

**МОУ «Вешкельская средняя общеобразовательная школа»**

РАССМОТРЕНО

На педагогическом совете

Протокол № \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2006 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

\_\_\_\_\_  
Афанасьева Т.А.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2006 г.

Программа  
**«Здоровье»**

## **I. Обоснование необходимости принятия и реализации программы «Здоровье».**

В условиях экономического кризиса, падения рождаемости и высокого уровня смертности населения проблемы охраны здоровья населения приобретают особую социальную значимость. В конце XX века – начале XXI злоупотребление алкоголем, наркотиками и другими психоактивными веществами приняло характер эпидемии. Проходит неуклонное «омоложение» наркомании. В России средний возраст начала употребления алкоголя среди мальчиков снизился до 12,5 лет, среди девочек до 12,9 года. Существенное положение в школах, конечно, наряду со всеми негативными явлениями в повседневной жизни школьников привело к значительному ухудшению показателя их здоровья.

Факторы, влияющие на состояние здоровья:

- Образ жизни учащихся / в т.ч. микроклимат в семье, в школе, питание/ - 50 %;
- Окружающая среда / влияние экологии/ - 20%;
- Биологический фактор / наследственная предрасположенность/ - 20%;
- Медико санитарная помощь / наличие лекарств, медицинских учреждений, состояние лечебно – оздоровительной работы/ - 10%.

По данным Минздрава России:

- До 30% школьников заканчивают учебный день с признаками сильного выраженного переутомления;
- Повышенная невротизация диагностируется у 55 – 83 % учащихся школ нового типа, а более половины учеников этих школ имеют хронические болезни. Среди практически здоровых – две трети имеют морфофункциональные изменения;
- В результате многочисленных неблагоприятных факторов, влияющих на организм ребёнка, у 25% детей подростков развивается синдром астенизации физического развития характеризующейся уменьшением массы тела, снижения мышечной силы и жизнеёмкости лёгких;
- Из 6 млн. подростков, прошедших профилактические осмотры в возрасте 15 – 17 лет, у 94,5 % были зарегистрированы разные заболевания, основные из которых – близорукость / за время обучения число детей с близорукостью увеличивается в 5 раз/, заболевание опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, пищеварения, нервной системы, причём распространённость заболеваний, ограничивающих выбор профессий достигает 30%;
- Распространённость психических заболеваний среди детей и подростков возрастает каждые 10 лет на 10 – 15%, частота психических заболеваний достигнет у детей 15%, у подростков 20-

25% психические заболевания являются причиной инвалидности с детства в 70% случаев непригодных к военной службе – в 33% случаев.

Отсюда следует, что современная система образования в российских школах вносит свой «весомый вклад» в ухудшение общесоциологического и психического здоровья учащихся, наряду с другими неблагоприятными влияниями повседневной жизни.

Данные диагностического исследования в Карелии показывают, что на состояние здоровья школьников влияют климатические факторы:

- Длительность светового дня;
  - Питьевая вода;
  - Резкие суточные, колебания температуры и давления;
  - Количество дней с низкой температурой / 120 дней/;
- Внутришкольные факторы:
- Переход на 6-дневную неделю;
  - Авторские программы с усложнением объёма изучаемого материала;
  - Компьютеризация учебного процесса ;
  - Питание;

## **II. Программа.**

### II.1. Направление работы:

- Диагностика состояния здоровья и оздоровительные работы;
- Организация оптимального с т.з. здоровья режима труда и реабилитация состояния здоровья учителя;
- Валеологическое обучение;
- Консультативная работа / с учащимися, учителями, родителями/:
  1. работа с родителями по воспитанию здорового образа жизни;
  2. координация совместной работы школы и семьи по формированию и сохранению здоровья ребёнка.

Физиологическое здоровье человека рассматриваем как важнейшую социальную личностную ценность, тесно связанную с нравственным состоянием, превращая охрану здоровья в одно из приоритетных направлений работы школы.

### II.2. Задачи:

1. Создание реальных социально-гигиенических и социально-психологических условий в школе, способствующих укреплению здоровья;
2. Увеличение объёма двигательной нагрузки учащихся на уроке и вне урока;
3. Активная и широкая пропаганда и организация здорового образа жизни;

4. Предоставление информации о способах оздоровления организма. Обучение конкретным приёмам и методам оздоровления организма;
5. Установление тесной взаимосвязи с медицинскими учреждениями по вопросам медицинского всеобуча.

Реализация данных задач.

1. Создание оптимальных санитарно-гигиенических условий:
  - Соблюдение теплового режима / 18-20°С/;
  - Содержание в помещениях школы чистоты;
  - Соблюдение нормативов освещения в классах;
  - Организация санитарного контроля за состоянием воды, качеством пищи приготовленной в школе;
  - Соблюдение гигиенических норм и правил учащихся;
  - Организация здорового, витаминизированного и разнообразного питания учащихся школы;
  - Осуществление мер, предупреждающих распространению инфекционных заболеваний среди учащихся.
2. Условия для здоровья уроке:
  - а/. Санитарно-гигиенические условия учитывающие физиологию человека:
    - Формирование правильной осанки
    - Правильное размещение учащихся при посадке, учитывающее состояние здоровья, смену места и т.д.
    - Физкультминутки до 6 класса включительно
    - Человек утомляется не столько от деятельности, сколько от бездеятельности
    - Использование мебели соответствующей росту учащихся.
  - б/. Морально – психологические:
    - Установка на деятельность и конкретную цель
    - Деловая деятельная атмосфера
    - Уверенность в успехе
    - Благожелательность
    - Раскованность.
3. Формирование социально-психологического климата в школьном коллективе, отвечающего следующим требованиям:
  - Перспективность, оптимистичность
  - Мажорность, жизнерадостность
  - Уверенность в успехе, результативности, как в личной, так и в коллективной деятельности
  - Защищённость учащихся
  - Здоровая состязательность, соревновательность
  - Дух сотрудничества

- Построение оптимальных целесообразных отношений учитель – ученик.
4. Изменение подходов к урокам физической культуры и их совершенствование в следующих направлениях:
- Увеличение объёма физической нагрузки на уроке за счёт повышения плотности, моторности, динамичности уроков
  - Нацеленность на конкретные результаты физического развития каждого отдельного ученика, скоростных, силовых качеств, выносливости
  - Активное включение и использование идей состязательности свойственного детям школьного возраста
  - Широкая мотивация учащихся на повышение физической культуры. Формирование красивого тела и вооружение их методикой для самостоятельных тренировок
  - Увеличение доли времени в уроке на закаливание, улучшение осанки.
5. Во внеклассной спортивно-массовой работе достичь массовости, всеохватности учащихся. Спортивно-массовую работу расширить и дополнить следующим содержанием и мероприятиями:
- Проводить два раза в год «День здоровья»
  - Организация различных внутришкольных соревнований, весёлых стартов
  - Культивировать с младших классов массовость, активность на школьных вечерах, дискотеках, рассматривая ритмику и танцы как важное дополнительное средство расширения двигательной активности, притом эмоционально окрашенный.
  - Формирование спортивных традиций.
6. Пропаганда здорового образа жизни, формирование понятия физиология здоровья, обучение способам оздоровлению организма, раскрытие значения взаимодействия человека с окружающей средой, как фактор влияющий в значительной мере на здоровье.

### **III. Перспективный план.**

Примерный перечень вопросов по учебным предметам.

#### 1. Анатомия и физиология человека

Через уроки и факультативные занятия глубже и широко будут рассмотрены следующие вопросы:

- Гигиена организма человека
- Физиология, спортивные тренировки
- Физиологический механизм закаливания
- Значение голодания, как способа очистки организма
- Психофизиологический механизм возникновения вредных привычек

## 2. Ботаника.

- Лекарственные травы Карелии
- Использование даров карельской природы

## 3. Биология.

- Окружающая среда и её воздействие на организм человека
- Факторы влияющие на наследственность
- Ферменты катализаторы жизни

## 4. Химия.

- Яды, продукты распада в организме человека и способы их нейтрализации
- Использование талой воды, физико-химическая сущность воздействия на живой организм
- Нитраты и нитриты в пищевых продуктах.

## 5. ОБЖ.

- Значительное место отводится методам и средствам оздоровления практического характера
- Оказание первой медицинской помощи
- Массаж и самомассаж
- Обучение приёмам психорегуляции.

# ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ.

## 1 – 4-е КЛАССЫ.

### *Раздел 1. САМОПОЗНАНИЕ.*

*Знание своего тела.*

Части тела, их функциональное предназначение.

Внутренние органы и их предназначение. Рост и развитие человека.

Здоровье и болезни, гуманное отношение к физическим недостаткам.

*Самопознание чрез ощущения, чувство и образ.*

Чувства, настроение, эмоциональные переживания, ощущения. Способы проявления эмоций и выражения чувств.

### *Раздел 2. Я И ДРУГИЕ.*

Правила межличностного общения. Поведение на улице и в общественных местах. Правила поведения с незнакомыми людьми.

Родственные связи – семья. Правила семейного общения. Права и обязанности ребёнка в семье, правила групповой деятельности.

### *Раздел 3. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.*

*Гигиена тела.*

Выбор одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и индивидуальными особенностями.

*Гигиена полости рта.*

Общее представление о строении ротовой полости, временные и постоянные зубы. Прикус и вредные привычки, нарушающие его. Факторы риска развития стоматологических заболеваний. Уход за зубам.

*Гигиена труда и отдыха.*

Режим дня. Активный и пассивный отдых. Сон как наиболее эффективный отдых.

*Профилактика инфекционных заболеваний.*

«Хорошие» и «плохие» микробы. Представление об инфекционных заболеваниях. Способы «пассивной» защиты от болезни: мытьё рук, ношение маски и т.д.

Представление об «активной» защите – иммунитете.

#### **Раздел 4. ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ.**

*Питание – основа жизни.*

Представление об основных пищевых веществах, их значение для здоровья, важнейшие пищевые источники. Как происходит пищеварение. Режим питания. Традиции приёма пищи в разных странах.

Правила поведения за столом.

*Гигиена питания.*

Обработка пищевых продуктов перед употреблением. Хранение пищевых продуктов. Правила ухода за посудой.

#### **Раздел 5. ОСНОВЫ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА.**

*Безопасное поведение на дорогах.*

Основные ситуации – «ловушки», в которые обычно попадают дети: «закрытый обзор», «отвлечение внимания», «пустынная улица», «середина проезжей части». Сигналы регулирования дорожного движения. Правила безопасного поведения у железнодорожных путей.

*Бытовой травматизм.*

Опасные факторы современного жилища, школы, игровой площадки. Ожоги. Опасность при пользовании пиротехническими средствами. Электротравма. Опасность при игре с острыми предметами. Падение с высоты. Опасность открытого окна, катания на перилах, прыжков с крыш гаражей и т.д. элементарные правила безопасности при катании на велосипеде. Правила пользования роликами, экипировка. Опасность, которая подстерегает роллера на улице. Оказание первой помощи при простых травмах (ссадинах, царапинах, поверхностных ранах). Укусы зверей, змей, насекомых.

#### **Раздел 6. КУЛЬТУРА ПОТРЕБЛЕНИЯ МЕДИЦИНСКИХ УСЛУГ.**

*Выбор медицинских услуг.*

Поликлиника и вызов врача на дом. Служба «03», служба спасения.

Посещение врача.

*Обращение с лекарственными препаратами.*



Польза и вред медикаментов. Осторожное обращение с лекарствами, которые хранятся дома.

*Раздел 7.*  
**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ  
ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ.**

Общее представление о психоактивных веществах. Почему люди употребляют психоактивные вещества. Вред табачного дыма. Поведение с людьми, употребляющими психоактивные вещества.

**5 – 9-е КЛАССЫ.**

*Раздел 1.*  
**ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ  
ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.**

*Гигиена тела.*

Индивидуальные и возрастные особенности кожи. Микрофлора кожного покрова. Запахи тела. Уход за кожей лица и рук, ногами. Уход за ногтями. Правила выбора гигиенических средств ухода за телом. Типы волос, уход за волосами. болезни кожи, связанные с нарушением правил гигиены. Правила личной гигиены подростков. Пользование предметами личной гигиены.

*Гигиена полости рта.*

Средства гигиены полости рта. Выбор зубной щётки, пасты. Заболевание зубов, дёсен, меры их профилактики. Питание и здоровье зубов. Профилактические осмотры стоматолога.

*Гигиена труда и отдыха.*

Биологические ритмы организма: суточные, недельные, сезонные. Периоды работоспособности. Режим учёбы, отдыха и сна. Индивидуальный режим физических и умственных нагрузок. Переутомление, его субъективные и объективные признаки, методы снятия. Признаки утомления органов зрения и слуха, способы его снятия. Оптимальные условия труда, микроклимат в классе и квартире. Профилактика инфекционных заболеваний. Причины возникновения инфекционных заболеваний. Источники и возбудители. Пути передачи. Механизмы защиты организма – иммунитет, «активные» и «пассивные» способы его повышения. Эпидемии, пандемии. Поведение при подозрении на инфекционное заболевание и во время болезни. Ответственность за распространение инфекции. Инфекции, передаваемые половым путём. Туберкулёз, его предупреждения.

*Раздел 2.*  
**ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ.**

*Питание – основа жизни.*

Представление об основных пищевых веществах, их значение для здоровья, важнейшие пищевые источники. Как происходит пищеварение. Режим питания. Непереносимость отдельных продуктов и блюд. Традиции приёма пищи в разных странах.

Правила поведения за столом.

*Гигиена питания.*

Обработка пищевых продуктов перед употреблением. Хранение пищевых продуктов. Правила ухода за посудой.

*Раздел 3.*  
**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ  
ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ.**

Общее представление о психоактивных веществах. Почему люди употребляют психоактивные вещества. Вред табачного дыма. Что такое алкоголь и чем опасно его употребление. Поведение с людьми, употребляющими психоактивные вещества.

*Раздел 4.*  
**Я И ДРУГИЕ.**

Правила межличностного общения: предупредительность, представление себя, приглашение, отказ от нежелательного общения.

Дружба. Взаимовлияние людей, способы конструктивного решения конфликтных ситуаций. Поведение на улице и в общественных местах.

Правила поведения с незнакомыми людьми.

Родственные связи – семья. Правила семейного общения.

*Раздел 5.*  
**КУЛЬТУРА ПОТРЕБЛЕНИЯ  
МЕДИЦИНСКИХ УСЛУГ.**

*Выбор медицинских услуг.*

Поликлиника и вызов врача на дом. Служба «03», неотложная помощь, служба спасения. Посещение врача. Больница, показания для госпитализации.

*Обращение с лекарственными препаратами.*

Польза и вред медикаментов. Осторожное обращение с лекарствами, которые хранятся дома.

*Раздел*  
**6.**  
**САМОПОЗНАНИЕ.**

*Знание своего тела.*

Части тела, их функциональное предназначение.

Внутренние органы и их предназначение. «Язык» тела. Рост и развитие человека, периодизация развития.

Здоровье и болезни, гуманное отношение к физическим недостаткам.

*Самопознание через ощущения, чувство и образ.*

Эмоциональная сфера: чувства, настроение, эмоциональные переживания, ощущения. Способы проявления эмоций и выражения чувств.

**10 - 11-е КЛАССЫ.**

*Раздел 1.*  
**ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ**  
**ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.**

*Гигиена тела.*

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

Подбор и правила пользования косметическими средствами в соответствии с индивидуальными особенностями кожи. Взаимосвязь чистоты, этики и здоровья.

*Гигиена полости рта.*

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

*Гигиена труда и отдыха.*

Планирование труда и отдыха в экстремальных условиях: во время экзаменов, тренировок, соревнований; физическая и психическая адаптация к нагрузкам, срывы адаптации.

*Раздел 2.*  
**ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ.**

*Питание – основа жизни.*

Основные правила рационального питания: режим питания, сбалансированность продуктов в меню, пищевые приоритеты.

Выбор продуктов и блюд. Диеты, лечебное питание и голодание. Болезни питания, анорексия, ожирение. Питание в особых условиях (питание спортсменов, питание в походах, во время экзаменов и т.д.), правила поведения в общественных местах общественного питания: кафе, рестораны и т.д.

*Гигиена питания.*

Основные химические и биологические загрязнители пищи: тяжёлые металлы, пестициды, плесень и т.д.

*Раздел 3.*  
**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ  
ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ.**

«Легальные» (алкоголь, табак) и «нелегальные» (наркотики) психоактивные вещества. Употребление психоактивных веществ как слабость воли, зависимость, болезнь. Как противостоять групповому давлению и не употреблять психоактивные вещества. Зависимость от этих веществ: социальная, групповая, индивидуальная, физиологическая, психологическая. Состояние интоксикации и побочные действия при употреблении психоактивных веществ.

Болезни человека, связанные с употреблением наркотиков, табака, алкоголя. Изменение поведения человека, связанное с употреблением психоактивных веществ. Защита себя от других в ситуациях употребления психоактивных веществ. Отказ от употребления психоактивных веществ на различных этапах.

*Раздел 4.*  
**ПРОФИЛАКТИКА ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.**

ВИЧ (СПИД), пути передачи, способы предупреждения. «Группа риска» по заражению инфекционными заболеваниями.

Профилактика инфекционных заболеваний в различных социальных и жизненных ситуациях. Индивидуальная ответственность за распространение инфекционных заболеваний.

*Раздел 4.*  
**Я И ДРУГИЕ.**

Индивидуальные различия восприятия и понимания людьми друг друга. Интимные межличностные отношения: дружба, любовь, вражда,

одиночество. Человек в семье. Семья и её функции. Психологический климат в семье. Развод. Правовые аспекты семейного взаимодействия. Способы манипулирования людьми.

Формальные и неформальные группы, их социально-психологическая специфика. Механизмы и пути взаимодействия группы на личность и личности на группу в области сохранения и укрепления здоровья. Принятие решения в группе. Межличностные конфликты в группе. Их типология и пути разрешения. Навыки, необходимые для противостояния негативным влияниям неформальной группы в сфере отношения к здоровью.

## ***Раздел 6. САМОПОЗНАНИЕ.***

*Знание своего тела.*

Субъективные и объективные признаки здоровья. Представление о здоровом и больном теле в разных культурах. Половой деморфизм. Репродуктивное здоровье юноши и девушки. Понятие о генотипе и фенотипе. Обменные и инфекционные болезни, приводящие к нарушению формы тела или инвалидности. Старение и смерть человеческого организма.

*Самопознание через ощущения, чувство и образ.*

Самоконтроль и саморегуляция настроения и поведения. Направленность личности: Я – концепция, понятие о локусе контроля. Представление о психологии пола, гендерных позициях. Планирование и способы реализации планов. Ответственность и свобода выбора.