

Пояснительная записка

Необходимость реализации образовательного курса «Экология и здоровье человека» продиктована многими причинами. Прежде всего – это ухудшение физического и психического здоровья нации.

Именно это время совпадает с чрезвычайно напряженным периодом физиологического роста и развития, морфофункциональных перестроек, когда организм наиболее чувствителен к воздействию как благоприятных, так и неблагоприятных факторов окружающей среды. Задачей современной школы является создание активной образовательной среды, в которой будет организована подготовка ученика к самостоятельной жизни, формирование у него культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями и формирование соответствующих навыков.

Данная программа предусматривает получение учениками знаний и навыков, необходимых для создания семейных отношений и воспитания детей, формирование потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными, рационального питания и других способов самосовершенствования.

Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Программа по формированию здорового образа жизни учащихся может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья школьников.

Планируемые результаты:

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания по основам здорового образа жизни, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Учебный план программы

№ п/п	№ занятия по теме	Содержание	Форма проведения	Кол-во часов
Здоровый образ жизни (8 часов)				
1.	1	История видов спорта	Беседа	1
2.	2	Скажи: «Нет!» (Влияние вредных привычек на здоровье)	Беседа с элементами проектной деятельности	1
3.	3	Пьянство или Питание	Занятие -версия	1
4.	4	Курить здоровье – здоровью вредить!	Антитабачная викторина	1
5.	5	Тренируем ум	Ситуативный практикум	2
6.	6	Проверяем свои способности (память, внимание)	Ситуативный практикум	1
7.	7	Веселый арбузник	Викторина	1
Культура потребления медицинских услуг (8 часов)				
8.	1	Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях.	Беседа	1
9.	2	Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения.	Беседа с элементами дискуссии	2
10.	3	Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных средств	Беседа	1
11.	4	Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка.	Деловая игра	1
12.	5	Химическая зависимость. Наркомания – знак беды.	Беседа с элементами дискуссии	1
13.	6	Правила жизни	Беседа с элементами дискуссии	1
14.	7	Привычки и здоровье	Беседа с элементами дискуссии	1
Нравственное здоровье (8 часов)				
15.	1	Без друзей не обойтись!	Круглый стол	1
16.	2	В гостях у народов России	Беседа	1

17.	3	Права подростка и мировое сообщество	Беседа с элементами проектной деятельности	1
18.	4	Я и закон	Деловая игра	1
19.	5	О вкусах не спорят, о манерах надо знать	Круглый стол	1
20.	6	Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим.	Беседа с элементами дискуссии	1
21.	7	Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение	семинар	2
Психическое и социальное здоровье (11 часов)				
22.	1	Хорошая ли у вас память?	Беседа Тестирование	1
23.	2	Тест возрастающей трудности (методика Равена)	Беседа Тестирование	1
24.	3	Хорошо ли вы выглядите?	Беседа Тестирование	1
25.	4	Подвержены ли вы чужому влиянию?	Беседа Тестирование	1
26.	5	Здоровы ли вы душевно?	Тестирование	1
27.	6	Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого.	Беседа с элементами дискуссии	1
28.	7	Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов.	Беседа с элементами дискуссии	1
29.	8	Социальные роли человека. Жизнь как смена социальных ролей.	Беседа с элементами дискуссии	1
30.	9	Как сохранить достоинство	Беседа с элементами дискуссии	1
31 - 32	10-11	Поезд здоровья	Игровая программа	2
		Итого		35 ч

Содержание программы

Программа каждого года обучения состоит из нескольких блоков:

Содержание этих блоков дает основные знания о гигиене и профилактике болезней; раскрывает связь состояния психики с состоянием нашего тела; формирует отношение к своему телу как к ценности; развивает навыки ухода за телом, правильного питания, режима труда и отдыха. Формируется негативное отношение к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ. В программе в соответствии с возрастом обучающихся рассматриваются:

- ✓ основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- ✓ особенности влияния вредных привычек на здоровье подростка;
- ✓ особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- ✓ основы рационального питания;
- ✓ правила оказания первой помощи;
- ✓ способы сохранения и укрепление здоровья;
- ✓ основы развития познавательной сферы;
- ✓ свои права и права других людей;
- ✓ общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- ✓ влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- ✓ значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- ✓ знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.