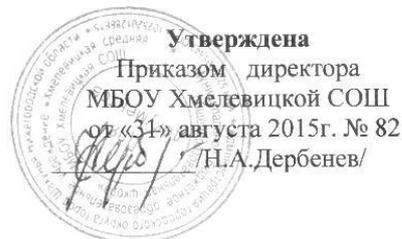


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
« Хмелевицкая средняя общеобразовательная школа»
городской округ город Шахунья Нижегородская область

Согласована
Заместитель директора по УВР
МБОУ Хмелевицкой СОШ
Смирнова И.Н. И.Н. Смирнова/
«31» августа 2015 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету
« Уроки здоровья»
для 6 «а» , 6 «б» класса
на 2015-2016 учебный год

Учитель: Васенева Людмила Павловна

Рассмотрено на заседании
МБОУ Хмелевицкая СОШ
Протокол №1 от «31» августа 2015г.
Руководитель методсовета *Спиридонова* С.П. Спиридонова

с. Хмелевицы
2015г

Пояснительная записка

Программа «Уроки здоровья» в 6 классе предназначена для проведения занятий в классах средней степени образования в объёме 1 час в неделю. Рабочая программа составлена на основании Программы интегрированного учебного курса (средняя ступень общеобразовательной школы-5-7классы) О.С.Гладышева, Е.В. Алексеева Н.Новгород. НИРО. 2012г.

Реализация программы осуществляется за счёт школьного компонента из части, формируемой участниками образовательных отношений по заявлению родителей.

Необходимость создания подобной программы связана с тем, что в современном обществе серьёзно обострились проблемы социальной дезадаптации детей молодёжи. Растёт число преступлений и насильственных действий, совершаемых несовершеннолетними. Курение, употребление алкоголя и наркотиков имеют устойчивый рост среди обучающихся школ и ПТУ. Целый ряд нормативных документов, таких, как федеральные законы, федеральная целевая программа, концепция профилактики злоупотребления психоактивными веществами и разработанная на их основе программа Министерства образования и науки Нижегородской области «Профилактика социального поведения среди детей и молодёжи», считают необходимым, чтобы как в рамках школьных предметов, так и более углублённо школа осуществляла обучение и воспитание обучающихся нормам и принципам здорового образа жизни.

Программа 6 класса является продолжением аналогичного интегрированного курса 5 класса. В основе этой интеграции лежит концепция дуальности человека как существа, имеющего биологическое и социальное начало. Здоровье при этом рассматривается как интегральный показатель безопасного взаимодействия человека с природой и социум.

Программа «Уроки здоровья» используют как основу новую методологическую парадигму, уходя от идей устрашения и запугивания как совершенно неэффективных для обучающихся этого возраста и предлагая формировать в ходе занятий индивидуальный модельный эмпирический опыт в области изучения предмета. Такой подход диктует принципиально другой технологический и методический арсенал, который должен будет использовать учитель для проведения уроков. Это прежде всего деятельностный подход, диалоговое взаимодействие учителя и обучающихся, а также и весь набор интерактивных методических предметов. Основная цель программ, состоящая в изменении ценностных и целевых установок обучающихся с ориентацией на своё здоровье, здоровый образ жизни, а также на здоровье планеты, находятся среди базисных гуманитарных идей современной школы. Достижения этой цели предполагается осуществлять путём решения учебных и развивающих целей в ходе проведения учебного процесса. Программа включает изучение не только теоретического материала. Проигрывание различных проблемных ситуаций в рамках программы, освоение практических приёмов по оказанию первой помощи, а также умение принимать решения в сложных критических ситуациях – вот далеко не полный перечень планируемых к формированию навыков. Эти задачи диктуют широкое использование принципов групповой работы и сотрудничества, а также других активных приёмов работы с обучающимися.

Основными прогнозируемыми результатами обучения в рамках программы можно считать:

- изменение ценностных и целевых установок обучающихся, ориентированных на здоровье и здоровый образ жизни, а также на здоровье планеты;
- получение минимума необходимых каждому человеку теоретических знаний о своём здоровье, а также практических навыков его сохранения;
- овладениями умениями принимать решения в сложных критических жизненных ситуациях, руководствуясь здоровьем как приоритетной ценностью человеческого бытия;
- овладениями навыков эффективного общения, сотрудничество и умениями выходить из конфликта;
- развитие навыков самостоятельной деятельности, самостоятельного познания, мышления и анализа.

Более эффективно результаты обучения отслеживать с помощью анонимного анкетирования, проектной деятельности обучающихся проведения практических сессий с решениями проблемных задач и разбором модельных ситуаций.

Содержание тем учебного курса

6 класс

1. Здоровье и жизнь (8 часов)

Здоровый образ жизни - что это такое? Факторы здорового образа жизни: физический, социальный, интеллектуальный, эмоциональный, личностный, духовный. Заповеди здорового образа жизни.

Экстремальные ситуации. Внешние причины экстремальных ситуаций. Конфликты. Стрессы. Стрессоры. Экстремальные и чрезвычайные ситуации в природе и обществе. Факторы выживания. Правила поведения человека в экстремальных ситуациях. Сроки автономного существования. Резервные возможности человеческого организма.

Первичные и вторичные факторы стихийных бедствий. Способы обеспечения безопасности. Аварии и катастрофы на промышленных предприятиях, гидротехнических сооружениях, транспорте и возможные последствия. Действия при их возникновении.

2. Здоровый образ жизни и гигиена (6 часов)

Личная и общественная гигиена. Гигиена и здоровье. Гигиена жилища: влажность, освещение, проветривание, сквозняки, санитарные нормы. Виды уборки помещений (веником, щёткой, пылесосом, влажной тряпкой). И их преимущества и недостатки.

Личная гигиена. Гигиена личных вещей, одежды, кожи. Роль одежды в жизни человека. Одежда и времена года, закаливание.

3. Питание и здоровье (8 часов)

Питание в жизни человека (Зачем мы едим?). Что такое жажда и чувство голода.

Заболевания, обусловленные неправильным питанием. Сбалансированное питание, понятие рациона. Диетология. Система питания и здоровья человека. Моя система питания.

Питание и внешний вид. Ожирение и истощение.

Продукты питания, их количества. Опасности для здоровья при употреблении недоброкачественных продуктов. Где таится опасность отравления человека? Первая помощь при пищевых отравлениях.

4. Социум и здоровье человека (5 часов)

Мальчики и девочки, почему они отличаются друг от друга. Как общаться между собой. Взаимоотношения со взрослыми. Поведение человека в коллективе. Негативные взаимоотношения и пути их разрушения. Психологическая служба. Асоциальное поведение, его последствия. Криминальные ситуации. Выход из криминальных ситуаций.

5. Знаю, умею, делаю (7 часов)

Практическая сессия:

- тренинги по общению в коллективе, по выходу из критических ситуаций; первая помощь пострадавшему, транспортировка пострадавших; приёмов автономного существования;
- «Я принимаю решение»;
- отработка правил поддержания гигиены жилища (дезинфекция).

Учебно – тематическое планирование

№ пп	Разделы программы	Количество часов
1	Здоровье и жизнь	8
2	Здоровый образ жизни и гигиена	6
3	Питание и здоровье	8
4	Социум и здоровье человека	5
5	Моё решение- моя будущая жизнь	4
6	ИТОГО:	31

Календарно – тематическое планирование

№ урока	Разделы программы	Количество часов	Дата план ба , бб	Дата факт ба, бб
	І. Здоровье и жизнь	8		
1.	Факторы здоровья. Здоровый образ жизни.	1	03.09	
2.	Заповеди здорового образа жизни.	1	10.09	
3.	Экстремальные ситуации.	1	17.09	
4.	Стрессы. Стрессоры.	1	24.09	
5.	Конфликты.	1	01.10	
6.	Факторы выживания. Человек в экстремальных ситуациях.	1	08.10	
7.	Сроки автономного существования. Резервные возможности человеческого организма.	1	15.10	
8.	Чрезвычайные ситуации техногенного характера.	1	22.10	
	ІІ. Здоровый образ жизни и гигиена	6		
9.	Общественная и личная гигиена. Гигиена и здоровье.	1	29.10	
10.	Гигиена жилища.	1	12.11	
11.	Виды уборки помещений .	1	19.11	
12.	Личная гигиена.	1	26.11	
13.	Личная гигиена.	1	03.12	
14.	Одежда в жизни человека. Одежда и времена года.	1	10.12	
	ІІІ. Питание и здоровье	8		
15.	Питание в жизни человека (Зачем мы едим?)	1	17.12	
16.	К чему ведёт избыток и	1	24.12	

	недостаток пищи? Пути решения проблемы.			
17.	Качество продуктов питания. Ядовитые растения и грибы.	1	14.01	
18.	Питание и болезни.	1	21.01	
19.	Сбалансированное питание. Рацион.	1	28.01	
20.	Системы питания.	1	04.02	
21.	Системы питания.	1	11.02	
22.	Моя система питания.	1	18.02	
	IV. Социум и здоровье человека	5		
23.	Человек в коллективе. Поведение человека в коллективе.	1	25.02	
24.	Взаимоотношения мальчика и девочки.	1	03.03	
25.	Взаимоотношения со взрослыми.	1	10.03	
26.	Асоциальное поведение, его последствия.	1	17.03	
27.	Криминальные ситуации. Выход из криминальных ситуаций.	1	31.03	
	V. Моё решение- моя будущая жизнь	4		
28.	Практическая сессия: - обработка правил поддержания гигиены жилища (дезинфекция);	1	05.05	
29.	Практическая сессия: - тренинг по общению в коллективе; - тренинг по выходу из критических ситуаций;	1	12.05	
30.	Практическая сессия: - первая помощь пострадавшему; - транспортировка пострадавших;	1	19.05	
31	Практическая сессия: - приёмы автономного	1	26.05	

	существования; Обобщение по разделу			
--	--	--	--	--

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ:

К концу обучения обучающиеся должны знать:

- факторы здоровья;
- правила оказания первой помощи пострадавшему;
- правила гигиенического ухода за телом;
- правила рационального питания;

Должны уметь:

- применять правила первой помощи при травмах, ожогах, отравлении;
- использовать правильно лекарственные травы;
- применять правила закаливания.
- использовать режим дня, основы правильного питания, правила личной и общественной гигиены и их влияние на состояние здоровья человека;
- правила поведения с разными людьми, их выражение чувств;
- позитивные и негативные качества личности, их влияние на состояние здоровья человека;
- влияние природы и окружающего мира на состояние здоровья человека.
- следить за своим состоянием здоровья;
- строить отношения в семье, со сверстниками, обществе, природе, проявлять такт в общении с людьми обоего пола, реагировать на разные настроения людей;
- проводить гигиенические мероприятия по предупреждению распространенных инфекционных заболеваний.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- Повышение уровня гигиенических знаний, сознательного поведения обучающихся;
- Формирование мотивации, практических знаний и умений по обеспечению здорового образа жизни;
- Улучшение показателей здоровья;
- Снижение количества ситуаций, представляющих опасность для здоровья обучающихся;
- Решение проблемы: «Человек – образ жизни – образование – здоровье».

УМК:

1. О.С.Гладышева, Е.В. Алексеева Программы интегрированного учебного курса (средняя ступень общеобразовательной школы -5-7классы) Н.Новгород. НИРО. 2012
- 2.О.С.Гладышева ,Е.В. Алексеева Уроки здоровья и ОБЖ 7класс.Методические рекомендации для учителя к интегрированному курсу. Седьмой год обучения. Мин-во образования Нижегород., обл. Н. Новгород, ГОУ ДПО НИРО ,2011г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. А. Сметанкин «Открытый урок здоровья», СПб. «Питер» , 2005г.
2. А Сметанкин «Учитель здоровья», СПб. «Питер», 2003г.
3. Методические рекомендации для медицинских и педагогических работников, реализующих программы оздоровления.
4. Конспекты теоретических уроков под общей редакцией А.Сметанкина. СПб. «Институт биологической обратной связи». 2004г.
5. Информационное письмо «Об оценке эффективности лечения методом БОС»
6. Гигиенические требования к вычислительной технике, условиям и организации работы. Выписка из СанПиН.
7. Учебник здоровья. СПб. ЗАО «Биосвязь», 2005г.
- 8.50 уроков здоровья для маленьких и больших
Н. Коростелев , 1991
- 9.Ли Гуйлинь. Уроки здоровья
10. Выдревич Г.С.50 правил здорового питания
- 11.Бех И.Д.,ВоронцоваТ.В.Основы здоровья. Учебник для 6 класса
12. Носаль М.А. Лекарственные растения и способы их применения в народе.