

Пояснительная записка

Статус документа

Программа по основам здорового образу жизни в 5-7 классе составлена на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования и примерной программы основного общего образования.

Программа корректирует содержание предметных тем образовательного стандарта, даёт распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения разделов и тем учебного предмета с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

Программа выполняет две основные функции:

Информационно-методическая функция позволяет всем участникам образовательного процесса получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития учащихся средствами данного учебного предмета.

Организационно-планирующая функция предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации учащихся.

Структура документа

Программа включает три раздела: пояснительную записку; основное содержание с примерным распределением учебных часов по разделам курса, содержанием разделов и тем.

Место предмета в учебном плане МОУ СОШ№1 р.п. Мокшан

Согласно учебному плану МБОУ СОШ№1 р. п. Мокшан программа по основам здорового образу жизни в 5 -7 классе рассчитана на 102 учебных часа из расчёта 1 час в неделю.

Результаты обучения

Результаты обучения представлены в требованиях к уровню подготовки и задают систему итоговых результатов обучения, которых должны достигать, все учащиеся, окончившие 7 класс, т достижение которых является обязательным условием положительной аттестации ученика. Эти требования структурированы по трём компонентам: «знать/понимать», «уметь», «использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

Цель данной программы: формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения, формирование интереса и положительной мотивации школьников к изучению здорового образа жизни, а также способствовать реализации возможностей и интересов учащихся.

Основные идеи курса:

- интеграции учебных предметов (ЗОЖ, экология, биология, физическая культура, история);
- гуманизации образования;
- соответствия содержания образования возрастным закономерностям развития школьников;
- личностной ориентации содержания образования;
- пробуждение у учащихся интереса и развития доверия к самому себе, на понимание своих возможностей, способностей, особенностей характера;

- формирование у учащихся нового отношения к своему здоровью на уровне установок, навыков и умений;
- формирование у учащихся готовности использовать усвоенные знания, умения и способы деятельности в реальной жизни для решения практических задач (ключевых компетентностей: в общении, познавательной деятельности).

Данный учебный курс актуален в настоящее время, так как у школьников наблюдается ухудшение физического и психического здоровья, растёт число соматических заболеваний, нервные нагрузки приводят к обострению психических болезней. Привычными ощущениями современного человека становится потеря смысла жизни, неуверенность, беспомощность. Особенно опасно, если становление личности у подрастающего поколения происходит при деформации структуры семьи, высокого риска безработицы, неэффективности функционирования государственных структур общества, избытка информации, ухудшения состояния окружающей среды, разобщённости людей, разрушения культурных ценностей.

В этих условиях курсу «Основы здорового образа жизни» отводится особая роль по подготовке подростков к взрослой жизни.

Задачи курса:

Образовательные:

- формирование у школьников знаний о взаимосвязи компонентов природы;
- формирование у учащихся системы интеллектуальных практических умений по изучению, оценке и улучшению состояния своего физического и психического здоровья;
- способствовать формированию у школьников предметных умений и навыков: умения работать с различными источниками знаний, наблюдать и описывать природные и социальные объекты и явления, сравнивать их, вести наблюдения в природе и за жизнедеятельностью человека;
- создать условия для формирования у учащихся компетентностей: здоровьесберегающей, познавательной деятельности, ценностно-смысловой ориентации в мире, гражданской.

Развивающие:

- создать условия для развития у школьников интеллектуальной, эмоциональной, мотивационной и волевой сферы;
- развивать у учащихся все виды памяти, внимания, мышления, воображения, эстетических эмоций, положительного отношения к учёбе, умения ставить цели через учебный материал каждого урока, использование на уроках ТСО, художественных произведений, стихов, загадок, определение значимости любого урока для каждого ученика;
- развитие волевой сферы – убеждения в возможности решения психологических, правовых, семейных, медицинских проблем, стремления к распространению знаний о здоровом образе жизни и личному участию в практических делах по сохранению жизни своей и окружающих.

Воспитательные:

- воспитывать потребности (мотивов, побуждений) поведения и деятельности, направленных на сохранение своего здоровья, ответственного отношения к окружающей среде как фактору здоровья, бережного отношения к учебному оборудованию (компетентность деятельности), умение работать в коллективе на уроках, в процессе выполнения творческих и работ, планирования и реализации ученических исследований и проектов (компетентность социального взаимодействия).

Данная программа курса «Основы здорового образа жизни» даёт обобщённые представления о жизненном пути личности. Предполагается ввести учащихся 5-7 классов в мир этических, психологических, правовых, медико-гигиенических понятий через установление общих признаков становления личности.

За основу взята информация, которые ученики получили в начальной школе на уроках ОЗОЖ, физической культуры, экологии, истории». Это начальные знания о живой и неживой природе, о цикличности жизни, о межличностных отношениях между людьми, о правах и обязанностях человека, о роли семьи и о правилах личной гигиены.

Данная программа предусматривает получение учениками знаний и навыков, необходимых для формирования потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний опорно-двигательной и иммунной систем, правовой грамотности и других способов самосовершенствования.

Содержание программы предполагает изучение вопросов этики, морали, психологии, социологии, правоведения, семействования, физиологии, анатомии и гигиены человека в аспекте пропаганды, обучения и воспитания здорового образа жизни.

Занятия проводятся в форме бесед, тематических игр, дискуссий, практических занятий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование. Предполагается широкое использование технических средств (компьютерное оборудование, проектор, интерактивная доска), наглядных пособий (таблиц, схем, плакатов) проведение индивидуальных и групповых консультаций с психологом.

Согласно данной программе курс «Основы здорового образа жизни» состоит из шести блоков: этический, психологический, правовой, семействования, медико-гигиенический.

Содержание этического блока включает основные философские понятия о человеке как части мира, закономерностях существования природных оболочек и человека. Формирует такие понятия как потребительский и экологический подход к миру, самоценность жизни, свобода выбора.

Содержание психологического блока развивает понятия о строении и проявлении психики, структуре личности, самоанализе и саморегуляции. Формирует и развивает умения уверенного поведения. Предлагаются темы и тренинговые упражнения, направленные на развитие личности, интеллектуальной и эмоциональной сфер, чувства собственного достоинства.

Содержание правового блока обеспечивает ознакомление учащихся со статьями Уголовного кодекса РФ, формирует навыки правого уверенного поведения, повышения личностной самооценки, способами противостояния принуждению.

Содержание семействования блока дает комплексные знания о ценностях семьи. Формирует потребность в семье; развивает навыки эффективного семейного взаимодействия, грамотного и ответственного отношения к сохранению семейных традиций.

Содержание медико-гигиенического блока дает основные знания о гигиене и профилактике болезней; закладывает основы знаний о процессе рождения ребёнка; развивает навыки борьбы со стрессом. Особое внимание уделяется формированию условий эмоционального благополучия

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ (102 Ч)

Введение – 3 ч.

Предмет, задачи курса

Самопознание – 10 ч.

Индивидуальные особенности строения и развития тела человека. Проведение Антропометрии. Основные системы организма. Самооценка. Какие факторы на неё влияют. Ткани. Органы, системы органов Тесты на координацию движения.

Я и другие 18 ч.

ролевые позиции в группе. Внимание. Слушание. Критика и её виды. Сотрудничество, невмешательство. Умение определять своё место в группе и работать для достижения общей цели. Тренинг. Верёвочная игра. Человек в семье. Референтные группы. Виды и формы общения. Отношения между мальчиками и девочками. Критика, поддержка, убеждение. Умение принимать самостоятельно решения. Правила и обязанности ребёнка в семье.

Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний 20 ч.

Особенности кожи, микрофлора кожных покровов, запахи тела. Уход за кожей лица, рук. Уход за ногами. Средства гигиены полости рта. Режим учёбы, отдыха и сна. Составление режима дня, с учётом Возрастных особенностей. Представление об инфекционных заболеваниях. Типы волос. Уход за волосами. Пользование предметами личной гигиены. Заболевание зубов, дёсен; меры их профилактики Признаки утомления органов зрения и слуха, способы его снятия. Периоды работоспособности. Основные инфекционные заболевания. Правила поведения в условиях эпидемии респираторных заболеваний

Питание и здоровье 13ч.

Основные группы пищевых продуктов. Основные блюда и их значение. Ядовитые грибы и растения. Правила хранения продуктов и блюд. Оценка свежести продуктов, правила ухода за посудой.

Основы личной безопасности и профилактика травматизма 19ч.

Ситуация самостоятельного движения ребёнка по улице. Укусы зверей, змей, насекомых. Поведение в экстремальных ситуациях в городе и в деревне, «незнакомец». Правила поведения на пожаре. Вызов экстренной помощи.

Предупреждение Употребления психоактивных веществ (ПАВ)

Культура потребления медицинских услуг 9 ч.

Когда, куда и как обращаться за медицинской помощью. Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях. Больница. Показания для госпитализации. Рецепты. Лекарство. аптека. Выбор товаров и услуг, ориентированных на здоровье. Вызов неотложной скорой помощи, службы спасения. Опасность самолечения

Предупреждение Употребления психоактивных веществ (ПАВ) 7 ч.

Зависимость от ПАВ Поведение с людьми употребляющими ПАВ. Болезни человека, связанные с употреблением ПАВ. Защити себя и других.

Моё здоровье – моё богатство 3 ч.

Требования к уровню подготовки учащихся.

Учащиеся должны **знать**:

- о взаимосвязи всех компонентов природы;
- об отличиях потребительского и экологического подхода к миру;
- основные этапы жизненного пути личности;
- иметь представления о нормативных документах, регламентирующих наказания за преступления против личности;
- о характере и особенностях развития семьи на протяжении веков;
- о значении профилактики простудных, стрессовых заболеваний и нарушений опорно-двигательной;

Учащиеся должны **уметь**:

- владеть навыками безопасного взаимодействия с миром;
- делать собственный индивидуальный выбор отношения с миром
- высказывать просьбу, выполнять просьбу или отказывать в просьбе;
- реализовывать успешные формы поведения;
- высказывать своё мнение: критическое и похвалу;
- отстаивать своё мнение
- противостоять в ситуациях принуждения.
- анализировать и оценивать свой образ жизни;
- вести профилактику простудных заболеваний и заболеваний опорно-двигательной системы;
- применять в своей жизни способы борьбы со стрессом.
- работать с дополнительной литературой и другими источниками знаний;
- проводить исследования в соответствии с задачами, объяснять результат;
- проводить анкетирование и обрабатывать анкетные данные, делать выводы.
- излагать свои мысли по вопросам формирования здорового образа жизни;

Формируемые ключевые компетентности:

- компетентность здоровьесбережения: знаний и соблюдения норм здорового образа жизни, знание опасности, курения, алкоголизма, наркомании, токсикомании; знание и соблюдение правил личной гигиены; физическая культура человека;
- компетентность ценностно-смысловой ориентации в мире: ценности бытия, жизни;
- компетентность гражданственности: знания и соблюдения прав гражданина; свобода и ответственность, уверенность в собственных силах;
- компетентность социального взаимодействия: с коллективом, семьёй, друзьями, конфликты, их погашение;
- компетентность познавательной деятельности: постановка и решение познавательных задач; нестандартные решения, проблемные ситуации – их создание и решение; продуктивное познание, исследование, интеллектуальная деятельность;