

Рабочая программа факультативного курса
«Уроки здоровья»
5-7 класс
(ФГОС ООО)

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Основными прогнозируемыми результатами обучения в рамках программы можно считать:

- в изменении ценностных и целевых установок учащихся с ориентацией на свое здоровье, здоровый образ жизни, а также на здоровье планеты;
- получение минимума необходимых каждому человеку теоретических знаний о своем здоровье, а также практических навыков его сохранения;
- овладение умениями принимать решения в сложных критических жизненных ситуациях, руководствуясь здоровьем как приоритетной ценностью человеческого бытия;
- овладения навыками эффективного общения, сотрудничества и умениями выходить из конфликта;
- развитие навыков самостоятельной деятельности, самостоятельного познания, мышления и анализа.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА 5 КЛАСС

1. Человек и его окружение (4 часа).

Природная и социальная среда. Общение или изоляция? Как общаться с другими людьми, своими близкими. Как общаться в классе. Общение с людьми и здоровье.

2. Здоровье и жизнь (4 часа).

От чего зависит здоровье человека? Основные факторы здоровья.

Здоровье человека, социум и природа. Взаимодействие человека с окружающей средой.

Здоровье человека и безопасность. Меры безопасности, критические ситуации. Как правильно принимать решение, чтобы обезопасить свою жизнь.

3. Природа и здоровье человека (12 часов).

Живая и неживая природа и здоровье. Изменения в природе и их влияние на здоровье человека. Опасные явления природы (гроза, молния, наводнение, смерчи и т. д.)- как вести себя при встрече с такими явлениями.

Факторы природы (воздух, вода и почва) и здоровье человека.

Загрязнение природы, причины загрязнения природы и болезни человека. Что такое экология. Чему она учит людей. Основные законы экологии. Современный человек, его воздействие на природу. Основные пути загрязнения природы.

Экологические катастрофы и их последствия. Меры безопасности для человека.

Человек и живая природа.

Невидимый мир и здоровье. Инфекция. Как избежать инфекций. Путешествие по лесу. Дикорастущие съедобные растения (плоды, семена, орехи, клубни, ягоды). Ядовитые растения и меры безопасности. Помощь при отравлении. Грибная пора: грибы съедобные, ядовитые и ложные, грибы-двойники. Почему съедобные грибы бывают опасны.

Насекомые вокруг нас (пауки, клещи, комары, осы, слепни и т. д.)

Одежда для прогулки в лесу. Помощь при укусах насекомых. Ядовитые животные и их укусы. Что надо знать, чтобы уметь избегать встречи с ними. Первая помощь при укусах и контактах с ядовитыми животными.

Лесные грызуны и опасные болезни. Крупные животные леса. В чем таится опасность при встрече с ними.

Путешествие у водоема и по водоемам (море, река, озеро, болото). Зимние водоемы, катание на коньках. Купание и шалости у воды. Безопасность поведения.

Путешествие по горам. Горы большие и маленькие, безопасность поведения. Катание с гор на санках и лыжах. Экстремальные ситуации в горах.

4. Социум и здоровье человека (11 часов).

Твоя семья. Родословная и болезни. Образ жизни, что это такое и как он влияет на здоровье человека. Образ жизни в твоей семье.

Как вы обращаетесь друг с другом дома. Как сохранить самообладание и выдержку. Нужно ли уходить из дома, если есть проблемы.

Гигиена твоего дома. Опасность дома: газ, электричество, пожары, аварии водопровода. Что нужно знать, чтобы не попасть в беду.

Ты и другие люди. Знакомые и незнакомые. Твои друзья, товарищи, одноклассники, другие знакомые. Твои взаимоотношения с ними.

Сотрудничество и помощь. Как оказать первую помощь при угрозе здоровью: кровотечениях, ожогах, переломах, остановке дыхания.

Как выбрать линию поведения. Как правильно принимать решения в различных жизненных ситуациях. Как вести себя с незнакомыми людьми. Могут ли быть опасны незнакомые люди. Доверчивость, подозрительность или осторожность? Твои действия, если тебе угрожают другие люди. Кражи, вымогательство, насилие.

5. Знаю, умею, делаю (3 часа).

Практическая сессия:

- оказание первой помощи пострадавшему;
- природные катастрофы, поведение и способы защиты;
- как защитить органы дыхания, если возникла угроза.

6 КЛАСС

1.Здоровье и жизнь (8 часов)

Здоровый образ жизни – что это такое? Факторы здорового образа жизни физический, социальный, интеллектуальный, эмоциональный, личностный, духовой. 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. Резервы 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 на жилища влажность, освещение, проветривание, сквозняки, санитарные нормы. Виды уборки помещения (веником, щеткой, пылесосом, влажной тряпкой). 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.

Заболевание, обусловленные неправильным питанием. Сбалансированное питание, понятие рациона. Диетология. Системы питания и здоровье человека. Моя система питания.

Питание и внешний вид. Ожирение и истощение.

Продукты питания, их качество. 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. Взаимоотношение со взрослыми. Поведение человека в коллективе. Негативное

взаимоотношение в пути их разрешения. Психологическая служба. Асоциальное поведение, его последствия. Криминальные ситуации. Выход из криминальных ситуаций.

5. Мое решение- моя будущая жизнь (7 часов)

Практическая сессия:

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

7 КЛАСС

1.Здоровье и здоровый образ жизни (2 часа)

Факторы здоровья. Резервы здоровья. Образ жизни и здоровье.

2. Здоровье и жизнь (10 часов)

Факторы выживания и поведение человека. Знания о безопасности жизнедеятельности и сохранности жизни в конкретных ситуациях. Чрезвычайные ситуации природного характера и выживание человека (автономное существование в лесу, поведение во время грозы, наводнения, смерча, урагана, снежного бурана и др.). Сигналы бедствия и сигнальные средства. Ориентирование на местности. Обеспечение пищей в природных условиях. Выживание в условиях голодания, жажды. Поиск воды и пищи. Условия безопасного употребления воды и пищи.

3. Безопасность человека в социуме (9 часов)

Экстремальные ситуации среди подростков: драки, курение, преследование, вымогательство.

Вредные пороки общества и их последствия для жизни: пьянство, употребление наркотиков.

Терроризм, захват заложников. Поведение в критических ситуациях.

Поведение человека на улице. Правила дорожного движения, травматизм на дорогах. Первая помощь в ДТП. Экстремальная ситуация в городе и на транспорте

4. Движение и здоровье человека. (5 часов).

Движение и другие виды физической активности. Активный (подвижный) образ жизни. Гимнастика. Утренняя зарядка. Дискотека. Активный отдых. Физический труд дома, на даче, на пришкольном участке. Игры на открытом воздухе, стадионе, во дворе, на улице. Травматизм. Первая помощь при ушибах, вывихах, растяжениях, переломах.

5.Гражданская оборона (2 часа)

Гражданская оборона. Цели и задачи МЧС.

6. Знаю, умею, делаю (6 часов).

Практическая сессия:

- средства и способы транспортировки пострадавших в природных катастрофах;
- основные правила наложения повязок при травмах различных органов;
- потеря сознания и обморочные состояния, оказание первой помощи.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Раздел	Количество часов
5 КЛАСС		
1	Человек и его окружение	4
2	Здоровье и жизнь	4
3	Природа и здоровье человека	12
4	Социум и здоровье человека	11
5	Знаю, умею, делаю: практическая сессия	3
Итого:		34
6 КЛАСС		
1	Здоровье и жизнь	8
2	Здоровый образ жизни и гигиена	6
3	Питание и здоровье	8
4	Социум и здоровье человека	5
5	Мое решение - моя будущая жизнь	7
Итого:		34
7 КЛАСС		
1	Здоровый образ жизни. Введение	2
2	Здоровье и жизнь	10
3	Безопасность человека в социуме	9
4	Движение и здоровье человека	5
5	Гражданская оборона	2
6	Знаю, умею, делаю: практическая сессия	6
Итого:		34