

Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 2»

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора школы-интерната
от 12.11.2012 г. № 212-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ФАКУЛЬТАТИВНОГО КУРСА
«ПРАКТИЧЕСКАЯ ВАЛЕОЛОГИЯ»
для обучающихся 5-11 классов
с нарушениями слуха
Срок реализации – 5 года

Разработчик:
Аистова Ю.В., учитель-дефектолог
2-ой квалификационной категории

РАССМОТРЕНА
на заседании методического совета
протокол № 3 от 7.11.2012 г.

Тамбов 2012 г.

Пояснительная записка

Валеология - новое научное направление об индивидуальном здоровье человека - представляет собой, по существу, совокупность научных знаний о формировании, сохранении и укреплении здоровья. Возникновение валеологии продиктовано самой жизнью и, в частности, печальной статистикой уровня и характера заболеваний населения.

Для нормальной жизни в современном мире необходимы валеологические знания. В школьном возрасте можно сформировать здоровую личность нового типа, способную активизировать свои потенциальные сверхвозможности, заложенные природой. Именно в раннем возрасте при формировании здорового образа жизни раскрываются и развиваются энергетические возможности человека. Это позволяет легко контролировать здоровье и поддерживать его на должном уровне.

Программа факультативного курса "Практическая валеология" по формированию здорового образа жизни стремится реализовать все имеющиеся возможности для достижения основной цели современного образования: развития физически - и духовно-нравственной здоровой личности.

Формирование здорового образа жизни в процессе обучения в школе направлено на формирование мотивации, закрепление приобретенных навыков ведения здорового образа жизни в виде гигиенических привычек и стереотипов жизнедеятельности, на осознание ценности собственного здоровья как богатства общества.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

В национальной доктрине развития образования и в Федеральной программе развития образования на 200- 2010 годы в качестве ведущих являются задачи сохранения здоровья, формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.

ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ

Сформировать необходимые знания, умения, навыки здорового образа жизни, научить учащихся использовать полученные знания в повседневной жизни.

Педагогическая задача курса заключается в создании на уроках такой среды, которая способствовала бы познанию учащимися своих физических, физиологических, психологических особенностей, характера межличностных отношений и особенностей своего поведения. Необходимо создать возможность свободного творческого поиска решения проблем, связанных с пониманием сущности здоровья и здорового образа жизни, проведения валеологического самоанализа и внесения целесообразных коррекций в собственный образ жизни.

Обучающиеся 5-11 классов будут более углубленно изучать валеологию как науку о здоровье, здоровьесберегающих факторах и основных факторах, влияющих на здоровье; основных психологических аспектах; основах репродуктивного здоровья и др.

Программа по валеологии предусматривает изучение причин, последствий и профилактики различных заболеваний, мер укрепления собственного здоровья. Учащиеся должны научиться адаптировать организм к изменяющимся условиям жизни, рассчиты-

вать собственные биоритмы, предупреждать заболевания, оказывать доврачебную помощь.

Обучение по данной программе решает следующие задачи:

1. Всестороннее формирование личности ребенка;
2. Накопление и развитие представлений о здоровье, здоровом образе жизни;
3. Формирование полноценной речевой деятельности через овладение речью как средством общения;
4. Накопление и анализ знаний, умений, опыта контроля за своим здоровьем.
5. Формирование устойчивых мотивов воспитания и самовоспитания.
6. Формирование представлений, ЗУН, необходимых для обеспечения безопасности.

Коррекционная направленность курса связана с реализацией ряда условий:

- индивидуальный подход к учащимся в сочетании с широким использованием коллективных и групповых форм работы;

- насыщенность учебного процесса активными формами деятельности (как речевой, так и наглядно-практической);

- совершенствование работы над обобщением как средство повышения качества усвоения ЗУН неслышащих обучающихся.

Для обеспечения целенаправленного личностного развития детей, подготовки их к самостоятельной жизни, программа предполагает интегрированный подход к формированию личностных качеств, комплексную поддержку обучающихся с нарушениями слуха, реализуемые с учетом их возрастных и специфических особенностей и возможностей, по следующим **разделам:**

1. Самопознание
2. Я и другие.
3. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний.
4. Питание и здоровье.
5. Основы личной безопасности и профилактика травматизма.
6. Культура потребления медицинских услуг.
7. Предупреждение употребления психоактивных веществ.

Выделение этих направлений работы по практической валеологии достаточно условно, так как они тесно связаны между собой и имеют место на всех годах обучения в школе.

Данный факультативный курс введен за счет часов дополнительных коррекционных занятий и рассчитан на 34 часа (1 час в неделю)

ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УЧАЩИМИСЯ

Отличительной чертой данной программы являются:

1. Преобладание интерактивных методов организации занятий, при которых учащиеся не ограничиваются пассивным восприятием готовой информации. Дети оказываются активными участниками занятий.
2. Практическая значимость занятий.

3. Формируемые приёмы и навыки актуальны для каждой возрастной группы.
4. Модульность структуры и содержания.
5. Обеспечивается вариативность при выборе проведения площадок для занятий (экскурсии и т. д.)
6. Обеспечение активного участия семьи в занятиях по укреплению здоровья.

СРЕДСТВА, ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

СРЕДСТВА

Средства двигательной направленности:

- Движения (физминутки, эмоциональные разрядки и «минутки покоя»)
- Гимнастика для глаз, пальцев, дыхательная гимнастика, игры

Гигиенические факторы:

- выполнение санитарно- гигиенических требований
- личная и общая гигиена, соблюдение общего режима дня
- обучение элементарным приёмам ЗОЖ
- ограничение предельного уровня учебной нагрузки для профилактики переутомления

МЕТОДЫ

- фронтальный
- групповой. практический, познавательная игра
- ситуационный метод. игровой метод
- соревновательный метод
- активные методы обучения
- метод индивидуальных занятий

ФОРМЫ

- с использованием профилактических методик
- с применением мультимедийных презентаций
- с чередованием занятий с высокой и низкой двигательной активностью
- в виде реабилитационных мероприятий
- через массовое оздоровление
- создание здоровьесформирующей образовательной среды

КРИТЕРИИ ОТБОРА СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Доступность и актуальность содержания учебного материала

2. Разностороннее влияние на обучающихся, ориентация на формирование и закрепление активного словаря по темам
3. Подчинение общим целям умственного, нравственного, физического, эстетического воспитания
4. Разнообразие деятельности обучающихся по содержанию и по характеру.

ВИДЫ КОНТРОЛЯ

Для проверки усвоения обучающимися программного материала будут применяться следующие виды контроля: устные ответы, тесты.

Содержание программного материала по факультативному курсу «Практическая валеология»

5-9 классы

Раздел 1.

Самопознание

Знание своего тела

Телосложение. Ткани, органы, системы органов и их саморегуляция. Физиологические и психические процессы в различные периоды взросления и полового созревания.

Индивидуальные особенности строения и развития тела.

Самопознание через ощущение, чувство и образ

Самооценка. Кризисы развития в период взросления. Стресс, его психологические и физиологические проявления, способы защиты от стрессовых ситуаций.

Биологические основы поведения. Взаимосвязь физического и психологического здоровья. Половые различия в поведении людей.

Раздел 2.

Я и другие

Положение личности в группе. Ролевые позиции в группе. Базовые компоненты общения: внимание, слушание, активное слушание. Виды и формы общения: вербальное и невербальное. Критика и ее виды. Способы реагирования на критику. Конфликты с друзьями, родителями, учителями, способы их разрешения. Отношения между мальчиками и девочками.

Типологизация групп. Референтные группы. Ролевые позиции в группе. Тактика взаимодействия: диктат, сотрудничество, конфронтация, невмешательство.

«Инструменты» общения: конструктивная критика, поддержка, убеждение и др..

групповое давление. Ролевые позиции в семье. Поведенческие риски, опасные для здоровья.

Раздел 3

Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний

Индивидуальные и возрастные особенности кожи. Микрофлора кожных покровов. Болезни кожи, связанные с не соблюдением правил личной гигиены. Запахи тела. Уход за кожей лица, кожей рук и ногами. Уход за ногтями. Правила выбора гигиенических средств ухода за телом. Типы волос и уход за волосами. Правила личной гигиены мальчиков и девочек-подростков. Пользование предметами личной гигиены.

Гигиена полости рта

Средства гигиены полости рта. Выбор зубной щетки, зубной пасты. Заболевания зубов, десен, меры их профилактики. Питание и здоровье зубов. Профилактические осмотры у стоматолога.

Гигиена труда и отдыха

Биологические ритмы организма: суточные, недельные, сезонные. Периоды работоспособности. Режим учебы, отдыха и сна. Индивидуальный режим физических и умственных нагрузок. Переутомление. Его субъективные и объективные признаки, методы снятия переутомления. Признаки утомления органов зрения и слуха, способы его снятия. Оптимальные условия труда, микроклимат в классе, в квартире.

Профилактика инфекционных заболеваний.

Причины и источники возникновения инфекционных заболеваний. Источники возбудителей. Пути передачи. Механизмы защиты организма – иммунитет. «Активные» и «пассивные» способы повышения иммунитета.

Эпидемии. Поведение при подозрении на инфекционное заболевание и во время болезни. Ответственность за распространение инфекций. Инфекции, передаваемые половым путем. Туберкулез, его предупреждение.

Раздел 4

Питание и здоровье

Питание – основа жизни

Основные группы пищевых продуктов. Основные блюда и их значение. Составление индивидуального меню. Энергетическая ценность питания, физиологические нормы, потребности в основных пищевых веществах и энергии. Пищевые риски, опасные для здоровья. Продукты питания в разных культурах. Традиции национальной кухни. Ядовитые грибы и растения.

Гигиена питания.

Болезни, передаваемые через пищу. Правила хранения продуктов и блюд.

Раздел 5

Основы личной безопасности и профилактика травматизма.

Безопасное поведение на дорогах. Ситуации самостоятельного движения ребенка на улице. Во дворе дома тоже улица: кусты у подъезда, стоящие машины, угол дома и другие предметы, мешающие обзору. Пересечение улицы по пешеходному переходу или на перекрестке без светофора.

Переход улицы на регулируемом перекрестке. Ожидание на «островке безопасности». Посадка и выход из автобуса (троллейбуса). Опасность движения группой. Ребенок носит очки. Безопасное поведение в транспорте – зоне повышенного риска. Правила движения на велосипеде.

Бытовой и уличный травматизм

Правила пользования пиротехническими средствами. Факторы, способствующие обморожению. Первая помощь при обморожениях. Правила безопасности на экскурсиях, в походах и др. походная аптечка. Правила безопасности при обращении с открытым огнем. Доврачебная помощь. Элементы реанимации. Основные правила наложения жгута, повязок, транспортировки пострадавшего.

Поведение в экстремальных ситуациях

Экстремальные ситуации аварийного и криминального характера.

Поведение при аварийных ситуациях в жилище (затоплении, пожаре, разрушении, взрыве газа и др.) поведение в незнакомой природной среде. Первая помощь при чрезвычайных ситуациях.

Раздел 6

Культура потребления медицинских услуг

Выбор медицинских услуг. Куда обращаться за медицинской помощью. Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях. Ответственность за ложные вызовы медицинских служб. Критическое отношение к рекламе и выбору медицинских услуг и товаров. Типы учреждений и специалистов, оказывающих медицинскую помощь. Выбор товаров и услуг, ориентированных на здоровье. Обязательное медицинское страхование. Альтернативная медицина, влияние на организм человека.

Обращение с лекарственными препаратами

Рецепт, аптека, лекарство. Правила употребления лекарственных препаратов. Опасность самолечения. Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных средств.

Раздел 7

Предупреждение употребления психоактивных веществ

«Легальные» и «нелегальные» ПАВ. Жизненный стиль человека, зависимость от ПАВ. Ложные представления о допустимости употребления ПАВ. Употребление ПАВ как слабость воли, зависимость, болезнь. Как противостоять групповому давлению и не употреблять ПАВ. Зависимость от ПАВ: социальная, групповая, индивидуальная, физиологическая, психологическая. Состояние интоксикации и побочные действия при употреблении ПАВ.

Болезни человека, связанные с употреблением ПАВ. Изменение поведения человека, связанное с употреблением . Защита и отказ от ПАВ.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ ПО ФАКУЛЬТАТИВНОМУ КУРСУ "ПРАКТИЧЕСКАЯ ВАЛЕОЛОГИЯ"

ЗНАТЬ:

- цели и задачи науки "Валеология";
- понятие "Здоровье" по определению ВОЗ;
- компоненты здоровья;
- факторы, обуславливающие здоровье;
- здоровый образ жизни и его аспекты;
- рациональный распорядок дня - режим дня;
- гигиену как основу профилактики заболеваний;
- питание как главный фактор жизнедеятельности организма человека;
- двигательную активность как предупреждение гиподинамии;
- жизненно-важные органы и предупреждение их заболеваний;
- стрессовые ситуации, защиту психологического статуса;
- адекватное социально-гигиеническое поведение;
- болезни, связанные с неправильным питанием;

- типы медицинских учреждений и специалистов, оказывающих медицинские услуги;

- «легальные» и «нелегальные» ПАВ, болезни, связанные с употреблением ПАВ

- виды и формы общения , позиции поведения в группе.

ОБЪЯСНЯТЬ:

- практическое применение валеологических знаний для здоровья;
- причины и факторы, отрицательно влияющие на здоровье;
- положительное действие физической культуры и спорта на укрепление здоровья;
- главные составляющие компоненты рационального питания;
- болезни неполноценного питания;
- значение для жизнедеятельности организма человека: белков, жиров, углеводов,

витаминов, минеральных веществ;

- принципы закаливания;
- режим дня;
- защиту нервной системы от переутомления и срывов;
- вред, наносимый организму никотином, алкоголем, наркотическими и токсическими веществами;
- причины и признаки инфекционных заболеваний;
- санитарно-противоэпидемические требования;
- значение формирования стойких гигиенических навыков в профилактике заболеваний;

СОБЛЮДАТЬ:

- правила организации рационального питания;
- санитарно-гигиенические требования по сохранению и реализации скоропортящихся продуктов;
- правила профилактики инфекционных болезней;
- правила поведения при конфликтных ситуациях /чрезвычайных ситуациях.

- ПДД и правила поведения в общественных местах во избежание травматизма.
- режим дня, учебы, труда и отдыха;

- гигиенические правила личного и общественного порядка;

- правила межличностных отношений;

- упражнения, сохраняющие здоровье;

Владеть приемами первой медицинской помощи:

- при открытых ранах;

- при кровотечениях;
- при травмах, переломах;
- при отравлениях;
- при ожогах;
- при отморожениях;
- при укусах ядовитых насекомых и змей;

- при солнечном и тепловом ударах.

Содержание факультативного курса «Практическая валеология»

10-11 классы

Раздел 1

Знание своего тела

Субъективные и объективные признаки здоровья. Представления о здоровом и больном теле в разных культурах. Обменные и инфекционные болезни, приводящие к нарушениям формы тела и/или инвалидности. Старение и смерть человеческого организма.

Самоконтроль и саморегуляция настроения и поведения. Планирование и способы реализации планов. Ответственность и свобода выбора.

Раздел 2

Я и другие

Индивидуальные различия в восприятии и понимании людьми друг друга. Интимные межличностные отношения: дружба и любовь.

Человек в семье. Семья и ее 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, пути их разрешения. Конформизм и самостоятельность, лидерство. Навыки, необходимые для противостояния негативным влияниям неформальной группы в сфере отношения к здоровью.

Раздел 3

Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний

Гигиена тела

Выбор гигиенических средств для ухода за телом при различных функциональных состояниях и в различных климатических условиях. Подбор и правила пользования косметическими средствами в соответствии с индивидуальными особенностями кожи. Взаимосвязь чистоты, эстетики и здоровья.

Гигиена труда и отдыха в экстремальных условиях : во время соревнований, тренировок и т.д. физиологическая и психологическая адаптация к нагрузкам.

Гигиена полости рта

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

Профилактика инфекционных заболеваний

ВИЧ/СПИД, пути передачи, способы предупреждения. «Группы риска» по заражению инфекционными заболеваниями.

Профилактика инфекционных заболеваний. Индивидуальная ответственность за распространение инфекционных заболеваний.

Раздел 4

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, связанные с неправильным питанием. Питание в особых условиях. Правила поведения в местах общественного питания: кафе, пиццерии и т.д.

Гигиена питания

Основные химические и биологические загрязнители пищи: тяжелые металлы, пестициды, плесень,

Раздел 5

Основы личной безопасности и профилактика травматизма.

Безопасное поведение на дорогах. расчет траектории движения транспорта. Дорога глазами водителя. Ответственность за нарушение правил дорожного движения.

Бытовой и уличный травматизм. Травматизм при конфликтах. Жестокое обращение с детьми и подростками. Административная и уголовная ответственность при создании травмоопасной2 ситуации, нанесении телесных повреждений. Строительство и техника безопасности. Техника безопасности в быту (при приготовлении пищи, пользовании бытовыми приборами и т.д.). Травматизм в местах массового скопления людей. Первая доврачебная помощь при ранениях, травме, потере сознания. Сердечно-легочная реанимация.

Поведение в экстремальных ситуациях

Модели поведения людей в экстремальных ситуациях.

Раздел 6

Культура потребления медицинских услуг. Выбор медицинских услуг

Права и ответственность клиента, получающего медицинские услуги. Ответственность врача. Врачебная тайна. Оказание медицинской помощи в различных медицинских учреждениях. Получение и анализ информации с целью выбора медицинских и оздоровительных услуг. Обязательное и добровольное страхование.

Обращение с лекарственными препаратами. Передозировка лекарственных средств.
Первая помощь.

Раздел 7

Предупреждение употребления ПАВ

Основные виды ПАВ. Употребление ПАВ как ложный путь решения жизненных проблем. Социальные, психологические и физиологические последствия употребления ПАВ. Возможности, трудности, пути выздоровления курильщика, наркомана, алкоголика. Помощь социума людям, прекратившим употребление ПАВ. Юридическая и личная ответственность за распространение и употребление ПАВ.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-11 КЛАССОВ ПО ФАКУЛЬТАТИВНОМУ КУРСУ " ПРАКТИЧЕСКАЯ ВАЛЕОЛОГИЯ"

(10 - 11 класс)

ЗНАТЬ:

- главную жизненную ценность человека - здоровье;
- предмет "Валеология";
- понятие "здоровье" по определению ВОЗ;
- компоненты здоровья (физический, духовный, социальный);
- признаки диагностики и прогнозирование здоровья;
- основные ведущие причины современных заболеваний (социальные, экономические);
- факторы, разрушающие здоровье;
- аспекты ЗОЖ , сохраняющие и укрепляющие здоровье.

ОБЪЯСНЯТЬ:

- причины, от которых зависит здоровье;
- методы защиты ЦНС от конфликтов и стрессов;
- значение двигательной активности и закаливание для организма человека;
- меры предупреждения инфекционных заболеваний;
- правильное гигиеническое решение и поведение в условиях действий вредных экологических факторов окружающей среды,
- профилактику травматизма, отравлений;

СОБЛЮДАТЬ:

- правила гигиены, сохраняющие здоровье;
- санитарно - гигиенические правила профилактики инфекционных и соматических заболеваний, отравлений ;
- доброжелательные взаимоотношения, уважение к окружающим;
- правила межличностных отношений;
- правила компромиссных решений в конфликтных ситуациях;
- правила личной и общественной гигиены;
- правила личной ответственности за сохранение собственного здоровья;
- меры по предупреждению "болезненных пристрастий";

- меры по предупреждению инфекций, передаваемых половым путем, в том числе СПИД;
- меры по профилактике нервных стрессов, конфликтных ситуаций;
- комплексы физических занятий и закаливание.

Оказывать первую доврачебную помощь:

- при травмах, чрезвычайных ситуациях;
- при кровотечениях;
- при отравлениях, укусах ядовитых насекомых и змей;
- наружный массаж сердца;
- искусственное дыхание;
- владеть методами фитотерапии.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Выготский Л.С. Развитие высших психических функций. -М.Д960.-С.235-301
2. Ильющенков В.В., Берсенева Г.А. Здоровье и образование. - СПб., 1993г.
3. Казин Э.М., Блинов Н.Г., Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоровья человека. Введение в общую и прикладную валеологию. М., 2000.
4. Кучма В.Ф. Теория и практика гигиены детей и подростков на рубеже тысячелетий. Мн., 2006-176с.
5. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности общеобразовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. М.: Московский-городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004.-380 с.
6. Педагогическая валеограмотность, /Под редакцией Солдатовой. г Ростов-на-Дону, 1997.
7. Попов СВ. Валеология в школе и дома (о физическом благополучии школьников); СПб: Союз, 1997.-256 с.
8. Смирнов Н.К. Валеология: новая область образовательного пространства // Человек. Культура. Здоровье. - М.: Генезис, 1997.
- 9.Смирнов Н.К. Задачи валеологии в контексте проблем общества и системы образования.// Актуальные проблемы валеологии в образовании. М.-, 1997. 10. Эльконин Д.Б. Психология обучения младшего школьника. -М., 1974.-64 с.
11. П.Якиманская И.С. Личностно- ориентированное обучение в современной школе. -М., 1996.-95с.

Календарно-тематическое планирование уроков валеологии в 5 классе.

№ п/п	Тема	Виды работ	Кол.ч.	Дата пров.
1	Знание своего тела. Телосложение. Внутренние органы.	Изучение лексики. Беседа. Урок контроля.	2	
2	Самопознание через ощущение, чувство и образ. Самооценка. Стресс, способы совладания со стрессом.	Анкетирование. Беседа. Моделирование ситуаций.	2	
3	Я и другие. Положение личности в группе. Базовые компоненты общения: внимание, слушание, активное слушание.	Беседа . Анкетирование. Моделирование ситуаций.	2	
4	Критика и ее виды. Способы реагирования на критику.	Беседа. Анкетирование.	1	
5	Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний. Уход за кожей лица, рук, ног. Уход за ногтями.	Беседа. Рассказ учителя.	2	
6	Гигиена полости рта. Средства гигиены полости рта. Выбор зубной щетки, зубной пасты. Профилактические осмотры у стоматолога.	Рассказ учителя. Рассказы детей. Изучение научной литературы.	2	
7	Гигиена труда и отдыха. Биологические ритмы организма: суточные, недельные, сезонные.	Рассказ учителя. Анкетирование.	2	
8	Режим учебы, отдыха и сна.	Изучение устава школы. Беседа.	1	

9	Причины возникновения инфекционных заболеваний. Источники возникновения инфекционных заболеваний. Механизмы защиты организма – иммунитет.	Беседа. Анкетирование. Рассказ учителя.	3	
---	---	---	---	--

Практическая валеология. 6 класс.

Всего 36 часов. (1 ч/н.).

I. Я и другие. (5 ч.)

Базовые компоненты общения: внимание, слушание. Виды и формы общения: вербальное, невербальное. Критика и её виды. Способы реагирования на критику. Поведение в школе.

II. Гигиена полости рта. (4 ч.).

Почему болят зубы? Меры профилактики их заболевания. Средства гигиены полости рта. Выбор зубной щётки, пасты.

III. Питание и здоровье. (5 ч.).

Питание – необходимое условие для жизни человека. Основные блюда и их значение. Традиции национальной кухни.

IV. Гигиена тела. (4ч.).

Правила выбора гигиенических средств ухода за телом. Болезни тела, связанные с нарушением правил гигиены.

V. Гигиена труда и отдыха.(5ч.).

Режим учёбы, отдыха и сна. Признаки переутомления. Инфекционные заболевания и причина их возникновения. Пути передачи. Профилактика инфекционных заболеваний.

VI. Основы личной безопасности. (5ч.).

Безопасное поведение на дорогах. Посадка в автобусе, троллейбусе. Огонь – друг и враг человека. Осторожно! Электричество. Правила личной безопасности. Правила пользования пиротехническими средствами. Правила поведения на водоёмах.

VII. Культура потребления медицинских услуг. (6 ч.).

Выбор медицинских услуг. Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях. Обращение с лекарственными препаратами. Рецепт, аптека, лекарство. Правила употребления лекарств.

VIII. Предупреждение употребления психоактивных веществ. (2ч.).

Болезни человека, связанные с употреблением наркотиков, табака, алкоголя. Как противостоять групповому давлению и не употреблять психоактивные вещества.

Календарно-тематическое планирование по курсу

«ПРАКТИЧЕСКАЯ ВАЛЕОЛОГИЯ» 7 класс (34ч.)

№ п/п	Содержание программного материала	Кол-во часов	Дата	Примечание
	Основы личной безопасности.			
	Во дворе дома тоже улица.	1		
	Безопасное поведение в незнакомой местности.	1		
		1		
	Правила движения велосипедиста, мотоциклиста.	1		
		1		
	Правила поведения на экскурсии.	1		
		1		
	Как не стать жертвой преступления.	1		
	Поведение при аварийной ситуации в помещении (пожар, затопление, ...).	1		
	Я и другие			
	Положение личности в группе.			
	Рольевые позиции в группе.	1		
	Отношения между мальчиками и девочками.	1		
	Конфликты с родителями, одноклассниками. Пути их разрешения.	1		
	Критика. Способы реагирования на критику.	1		
		1		
	Гигиена труда и отдыха.			
		1		
	Режим учебы, отдыха и сна.			
	Правила личной гигиены мальчиков и девочек.			
	Болезни, связанные с не соблюдением правил личной гигиены.	1		
		1		

Здоровье и питание	1		
Инфекционные заболевания, источники их возникновения.	1		
Профилактика инфекционных заболеваний.	1		
Пути передачи инфекционных заболеваний. Способы повышения иммунитета.	1		
Правила поведения на водоемах зимой.	1		
Кожа – естественная защита человека.	1		
Берегите глаза!			
Заболевание зубов, десен. Меры профилактики.	1		
Режим питания – основа нормальной жизнедеятельности человека.	1		
Болезни, передаваемые через прием пищи, их предупреждение.	1		
Культура потребления медицинских услуг	1		
Когда и как обращаться за медицинской помощью.	1		
Типы учреждений и специалистов, оказывающих мед. услуги.	1		
Поведение в медицинских учреждениях. (экскурсии)	1		
Рецепт. Аптека. Лекарство. (экскурсии)	1		
Правила употребления лекарственных препаратов.	1		
Злоупотребление медикаментами. Побочное действие.	1		

<p>Опасность самолечения.</p> <p>Основы личной безопасности.</p> <p>Природа и безопасность. Поведение в лесу.</p> <p>Ядовитые грибы и растения.</p> <p>Правила поведения на воде.</p> <p>Внимание дорога!</p>			
--	--	--	--

Календарно-тематическое планирование по курсу «Практическая валеология» 8 класс (34ч.)

№ п\п	Содержание программного материала	Кол-во часов	Дата проведения		Виды работы	Примечания
			План.	Факт.		
1	Правила поведения при аварийной ситуации в жилище (пожар, затопление).	1			Тренинги. Работа с психологом. Создание ситуаций, их обыгрывание. Высказывания обучающихся. Разбор жизненных ситуаций. Беседа с мед.сестрой. практическое занятие.	
2	Компоненты общения: внимание, слушание. Умение слышать товарища.	1				
3	«Инструменты» общения: критика, поддержка, убеждения.	1				
4	Гигиена подростка. Правила выбора гигиенических средств ухода за телом, волосами.	1				
5	Гигиена полости рта. Средства гигиены.	1				
6	Инфекционные заболевания. Причины их возникновения.	1				
7	Пути передачи инфекционных заболеваний.	1				Экскурсия в аптеку, магазин, где продаются

8	Поведение при подозрении на инфекционное заболевание, во время болезни.	1			гигиенические и косметические средства.
9	Туберкулез, его предупреждение.	1			
№ п/п	Содержание программного материала	Кол-во часов	Дата проведения	ЗУН Виды работ	
1	Инфекции, передаваемые половым путем.	1		Беседа врача, чтение спец. литературы, работа со словарем. Чтение и обсуждение статей УК РФ. Экскурсия в поликлинику, в аптеку, работа над культурой речи, диалоги, практические занятия. Работа с иллюстрациями. Беседы, просмотр видеофильмов, работа с текстами на тему, обсуждение, тренинги. Моделирование, разбор различных ситуаций, работа над словарем, дискуссии.	
2	Ответственность за распространение инфекции.	1			
3	Обращение за медицинской помощью. Выбор медицинских услуг.	1			
4	Поведение в мед. учреждении. Экскурсия в поликлинику.	1			
5	Выбор товаров и услуг, ориентированных на здоровье. Экскурсия в аптеку.	1			
6	Правила употребления лекарственных препаратов против простуды,	1			
7	Безопасность на каникулах: правила поведения на льду.	1			
8	О вредных привычках.	1			
9	«Легальные» и «нелегальные» наркотики.	1			
10	Болезни, связанные с употреблением ПАВ.	1			
11	Изменения поведения человека, употреблявшего ПАВ.	1			
12	Умей сказать «нет», отказаться от употребления ПАВ.	1			
13	Допинги, БАДы.	1			

14	В аптеке. Рецепт. Лекарства.	1		Тестирование. Практические работы по оказанию первой помощи.
15	Правила хранения лекарственных препаратов.	1		
16	Безопасность дома. Правила пользования электроприборами, инструментами.	1		
17	Правила поведения во время паводка.	1		
18	Все о зрении.	1		
19	Берегите глаза.	1		
20	Заболевание глаз. Предупреждения заболеваний.	1		
21	Тестирование: «Здоровый образ жизни».	1		
22	Безопасность при отдыхе на природе.	1		
23	Велосипедист на дороге. Управление велосипедом, мопедом.	1		
24	Правила поведения при пожарах.	1		
25	Человек в беде: оказание первой помощи.	2		

Календарно-тематическое планирование по курсу «Практическая валеология» 9 класс (34ч.)

№ п/п	Содержание программного материала	Кол-во часов	Дата проведения		Виды работы
			План.	Факт.	
1	«Во дворе дома – тоже улица». Основы личной безопасности.	1			Беседы, просмотр фильмов, чтение статей, обсуждение.
2	Безопасное поведение в природной среде (в лесу, в парке, ...), на экскурсии.	1			
3	Как не стать жертвой преступления.	1			Беседа, диалоги, анализ различных ситуаций.
4	Индивидуальные и возрастные особенности кожи.	1			Беседа учителя биологии (медсестры). Работа со словарем.
5	Правила ухода за кожей лица с помощью косметических средств.	1			Беседа, практическое занятие, работа с спец.литературой. Экскурсия в магазин (аптеку).
6	Уход за кожей рук и ног, за ногтями.	1			Беседа врача. Практическое занятие.
7	Болезни кожи, связанные с нарушением правил гигиены.	1			Беседа врача, работа с иллюстрированным материалом.
8	Гигиена полости рта. Средства гигиены.	1			Беседа, практическое занятие. Тесты.
9	Питание и здоровье зубов.	1			
10	Периоды работоспособности организма.	1			Беседа учителя биологии (медсестры). Составление индивидуального режима дня.
11	Режим физических и умственных нагрузок.	1			
12	Личность в группе. Базовые компоненты общения: внимание, слушание, ...	1			Беседа, диалоги, чтение текстов, анализ, разбор ситуаций.

13	Инструменты общения: конструктивная критика, поддержка, убеждение и др.	1			Чтение статей, худ. текстов по теме, обсуждение, высказывания, ролевые игры.
14	Ролевые положения в семье.	1			
15	Поведение, опасное для здоровья. Конфликты с родителями, друзьями.	1			Моделирование и обыгрывание различных ситуаций, рассуждения, тестирование.
16	Способы разрешения конфликтов.	1			
№ п\п.	Содержание программного материала	Кол-во часов	Дата проведения		Знания, умения, навыки
			План.	Факт.	
I	Предупреждение инфекционных заболеваний.				
1	Инфекционные заболевания, их симптомы. Способы их распространения.	1			Знать способы распространения основных инфекционных заболеваний, меры их предупреждения, уметь соблюдать гигиенические требования. Знать правила поведения при заболевании. Знать правила и приемы ухода за больным, составлять график приема лекарств; Уметь пользоваться инструкцией к показанию и применению лекарств; выполнять правила ухода за больным.
2	Меры по предупреждению инфекционных заболеваний.	1			
3	Поведение по подозрению на инфекционное заболевание и во время болезни.	1			
4	Уход за больным. Применение лекарств (сюжетно-ролевая игра).	2			
5	Обобщающий урок по теме «Инфекция». Тесты.	1			
II	Питание и здоровье.				
1	Энергетическая ценность питания, физиологические нормы.	1			Знать основные группы пищевых продуктов, их энергетическую ценность. Уметь выбирать нужные продукты, составлять
2	Основные группы пищевых продуктов.	1			

3	Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при приготовлении пищи.	1			индивидуальное меню. Знать основные санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при приготовлении пищи.
4	Традиции национальной кухни. Знакомство и запись рецептов.	1			Уметь применять их на практике. Знать некоторые рецепты приготовления национальных блюд.
I	Культура потребления медицинских услуг.				
1	Выбор медицинских услуг. Типы учреждений и специалистов, оказывающих мед. помощь. Экскурсия.	1			Знать типы учреждений и специалистов, оказывающих мед. помощь. Знать когда, куда и как обращаться за мед.помощью.
2	Выбор товаров и услуг, ориентированных на здоровье. Критическое отношение к рекламе и выбору мед.услуг и товаров.	2			Уметь правильно выбирать специалиста, правильно вести себя в мед.учреждении, критически относиться к рекламе мед.препаратов.
3	Рецепт, аптека, лекарство. Экскурсия. Обращение с лекарственными препаратами.	2			Уметь пользоваться лекарственными препаратами, следуя указаниям врача. Знать и уметь хранить лекарства, следуя инструкциям.
4	Безопасное обращение и хранение лекарственных средств.	1			Понимать опасность самолечения, злоупотребления лекарствами.
5	Опасность самолечения. Злоупотребление медикаментами.	1			Знать основные лекарственные травы и способы их применения, уметь пользоваться ими.
6	Правила поведения на природе. Лекарственные травы. Правила применения лекарственных трав.	1			

Календарно – тематический план по факультативному курсу

«Практическая валеология»

в 10 классе

(1ч в неделю. Всего 34ч).№	Содержание программного материала	Виды работ	Кол. Час.	дата
1-3	Самопознание Тема : «Знание своего тела»	Беседы – практикумы на темы: «Роль мышечной ткани в организме» «Как стать сильным? Что такое эталон красоты», «Как преодолеть стресс ?»	3	
4-5	Тема «Самопознание через чувства, ощущения и образ».	Беседа – тренинг: «Оптимизм и пессимизм. Их влияние на характер человека». Практикумы: «Как быть оптимистом?»	2	
6 7 8	Я и другие Тема «Конфликты. Способы их разрешения».	Беседа на тему: «Золотое правило», тестирование « Мои добрые дела»,практикум «Учимся делать комплименты», обсуждение житейских ситуаций.	3	
9- 10	Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний Тема: «Гигиена тела»	Информационные часы: «Загар – польза и вред для здоровья», Болезни кожи, связанные с нарушениями правил гигиены. беседа «О пользе воды»	2	
11- 12	Тема: «Гигиена полости рта»	Информационный час: «Травы в лечении заболеваний зубов и дёсен», практикум: «как выбрать зубную щётку?», беседа – диспут: « Влияние курения на зубную эмаль» (информация из интернета), информационный час «Польза и вред диет»,	2	
13 14	Вегетарианство. Витаминный состав овощей и фруктов.	Информационные часы: « О пользе овощей и фруктов», «Как сохранить зрение?»	2	
15	Тема: «Профилактика инфекционных заболеваний» «Обращение с	Информационный час: «ОРВИ. Как защитить организм», «Способы повышения иммунитета» - практикум.	1	

	лекарственными препаратами»	Беседа с мед. работником на тему: «Прививки и их значение для человека».		
16	Профилактика травмоопасных ситуаций	Беседа «Осторожно – лёд!»	1	
	Культура потребления медицинских услуг.			

1 2	Выбор медицинских услуг.	«Права и ответственность клиента, получающего медицинские услуги» – информационный час. Ответственность врача. Работа с материалами интернета.	2	
3 4	Оказание помощи в различных медицинских учреждениях.	Экскурсия в поликлинику. Знакомство с работой регистратуры и медицинских специалистов. практическое занятие «На приёме у врача»	2	
5 6	Получение и анализ информации с целью выбора медицинских и оздоровительных услуг.	Работа с интернетом. Подбор нужной информации, запись на приём с помощью интернета.	2	
7 8	Услуга страхования.	Информационный час «Обязательное и добровольное страхование». Практическая работа с документами с помощью интернета.	2	
9 10	Обращение с лекарственными препаратами	Исследовательская работа с помощью интернета, доклады обучающихся. Занятие – практикум «Первая помощь при передозировке лекарственными средствами». Беседа медицинского работника.	2	
11	Итоговое занятие по теме «Культура потребления медицинских услуг»	Практические задания, тестирование.	1	
	Предупреждение употребления психоактивных веществ.			
12 13	Основные виды психоактивных веществ.	Анкетирование, работа с интернетом. Просмотр док. фильма.	2	

14 15	Социальные , психологические и физиологические последствия употребления психоактивных веществ.	Беседа – диспут «Причины употребления наркотиков, энергетических напитков и их вред для здоровья и жизни человека». Просмотр док. фильма.	2	
16 17	Помощь социума людям, прекратившим употребления психоактивных веществ.	Беседа – диспут «Как поддержать людей прекративших употреблять наркотики, алкоголь?», «Средства борьбы с курением» - беседа с мед. работником.	2	
18	Юридическая ответственность за распространение и употребление психоактивных веществ.	Знакомство с законодательством РФ. Работа с интернетресурсами, с материалами уголовного кодекса.	1	

Календарно-тематическое планирование

Практическая валеология. 11 класс. 1 ч/н.. Всего 34 часа.

№	Тема урока	Содержание программного материала	Виды работ на уроке		
	Знание своего тела.	Субъективные и объективные признаки здоровья. Представление о здоровом и больном теле.	Составление таблицы «Признаки здоровья», беседа мед. работником.	1	
		Обменные и инфекционные болезни, приводящие к нарушению формы тела или инвалидности. Старение и смерть человеческого организма.	Исследовательская работа с использованием ИКТ.	1	
		Самоконтроль и саморегуляция настроения и поведения.	Психологические тренинги по совету психолога.	1	
	Питание –	Основные правила	Исследовательская	1	

	основа жизни.	рационального питания: режим питания, сбалансированность продуктов в меню.	работа по материалам журналов о здоровом питании.		
		Выбор продуктов и блюд.	Составление меню завтрака.	1	
		Диеты, лечебное голодание и питание.	Беседа о пользе и вреде современных диет.	1	
		Питание в особых условиях (походы, экзамены, соревнования).	Беседа «Лесная кладовая»; Знакомство с материалами интернета по теме «Полезные продукты»	2	
		2 четверть.			
	Питание – основа жизни.	Правила поведения в местах общественного питания.	Анализ жизненных ситуаций. Знакомство с правилами этикета.	1	
	Я и другие.	Индивидуальные различия в восприятии и понимании людьми друг друга.	Беседа – диспут: «Что такое характер человека и темперамент»	1	
		Интимные межличностные отношения: дружба, любовь, вражда, одиночество.	Беседа – диспут «О любви и дружбе»	1	
		Человек в семье. Семья и её функции.	« Что для меня значит - моя семья», « Обязанности членов семьи» - беседы – диспуты.	1	
		Психологический климат в семье. Развод.	Анализ жизненных ситуаций. Беседа на тему «Как избежать	1	

			конфликтов в семье»		
		Правовые аспекты семейного взаимодействия.	Знакомство с семейным законодательством.	1	
		Формальные и неформальные группы, их специфика.	Анализ жизненных ситуаций, беседа с психологом.	1	
		Межличностные конфликты в группе, и пути их разрешения.	Занятие – тренинг с психологом «Как избегать конфликтных ситуаций»	1	