

**Пояснительная записка**.

Рабочая программа «Моё здоровье» для 9 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения и дает школьнику возможность поэтапного «открытия» в себе главных психических и физических составляющих: сенсорных ощущений, зрительно-моторных увязок, эмоциональных колебаний. В условиях перехода Российского образования на ФГОС происходит изменение образовательной парадигмы, которая затрагивает все компоненты изучения биологии. Введение в действие новых федеральных государственных образовательных стандартов в корне изменило концептуальный подход в учебном и воспитательном процессе школьников. Современная образовательная деятельность, в отличие от былых подходов, направлена не столько на достижение результатов в области предметных знаний, сколько на личностный рост ребенка, умение адекватно анализировать и оценивать ситуацию, стремление к самообразованию.

«Моё здоровье» расширяет сведения о физическом, психическом и социальном здоровье человека, рассматриваемые в школьной программе. Получение обучающимися знаний в этой области позволит укрепить их здоровье, предупредить развитие вредных привычек в условиях неблагоприятного окружения, возродить спортивные и оздоровительные традиции как условие укрепления нравственных устоев семьи и школы. Предлагаемый курс носит обучающий, развивающий и социальный характер. Он является необходимым, для обучающихся, так как позволит школьникам найти причину многих заболеваний, заставит их задуматься о своём здоровье и его сохранении. Обучающийся будет ориентироваться на выбор профессии согласно жизненным ресурсам своего организма. Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования. Задачей современной школы является создание активной образовательной среды, в которой будет организована подготовка ученика к самостоятельной жизни, формирование у него культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни.

Оснащение общеобразовательных школ современным аналоговым и цифровым оборудованием является материальной базой реализации Федерального государственного образовательного стандарта. Это открывает новые возможности в урочной и внеурочной, внеклассной деятельности и является неотъемлемым условием формирования высокотехнологичной среды школы.

Данная программа предусматривает получение учениками знаний и навыков, необходимых для формирования потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными, рационального питания и других способов самосовершенствования.

**Цель и задачи программы:**

Целью данной программы является формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения. Цели конкретизированы следующими **задачами:**

Формирование:

•представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

• навыков конструктивного общения;

• потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

Обучение:

• осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

• правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

• элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

• упражнениям сохранения зрения.

**Формы организации деятельности :**

• Работа в парах.

• Фронтальная работа – это работа со всеми обучающимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.

• Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

• Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование. Предполагается широкое использование технических средств центра «Точка роста».

В каждом занятии прослеживаются три части:

- игровая;

- теоретическая;

- практическая.

**Описание места курса в учебном плане.**

Данная программа рассчитана на 34 часа. Количество учебных недель – 34. Количество часов в неделю -1. Срок ее реализации - 1 год.

**Планируемые результаты.**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

*Личностными результатами* программы по формированию здорового образа жизни обучающихся является формирование следующих умений:

• Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

• В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

*Метапредметными результатами* программы по формированию здорового образа жизни обучающихся - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. *Регулятивные УУД:*

• Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.

• Проговаривать последовательность действий на уроке.

• Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.

• Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

• Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

1. *Познавательные УУД:*

• Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).

• Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни.

• Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

• Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

• Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания по основам здорового образа жизни, ориентированные на линии развития средствами предмета.

1. *Коммуникативные УУД:*

• Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.

• Слушать и понимать речь других.

• Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

• Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

• Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). *Ученик получит возможность для формирования:*

- внутренней позиции на уровне понимания необходимости творческой деятельности как одного из средств самовыражения в социальной жизни;

- выраженной познавательной мотивации;

- устойчивого интереса к новым способам познания - учитывать разные мнения и обосновывать свою позицию;

- с учетом целей коммуникации достаточно полно и точно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

-осуществлять расширенный поиск информации в соответствии с исследовательской задачей с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет

*Предметные результаты:*

Ученик научится:

• Быть опрятным, регулярно выполнять гигиенические процедуры.

• Знать основные правила этикета и соблюдать их.

• Иметь сформированную привычку следить за зубами и полостью рта и т.д.

• Владеть навыками составления усредненного режима дня и следовать ему.

• Уметь распознавать признаки утомления. В том числе и зрительного.

• Иметь сформированный навык мытья рук перед любым приемом пищи.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;

-осуществлять активную оздоровительную деятельность;

-формировать своё здоровье.

**Содержание курса.**

*Введение – 1 ч.*

Знакомство с целями и задачами курса. Познакомить с понятиями «здоровье», «здоровый образ жизни».

*Здоровье и здоровый образ жизни - 11 ч.*

Что такое здоровый образ жизни? Понятие о здоровом образе жизни. Пути его формирования. Кто такой здоровый человек. Режим дня школьника. Что такое режим труда и быта. Понятие о правильном распорядке дня. Практическая работа «Составление режима дня». Сон и его значение для здоровья. Что такое сон. О пользе сна. Фазы и разновидности сна. Цикличность и продолжительность сна. Как правильно вести себя перед сном. Сновидения. Практическая работа «Мой сон» (рисунок). Понятие о закаливании организма. Что такое закаливание. Основные способы закаливания организма. Как правильно начать закаливающие процедуры. Физическая культура и здоровье. Подвижные игры на свежем воздухе. Движение - это жизнь. Гиподинамия. Роль двигательной активности в формировании организма человека. Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика. Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика вирусных инфекций: способы и приемы. Грипп, простуда и борьба с ними. Что нужно знать о лекарствах. Об опасности самолечения. О хранении лекарств в доме. Приемы первой помощи при лекарственной передозировке. Когда и как нужно принимать лекарства. Вредные привычки и здоровье. Что можно назвать вредной привычкой. Классификация вредных привычек. О влиянии вредных привычек на здоровье человека. О вреде курения. О вреде курения. Профилактика. О вреде алкоголя. О вреде алкоголя. Профилактика. О наркотической зависимости. О вреде наркотиков. Профилактика.

*Как устроен человек -4 ч.*

Строение организма. Строение скелета и его значение для здоровья человека. Части тела их функции, скелетные мышцы, кожа. Части тела и их значение для здоровья человека. Правильная осанка. Подвижные игры на свежем воздухе. Комплекс физических упражнений для укрепления осанки. Дыхательная гимнастика. Проведение зарядки на спортивной площадке. Профилактические мероприятия, соблюдение двигательного режима.

*Личная гигиена-10 ч.*

Личная гигиена, что это? Понятие о личной гигиене. История вопроса о гигиене. Правила личной гигиены в течение дня; предметы личной гигиены. Уход за кожей. Строение кожи человека. Функции кожи, причины старения. Типы кожи. Определение индивидуального типа кожи. Основные этапы ухода за кожей лица и шеи. История косметики и ее применение. Введение в косметологию. История возникновения косметологии. Уход за руками. Правила ухода за руками. Тестирование типа рук и ногтей, выявление проблем. Уход за кожей рук. Обработка ногтей. Процедура маникюра. Просмотр видеофильма. Уход за волосами. Типы волос, уход за волосами. Средства и инструменты по уходу за волосами. Домашние средства ухода. Гигиена полости рта. Строение органов ротовой полости. Значение органов ротовой полости. Основные способы ухода за полостью рта. Понятие о гигиене полости рта. Классификация и виды средств ухода за полостью рта. Уход за глазами. Описание средств и методов по уходу за глазами. Предупреждение конъюнктивита. Освоение на практике приемов массажа и гимнастики для глаз. Чтобы уши слышали. Как мы слышим. Ухо – приемник информации. Причины нарушения слуха. Гигиена органов слуха. Уход за телом. Проблемы нарушения осанки, повышенного потоотделения. Гимнастика, массаж. Процедуры эпиляции и депиляции, способы их выполнения в домашних условиях. Правила личной гигиены и поддержки здоровой формы. «Викторина Гигеи».

*Первая доврачебная помощь – 8 ч.*

Первая помощь при травмах и несчастных случаях Значение первой помощи и правила её оказания. Понятия о ранах. Классификация ран и их осложнения. Виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях. Правила наложения стерильных повязок на рану. Понятие о переломах. Первая помощь при ожогах. Первая помощь при отморожениях, солнечном и тепловом ударах, утоплении и укусах ядовитыми змеями и насекомыми. Игровая программа «Формула здоровья». Подвижные игры на свежем воздухе. Расширять знания о различных видах подвижных игр. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата. Профилактические мероприятия, соблюдение двигательного режима. Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу». Подвижные игры на свежем воздухе. Расширять знания о различных видах подвижных игр. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата. Профилактические мероприятия, соблюдение двигательного режима.

*Итоговый урок.* Подведение итогов

**Тематическое планирование.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Тема занятия. |
| 1 |  | Введение. Оформление дневника здоровья. Возникновение и развитие понятий «здоровье», «здоровый образ жизни». |
| 2 |  | Что такое здоровый образ жизни? Тест «Состояние моего здоровья». |
| 3 |  | Режим дня школьника |
| 4 |  | Сон и его значение для здоровья. |
| 5 |  | Понятие о закаливании организма. |
| 6 |  | Физическая культура и здоровье. Подвижные игры на свежем воздухе |
| 7 |  | Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика |
| 8 |  | Что нужно знать о лекарствах. |
| 9 |  | Вредные привычки и здоровье. |
| 10 |  | О вреде курения. |
| 11 |  | О вреде алкоголя |
| 12 |  | О наркотической зависимости. |
| 13 |  | Строение организма |
| 14 |  | Части тела их функции, скелетные мышцы, кожа. |
| 15 |  | Правильная осанка. Подвижные игры на свежем воздухе. |
| 16 |  | Дыхательная гимнастика. Проведение зарядки на спортивной площадке. |
| 17 |  | Личная гигиена, что это? |
| 18 |  | Уход за кожей. |
| 19 |  | История косметики и ее применение. |
| 20 |  | Уход за ногтями. |
| 21 |  | Уход за волосами. |
| 22 |  | Гигиена полости рта. |
| 23 |  | Глаза: правильный уход, гимнастика. |
| 24 |  | Чтобы уши слышали. |
| 25 |  | Уход за телом. |
| 26 |  | «Викторина Гигеи». |
| 27 |  | Значение первой помощи и правила её оказания. Понятия о ранах. Классификация ран и их осложнения. |
| 28 |  | Виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях. |
| 29 |  | Правила наложения стерильных повязок на рану. Понятие о переломах. |
| 30 |  | Первая помощь при ожогах. |
| 31 |  | Первая помощь при отморожениях, солнечном и тепловом ударах, утоплении и укусах ядовитыми змеями и насекомыми. |
| 32 |  | Игровая программа «Формула здоровья». Подвижные игры на свежем воздухе. |
| 33 |  | Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу». Подвижные игры на свежем воздухе. |
| 34 |  | Итоговое занятие. |

**Список рекомендуемой литературы:**

1. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома. - М.: АРКТИ, 2005

2. Белов В.И., Рендюк Т.Д., Кондратович А.Н. Энциклопедический справочник медицины и здоровья.- М.: Русское энциклопедическое товарищество- ОЛМА - ПРЕСС,2005.

3. Воронин Л. Г, Маш Р. Д. Методика проведения опытов и наблюдений по анатомии, физиологии и гигиене человека: книга для учителя. — М.: Просвещение, 1983.

4. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева – М.: Олма-Пресс Инвест, 2003.

5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ: Укрепление организма / Худ. О.Р. Гофман. – СПб.: Детство-пресс, 2001.

6. Захаревич Н. Б., Калинина Т. О. «Валеология - основы безопасности жизни ребенка».- Спб, 1995.

7. Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. /авт.-сост. О.Н. Рудякова.- Волгоград: Учитель, 2008

8. Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. 5-9 классы./ авт.-сост. О.Н. Рудякова.-Волгоград: Учитель, 2008.

9. Колесов Д.В., Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии: учеб.пособие для сред, шк.: Факультатив, курс – М.: Просвещение, 1998.

10. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей. 5-7 классы.-М.: ВАКО, 2008.

11. Митяева, А.М. Здоровый образ жизни: учеб.пособие, рекомендуемое УМО - М: Академия, 2008.

12. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы: Мониторинг эффективности - М.: Планета, 2011.

13. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н.Н. Шапцева.-Волгоград: Учитель, 2009.

14. Проблемные классные часы. /авт-сост. Н.И. Билык. – Волгоград: Учитель, 2008.

15. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: Психологические установки и упражнения. - М.: Владос, 2004.

16. Филиппова Г.Г. Проблемно-ценностное общение. –Программа, планирование. Конспекты занятий. - Волгоград: Учитель, 2015.

17. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. Часть 1–4. — М.: Генезис, 2006.

18. Хрипкова А.Г., Колесов Д.В. Гигиена и здоровье школьника. М.: Просвещение, 1988.

19. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе М: Гегезис, 2005.

20. Чумаков Б.Н. «Валеология»– М., 1997.

21. Комплект оборудования центра «Точка роста».