

Открытый класс. Сетевые образовательные сообщества
<http://www.openclass.ru/node/494691>

Рабочая программа по предмету «Здоровье» составлена в соответствии с Федеральным компонентом государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 года № 1089;
с Примерной программой основного общего образования по биологии

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Здоровье» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 года № 1089;

2. Примерной программой основного общего образования по биологии с учетом программы В. Н. Касаткина и Л. А. Щеплягиной. Здоровье: Учебно – методическое пособие для учителей 1 – 11 класс. / Под редакцией В. Н. Касаткина и Л. А. Щеплягиной. Ярославль: Аверс Пресс, 2005.

Программа рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю).

Представленная программа знакомит школьников с самым тонким инструментом познания окружающего мира – с самим собой, даёт школьнику возможность поэтапного «открытия» в себе главных психических и физических составляющих: сенсорных ощущений, зрительно – моторных увязок, эмоциональных колебаний и т. д.

Цели и задачи изучения курса:

- содействовать сохранению здоровья каждого школьника;
- продемонстрировать многогранную природу здоровья;
- сформировать у школьника представление об ответственности за собственное здоровье;
- сформировать основания для критического мышления по отношению к знаниям, навыкам и практическим действиям, направленным на сохранение здоровья;
- обеспечить учащихся необходимой информацией для формирования собственных стратегий и технологий;
- расширить и разнообразить взаимодействия школы, родителей и общества в контексте укрепления здоровья.

В результате изучения курса «Здоровье» на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать

- основные правила жизнедеятельности с целью сохранения собственного здоровья и здоровья окружающих;
- правила оказания первой доврачебной помощи при тех или иных заболеваниях;

уметь

- соблюдать основные правила жизнедеятельности с целью сохранения собственного здоровья и здоровья окружающих;
- оказывать первую доврачебную помощь при тех или иных заболеваниях;
- находить информацию о проблемах здоровья в различных источниках;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни

2. Тематическое планирование

№	Тема раздела	Количество часов
1	Самопознание	7
2	Я и другие	3
3	Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний	14
4	Питание и здоровье	4
5	Основы личной безопасности и профилактика травматизма. Безопасное поведение на дорогах	3
6	Предупреждение употребления психотропных веществ	2
7	Повторение	1

3. Содержание учебной программы.

Раздел 1

САМОПОЗНАНИЕ

ЗНАНИЕ СВОЕГО ТЕЛА

Части тела, их функциональное предназначение.

Внутренние органы и их предназначение. "Язык" тела. Рост и развитие человека, периодизация развития. Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам.

САМОПОЗНАНИЕ ЧЕРЕЗ ОЩУЩЕНИЕ, ЧУВСТВО И ОБРАЗ

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

Раздел 2

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. Права ребенка в семье. Правила групповой деятельности.

Раздел 3

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

ГИГИЕНА ТЕЛА

Кожа и ее придатки (ногти, волосы). Функциональное предназначение. Уход за кожей, волосами и ногтями. 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 зубами.

ГИГИЕНА ТРУДА И ОТДЫХА

Периоды изменения работоспособности. Режим дня.

Субъективные и объективные признаки утомления. Активный и пассивный отдых. Сон как наиболее эффективный отдых.

Гигиена органов зрения, факторы, приводящие к утомлению.

Профилактика инфекционных заболеваний.

Микромир: микробы, простейшие, грибки, вирусы. Взаимодействие человека с микромиром. "Хорошие" и "плохие" микробы. Представление об инфекционных заболеваниях. Способы "пассивной" защиты от болезни: мытье рук, ношение маски, одноразовые шприцы 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. Непереносимость отдельных продуктов и блюд. Традиции приема 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 И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА

БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ НА ДОРОГАХ

Основные ситуации — "ловушки", в которые обычно попадают дети: "закрытый обзор", "отвлечение внимания", "пустынная улица", "середина проезжей части улицы", "родители с детьми". Сигналы регулирования дорожного движения. Правила безопасного поведения у ж\д путей.

БЫТОВОЙ И УЛИЧНЫЙ ТРАВМАТИЗМ

Опасные факторы современного жилища, школы, игровой площадки.

Ожоги. Опасность при пользовании пиротехническими средствами.

Электротравма. Опасность при игре с острыми предметами. Падение с высоты. Опасности 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.

ПОВЕДЕНИЕ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

Экстремальная ситуация в городе. Экстремальная ситуация в деревне.

Экстремальная ситуация, связанная с незнакомым человеком.

Правила поведения при пожаре. Вызов экстренной помощи: 01,02,03,04, службы спасения. Стихийные бедствия, техногенные катастрофы.

Раздел 6

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ 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.

4. Требования к уровню подготовки учащихся

Раздел I. «Самопознание»

Ожидаемые результаты (ученик может)

1. Уметь осуществить простейшие физиологические измерения (вес, рост, частота пульса, температура тела, тесты на силу, выносливость, гибкость и координацию).
2. Иметь представление о собственной физиологической норме и уметь различать отклонения от нее.

3. Понимать индивидуальные особенности строения тела.
4. Доброжелательно относиться к физическим недостаткам других людей.
5. Соблюдать адекватный для своего организма режим нагрузок, отдыха, питания, достаточной двигательной активности; тепловой режим.
6. Уметь имитировать различные эмоциональные проявления.
7. Уметь распознать и вербализовать такие состояния, как страх, высокая тревожность, беспомощность, агрессия, депрессия, мысли о самоубийстве.
8. Понимать природу переживаний в периоды кризисов взросления.
9. Уметь попросить о помощи в трудных ситуациях
10. Понимать необходимость реалистичной позитивной самооценки и самопринятия.
11. Принимать различия между людьми, уважать особенности их поведения. 12. Избегать рискованных для здоровья форм поведения.

Раздел II. «Я и другие»

Ожидаемые результаты (ученик может)

1. Умение представить себя в выгодном свете в различных модельных группах.
 2. Демонстрировать базовые навыки общения: умение слушать, начинать, поддерживать и прекращать разговор
 3. Уметь критиковать, хвалить и принимать похвалу.
 4. Иметь навык принятия самостоятельного решения.
 5. Уметь аргументировано отстаивать свою правоту в конфликтных ситуациях с родителями, учителями, друзьями.
 6. Иметь навыки отказа и противостояния групповому давлению.
 7. Уметь принять самостоятельные и коллективные решения в модельных условиях.
 8. Иметь навыки выхода из группы.
 9. Избегать форм поведения, связанных с риском для здоровья и жизни.
 10. Понимать структуру собственной семьи, осознавать ролевую позицию каждого члена семьи, ее естественной трансформации во времени.
 11. Занимать активную позицию непринятия девиантных форм поведения (распитие спиртных напитков, курение, агрессия) в формальной группе.
- ## **Раздел III «Гигиенические правила и предупреждение**

Ожидаемые результаты (ученик может)

1. Иметь навыки гигиены, позволяющие сохранить опрятность во всех, присущих возрасту, функциональных состояниях.
2. Уметь подобрать гигиенические средства для ухода за телом, волосами.
3. Терпимо относиться к людям, которые не могут соблюдать правила личной гигиены.

Раздел IV «Питание и здоровье»

Ожидаемые результаты (ученик может)

1. Уметь готовить разнообразные основные блюда.
2. Уметь составить индивидуальное меню с учетом энергетической ценности используемых продуктов и физиологических потребностей организма.
3. Уметь организовать собственное питание в течение рабочего дня.
4. Уметь различить ядовитые и неядовитые грибы.
5. Избегать пищевых факторов риска, опасных для здоровья
6. Иметь навык избегания незнакомых растений и ягод.

Раздел V «Основы личной безопасности и профилактика травматизма» Ожидаемые результаты (ученик может)

1. Иметь навык самоконтроля.
2. Иметь автоматизированные стереотипы: наблюдение за улицей, внимательное отношение к звуковым сигналам, шуму машин, особенно во время дождя, когда капюшоны и зонтики мешают детям увидеть приближающиеся издалека автомобили.
3. Уметь безопасно переходить через дорогу или через пути на железнодорожных переездах, используя не только зрение, но и слух.

4. Понимать свою персональную ответственность за безопасность на дороге. 5. Иметь критическое отношение к поведенческим рискам на дороге.

Раздел VI «Культура потребления медицинских услуг».

Ожидаемые результаты (ученик может)

1. Уметь обратиться за плановой и экстренной медицинской помощью.
2. Иметь навыки соблюдения чистоты и правил поведения в помещении, на примере поликлиники.

3. Иметь представление о механизмах воздействия рекламы и на его основе навыки критического отношения к рекламируемым товарам и услугам.

Раздел VII «Предупреждение употребления психоактивных веществ». Ожидаемые результаты (ученик может)

1. Иметь сформировавшееся представление о том, что «легальные» ПАВ могут вызвать такую же зависимость, как и «нелегальные».

2. Иметь сформированные навыки отказа от употребления ПАВ в группе.

3. Иметь широкий арсенал средств, для решения конфликтных ситуаций, проведения свободного времени.

4. Навыки критического переосмысления информации, получаемой в неформальных группах

5. Материально-техническое обеспечение

1. Здоровье: Учебно – методическое пособие для учителей 1 – 11 класс. / Под редакцией В. Н. Касаткина и Л. А. Щеплягиной. Ярославль: Аверс Пресс, 2005.

2. Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина, О.Е. Жиренко «Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов Природы», Москва «ВАКО», 2008 г.

3. В.Н. Касаткин, И.А. Паршутин, О.Л. Рязанова, Т.П. Симонятова, М.А. Сударикова, Ю.Л. Балабан и др. «Программа профилактики курения в школе», Москва 2003г.

4. В.Н. Касаткин, И.А. Паршутин, А.С. Митькин, Т.П. Симонятова, М.А. Сударикова, Ю.Л. Балабан и др. «Предупреждение употребления алкоголя и наркотиков в школе», Москва 2003г

Интернет ресурсы:

1. Учебные пособия по ОБЖ для общеобразовательных школ <http://www.bez.econavt.ru>

2. Безопасность жизнедеятельности школы <http://kuhta.clan.su>

3. Журнал «Основы безопасности жизнедеятельности» <http://www.school-obz.org>

4. Основы безопасности жизнедеятельности <http://0bj.ru/>

5. Всероссийский научно-исследовательский институт по проблемам гражданской обороны и чрезвычайных ситуаций <http://www.ampe.ru/web/guest/russian>

6. Институт психологических проблем безопасности <http://anty-crim.boxmail.biz>

7. Искусство выживания <http://www.goodlife.narod.ru>

8. Все о пожарной безопасности <http://www.0-1.ru>

9. Охрана труда. Промышленная и пожарная безопасность. Предупреждение чрезвычайных ситуаций <http://www.hsea.ru>

10. Первая медицинская помощь <http://www.meduhod.ru>

11. Портал детской безопасности <http://www.spas-extreme.ru>

12. Россия без наркотиков <http://www.rwd.ru>

13. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека <http://www.rospotrebnadzor.ru>

14. Федеральная служба по экологическому, технологическому и атомному надзору <http://www.gosnadzor.ru>

15. Федеральный центр гигиены и эпидемиологии <http://www.fcgsen.ru>

16. Охрана труда и техника безопасности <http://www.znakcomplect.ru>

17. Безопасность и здоровье: ресурсы, технологии и обучение <http://www.risk-net.ru>

6. Календарно-тематическое планирование					
№	Тема	Дидактические единицы	Повторение	Примечание	Дата
1	Введение. Наука о здоровье. Самопознание.	Самопознание			
2	Как устроен человек. Телосложение.	Знание своего тела Части тела, их функциональное предназначение. Внутренние органы и их предназначение. "Язык" тела. Рост и развитие человека, периодизация развития. Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам.	Влияние окружающей среды на организм.		
3	Эмоциональная сфера личности. Самооценка. Стрессы.	Самопознание через ощущение, чувство и образ Эмоциональная сфера личности: чувства, настроение, эмоциональные переживания, ощущения. Способы проявления эмоций и выражения чувств.	Органы и системы органов человека.		
4	Компоненты общения. Я и другие.	Правила межличностного общения	Эмоция, стресс, аффект		
5	Биосоциальные взаимоотношения людей.	Предупредительность, представление себя, приглашение, отказ от нежелательного общения.	Компоненты общения.		
6	Конфликты.	Поведение на улице и в общественных местах.	Правила поведения в общественных местах.		
7	Тактика взаимоотношений.	Дружба. Взаимовлияние людей, способы конструктивного решения конфликтных ситуаций.	Способы разрешения конфликтов.		
8	Инструменты общения.	Правила поведения с незнакомыми людьми.	Групповое давление.		
9	Рольевые позиции в семье.	Родственные связи - семья. Правила семейного общения. Права ребенка в семье. Правила групповой деятельности.	Убеждение, поддержка.		
10	Как сделать руки, ноги и лицо красивыми.	Кожа и ее придатки (ногти, волосы). Функциональное предназначение. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена органов зрения, факторы, приводящие к	Права ребенка.		

		утомлению.			
11	Болезни кожи.	Выбор одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и индивидуальными особенностями.	Гигиена, гигиенические навыки.		
12	Гигиена полости рта.	Общее представление о строении ротовой полости, временные и постоянные зубы. Прикус и вредные привычки, нарушающие его.	Гигиенические навыки.		
13	Заболевания зубов и дёсен.	Факторы риска развития стоматологических заболеваний. Уход за зубами.	Гигиенические средства для ухода за полостью рта.		
14	Биоритмы.	Периоды изменения работоспособности. Режим дня.	Профилактика.		
15	Переутомление. Оптимальные условия труда. Микроклимат в коллективе.	Субъективные и объективные признаки утомления. Активный и пассивный отдых. Сон как наиболее эффективный отдых.	Биоритмы организма.		
16	Инфекционные болезни. Иммуитет.	Профилактика инфекционных заболеваний. Микромир: микробы, простейшие, грибки, вирусы. Взаимодействие человека с микромиром. "Хорошие" и "плохие" микробы. Представление об инфекционных заболеваниях.	Переутомление.		
17	ОРЗ, ОРВИ, СПИД.	Способы "пассивной" защиты от болезни: мытье рук, ношение маски, одноразовые шприцы и т.д. Представление об "активной" защите - иммунитете.	Иммуитет.		
18	Основные группы пищевых продуктов. Энергетическая ценность блюд.	Представление об основных пищевых веществах, их значение для здоровья, важнейшие пищевые источники. Как происходит пищеварение. Режим питания. Непереносимость отдельных продуктов и блюд.	Инфекция, вирус.		

19	Пищевые продукты в разных культурах. Традиции национальной кухни.	Традиции приема пищи в разных странах.	Калории.		
20	Ядовитые грибы и растения. Пищевые отравления.	Обработка пищевых продуктов перед употреблением. Хранение пищевых продуктов. Правила ухода за посудой.	Традиции национальной кухни.		
21	Гигиена питания.	Правила поведения за столом.	Пищевые отравления.		
22	Движение на дорогах.	Основные ситуации — "ловушки", в которые обычно попадают дети: "закрытый обзор", "отвлечение внимания", "пустынная улица", "середина проезжей части улицы", "родители с детьми". Сигналы регулирования дорожного движения. Правила безопасного поведения у ж\д путей.	Органолептические свойства продуктов.		
23	Безопасное поведение на дорогах.	Элементарные правила безопасности при катании на велосипеде. Правила пользования роликами, экипировка. Опасность, которая подстерегает роллера на улице.	Звуковые сигналы.		
24	Обморожение.	Обморожение.	Светофор, пешеходный переход.		
25	Переломы.	Падение с высоты. Опасности открытого окна, катания на перилах, прыжков с крыш гаражей и т.д.	Степени обморожения.		
26	Экстремальные ситуации криминального характера.	Экстремальная ситуация в городе. Экстремальная ситуация в деревне. Экстремальная ситуация, связанная с незнакомым человеком.	Виды переломов.		
27	Экстремальные ситуации аварийного характера.	Правила поведения при пожаре. Вызов экстренной помощи: 01,02,03,04, службы спасения. Стихийные бедствия, техногенные катастрофы.	Самооборона.		

28	Медицинские учреждения.		Авария.		
29	Обращение с лекарственными препаратами.	Обращение с лекарственными препаратами.	Больница, поликлиника, медпункт, фельдшер.		
30	Альтернативная медицина.	Альтернативная медицина.	Обращение с лекарственными препаратами.		
31	Психоактивные вещества.	Общее представление о психоактивных веществах. Почему люди употребляют психоактивные вещества. Вред табачного дыма. Что такое алкоголь и чем опасно его употребление.	Реклама.		
32	Нелегальные вещества.	Поведение с людьми, употребляющими психоактивные вещества.	Биодобавки.		
33	Моё здоровье - в моих руках!		ПАВы.		
34	Повторение по теме «Как устроен человек»		Органы и системы органов человека.		