

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ
СОВЕТСКОГО СОЮЗА ДЕМИДОВА К.П. с. ЧЕРНОВКА
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА СЕРГИЕВСКИЙ САМАРСКОЙ
ОБЛАСТИ

Утверждаю

Директор школы _____ И.В. Милюкова

Приказ 91/2-од от 30.08.2016г.

Программа «Здоровье»

на 2017-2022 г.

с. Черновка

Содержание программы

№ п.п	Тема
1.	Сведения об учреждении 1. Полное наименование образовательного учреждения (в соответствии с Уставом) государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Демидова К.П. муниципального района Сергиевский Самарской области 2. Ф.И.О. директора Милюкова Ирина Владимировна 3. Почтовый адрес образовательного учреждения 446543 Самарская область Сергиевский район с. Черновка, ул. Новостроевская 12 4. Контактный телефон 8(846) 5551180 5. Факс 8(846) 5551180 6. E-mail chernov151@yandex.ru
2.	Введение
3.	Профилактическая работа
4.	Физическое развитие
5.	Этапы и условия реализации
6.	Мероприятия по реализации Программы «Здоровье»
7.	Прогнозируемые результаты и мониторинг реализации программы
8.	Модель выпускника

2. Введение

В ГБОУ СОШ с. Черновка им. Демидова К.П. на 01.01.16 г. в школе 10 классов, обучается 93 ученика, в том числе 1-4 классы -35учеников, 5-9 классы – 55учеников, 10 класс – нет,11 класс – 3 ученика.

В условиях формирования здорового поколения стоит вопрос сохранения и укрепление физического и психического здоровья всех участников образовательного процесса, здоровья обучающихся, а значит, совершенствования здоровьесберегающей среды становится особенно актуальным.

Цель программы: совершенствование здоровьесберегающего образовательного пространства школы, создание оптимальных условий для сохранения и укрепления психо-физического здоровья детей при организации педагогического процесса.

Задачи программы:

1. Апробация новых форм организация образовательного пространства школы, способствующего укреплению здоровья участников образовательного процесса.
2. Обеспечение формирования здоровьесохраняющих культурных традиций семьи.
3. Совершенствование медицинского обслуживания участников образовательного процесса (обучающихся, родителей).
4. Организация педагогического процесса согласно гигиеническим требованиям к максимальной учебной нагрузке на детей;
5. Профилактика детского травматизма (дорожно-транспортного, бытового и других)

Программа состоит из 3-х блоков:

- 1 блок - теоретическая часть
- 2 блок - профилактические мероприятия
- 3 блок - физическое развитие

3. Профилактическая работа

Цель: Формировать у учащихся понимание значимости здоровья для собственного самоутверждения.

Задачи:

- 1) Создание условий для формирования культуры сохранения собственного здоровья.
- 2) Формирование бережного отношения к мужскому и женскому здоровью, как бесценному дару природы.
- 3) Создание условий для преодоления вредных привычек учащихся средствами физической культуры и занятиями спортом.

№	Мероприятия	Сроки
1	Реализация программы «Здоровье»	в течение года
2	Профилактика заболеваемости глаз	в течение года
3	Месячник безопасности по профилактике дорожных травм (по особому плану)	сентябрь
4	Уроки гигиены	каждый месяц
5	Уроки физкультуры с элементами валеологии	в течение года
6	Массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия	в течение года
7	Организация рационального питания	в течение года
8	Проведение бесед, лекций для родителей и детей по ЗОЖ	в течение года
9	Проведение медицинских осмотров	по графику
10	Акция «За здоровье и безопасность наших детей» в школе: 1. Совместно с сотрудниками ГИБДД проведение бесед по правилам дорожного движения «Ловушки на дорогах». 2. Проведение тестирования по безопасности дорожного движения. 3. Проведение индивидуальных бесед с учащимися «группы риска». 4. Проведение родительских собраний на тему «Как сохранить здоровье ребенка». 5. Направление учащихся из малообеспеченных семей в загородные лагеря для оздоровления. 6. Проведение бесед мед. работником «Береги свое здоровье». 7. Проведение Дней здоровья	ежегодно

4. Физическое развитие

Цель: Содействовать всестороннему физическому развитию личности школьника.

Задачи:

- 1) Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия.
- 2) Содействие гармоническому физическому развитию.
- 3) Пропаганда среди обучающихся здорового образа жизни.
- 4) Овладение школой движений.
- 5) Развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей.
- 6) Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий.
- 7) Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.

Спортивные мероприятия

№	Мероприятия	Сроки
1	День здоровья	сентября
2	Осенний кросс школьников(кросс нации)	2-я декада сентября
3	«Веселые старты»	октябрь, декабрь, май
4	Первенство района среди школьников по футболу на приз клуба «Кожаный мяч»	сентябрь - октябрь
5	Первенство школы по шахматам	2-я декада января
6	Первенство района среди школьников по шахматам	3-я декада января
7	Первенство района среди школьников по минифутболу	3-я декада января - февраль
8	«День лыжника» (школьный этап)	1-я декада февраля
9	Всероссийский «День лыжника» (районный этап)	2-я декада февраля

10	Первенство района среди школьников по лыжным гонкам	3-я декада февраля
11	Соревнование по легкоатлетическому троеборью	3-я декада мая
12	Проведение военизированной игры «А, ну-ка, парни!», «А, ну-ка, девушки!»)	февраль
13	Спортивные соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья!»	декабрь
14	Месячник Защитников Отечества (спортивные соревнования)	февраль
15	Организация и проведение мероприятий в рамках месячников «Пожарная безопасность», «Безопасность на воде», «Безопасное поведение на дорогах»	В течение года
16	Первенство школы, района по волейболу	март
17	Первенство школы, района по баскетболу	декабрь
20	Первенство школы, района по легкой атлетике	сентябрь, апрель

5. Этапы и условия реализации программы в период с 2017 -2022 гг. по следующим этапам:

этапы	год реализации	содержание
1 этап	2017 - теоретический	1. Разработка текста программы, ее обсуждение и экспертиза разного уровня, утверждение окончательного варианта программы. Ознакомление педагогического коллектива с текстом программы. 2. Проведение уточняющей комплексной диагностики, необходимой для решения задач и определения условий реализации Программы Здоровье. Обеспечение необходимых ресурсов для основного этапа реализации Программы.
2 этап	2017-2020(гг.) - практический	Реализация Программы Здоровья, ее корректировка. Мониторинг выполнения программы.
3 этап	до 2022года - заключительный.	Подведение итогов и осмысление результатов реализации Программы через внутреннюю и внешнюю экспертную оценку результатов, анализ выявленных проблем, тиражирование накопленного опыта. Постановка новых стратегических задач, подготовка текста новой Программы Здоровья.

Условия реализации программы.

1. Создание благоприятных условий и возможностей для полноценной работы над реализацией программы со стороны администрации школы, педагогического коллектива.
2. Совместная деятельность с родителями, с учреждениями медицинского обслуживания .
3. Программа рассчитана для использования в школе. Пользователями являются педагоги школы, медицинские работники, администрация.

6. Мероприятия по реализации Программы Здоровье.

№п.п.	Содержание деятельности	Сроки
1.	Диагностика состояния здоровья учащихся. Выявление группы ослабленных детей и инвалидов.	систематически
2.	Создание банка данных состояния здоровья обучающихся.	сентябрь
3.	Мониторинг состояния здоровья учащихся школы.	систематически
4.	Совершенствование программы «Здоровье» с учетом результатов мониторинга состояния здоровья учащихся.	по итогам учебного года
5.	Корректировка учебной программы по физической культуре с учетом анализа результатов состояния здоровья учащихся. Обеспечение преемственности учебных программ в области здоровья, вариативности	май, август
6.	Информирование родителей о результатах анализа состояния здоровья детей. Проведение лекций, родительских собраний, конференций.	ежегодно
7.	Осуществление контроля выполнения санитарно-гигиенического режима.	систематически
8.	Организация работы внеурочной деятельности по спортивной работе, спортивных секций(ДЮСШ).	сентябрь
9.	Коррекция технологии проведения уроков с точки зрения психофизиологических особенностей учащихся разных возрастных групп.	систематически
10.	Создание и организация работы творческих групп педагогов по внедрению в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий.	ежегодно
11.	Проведение открытых уроков и внеклассных мероприятий, пропагандирующих здоровый образ жизни, правила личной гигиены (с привлечением специалистов).	сентябрь, апрель
12.	Выставка спортивных достижений школы.	март
13.	Модернизация оборудования спортивного зала.	по мере поступления средств
14.	Привлечение специалистов Центра ГБУ ПМСС «Бирюза» для проведения психологических тренингов для обеспечения благоприятного морально-психологического климата (в соответствии с планом)	по мере необходимости
15.	Анализ эффективности созданных здоровьесберегающих условий	по итогам учебного года

7. Прогнозируемые результаты.

1. Создание целостной системы контроля за соответствием возможностей детского организма и организации образовательного процесса.
2. Снижение психосоматических нарушений у школьников.
3. Улучшение психофизиологических параметров школьников.
4. Сформированное уважение и соблюдение прав других людей на ЗОЖ.
5. Понимание единства физического, психического, социального и духовного здоровья и путей его сохранения.
6. Повышение уровня валеологической грамотности учащихся и родителей.

Мониторинг реализации программы

Эффективность реализации Программы определяется с помощью мониторинга, при выборе показателей которого используются достоверные, сравнимые и доступные данные. Результаты оцениваются по следующим показателям:

1. Динамика состояния здоровья обучающихся.
2. Обновление материальной базы учреждения образования (соответствующей современным требованиям и нормам).
3. Развитие сотрудничества со спортивными учреждениями микрорайона.

Модель выпускника на трех ступенях образования

Модель выпускника формируется по семи 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.

1-4 классы		
Формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения		Ожидаемые результаты (ученик может)
1. Самопознание		
<i>Знание своего тела.</i>	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.	Называть органы и части тела, их функциональное предназначение. Уметь рассказывать о своих телесных ощущениях. Объяснить, чем отличается состояние здоровья от состояния болезни. Рассказать о субъективных признаках своей усталости. Доброжелательно относиться к инвалидам и помогать им.
<i>Самопознание через ощущение, чувство и образ.</i>	Эмоциональная сфера личности: чувства, настроение, эмоциональные переживания, ощущения. Способы проявления эмоций и выражения чувств.	Уметь распознать основные эмоции у себя и у других, словесно объяснить их, отчетливо выразить с помощью жестов, мимики, позы. Уметь описать словесно свои ощущения. Выражать готовность обратиться за советом и помощью в ситуациях страха, горя или несчастья.
2. Я и другие		
<i>Дружба.</i>	Правила межличностного общения: предупредительность, представление себя, приглашение, отказ от нежелательного общения. Взаимовлияние людей, способы конструктивного решения конфликтных ситуаций. Поведение на улице и в	Уметь корректно отказаться от общения с незнакомыми людьми. Знать свои права и признавать взаимные обязательства в семье. Уметь определить свою роль в группе и работать для достижения общей цели. Уметь соблюдать социальные нормы поведения в

	общественных местах. Правила поведения с незнакомыми людьми.	формальных группах. Различать признаки недружелюбной группы и уметь из нее выйти.
<i>Родственные связи - семья.</i>	Правила семейного общения. Права ребенка в семье. Правила групповой деятельности.	
3. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний		
<i>Гигиена тела.</i>	Кожа и ее придатки. Функциональное предназначение. Уход за кожей, волосами и ногтями. Выбор одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и индивидуальными особенностями.	Уметь быть опрятным. Регулярно выполнять гигиенические процедуры. Уметь обеспечить себе комфортные условия для любой деятельности за счет правильного выбора одежды и обуви. Поддерживать в чистоте предметы своего ежедневного обихода.
<i>Гигиена полости рта.</i>	Общее представление о строении ротовой полости, временные и постоянные зубы. Прикус и вредные привычки, нарушающие его. Факторы риска развития стоматологических заболеваний. Уход за зубами.	Иметь навыки правильной чистки зубов. Иметь сформированную привычку чистить зубы 2 раза в день. Не иметь нелеченного кариеса зубов.
<i>Гигиена труда и отдыха.</i>	Периоды изменения трудоспособности. Режим дня. Субъективные и объективные признаки утомления. Активный и пассивный отдых. Сон как наиболее эффективный отдых. Гигиена органов зрения, факторы, приводящие к утомлению.	Уметь составить усредненный режим дня на неделю и следовать ему. Уметь распознать признаки утомления, в том числе зрительного. Иметь навыки переключения на разные виды деятельности для избежания утомления.
<i>Профилактика инфекционных заболеваний.</i>	Микромир: микробы, простейшие, грибки. 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.	Иметь сформированные стереотипы мытья рук перед любым приемом пищи. Уметь использовать «пассивную защиту» при необходимости контакта с больным человеком (далекое расстояние, проветривание помещения, ношение маски, отдельная посуда и т. д.). Иметь сформированное представление о моральной ответственности за распространение инфекционного заболевания (например, приход с гриппом в школу). Знать, для чего делаются прививки.

4. Питание и здоровье

<i>Питание - основа жизни.</i>	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. Формирование установки на использование здорового питания.	Уметь соблюдать элементарные правила режима питания. Уметь пользоваться столовыми. Навык соблюдения правил хранения пищевых продуктов. Навык обработки фруктов и овощей перед их употреблением. Умение мыть посуду и столовые приборы.
--------------------------------	---	---

5. Основы личной безопасности и профилактика травматизма

<i>Безопасное поведение на дорогах.</i>	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 железнодорожных путей.	Уметь прогнозировать развитие ситуации на дороге. Иметь навык наблюдения. Иметь навыки «сопротивления» волнению или спешке. Иметь навык «переключения на улицу». Иметь навык переключения на самоконтроль.
<i>Бытовой и уличный травматизм.</i>	Опасные факторы современного жилища, школы, игровой площадки. Ожоги. 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.	Уметь распознавать опасные зоны в помещении, на улице. Уметь предвидеть возможность падения с высоты, получения травмы, ожога и избегать их. Иметь навыки безопасного обращения с электроприборами, острыми предметами. Уметь обесточить электроприбор. Применять на практике правила безопасности при катании на роликах и велосипеде, пользоваться защитными приспособлениями. Уметь оказать помощь себе и другим при простых травмах. Уметь распознавать негативные реакции животных и избегать укусов и повреждений. Принимать неотложные меры при укусе животного, насекомого, змеи.
<i>Поведение в экстремальных ситуациях.</i>	Экстремальная ситуация в городе. Экстремальная ситуация, связанная с незнакомым человеком. Правила поведения при пожаре. Вызов экстренной	Освоить три модели поведения в экстремальных ситуациях: «зови на помощь», «уйди из ситуации», «принимай меры по

	помощи: 01, 02, 03, 04, службы спасения. Стихийные бедствия, техногенные катастрофы.	самоспасению». Уметь обращаться за помощью в экстремальной ситуации. Знать способы тушения огня. Уметь выполнять последовательные действия по эвакуации из помещения при возникновении пожара. Владеть навыками по самоспасению, когда поведение незнакомого человека кажется
6. Культура потребления медицинских услуг.		
<i>Выбор медицинских услуг.</i>	Поликлиника и вызов врача на дом. Служба «03», неотложная помощь, служба спасения. Посещение врача. Больница, показания для госпитализации.	Иметь позитивное, уважительное отношение к врачам и медицинским сестрам как к людям, которые помогают сохранить здоровье и безбоязненно обращаться по любым вопросам. Знать, в каких случаях необходимо обратиться за экстренной медицинской помощью, и иметь навыки обращения. Знать, зачем детей госпитализируют.
<i>Обращение с лекарственными препаратами.</i>	Польза и вред медикаментов. Осторожное обращение с лекарствами, которые хранятся дома.	Иметь навык аккуратного обращения с лекарствами (хранить в фабричной упаковке, проверять срок годности перед употреблением, применять только по назначению врача или рекомендации родителей, не пробовать неизвестные таблетки).
7. Предупреждение употребления психоактивных веществ.		
<i>Общее представление о психоактивных веществах.</i>	Почему люди употребляют психоактивные вещества. Вред табачного дыма. Что такое алкоголь, и чем опасно его употребление. Поведение с людьми, употребляющими психоактивные вещества.	Уметь избегать ситуации пассивного курения. Понимать, что алкоголизм и наркомания - трудноизлечимые заболевания. Выработать формы поведения, когда рядом находится человек в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Иметь четкое представление о том, что восприимчивость к наркотическим веществам индивидуальна и зависимость может возникнуть после первых приемов.

5-9 классы**1. Самопознание**

<i>Знание своего тела.</i>	Телосложение. Ткани, органы, системы органов и их саморегуляция. Гомеостаз как условная норма состояния организма (сенсорной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, эндокринной, половой). Физиологические и психические процессы в различные периоды взросления и полового созревания. Индивидуальные особенности строения и развития тела.	(ученик может). Уметь осуществить простейшие физиологические измерения (вес, рост, частота пульса, температура тела, тесты на силу, выносливость, гибкость и координацию). Иметь представление о собственной физиологической норме и уметь различать отклонение от нее. Понимать индивидуальные особенности строения тела. Доброжелательно относиться к физическим недостаткам других людей. Соблюдать адекватный для своего организма режим нагрузок, отдыха, питания, достаточной двигательной активности; тепловой режим.
<i>Самопознание через ощущение, чувство и образ.</i>	Самооценка. Кризисы развития в период взросления (кризис идентичности и авторитетов, переживание отчуждения, дисморфофобия и др.). Стресс, его психологические и физиологические проявления, способы совладания со стрессом. Биологические основы поведения. Взаимосвязь физического и психологического здоровья. Половые различия в поведении людей.	(ученик может). Уметь имитировать различные эмоциональные проявления. Уметь распознать и вербализовать такие состояния, как страх, высокая тревожность, беспомощность, агрессия, депрессия, мысли о самоубийстве. Понимать природу переживаний в периоды кризисов взросления. Уметь попросить о помощи в трудных ситуациях. Понимать необходимость реалистичной позитивной самооценки и самопринятия. Принимать различия между людьми, уважать особенности их поведения. Избегать рискованных для здоровья форм поведения.

2. Я и другие

<i>Положение личности в группе, ролевые позиции в группе.</i>	Базовые компоненты общения: внимание, слушание, активное слушание. Виды и формы общения: вербальное, невербальное. Критика и ее виды. Способы реагирования на критику. Конфликты с родителями,	(ученик может). Умение представить себя в выгодном свете в различных модельных группах. Демонстрировать базовые навыки общения: умение слушать, начинать, поддерживать и прекращать
---	--	---

	<p>друзьями, учителями, способы их разрешения. Отношения между мальчиками и девочками.</p> <p>Биологическое и социальное во взаимоотношениях людей. Типологизация групп. Референтные группы. Ролевые позиции в группе. Тактика взаимодействия: диктат, сотрудничество, конфронтация, невмешательство.</p> <p>«Инструментарий общения: конструктивная критика, поддержка, убеждение и др. Групповое давление. Ролевые позиции в семье. Поведенческие риски, опасные для здоровья.</p>	<p>разговор. Уметь критиковать, хвалить и принимать похвалу. Иметь навык принятия самостоятельного решения. Уметь аргументированно отстаивать свою правоту в конфликтных ситуациях с родителями, учителями, друзьями. Иметь навыки отказа и противостояния групповому давлению. Уметь принять самостоятельные и коллективные решения в модельных условиях. Иметь навыки выхода из группы. Избегать форм поведения, связанных с риском для здоровья и жизни. Понимать структуру собственной семьи, осознавать ролевую позицию каждого члена семьи, ее естественной трансформации во времени. Занимать активную позицию непринятия девиантных форм поведения (распитие спиртных напитков, курение, агрессия) в формальной группе.</p>
--	--	---

3. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний

<p><i>Гигиена тела.</i></p>	<p>Индивидуальные и возрастные особенности кожи и ее придатков. Микрофлора кожных покровов. 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 и придатков, связанные с нарушением правил гигиены. Правила личной гигиены подростков: мальчиков и девочек. Пользование предметами личной гигиены.</p>	<p>(ученик может). Иметь навыки гигиены, позволяющие сохранить опрятность во всех присущих возрасту функциональных состояниях. Уметь подобрать гигиенические средства для ухода за телом, волосами. Терпимо относиться к людям, которые не могут соблюдать правила личной гигиены.</p>
<p><i>Гигиена полости рта.</i></p>	<p>Средства гигиены полости рта. Выбор зубной щетки, зубной пасты. Заболевания зубов, десен, меры их профилактики. Питание и здоровье зубов. Профилактические осмотры у стоматолога.</p>	<p>(ученик может). Уметь выбрать зубную щетку, зубную пасту. Менять щетку и пасту не реже 1 раза в 3 месяца. Уметь пользоваться дополнительными средствами гигиены полости рта (флоссы, гели, силанты и др.) Посещать стоматолога с целью</p>

		профилактического осмотра не реже 1 раза в год.
<i>Гигиена труда и отдыха.</i>	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. Оптимальные условия труда, микроклимат в классе и квартире.	(ученик может). Уметь спланировать деятельность на неделю с учетом индивидуальных биологических ритмов. Использовать большой арсенал различных видов двигательной активности (секции, подвижные игры, любимые виды спорта). Иметь навыки снятия утомления глаз. Самостоятельно регулировать воздушно-тепловой режим в школе и дома. Иметь уважительное отношение к людям со сниженными способностями и возможностями.
<i>Профилактика инфекционных заболеваний.</i>	Причины возникновения инфекционных заболеваний. Источники возбудителей. Пути передачи. Механизмы защиты организма - иммунитет. «Активные» и «пассивные» способы его повышения. Эпидемия, пандемии. Поведение при подозрении на инфекционное заболевание и во время болезни. Ответственность за распространение инфекций. Инфекции, передаваемые половым путём. Туберкулёз, его предупреждение.	(ученик может). Уметь вести себя в эпидемиологически неблагоприятных условиях. Иметь сформированные навыки поведения в условиях эпидемии респираторных заболеваний в качестве больного и здорового. Иметь навык регулярного прохождения медицинских осмотров в декретированные возраста. Иметь чёткие представления о своём поведении при подозрении на инфекционное заболевание. Иметь позитивное отношение к вакцинации.

4. Питание и здоровье

<i>Питание - основа жизни.</i>	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.	(ученик может). Уметь готовить разнообразные основные блюда. Уметь составить индивидуальное меню с учётом энергетической ценности используемых продуктов и физиологических потребностей организма. Уметь организовать собственное питание в течение рабочего дня. Уметь различать ядовитые и неядовитые грибы. Избегать пищевых факторов риска, опасных для здоровья. Иметь
--------------------------------	--	--

		навык избежания незнакомых растений и ягод.
<i>Гигиена питания.</i>	Болезни, передаваемые через пищу. Правила хранения продуктов и блюд. Сервировка стола, оформление блюд.	(ученик может). Иметь навыки оценки свежести продуктов по органолептическим свойствам перед их употреблением. Иметь устойчивый навык читать информацию на этикетках продуктов и оценивать их пригодность для еды. Уметь оценить правильность и сроки хранения продуктов по упаковке.

5. Основы личной безопасности и профилактика травматизма

<i>Безопасное поведение на дорогах.</i>	Ситуации самостоятельного движения ребёнка по улице. Пересечение улицы по пешеходному переходу или на перекрестке без светофора. Переход улицы на регулируемом перекрёстке. Ожидание на «островке безопасности». Посадка в автобус, трамвай, троллейбус. Выход из автобуса (троллейбуса, трамвая). Опасность движения группой. Ребёнок носит очки. Безопасное поведение в транспорте — зоне повышенного риска. Правила движения велосипеда.	Иметь навык самоконтроля. Иметь автоматизированные стереотипы: наблюдение за улицей, внимательное отношение к звуковым сигналам, шуму машин, особенно во время дождя, когда капюшоны и зонтики мешают детям увидеть приближающийся издалека автомобиль. Уметь безопасно переходить дорогу или через пути на железнодорожных полотнах. Понимать свою личную ответственность за безопасность на дороге. Иметь критическое отношение к поведенческим рискам на дороге.
<i>Бытовой и уличный травматизм.</i>	Правила пользования пиротехническими средствами. Факторы, способствующие обморожению. Первая помощь при обморожениях. Правила безопасности при экскурсиях, в походах, экипировка туриста. Походная аптечка Правила безопасности при обращении с открытым огнём. Доврачебная помощь. Элементы реанимации. Основные правила наложения жгутов, повязок, транспортировки пострадавшего.	(ученик может). Уметь обращаться с пиротехническими средствами, продаваемыми в магазинах, открытым огнём. Уметь оказать элементарную помощь пострадавшему в пределах своих возрастных и физиологических возможностей, организовать оказание полноценной помощи.
<i>Поведение в экстремальных ситуациях.</i>	Экстремальные ситуации аварийного и криминального характера. Поведение при аварийных ситуациях в	(ученик может). Знать алгоритм поведения в экстремальных ситуациях. Знать, за счёт каких действий

	<p>жилище (пожар, затопление, разрушение). Поведение в криминогенных ситуациях. Поведение в незнакомой природной среде. Совладение с паническими состояниями. Переживание острых негативных эмоций и стрессовых состояний. Помощь при утоплении.</p>	<p>можно предупредить или минимизировать повреждение в случае стихийных бедствий или техногенных катастроф. Владеть элементарными навыками самообороны. Знать средства спасения утопающего на воде в тёплое и холодное время года, последовательность действий при спасении и умение их выполнить.</p>
--	--	--

6. Культура потребления медицинских услуг

<p><i>Выбор медицинских услуг.</i></p>	<p>Когда, куда и как обращаться за медицинской помощью. Типы учреждений и специалистов, оказывающих медицинскую помощь. Обязательное медицинское страхование. Альтернативная медицина, влияние на организм человека.</p>	<p>(ученик может). Уметь обратиться за медицинской помощью. Иметь навыки соблюдения чистоты и правил поведения в поликлинике.</p>
<p><i>Обращение с лекарственными препаратами.</i></p>	<p>Рецепт, аптека, лекарство. Правила употребления лекарств. Опасность самолечения. Безопасное хранение и обращение с лекарствами. Злоупотребление медикаментами. Побочные действия лекарств.</p>	<p>(ученик может). Знать минимальный арсенал лекарств, которые применяют без назначения врача. Уметь подобрать для себя лекарственный препарат из этого арсенала с учётом индивидуальной переносимости лекарств. Уметь принять первые меры самопомощи при развитии побочного действия лекарства.</p>

7. Предупреждение употребления психоактивных веществ.

<p><i>«Легальные» (алкоголь, табак) и «нелегальные» (наркотики) психоактивные вещества (ПВ).</i></p>	<p>История распространения этих веществ. Жизненный стиль человека, зависящего от ПВ. Ложные представления о допустимости употребления ПВ. Зависимость от ПВ: социальная, групповая, индивидуальная, физиологическая и психологическая. Побочные действия при употреблении ПВ. Болезни человека, связанные с употреблением наркотиков, алкоголя и табака. Изменение поведения человека, связанное с</p>	<p>(ученик может). Иметь сформировавшееся представление о том, что «легальные» ПВ могут вызвать такую же зависимость, как и «нелегальные». Иметь сформированные навыки отказа от употребления ПВ в группе. Иметь широкий арсенал средств для решения конфликтных ситуаций, проведения свободного времени. Владеть навыками поддержания общения без прибегания к суррогатным формам общения.</p>
--	--	---

	употреблением ПВ.	
--	-------------------	--

10-11 классы

1. Самопознание

<p><i>Знание своего тела.</i></p>	<p>Субъективные и объективные признаки здоровья. Представление о здоровом и больном теле в разных культурах. Половой диморфизм. Репродуктивное здоровье юноши и девушки. Понятие о генотипе и фенотипе. Обменные и инфекционные болезни, приводящие к нарушению формы тела и/или инвалидности. Старение и смерть человеческого организма.</p>	<p>(ученик может). Уметь самостоятельно планировать режим нагрузок, отдыха, питания в соответствии с внешними обстоятельствами и состоянием здоровья. Иметь устойчивую мотивацию на достаточный уровень двигательной активности. Уметь моделировать свой собственный имидж и достигать его. Доброжелательно относиться к особенностям пожилых людей и инвалидов.</p>
<p><i>Самопознание через ощущение, чувство и образ.</i></p>	<p>Самоконтроль и саморегуляция настроения и поведения. Направленность личности: Я-концепция, понятие о локусе контроля. Представление о психологии пола, тендерных позициях. Планирование и способы реализации планов. Ответственность и свобода выбора.</p>	<p>(ученик может). Уметь контролировать собственные эмоциональные и поведенческие реакции. Выражать готовность нести персональную ответственность за собственное поведение и здоровье. Уметь ставить для себя реалистичные цели и планировать пути их достижения. Иметь навыки критического мышления.</p>

2. Я и другие

<p><i>Индивидуальные различия в восприятии и понимании людьми друг друга.</i></p>	<p>Интимные межличностные отношения: дружба, любовь, вражда, одиночество. Человек в семье. Семья и ее функции. Психологический климат и семье. Развод. Правовые аспекты семейного взаимодействия. Формальные и неформальные группы, их социально-психологическая специфика. Механизмы и пути воздействия группы на личность и личности на группу в области сохранения и укрепления здоровья. Принятие решения в группе. Конформизм и самостоятельность, лидерство. Навыки, необходимые для противостояния негативным влияниям неформальной</p>	<p>(ученик может). Иметь навыки позитивного отношения к людям со специфическим строением тела, особенностями умственной деятельности, различными религиозными, национальными и социальными установками. Знать правовые аспекты взаимоотношений между людьми. Уметь выявлять ситуации манипулирования. Уметь распознать ситуации группового давления и уметь противостоять им. Иметь навыки поведения в конфликтных ситуациях.</p>
---	--	---

	группы в сфере отношения к здоровью.	
3. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний		
<i>Гигиена тела.</i>	Выбор гигиенических средств для ухода за телом. Подбор и правила пользования косметическими средствами в соответствии с индивидуальными особенностями кожи. Взаимосвязь чистоты, эстетики и здоровья.	Иметь потребность сохранять свое тело и одежду в чистоте. Не иметь заболеваний, связанных с нарушением правил ухода за кожей.
<i>Гигиена полости рта.</i>	Средства гигиены полости рта: правила индивидуального подбора, хранения, смены.	Не иметь впервые выявленных кариозных зубов в течение периода обучения в старшей школе.
<i>Гигиена труда и отдыха.</i>	Планирование труда и отдыха в экстремальных условиях: во время экзаменов, тренировок, соревнований. Физиологическая и психологическая адаптация к нагрузкам, срывы адаптации.	(ученик может). Уметь спланировать режим деятельности в период повышения нагрузок. Знать индивидуальную норму нагрузок. Своевременно определять субъективные признаки утомления. Уметь противостоять физическим и интеллектуальным перегрузкам.
<i>Профилактика инфекционных заболеваний.</i>	ВИЧ/СПИД, пути передачи, способы предупреждения. «Группы риска» по заражению инфекционными заболеваниями. Профилактика инфекционных заболеваний в различных социальных и жизненных ситуациях. Индивидуальная ответственность за распространение инфекционных заболеваний.	(ученик может). Знать способы предупреждения заболеваний, передающихся половым путем. Уметь распознавать ситуации, рискованные для заражения инфекционными заболеваниями. Иметь сформированное отношение к людям, потенциально опасным с точки зрения заражения инфекциями.
4. Питание и здоровье		
<i>Питание - основа жизни.</i>	Основные правила рационального питания: режим питания, сбалансированность продуктов в меню, пищевые приоритеты. Выбор продуктов и блюд. Диеты, лечебное питание и голодание. Пост. Болезни питания, ожирение. Питание в особых условиях. Правила поведения в местах общественного питания: кафе,	(ученик может). Уметь организовать рациональное питание в семье с учетом индивидуальных особенностей и финансовых возможностей различных членов семьи. Уметь обеспечить адекватное физиологическим потребностям и индивидуальным особенностям питание во время экзаменов, в походах.

	рестораны и др.	
<i>Гигиена питания.</i>	Основные химические и биологические загрязнители пищи: тяжелые металлы, пестициды, плесень и др.	(ученик может). Умение интерпретировать данные этикетки продуктов. Умение оценить соотношение цена/качество при покупке продуктов питания.

5. Основы личной безопасности и профилактика травматизма

<i>Безопасное поведение на дорогах.</i>	Расчет скорости движения транспорта и тормозного пути. Расчеты траектории движения транспорта. Дорога глазами водителя. Ответственность за нарушение правил дорожного движения.	(ученик может). Иметь сформированные стереотипы соблюдения правил безопасности на дороге. Уметь объяснить младшим детям принципы безопасного поведения на дороге и продемонстрировать их на примере реальной улицы. Знать о видах наказаний за нарушение ПДД.
<i>Бытовой и уличный травматизм.</i>	Травматизм при конфликтах. Жестокое обращение с детьми и подростками. Административная и юридическая ответственность при создании травмоопасной ситуации, нанесении телесных повреждений. Строительство и техника безопасности. Техника безопасности в быту (приготовление пищи, пользование бытовыми приборами). Травматизм в местах массового скопления людей. Первая доврачебная помощь при ранениях, травмах, потере сознания. Сердечно-легочная реанимация.	(ученик может). Владеть приемами конструктивного решения конфликтных ситуаций. Уметь обратиться за помощью в случае жестокого обращения в семье, во дворе, в школе. Уметь пользоваться строительным инвентарем и бытовой техникой. Иметь навыки измерения основных жизненных функций. Уметь оказывать первую доврачебную помощь в пределах своей компетенции, провести мероприятия по восстановлению жизненных функций.
<i>Поведение в экстремальных ситуациях.</i>	Модели поведения людей в экстремальных ситуациях. Поведение в ситуации печали и горя. Ожидаемые результаты (ученик может). Уметь оказать помощь пострадавшим в экстремальной ситуации. Владеть навыками самоконтроля, совладания с паническими реакциями.	

6. Культура потребления медицинских услуг

<i>Выбор медицинских</i>	Права и ответственность клиента, получающего	(ученик может). Знать права пациента в
--------------------------	--	---

услуг.	<p>медицинские услуги. Ответственность врача. Оказание помощи в различных медицинских учреждениях. Врачебная тайна. Получение и анализ информации с целью выбора медицинских и оздоровительных услуг. Обязательное и добровольное медицинское страхование.</p>	<p>системе обязательного медицинского страхования. Уметь выбрать страховую компанию для добровольного медицинского страхования на основе предложенного ею комплекта документов.</p>
Обращение с лекарственными препаратами.	<p>Передозировка лекарственных средств. Первая помощь.</p>	<p>(ученик может). Иметь навыки прочтения аннотации или рецепта перед приемом лекарства. Иметь представление о возможности несовместимости лекарств или наличия потенцирующего эффекта. Уметь учитывать его при применении ранее не использованных лекарств.</p>
7. Предупреждение употребления психоактивных веществ		
<p>Основные виды психоактивных веществ.</p>	<p>Употребление психоактивных веществ как ложный путь решения жизненных проблем. Социальные, психологические и физиологические последствия употребления психоактивных веществ. Возможности, трудности и пути выздоровления курильщика, наркомана, алкоголика. Помощь социума людям, прекратившим употребление психоактивных веществ. Юридическая и личная ответственность за распространение и употребление психоактивных веществ.</p>	<p>(ученик может). Иметь сформированную точку зрения на наркоманию, алкоголизм, табакокурение как сложно излечимые заболевания. Знать о наступлении уголовной ответственности в случае хранения и распространения наркотических веществ. Осознавать коммерческий характер рекламы алкогольных напитков и табачных изделий и уметь критически её оценивать.</p>