

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 391
Красносельского района Санкт-Петербурга**

Образовательная программа «Путь к здоровью»

Пояснительная записка

Человеку свойственно стремиться к укреплению своего здоровья, мечтать об увеличении силы, ловкости и выносливости. Наша задача помочь ребенку найти свой собственный путь к совершенству, путь в страну здоровья и активного долголетия, помочь молодому поколению осознать сущность вещей и явлений в жизни, уберечь от увлечения ложными истинами.

Современное общество нуждается в воспитании самостоятельного, ответственного, творческого человека, а главное – здорового. Преобразить природу человека возможно лишь его неутомимой и упорной работой над собой. И начать такую деятельность - НАЧАТЬ С СЕБЯ – нужно с осознания цели и смысла существования, тех особенностей, которые заключают в себе поведение человека, значение привычек в нашей жизни.

Школа и семья это первые ступени в решении данной проблемы. Для любого общеобразовательного учреждения уже стало нормой выполнение современных санитарно-гигиенических условий для обучения и отдыха детей, продуманная организация режима в соответствии с психолого-возрастными особенностями обучающихся, комфорт психологического климата. Сегодня, говоря о здоровье детей, невозможно делить участие взрослых на первостепенное и второстепенное. Давайте следовать наставлению В.А.Сухомлинского: «Каждый из нас должен быть не абстрактным воплощением педагогической мудрости, а живой личностью, которая помогает подростку познать не только мир, но и самого себя».

Представленная программа «Путь к здоровью» дает школьникам возможность поэтапного «познания себя» на базе разных предметных областей: анатомии, физиологии, психологии, антропологии, валеологии, основ безопасности жизнедеятельности и пр.

Главными задачами программы являются:

- получение первоначальных сведений о строении тела человека и функциональном предназначении его частей;
- формирование у детей представления об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих;
- ознакомление с основами личной безопасности и пропаганда доступных мер по сохранению и укреплению здоровья;
- освоение правил межличностного общения и развитие коммуникативных способностей ребенка;
- оказание доврачебной помощи.

Изучение программы «Путь к здоровью» начинается с первого класса и продолжается на всех ступенях школы. Каждая ступень реализует данную программу на более высоком уровне с учетом особенностей возрастного становления ребенка и формирует более глубокое понимание мер по охране и укреплению здоровья.

Каждый курс программы рассчитан на 9 часов изучения. Для его реализации могут быть выделены часы из регионального компонента образовательного учреждения в рамках курса «Социальная практика» или проводиться ежемесячные занятия в качестве внеклассной работы с классом. Изучение учебного материала программы предполагает проведение теоретических (60%) и практических занятий (40%), встречи детей со специалистами разных областей, занимательные конкурсы, спортивные состязания и увлекательные путешествия по стране ЗДОРОВЬЯ.

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 391
Красносельского района Санкт-Петербурга**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

| разделы | темы | теория | практика | всего часов |
|---|---|--------|----------|-------------|
| Гигиена тела человека | Глаза – главные помощники человека. Почему болят зубы. Зачем человеку кожа. «Рабочие инструменты» человека (о руках и ногах). Чтобы уши слушали. Скелет – наша опора. | 7 | 2 | 9 |
| Гигиена труда и отдыха | Как настроение? Я пришел из школы. Как сделать сон полезным. Если хочешь быть здоров. Как следует питаться. Как сохранить улыбку красивой. | 7 | 2 | 9 |
| Меры безопасного поведения в школе и дома | Как избежать отравлений. Кто нас лечит. Прививки от болезней. Опасность в нашем доме. Как вести себя на улице. Укусы насекомых. Предосторожности при обращении с животными. Безопасность при любой погоде. | 6 | 3 | 9 |
| Бытовой и уличный травматизм | Правила обращения с огнем. Чем опасен электрический ток. Травмы. Отравления. | 6 | 3 | 9 |
| Основы личной безопасности | Как уберечься от мороза. Что нужно знать о лекарствах. Как избежать отравлений. Опасность в нашем доме. Как вести себя на улице. Укусы насекомых. | 5 | 4 | 9 |
| Вредные привычки | Зависимость. Вредные привычки. Умей сказать: «Нет!» Сделай выбор. | 8 | 1 | 9 |
| Первая доврачебная помощь | Как избежать отравлений. Кто нас лечит. Прививки от болезней. Опасность в нашем доме. Как вести себя на улице. Укусы насекомых. | 6 | 3 | 9 |
| Правила межличностного общения | Чувства и поступки. Учимся думать и действовать. Я отвечаю за свое решение. Мальчишки и девчонки. | 4 | 5 | 9 |

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 391
Красносельского района Санкт-Петербурга**

| | | | | |
|---|---|----|----|----|
| | Я здоровье берегу – сам себе я помогу | | | |
| Я и общество | Социальные беды. Семейные проблемы. Взаимоотношения между людьми. Бранные слова. | 4 | 5 | 9 |
| Профилактика здорового образа жизни | Физическое здоровье. Человек и природа. Человек и техника. Человек и наука. Здоровое питание. Да здравствует чистый воздух | 3 | 6 | 9 |
| ИТОГО: | | 56 | 34 | 90 |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 классы

| | |
|----------|---|
| Сентябрь | – Советы доктора Воды. |
| Октябрь | – Глаза – главные помощники человека. |
| Ноябрь | – Почему болят зубы. |
| Декабрь | – Зачем человеку кожа. |
| Январь | - «Рабочие инструменты» человека (о руках и ногах). |
| Февраль | – Чтобы уши слушали. |
| Март | – Скелет – наша опора. |
| Апрель | – Надежная защита организма. |
| Май | – Народные игры. |

2 классы

| | |
|----------|---|
| Сентябрь | - Как настроение? |
| Октябрь | - Я пришел из школы. |
| Ноябрь | - Как сделать сон полезным. |
| Декабрь | - Если хочешь быть здоров. |
| Январь | - Как следует питаться. |
| Февраль | - Как сохранить улыбку красивой. |
| Март | - Предосторожности при обращении с животными. |
| Апрель | - Безопасность при любой погоде. |
| Май | - Расту здоровым. |

3 классы

| | |
|----------|---------------------------------|
| Сентябрь | - Почему мы бодем. |
| Октябрь | - Что нужно знать о лекарствах. |
| Ноябрь | - Как избежать отравлений. |
| Декабрь | - Кто нас лечит. |
| Январь | - Прививки от болезней. |
| Февраль | - Опасность в нашем доме. |
| Март | - Как вести себя на улице. |
| Апрель | - Укусы насекомых. |
| Май | - Вода – наш друг. |

4 классы

| | |
|----------|---------------------------------|
| Сентябрь | - Правила обращения с огнем. |
| Октябрь | - Чем опасен электрический ток. |

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 391
Красносельского района Санкт-Петербурга**

| | |
|---------|---|
| Ноябрь | - Травмы. |
| Декабрь | - Отравления. |
| Январь | - Как уберечься от мороза. |
| Февраль | - Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. |
| Март | - Предосторожности при обращении с животными. |
| Апрель | - Как помочь себе при тепловом ударе. |
| Май | - Растить здоровым. |

5 классы

| | |
|----------|---|
| Сентябрь | - Чего не надо бояться. |
| Октябрь | - Спешить делать добро. |
| Ноябрь | - Как нужно одеваться. |
| Декабрь | - Как вести себя с незнакомыми людьми. |
| Январь | - Как вести себя, если что-то болит. |
| Февраль | - Как вести себя в гостях. |
| Март | - Как вести себя в общественных местах. |
| Апрель | - Чем заняться после школы. |
| Май | - Как выбирать друзей. |

6 классы

| | |
|----------|---|
| Сентябрь | - Учимся думать. |
| Октябрь | - Почему мы не слушаемся родителей. |
| Ноябрь | - Все ли желания исполнимы? |
| Декабрь | - Недобрые шутки. |
| Январь | - Что делать, если не хочется в школу. |
| Февраль | - Как помочь родителям? |
| Март | - Как помочь больным и беспомощным. |
| Апрель | - Как отучить себя от вредных привычек. |
| Май | - Культура здорового образа жизни. |

7 классы

| | |
|----------|--|
| Сентябрь | - Чувства и поступки. |
| Октябрь | - Учимся думать и действовать. |
| Ноябрь | - Я отвечаю за свое решение. |
| Декабрь | - Почему некоторые привычки называются вредными. |
| Январь | - Что мы знаем о курении. |
| Февраль | - КВН «Наше здоровье». |
| Март | - Мальчишки и девчонки. |
| Апрель | - Чистота и порядок. |
| Май | - Я здоровье берегу – сам себе я помогу. |

8 классы

| | |
|----------|---------------------------------------|
| Сентябрь | - Как помочь сохранить себе здоровье. |
| Октябрь | - Стресс. |
| Ноябрь | - Зависимость. |
| Декабрь | - Вредные привычки. |
| Январь | - Умей сказать: «Нет!» |
| Февраль | - Сделай выбор. |
| Март | - Тренинг безопасного поведения. |
| Апрель | - Я отвечаю за свое решение. |
| Май | - Будьте здоровы. |

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 391
Красносельского района Санкт-Петербурга**

9 классы

| | |
|----------|---------------------------------|
| Сентябрь | - Физическое здоровье. |
| Октябрь | - Человек и природа. |
| Ноябрь | - Человек и техника. |
| Декабрь | - Человек и наука. |
| Январь | - Здоровое питание. |
| Февраль | - Да здравствует чистый воздух! |
| Март | - Урок-викторина против табака. |
| Апрель | - Бранные слова. |
| Май | - Я принимаю решение. |

10 классы

| | |
|----------|--|
| Сентябрь | - Нормы права и правонарушения. |
| Октябрь | - Социальные беды. |
| Ноябрь | - Семейные проблемы. |
| Декабрь | - Взаимоотношения между людьми. |
| Январь | - Бранные слова. |
| Февраль | - Развитие зависимости. |
| Март | - Еще раз о табачном обмане. |
| Апрель | - Разрушение алкоголем организма человека. |
| Май | - Я принимаю решение. |

11 классы

| | |
|----------|--|
| Сентябрь | - Человек среди людей. |
| Октябрь | - Проблемы в нашей жизни. |
| Ноябрь | - История наркомании. |
| Декабрь | - Законодательство и табачная реклама. |
| Январь | - Алкогольный трамплин в наркоманию. |
| Февраль | - Развитие зависимости. |
| Март | - Да здравствует чистый воздух! |
| Апрель | - Бранные слова. |
| Май | - Я принимаю решение. |

Литература

- Агаджанян Н.А., Катков А.Ю. Резервы нашего организма. – М., Знание, 1990
- Букина Н.Н. Неформальное образование педагогов и родителей в профильной школе. Методическое пособие. – СПб, 2006
- Гостюшин А.В. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник, 1-4 кл.- М., 1997
- Зайцев Г.К. Уроки Айболита. – СПб, 1997
- Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. – СПб, 1996
- Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: укрепление организма. – СПб, 1998
- Латохина А.К. Творим здоровье души и тела. – СПб, 1997
- Николаева А.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики наркомании в школе. – М., 2003
- Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья. 1-4 классы. – М., ВАКО, 2005
- Попов С.В. Валеология в школе и дома (о физическом благополучии мальчиков). – СПб, 1997

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 391
Красносельского района Санкт-Петербурга**

- Соковня-Семенова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. Учебное пособие для студентов средних педагогических заведений. – М., 1997
- Татарникова Л.Г., Захаревич Н.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребенка. – СПб, 1997
- Здоровье. Учебно-методическое пособие для учителей 1-11 классов/Под ред. В.Н.Касаткина, Л.А. Щеплягиной. – Ярославль, Аверс Пресс, 2005
- Совершенство – цель земных путей. Пособие для педагогов и организаторов движения в защиту Культуры. Выпуск 1/ Автор-составитель Уварова Л.И. – СПб, Левша, 2004