

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. ЖИГУЛИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА СТАВРОПОЛЬСКИЙ САМАРСКОЙ
ОБЛАСТИ**

(ГБОУ ООШ с. Жигули)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Культура психологического здоровья школьников»
5-9 класс**

**Руководитель Чуева Ю.В.
педагог-психолог**

2022 - 2023 учебный год

Пояснительная записка

Здоровье человека - тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста.

Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению - это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью начиная с детства. Программа формирования культуры здоровья школьника представляет собой сквозную комплексную программу развития знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Цель программы: формирование у подростков культуры отношения к своему здоровью через формирование готовности к здоровьесозданию как личностного качества и установки на здоровый образ жизни.

Задачи:

- обобщить, систематизировать, углубить знания о физическом и психическом здоровье, сформировать умения применять знания для сохранения и укрепления собственного здоровья.
- сформировать представления о факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье.
- расширить кругозор, развить аккуратность, волю, внимание, память коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения.

Виды занятия:

Занятия проводятся в форме бесед, практических занятий, ролевых игр, выполнения проектов, тестирования, экскурсии, квест-игры, КВН.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его

собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Программа рассчитана на 5 лет обучения: 5 класс-34 часа в год, 6 класс – 34 часа в год, 7 класс – 34 часа в год, 8 класс – 34 часа в год, 9 класс – 34 часа в год.

Результаты освоения программы

Личностные результаты:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение

правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Планируемые метапредметные результаты:

Регулятивные:

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

Познавательные:

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

8. Смысловое чтение.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.

Коммуникативные:

11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ).

Содержание программы

5 класс

«Мой организм» (5 часов)

Понятия «здоровье», «культура здоровья», «здоровый образ жизни». Телосложение. Клетки - кирпичики, из которых построено наше тело. Элементарное понятие о строении клеток и тканей организма человека. Функции основных систем организма: опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, сенсорной, выделительной, половой. Физиологические нормы существования организма. Скелет, его части. Значение скелета. Кожа и выделительная система.

Вид деятельности:

Практическая работа: Измерение роста, веса, определение нарушений осанки.

Практическая работа: Подсчет пульса и частоты дыхания до и после физической нагрузки

Практическая работа: Определение типа кожи

«Мое здоровье в моих руках» (7 часов)

Понятие «иммунитет», его виды: врожденный, приобретенный активно и пассивно. Прививка. Факторы, влияющие на повышение иммунитета. Факторы, подавляющие иммунитет. Инфекционные и неинфекционные заболевания. Бактериальные и вирусные инфекции, пути их распространения. Профилактика - меры предупреждений заболеваний. Профилактика пищевых отравлений. Витамины, их роль для иммунитета. Витаминизация.

Виды деятельности:

Практическая работа: Приемы дыхательной гимнастики

Практическая работа: Определение состава, срока годности пищевых продуктов

Выполнение проекта: Приемы ухода за ротовой полостью

«Физическое здоровье» (10 часов)

Физическое развитие и физическое здоровье. Механические стимулы: давление, прикосновение, сила тяжести, перемещение и вибрация, особенности восприятия. Тепловые и холодные рецепторы. Первая помощь при перегревании и переохлаждении. Выбор одежды для оптимальной терморегуляции. Свод стопы. Плоскостопие. Движение - жизнь.

Биологические часы. Классификация людей на «жаворонков», «сов», «голубей». Закаливание: водное, воздушное, солнечное, холодом.

Виды деятельности:

Практическая работа: Первая помощь при перегревании и переохлаждении

Практическая работа: Упражнения на предупреждение плоскостопия и искривления

Тренинг: Приемы самомассажа для снятия утомления

Тренинг: Приемы гимнастики для глаз

Тренинг: Приемы тренировки вестибулярного аппарата

Выполнение проекта: Составление режима дня

«Психическое здоровье» (4 часа)

Потребности: материальные, духовные и мотивы поведения человека. Темперамент и характер человека. Самооценка: адекватная, завышенная, заниженная. Приемы, способствующие коррекции самооценки. Привычки, навыки, умения. Внимание. Память. Эмоции и здоровье.

Виды деятельности:

Тестирование: Определение типа темперамента, уровня самооценки

«Гигиена тела, одежды, жилища» (4 часа)

Гигиена тела. Средства по уходу за кожей. Гигиена одежды и обуви. Требования, предъявляемые к одежде школьника. Высота каблука. Экологичность и комфортность одежды и обуви. Гигиена жилища. Бытовая химия и здоровье. Мода и здоровье. Гигиеническая и декоративная косметика.

Виды деятельности:

Практическая работа: Определение состава и срока годности косметических средств

«Взаимосвязь здоровья и образа жизни» (4 часа)

Вредные привычки и их влияние на здоровье человека. Причины злоупотребления. Никотин и его воздействие на организм подростка. Влияние алкоголя на нервную, пищеварительную, кровеносную системы. Влияние наркотиков на организм. Зависимость. Профилактика табакокурения, алкоголизма, наркомании.

6 класс

Введение (1 час)

Понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни». Наука о здоровье. Навыки здорового образа жизни.

«Режим дня школьника» (7 часов)

Режим дня. Режим нагрузок. Оптимальный распорядок дня. Культура учебного труда - о основах общей культуры учащегося. Познавательная активность, стили мышления. Современные технологии работы с учебной информацией. Приемы эффективного представления результатов интеллектуального труда и навыки самопрезентации.

Виды деятельности:

Выполнение проекта: Составление оптимального для здоровья распорядка дня

Тренинг: Приемы релаксации, самомассажа

Тренинг: Приемы гимнастики для глаз, мышц рук, ног, шеи, позвоночника

«Основы гигиены» (26 часов)

Понятие гигиены и её значение. Гигиена как наука. Гигиена полости рта. Средства гигиены полости рта: правила индивидуального подбора, хранения, смены. Основы рационального питания. Питание - основа жизни. Основные группы пищевых продуктов. эстетики и здоровья. Уход за волосами (строение волос, типы волос, гигиенические средства ухода за волосами). Зрительная и слуховая память. Взаимодействие анализаторов при ориентации в пространстве. Иллюзии. Гигиена сна. Сон и его значение.

Виды деятельности:

Тренинг: Приемы ухода за ротовой полостью

Выполнение проекта: Составление рационального дневного меню

Практическая работа: Определение примерной калорийности блюд

Беседа на тему: Отличительные черты ядовитых растений и грибов

Тренинг: Приемы дыхательной гимнастики

Практическая работа: Особенности водных процедур

Тренинг: Приемы закаливания

Тестирование: Определение остроты и поля зрения, приемы гимнастики для глаз

Тренинг: Приемы определения цветового зрения с помощью полихроматических таблиц.

7 класс

«Самопознание: кто я есть?» (6 часов)

Самооценка (уважение и самоуважение). Кризисы развития в период взросления (кризис идентичности и авторитетов, переживание отчуждения и др.). Стресс, его физиологические и психологические проявления, способы совладения со стрессом. Поведение мальчиков и девочек в период взросления.

Виды деятельности:

Тестирование: Определение самооценки

Тренинг: Приемы, способствующие снятию утомления и эмоционального напряжения

Тестирование: Особенности поведения мальчиков и девочек в период взросления

«Самопознание: я и другие» (7 часов)

Правила межличностного общения. Взаимовлияния людей. Дружба. Биологическое и социальное в отношениях людей. Ролевые позиции в группе. Конфликты с родителями, одноклассниками, учителями и способы их разрешения. Тактика взаимодействия: диктат, сотрудничество, конфронтация, невмешательство. Типы взаимодействия: диктат, сотрудничество, невмешательство, конфронтация и их последствия. Выход из конфликтной ситуации

Виды деятельности:

Тестирование: Определение особенностей внимания и памяти

Тренинг: Особенности общения подростков

Ролевая игра: Выход из конфликтной ситуации (ссора в магазине)

«Духовное здоровье» (7 часов)

Природа, духовность и здоровье человека. Распространённые домашние растения и их влияние на здоровье человека. Домашние животные. Плюсы и минусы в содержании домашних животных. Этикет - история и современность. Позитивное влияние изобразительного искусства на здоровье. Музыка и здоровье. Русские национальные праздники и традиции для здоровья человека.

Виды деятельности:

Тренинг: Приемы личной гигиены

Экскурсия: Вернисаж г.Прокопьевска

«Культура потребления медицинских услуг» (2 часа)

Выбор медицинских услуг. Типы учреждений и специалистов, оказывающих медицинскую помощь («легальные» и «нелегальные»). Врачи-специалисты. Когда, куда и как обращаться за медицинской помощью. Поликлиника. Больница, показания для госпитализации. Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях. Вызов врача на дом.

«Предупреждение употребления психоактивных веществ» (5 часов)

Основные виды психоактивных веществ. Причины их употребления.

Социальная, групповая, индивидуальная, физиологическая и психологическая.

зависимости. Болезни человека, связанные с употреблением наркотиков, табака, алкоголя.

Юридическая и личная ответственность за распространение и употребление психоактивных средств. Обращение с лекарственными препаратами. Домашняя аптечка

Виды деятельности:

Тренинг: «Умей сказать - нет!»

Практическая работа: Составление домашней аптечки

«Профилактика травматизма» (7 часов)

Безопасное поведение на улице. Основные ситуации-«ловушки»: закрытый обзор, отвлечение внимания, пустынная улица и другие ситуации самостоятельного движения ребенка по улице, посадка на автобус, трамвай, троллейбус и выход из автотранспорта. Бытовой и уличный травматизм. Представление об элементарной первой помощи пострадавшему. Элементы реанимации. Способы остановки кровотечений. Первая медицинская помощь при переломах и травматическом шоке. Распространенные виды повязок. Перевязка.

Виды деятельности:

Практическая работа: Оказание первой медицинской помощи.

8 класс

Здоровый образ жизни (8 часов)

История видов спорта. Влияние вредных привычек на здоровье. Пьянство или Питание. Курить здоровье – здоровью вредить! Тренируем ум. Проверяем свои способности (память, внимание). Профилактика как одно из средств укрепления здоровья людей. Здоровье - богатство во все времена. Влияние переутомления на состояние памяти.

Виды деятельности:

Тренинг: Скажи: «Нет!»

Тестирование: Состояние памяти, внимания.

Культура потребления медицинских услуг (8 часов)

Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях. Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения. Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных средств. Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка. Химическая зависимость. Наркомания – знак беды. Правила жизни. Привычки и здоровье.

Виды деятельности:

Ролевая игра: Разное поведение в очереди (медицинское учреждение)

Практическая работа: Определение срока годности лекарственных препаратов

Практическая работа: Составление домашней аптечки

Нравственное здоровье (7 часов)

Без друзей не обойтись. В гостях у народов России. Права подростка и мировое сообщество. Я и закон. О вкусах не спорят, о манерах надо знать. Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим. Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение.

Виды деятельности:

Выполнение проекта: Правда или ложь?

Психическое и социальное здоровье (12 часов)

Хорошая ли у вас память. Тест возрастающей трудности. Хорошо ли вы выглядите. Подвержены ли вы чужому влиянию. Здоровы ли вы душевно. Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого. Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов. Социальные роли человека. Жизнь как смена социальных ролей. Как сохранить достоинство. Я выбираю движение. Воспитай себя. Расти здоровым

Виды деятельности:

Тестирование: Определение памяти

Ролевая игра: Конфликты и способы выхода из них

9 класс

«Мое здоровье» (3 часа)

Квест - игра «Здоровье - не всё, но всё – ничто без здоровья». Современная демографическая ситуация в России. Здоровье населения РФ. Факторы здоровья

Виды деятельности:

Практическая работа: Определение уровня демографической ситуации

«Питание» (6 часов)

Правильное питание утром. Почему необходим завтрак. Полезные продукты, их значение для здоровья. Золотые правила питания. Разработка мини-проектов. Жиры, белки и углеводы – необходимые компоненты правильного питания. Проблемы здоровья, связанные с неправильным питанием. Пищевые добавки в нашей жизни. Исследовательская работа «Правила питания».

Виды деятельности:

Выполнение проекта: Составление рационального дневного меню

Выполнение проекта: Составление индивидуального меню

«Режим дня» (6 часов)

Режим дня и его значение в жизни человека. Сон – необходимое лекарство. Тайм-менеджмент и здоровье. Неправильный режим дня и его последствия. Подготовка к проекту «Планируем день».. Проекты «Планируем день».

Виды деятельности:

Выполнение проекта: «Планируем день».

«Безопасность и профилактика несчастных случаев» (8 часов)

Обучение безопасности и профилактике несчастных случаев. Безопасное поведение на дорогах. Факторы, приводящие к травматизму. Способы оказания доврачебной помощи. Безопасное поведение в транспорте. Экстремальные ситуации криминального характера. Экстремальные ситуации аварийного характера. Поведение в природной среде.

Виды деятельности:

Ролевая игра: «Правила поведения на дороге»

«Обучение навыкам семейной жизни. Половое воспитание» (4 часа)

Близкие отношения и связанные с ними риски. Семья, брак, функции семьи. Семейные стили воспитания. Родители и я. Типы взаимоотношений между родителями и детьми.

Виды деятельности:

Ролевая игра: «Ситуации»

Тестирование: Взаимоотношения в семье

«Здоровье в системе «Человек – биотические факторы» (5 часов)

Бактерии и человек. Вирусы и человек. Вирусы и человек. Проект «Осторожно вирусы». Растения и человек. Животные и человек.

Виды деятельности:

Выполнение проекта: Осторожно вирусы!

Беседа на тему: «Пчела – опасное или полезное насекомое для человека».

Заключение (2 часа)

КВН «За здоровый образ жизни». Подведение итогов.

Виды деятельности:

Ролевая игра: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».

Тематическое планирование

5 класс

» (5 часов)

Общий обзор организма человека

Опорно–двигательный аппарат Практическая работа1: Измерение роста, веса, определение нарушений осанки.

Дыхательная и сердечно – сосудистая системы. Практическая работа: Подсчет пульса и частоты дыхания до и после физической нагрузки

Кожа и выделительная система

Практическая работа: Определение типа кожи

Пищеварительная система

«Мое здоровье в моих руках» (7 часов)

Иммунитет, его виды, Значение прививок

Инфекционные и неинфекционные заболевания: причины и последствия

Профилактика инфекционных заболеваний

Практическая работа: Приемы дыхательной гимнастики

Профилактика заболеваний дыхательной системы

Профилактика заболеваний пищеварительной системы .

Выполнение проекта: Приемы ухода за ротовой полостью

Паразитарные заболевания пищеварительной системы. Профилактика пищевых отравлений. Практическая работа: Определение состава, срока годности пищевых продуктов

Витамины, их роль в организме человека

«Физическое здоровье» (10 часов)

Температура тела, ее регуляция. Практическая работа: Первая помощь при перегревании и переохлаждении

Мода и здоровье. Выбор одежды для оптимальной терморегуляции

Формирование системы опоры и движения. Практическая работа:

Упражнения на предупреждение плоскостопия и искривления

Физкультура и спорт, их положительное и отрицательное влияние на здоровье

Утомление. Причины и признаки утомления. Тренинг: Приемы самомассажа для снятия утомления

Органы чувств человека. Профилактика нарушений зрения и слуха. Тренинг:

Приемы гимнастики для глаз

Чувство равновесия. Мышечное чувство. Тренинг: Приемы тренировки вестибулярного аппарата

Биоритмы, их значение. Выполнение проекта: Составление режима дня

Закаливание, его виды

Правила закаливания

«Психическое здоровье» (4 часа)

Потребности и мотивы поведения человека

Темперамент и характер человека. Самооценка. Тестирование: Определение типа темперамента, уровня самооценки

Привычки, навыки, умения

Внимание. Память. Эмоции

«Гигиена тела, одежды, жилища» (4 часа)

Гигиена тела

Гигиена одежды и обуви

Гигиена жилища

Мода и здоровье. Гигиеническая и декоративная косметика. Практическая работа: Определение состава и срока годности косметических средств

«Взаимосвязь здоровья и образа жизни» (4 часа)

Вредные привычки и их влияние на здоровье человека

Влияние никотина на организм подростка

Влияние алкоголя на организм подростка

Влияние наркотиков на организм

6 класс

«Введение» (1 час)

Понятие «здоровый образ жизни». Необходимость владения навыками здорового образа жизни

«Режим дня школьника» (7 часов)

Суточный режим учащегося. Выполнение проекта: Составление оптимального для здоровья распорядка дня

Основные принципы культуры учебного труда

Правила запоминания информации

Переутомление, его признаки, методы снятия. Тренинг: Приемы релаксации, самомассажа

Двигательный режим школьника

Утренняя зарядка, её значение для организма. Тренинг: Приемы гимнастики для глаз, мышц рук, ног, шеи, позвоночника

Физкультминутки. Правила выполнения физ- минуток

«Основы гигиены» (25 часов)

Значение гигиены для человека

Гигиена полости рта. Средства гигиены полости рта. Тренинг: Приемы ухода за ротовой полостью

Основы рационального питания. Основные группы пищевых продуктов. Основные блюда и их значение

Энергетическая ценность питания. Суточные потребности в питательных веществах и энергии. Выполнение проекта: Составление рационального дневного меню

Питание и витамины. Недельный рацион

Диеты, лечебное питание и голодание. Практическая работа: Определение примерной калорийности блюд

Пищевые риски, опасные для здоровья. ПМП при отравлениях

Продукты питания в разных культурах. Традиции национальной кухни

Основные химические и биологические загрязнители пищи

Ядовитые грибы и растения. Беседа на тему: Отличительные черты ядовитых растений и грибов

Гигиена дыхания. Дыхание через нос и рот. Тренинг: Приемы дыхательной гимнастики

Дыхание и движение

Гигиеническая характеристика воздушной среды жилых помещений.

Очистка воздуха в помещениях

Уход за кожей, волосами, ногтями. Правила личной гигиены

подростков. Практическая работа: Особенности водных процедур. Тренинг:

Приемы закаливания

Болевые рецепторы, механо-, термо- и барорецепторы

Профилактика заболеваний кожи и её придатков

Гигиена зрения. Факторы, снижающие зрение

Острота зрения и её параметры. Поле зрения. Тестирование: Определение остроты и поля зрения, приемы гимнастики для глаз

Цветовосприятия и причины его нарушения. Астигматизм. Тренинг: Приемы определения цветового зрения с помощью полихроматических таблиц.

Ощущения вкуса и запаха. Типы вкусовых ощущений и основных запахов.

Острота обоняния и условия, вызывающие её изменения

Гигиена слуха. Факторы, снижающие слух

Явление адаптации в системе анализаторов. Приспособительное значение адаптации, её биологический смысл

Взаимодействие анализаторов. Иллюзии

Сон и его значение. Гигиена сна

Сновидения. Бессонница

Урок-обобщение по теме «Основы гигиены»

7 класс

«Самопознание: кто есть я?» (6 часов)

1. Самооценка (уважение и самоуважение). Тестирование : Определение самооценки
2. Развитие самооценки в период взросления
3. Стресс, его проявления
4. Профилактика стресса, способы снятия напряжения. Тренинг: Приемы, способствующие снятию утомления и эмоционального напряжения
5. Взаимосвязь психического и физического здоровья
6. Половые различия в поведении людей. Тестирование: Особенности поведения мальчиков и девочек в период взросления

«Самопознание: я и другие» (7 часов)

Общение и его компоненты: внимание, слушание, активное слушание, память. Тестирование: Определение особенностей внимания и памяти

«Инструменты» общения: поддержка, убеждение, уговоры и т. д.

Критика, способы реагирования на критику

Конфликты с друзьями, родителями, учителями. Тренинг: Особенности общения подростков

Способы разрешения конфликтов. Ролевая игра: Выход из конфликтной ситуации (ссора в магазине)

Типы взаимодействия: диктат, сотрудничество, невмешательство, конфронтация и их последствия

Выход из конфликтной ситуации

«Духовное здоровье» (7 часов)

Природа и здоровье человека. Домашние растения и их влияние на здоровье человека

Домашние животные и их влияние на здоровье человека. Тренинг: Приемы личной гигиены

Этикет история и современность. Его значение для здоровья человека

Позитивное влияние изобразительного искусства на здоровье

Музыка и здоровье

Подготовка проекта «Русские национальные праздники и традиции для здоровья»

Защита проекта. Экскурсия: Вернисаж г. Прокопьевска

«Культура потребления медицинских услуг» (2 часа)

Выбор медицинских услуг. Когда, куда и как обращаться за медицинской помощью

Врачи-специалисты

«Предупреждение употребления психоактивных веществ» (5 часов)

Основные виды психоактивных веществ. Причины их употребления

Социальная, групповая, индивидуальная, физиологическая и психологическая

зависимости. Тренинг: «Умей сказать - нет!»

Болезни человека, связанные с употреблением наркотиков, табака, алкоголя

Юридическая и личная ответственность за распространение и употребление психоактивных средств

Обращение с лекарственными препаратами. Домашняя аптечка.

Практическая работа: Составление домашней аптечки

«Профилактика травматизма» (7 часов)

Безопасное поведение на улице

Основные ситуации-«ловушки»: закрытый обзор, отвлечение внимания, пустынная улица и другие ситуации самостоятельного движения ребенка по улице.

Бытовой и уличный травматизм. Первая доврачебная помощь
Элементы реанимации.

Способы остановки кровотечений.

Первая медицинская помощь при переломах и травматическом шоке.

Распространенные виды повязок. Перевязка. Практическая работа: Оказание первой медицинской помощи.

8 класс

Здоровый образ жизни (8 часов)

История видов спорта

Влияние вредных привычек на здоровье. Тренинг: Скажи: «Нет!»

Пьянство или Питание

Курить здоровье – здоровью вредить!

Тренируем ум

Проверяем свои способности (память, внимание). Тестирование: Состояние памяти, внимания.

Влияние переутомления на состояние памяти

Культура потребления медицинских услуг (8 часов)

Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях.. Ролевая игра:

Разное поведение в очереди (медицинское учреждение)

Правила приема лекарственных препаратов. Опасность

самолечения. Практическая работа: Определение срока годности

лекарственных препаратов

Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных средств
Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка. Практическая работа: Составление домашней аптечки

Химическая зависимость. Наркомания – знак беды.

Химическая зависимость. Наркомания – знак беды.

Правила жизни

Привычки и здоровье

Нравственное здоровье (7 часов)

Без друзей не обойтись!

В гостях у народов России

Права подростка и мировое сообщество

Я и закон

О вкусах не спорят, о манерах надо знать

Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим.

Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение. Выполнение проекта:

Правда или ложь?

Психическое и социальное здоровье (13 часов)

Хорошая ли у вас память? Тестирование: Определение памяти

Тест возрастающей трудности

Хорошо ли вы выглядите?

Подвержены ли вы чужому влиянию?

Здоровы ли вы душевно?

Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого.

Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов. Ролевая игра:

Конфликты и способы выхода из них

Социальные роли человека. Жизнь как смена социальных ролей.

Как сохранить достоинство

Я выбираю движение

Воспитай себя

Расти здоровым

9 класс

«Мое здоровье» (3 часа)

Квест - игра «Здоровье - не всё, но всё – ничто без здоровья».

Современная демографическая ситуация в России Практическая работа:

Определение уровня демографической ситуации

Здоровье населения РФ. Факторы здоровья

«Питание» (6 часов)

Правильное питание утром. Почему необходим завтрак.

Полезные продукты, их значение для здоровья

Золотые правила питания. Выполнение проекта: Составление рационального
дневного меню

Жиры, белки и углеводы – необходимые компоненты правильного питания.

Проблемы здоровья, связанные с неправильным питанием

Пищевые добавки в нашей жизни. Выполнение проекта: Составление
индивидуального меню

«Режим дня» (6 часов)

Режим дня и его значение в жизни человека

Сон – необходимое лекарство

Тайм-менеджмент и здоровье.

Неправильный режим дня и его последствия

Подготовка к проекту «Планируем день».

Выполнение проекта: «Планируем день».

«Безопасность и профилактика несчастных случаев» (8 часов)

Обучение безопасности и профилактике несчастных случаев.

Безопасное поведение на дорогах. Ролевая игра: «Правила поведения на дороге»

Факторы, приводящие к травматизму.

Способы оказания доврачебной помощи.

Безопасное поведение в транспорте.

Экстремальные ситуации криминального характера.

Экстремальные ситуации аварийного характера.

Поведение в природной среде.

«Обучение навыкам семейной жизни. Половое воспитание» (4 часа)

Близкие отношения и связанные с ними риски. Ролевая игра: «Ситуации»

Семья, брак, функции семьи.

Семейные стили воспитания.

Родители и я. Типы взаимоотношений между родителями и детьми.

Тестирование: Взаимоотношения в семье

«Здоровье в системе «Человек – биотические факторы» (5 часов)

Бактерии и человек

Вирусы и человек.

Вирусы и человек. Выполнение проекта: Осторожно вирусы!

Растения и человек

Животные и человек. Беседа на тему: «Пчела – опасное или полезное насекомое для человека».

Заключение (2 часа)

КВН «За здоровый образ жизни».

Подведение итогов. Ролевая игра: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».