

**Степанова Надежда Александровна, учитель русского языка и литературы**

**МБОУ «Прутская СОШ» (Алтайский край)**

### **О реализации федеральной программы «Здоровье» в современной школе**

В настоящее время вопрос здоровьесбережения школьников является особенно актуальным. Здоровье детей-школьников подвергается каждый день сумасшедшим нагрузкам. Изо дня в день проходят школьные занятия, которые требуют усидчивости и внимательности. Ребенок ежедневно испытывает стресс и получает чрезмерно большие нагрузки. Уроки, занятия в студиях, кружках, спортивных секциях - это все сказывается на здоровье и может привести к переутомлению. И как следствие у школьника могут появиться плохие оценки, замечания. В результате многочисленных перегрузок детский мозг быстро истощается. Поэтому главное вовремя оказать помощь ребенку: позаботиться о полноценном отдыхе, рациональном и сбалансированном питании, увеличении длительности сна.

Помощь ребенку в сохранении здоровья могут оказать не только врачи и родители, но и учителя школы. Именно в школе ребенок проводит большую часть своего времени. В Прутской средней общеобразовательной довольно успешно реализуется Междисциплинарная программа "Здоровье", разработанная авторским коллективом, под руководством В.Н. Касаткина при финансовой поддержке «Института Открытое Общество Фонда Сороса». Данная программа содержит несколько разделов, каждый из которых реализуется в определенный период учебного года, что позволяет на протяжении всего учебного года вести просветительскую работу со школьниками.

#### **Содержание программы "Здоровье"**

##### **Раздел 1. Самопознание**

Этот раздел дает школьникам базовые знания в области роста и строения организма человека. Показывает условия, в которых человеческое тело «работает» лучше всего. Самопознание дает возможность узнать о собственных чувствах и ощущениях, научиться регулировать эмоциональное состояние и определять психические и физические возможности собственного организма.

Раздел состоит из двух подразделов:

- 1 Знание своего тела.
- 2 Самопознание через ощущение, чувство и образ.

Ключевые понятия:

Знание своего тела

- Части и органы тела и их функциональное предназначение
- Состояние здоровья и болезни
- Физиологические возможности в разные периоды жизни
- Физические аспекты индивидуальности человека.

Самопознание через ощущение, чувство, образ

- основные ощущения, чувства и эмоции индивидуума
- Я-концепция и индивидуальный психологический образ
- решение собственных психологических проблем в разные периоды жизни.

## **Раздел 2. Я и другие**

В данном разделе изучается понимание базовых принципов и практических способов общения, а также методов эффективного взаимодействия. Раздел помогает решить вопросы конструктивного взаимодействия в различных социальных группах.

Ключевые понятия:

- Базовые компоненты и правила межличностного общения и поведения
- Навыки аргументирования и принятия решения.
- Ролевые позиции.

Базовые принципы, формы и методы группового взаимодействия.

- Идентификация индивидуума в различных социальных группах.
- Формы и методы группового давления.
- Поведенческие риски в группе

## **Раздел 3. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний**

В разделе обсуждаются вопросы поведения, связанного с базовыми гигиеническими навыками, рациональной практикой чередования отдыха и труда. Он помогает понять взаимосвязь между средой, человеческим поведением и болезнями.

Раздел состоит из четырех подразделов.

1. Гигиена тела.
2. Гигиена полости рта.
3. Гигиена труда и отдыха.
- 4 Профилактика инфекционных заболеваний;

Ключевые понятия:

- Гигиена тела
- Представление о коже, волосах и ногтях

- Гигиенический и косметический уход за кожей, волосами и ногтями
- Гигиена полости рта
- Гигиена труда и отдыха
- Профилактика инфекционных заболеваний

#### **Раздел 4. Питание и здоровье**

Раздел посвящен изучению основных пищевых веществ, помогает ученикам сделать правильный выбор в питании и понять факторы, которые мешают этому выбору.

Раздел состоит из двух подразделов:

1. Питание – основа жизни
2. Гигиена питания.

Ключевые понятия:

- Питание - основа жизни
- Основные пищевые вещества, их значение для организма.
- Основные пищевые продукты и блюда, индивидуальные нормы потребления.
- Культура питания.
- Факторы риска в питании, опасные для здоровья.
- Гигиена питания
- Правила покупки, хранения продуктов питания.
- Приготовление пищи в разных условиях.
- "Загрязнители" пищи.
- Болезни, передаваемые через пищу.

#### **Раздел 5. Основы личной безопасности и профилактика травматизма**

Раздел помогает ученикам выработать устойчивые стереотипы поведения, направленные на уменьшение травмоопасных ситуаций на дороге, в школе, дома, на улице. Он ориентирует на выработку оптимальных стратегий и технологий поведения в предсказуемых и непредсказуемых экстремальных ситуациях.

Раздел состоит из трех подразделов:

1. Безопасное поведение на дорогах.
2. Бытовой и уличный травматизм.
3. Поведение в экстремальных ситуациях.

Ключевые понятия:

- Безопасное поведение на дорогах
- Основные ситуации, приводящие к травмам на дороге.

- Навыки поведения на дороге и внутри транспортного средства.
- Персональная ответственность за свое поведение на дороге. Бытовой и уличный травматизм
- Бытовой и уличный травматизм
- Опасные факторы жилища, школы, улицы.
- Основные травмы и повреждения: ожоги, отморожения, электротравмы, острые предметы, падение с высоты, падение с велосипеда, падение на роликах, укусы животных, насекомых, змей.
- Первая помощь.
- Поведение в экстремальных ситуациях
- Модели поведения в экстремальных ситуациях.
- Анализ условий и выработка алгоритма поведения в экстремальных ситуациях.
- Практические действия в экстремальных ситуациях.

## **Раздел 6. Культура потребления медицинских услуг**

Раздел помогает учащимся быстро и точно выбрать учреждение и специалиста, оказывающих медицинские услуги; научиться адекватным формам общения со специалистами, оказывающими медицинские услуги. В разделе обсуждаются вопросы обращения с лекарственными препаратами.

Раздел состоит из двух подразделов:

1. Выбор медицинских услуг.
2. Обращение с лекарственными препаратами.

Ключевые понятия:

- Выбор медицинских услуг
- Выбор специалиста и учреждения; обращение за экстренной и плановой медицинской помощью
- Поведение в медицинских учреждениях.
- Медицинское страхование.
- Альтернативная медицина. Реклама медицинских услуг. Шарлатанство.
- Обращение с лекарственными препаратами
- Приобретение лекарственных препаратов и обращение с ними. Домашняя аптечка.
- Побочные действия лекарственных веществ. Злоупотребления лекарственными веществами.
- Первая помощь при отравлении лекарственными веществами.

## **Раздел 7. Предупреждение употребления психоактивных веществ**

Этот раздел помогает учащимся понять причины и закономерности в употреблении психоактивных веществ, пути вовлечения в этот процесс, а также выработать стереотипы поведения в ситуациях употребления психоактивных веществ.

### Ключевые понятия:

- Предупреждение употребления психоактивных веществ
- "Легальные" (алкоголь, табак) и "нелегальные" (наркотики) психоактивные вещества.
- Социальная, групповая и индивидуальная психологическая, физическая зависимость.
- Способы совладания с жизненными проблемами как позитивная профилактика зависимостей
- Стандарты и нормы поведения учащихся по отношению к психоактивным веществам
- Стратегии и технологии противостояния употреблению психоактивных веществ.
- Индивидуальная ответственность за употребление психоактивных веществ.

Реализация программы «Здоровье» обеспечивает сохранение здоровья школьников. В настоящее время проводятся интегрированные уроки. В течение всего урока лейтмотивом проходит тема сохранения своего здоровья в соответствии с определенным разделом Междисциплинарной программы "Здоровье".

На уроках русского языка нами была изучена тема «Имена прилагательные», в ходе повторения которой мы обратились к теме «Витамины - наши друзья».

Начиная со словарной работы со словом «витамин», учитель знакомит детей с тем, что такое витамины. В ходе урока дети узнают, какие бывают витамины, какие они выполняют функции и в каких продуктах содержатся.

В ходе работы над повторением разрядов имен прилагательных, учащиеся заполняют лепестки витаминного цветка: название витамина, продукты, в которых он содержится.

- Витамины – просто чудо!

Столько радости несут:

Все болезни и простуды

Перед ними упадут

Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная еда

Важнейшее условие!

Прилагательные: полноценная – качественное, важнейшее – относительное.

-Витамин А:

Помни истину простую:

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

Прилагательные: простую сырую -качественные, морковный- относительное.

- Витамин А – это витамин роста, также он помогает нашим глазам сохранить здоровье. Содержится в молоке, моркови, зеленом луке, абрикосах. Заполним первый лепесток витаминного цветка.

-Витамин В:

Очень важно спозаранку

Съесть за завтраком овсянку.

Чтобы бодрым, сильным быть,

Витамин нужно любить!

Прилагательные бодрым, сильным- качественные.

- Витамин В делает человека бодрым, сильным, укрепляет сердце и нервную систему. Содержится в черном хлебе, печенье, молоке, грецких орехах. Заполним второй лепесток витаминного цветка.

- Витамин С:

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Кислый - качественное прилагательное.

- Витамин С помогает бороться с болезнями. Содержится в картофеле, чесноке, капусте, ягодах и фруктах. Заполним следующий лепесток витаминного цветка.

-Витамин Д:

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный – надо пить,

Он спасает от болезней,

Без болезней – лучше жить!

Прилагательные полезней, противный – качественные.

- Витамин Д делает наши ноги и руки крепкими, сохраняет наши зубы. Содержится в сыре, рыбе, желтке яйца. Заполним следующий лепесток витаминного цветка.

-Витамин РР:

Дедушкин наказ простой:

Пищеварительную систему ты в норме держи,

С витамином РР дружи!

Прилагательные: дедушкин – притяжательное, простой - качественное, пищеварительную – относительное.

- Витамин РР помогает нашей пищеварительной системе быть здоровой. Содержится в дрожжах, яичном желтке, печени. Заполним следующий лепесток витаминного цветка.

-Витамин К:

Кровь из пальчика не бойся

Докторам ты отдавать!

Очень важный витаминчик

Её свернет секунд за пять.

Прилагательное важный – качественное.

- Витамин К необходим для нормальной свертываемости крови. Содержится в капусте, тыкве, свёкле, мясе, томатах, клубнике. Заполним следующий лепесток витаминного цветка.

-Витамин Е:

Если вдруг не ладятся дела,

Или печаль осенняя в душе,

В свой организм для добавления тепла,

Для тонуса всегда используй «Е»!

Осенняя – качественное прилагательное.

- Витамин Е помогает нашим клеткам оставаться молодыми, нам помогает быть энергичными, с хорошим настроением и добрыми эмоциями. Содержится в крупах, зерновых продуктах, бобах. Теперь наш витаминный цветок не с пустыми лепестками. Чтобы он у вас не завял, кушайте только полезные продукты.

В данном фрагменте урока мы можем наблюдать реализацию образовательных, развивающих и воспитательных целей.

В качестве домашнего задания ученикам предлагается написать небольшое сочинение в жанре заметки для газеты на тему «Витамины – наши друзья». Несколько заметок учащиеся поместят в классный уголок «Наше здоровье».

Таким образом, на протяжении всего учебного мы проводим просветительскую работу со школьниками, помогая им сохранить свое здоровье.