – М., 1998.
- Хрестоматия по возрастной психологии. Под ред. Д.И.Фельдштейна. – М., 1998.
- Кн. Для учащихся старших классов по курсу «Этика и психология семейной жизни». Разумихина Г.П. – М.: Просвещение, 1986 г.
- Баль Л.В., Ветрова В.В. Букварь здоровья. М., 2000.
- Баль Л.В., Ветрова В.В., Формирование здорового образа жизни российских подростков. М., 2002.
- Баль Л.В. От семи до семнадцати, или что думают о здоровье наши дети. М., 2000
- Васильев В. Здоровье и стресс, М., 1992.
- Лоранский Д.Н., Лукьянов В.С. Азбука здоровья: кн. Для молодежи. М., 1990.
- Шмаков С.А. Досуг школьника. М., 1996.
- Эльконин Д.Б. Психология игры. М., 1999.
- Волошина, Л. Организация здоровьесберегающего пространства /Дошкольное воспитание/. – 2004. — № 1.
- Вавилова, Е.Н. Укрепляйте здоровье детей / Е.Н.Вавилова. – М.: Просвещение, 1986.
- Программа воспитания и обучения в детском саду / под ред. М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой. – М.: МОЗАИКА-Синтез, 2005.
- Развитие движений ребенка-дошкольника / под ред. М.И.Фонарева. – М.: Просвещение, 1975.
- Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. – М.: Издательский центр Академия, 2001
- Шебеко, В.Н. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях.
- В.Н. Шебеко. – М.: Академия, 1998.
- Внеклассные мероприятия в коррекционных классах/ авт.-сост. Н.М.Гончарова и р.- Волгоград: Учитель, 2007. – 249с.
- Вайнбаум С.Я. Гигиена физического воспитания. – М.: Просвещение, 1986.
- Вайнер Э.М. Рациональная организация жизнедеятельности человека. – Липецк. Изд. ЛЗПИ, 1999.
- Волынская Е.В. Гигиенические основы здоровья. – Липецк, 2000.
- Сборник учебных элементов «Твое здоровье»/ Международная организация труда. – М., 2005.
- Чумаков Б.Н. Валеология. Курс лекций. Издание 2-е, дополненное и исправленное. Волошина, Л. Организация здоровьесберегающего пространства /Дошкольное воспитание/. – 2004. — № 1.

- Вавилова, Е.Н. Укрепляйте здоровье детей / Е.Н.Вавилова. – М.: Просвещение, 1986.
- Программа воспитания и обучения в детском саду / под ред. М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой. – М.: МОЗАИКА-Синтез, 2005.
- Развитие движений ребенка-дошкольника / под ред. М.И.Фонарева. – М.: Просвещение, 1975.
- Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. – М.: Издательский центр Академия, 2001
- Шебеко, В.Н. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. В.Н. Шебеко. – М.: Академия, 1998