

Министерство образования Саратовской области
Министерство здравоохранения Саратовской области

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Дополненный и переработанный вариант.

**РЕГИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА**

Саратов. 2008

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

РЕГИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Издание второе, дополненное и переработанное

Издательство «Добродея»

2008

ББК

ISBN

Основы здорового образа жизни. Региональная образовательная программа (дополненный и переработанный вариант)

Авторский коллектив:

Барыльник Ю.Б., Дмитриева Н.В., Елисеев Ю.Ю., Клещина Ю.В.,
Михайлина М.Ю., Остроумов И.Г., Орлов М.И., Павлова М.А., Петрова С.В.,
Рахманова Г.Ю., Свиначев М.Ю., Скуфина О.А., Текучева Е.Н.

Рецензенты:

Ловцова Н.И., д. соц. н., профессор, зав. кафедрой социальной антропологии и социальной работы Саратовского государственного технического университета.

Шамионов Р.М., д.пс.н., зав.кафедрой социальной психологии

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Необходимость реализации образовательного курса «Основы здорового образа жизни» продиктована многими причинами. Прежде всего – это ухудшение физического и психического здоровья нации. В настоящее время растет число соматических заболеваний. Нервные нагрузки приводят к обострению психических болезней. Привычными ощущениями современного человека становится потеря смысла жизни, неуверенность, беспомощность. Чтобы избавиться от душевной боли, человек прибегает к употреблению алкоголя, табака, наркотиков и других токсических веществ. Опросы свидетельствуют о том, что 40% учеников 8–11 классов имеют опыт употребления различных наркотических веществ, а еще 20% живут и общаются с людьми, употребляющими наркотики.

Вследствие истощения душевных и физических сил у людей повышается уровень конфликтности во взаимоотношениях, что проявляется в семейных кризисах, разводах, проблемах «отцов и детей», росте взаимного отчуждения и равнодушия в обществе.

Наиболее уязвимыми категориями населения являются дети, подростки и молодежь, которым еще предстоит сформировать свое отношение к миру, к себе, к сообществу. 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, разобщенности людей, разрушения культурных ценностей.

Современное определение понятия «здоровье» впервые было сформулировано Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 1940 г. Было признано, что здоровье – это не просто отсутствие болезней, а состояние физического, психического и социального благополучия. При этом подразумевается гармоничное сочетание социального, физического,

интеллектуального, эмоционального и духовного аспектов жизни. Осуществить такую деятельность способен только человек, обладающий определенным мировоззрением, уровнем развития личности, убеждениями и установками, а также всесторонними знаниями, умениями и привычками здорового образа жизни.

Предлагаемая программа является научной, комплексной и последовательной системой обучения и воспитания здорового образа жизни, и призвана позитивно повлиять на сложившуюся в обществе систему, так как позволит сформировать ценностное отношение к здоровью.

Цели регионального курса «Основы здорового образа жизни»: формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

Программа предусматривает получение учениками знаний и навыков, необходимых для создания семейных отношений и воспитания детей, формирование потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными, рационального питания и других способов самосовершенствования.

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

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 (аудио- и видеотехники), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.) проведение индивидуальных и групповых консультаций.

В программу включены совместные занятия родителей и детей. В образовательном учреждении необходимо организовать родительский всеобуч по ключевым вопросам воспитания подрастающего поколения.

Программа каждого года обучения состоит из пяти блоков.

Содержание этического блока включает основные философские понятия о мире, жизни, закономерностях существования Вселенной. Формирует такие понятия как забота, ответственность, любовь, красота, гармония, счастье, смысл жизни, творчество, свобода, добро и зло, жизнь и смерть.

Содержание психологического блока развивает понятия о строении и проявлении психики, структуре личности, самоанализе и саморегуляции. Формирует и развивает умения приводить в гармонию и единство различные стороны своей личности. Предлагаются темы и тренинговые упражнения, направленные на развитие личности, интеллектуальной и эмоциональной сфер, чувства собственного достоинства, профилактики болезней, асоциального поведения и умения быть здоровым.

Содержание правового блока обеспечивает необходимыми знаниями о правах и обязанностях человека в семье, формирует навыки правового поведения, правильное понимание свободы и необходимости.

Содержание семейно-бытового блока дает комплексные знания о механизмах создания, развития и функционирования семьи. Формирует ценность и потребность в семье; развивает навыки эффективного семейного взаимодействия, грамотного и ответственного воспитания детей, реализации здорового образа жизни в семье; способствует развитию полоролевого поведения, мужественности и женственности.

Содержание медико-гигиенического блока дает основные знания о гигиене и профилактике болезней; раскрывает связь состояния психики с состоянием нашего тела; формирует отношение к своему телу как к ценности; развивает навыки ухода за телом, правильного питания, режима труда и отдыха. Особое внимание уделяется репродуктивному здоровью, формируется

негативное отношение к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ.

ПРОГРАММА ДОУ
1 год обучения
«КАК ПРЕКРАСЕН ЭТОТ МИР!»

Содержание	Количество часов
Исследование и наблюдение красоты окружающего мира.	4
«Я – часть мира».	4
Формирование игровых действий	4
Формирование игровых отношений.	2
Как выражать сочувствие, радость, заботу.	2
Правила поведения.	4
«Надо» как забота о других.	2
Рисунок своей семьи.	2
Понятие различий между мальчиками и девочками.	2
Как я устроен.	2
Мои полезные привычки.	2
Закаливание.	2
Физическое здоровье.	
Оценка физического развития детей по определению физических качеств и навыков .	4
Родительский лекторий:	
Что такое детская игра.	
Особенности половозрастного развития 3-4 летних детей.	

Стиль родительского поведения и кризис 3-х лет.	
---	--

2 год обучения
«ЧУДО ЖИЗНИ»

Содержание	Количество часов
Жизнь на земле. Все живое.	4
Жизнь растений, рыб, птиц, животных.	2-4
Уход за растениями и животными.	2
Настроение. Как поделиться радостью. Как утешить.	2
Вежливость и уважение - как они проявляются.	2
Основы саморегуляции.	4
Занятия с родителями.	4-6
Правила здоровья и здоровая жизнь.	2
Правила безопасного поведения на улице, дома, в детском саду.	2
Моя семья. Я в моей семье.	6
Семейное чаепитие «Сладкий вечер».	2
Как живет мое тело. Тело человека и уход за ним.	4
Гигиена тела. Правила личной гигиены.	2
Солнце, воздух и вода – мои лучшие друзья.	2

ПРИЛОЖЕНИЕ Тематическое занятие «МОЯ СЕМЬЯ»

3 год обучения
«ВОЛШЕБСТВО СОЗИДАНИЯ»

Содержание	Количество часов
Понятие хрупкости мира.	2
Я защищаю мир и забочусь о нем.	2
Я украшаю мир.	2
Виды чувств. Что такое воля.	4
Я хочу себе понравиться.	4
Разговор с младшим как разговор сильного со слабым.	3
Утешение и утешитель.	3
Правила поведения с незнакомыми людьми.	2
Правила поведения на улице.	2
Понятие осторожности и опасности.	2
Как мои мама и папа заботятся обо мне.	2
Родительское собрание «Азбука вежливости родителей».	2
Как забочусь о маме, папе, бабушке, дедушке, младших брате и сестре.	2
Главная опора моего тела. Здоровый позвоночник.	2
Кровь - носительница жизни организма.	1
Что такое «нервная система» человека.	1
Уход за зубами. Смена молочных зубов на постоянные. Здоровые зубы и чистые руки.	1
Режим дня дошкольника	1
Питание дошкольника. О важной роли молока и молочных продуктов в питании ребенка.	

Что надо знать о насморке, профилактика.	1
--	---

4 год обучения

«Я - В ОТВЕТЕ ЗА ВСЕ НА ПЛАНЕТЕ»

Содержание	Количество часов
Такой разный мир людей.	2
Я и мои поступки .	4
Жить для себя и жить для других.	2
Что такое воспитание себя .	2
Добро и зло в жизни людей .	2
Занятия по развитию воображения, внимания, памяти, мышления.	6
Что такое «насилие» .	2
Что такое «жестокость» .	2
Насильственное и ненасильственное решение проблем.	2
Анализ опасных ситуаций .	2
Папа, мама, я - дружная семья. Ответственность в семье .	4
Как быть папой? Как быть мамой? (особенности ролевых взаимоотношений в семье).	4
Внутренняя кухня человека (пищеварительная и выделительная системы). Полезные и вредные продукты питания.	2
Как мы дышим ?	2
Расти здоровым (брейн-ринг для детей) .	2

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Остроумов И.Г.	д.х.н., проректор ГОУ ДПО «СарИПКиПРО».
Орлов М.И.	начальник отдела развития дошкольного и общего образования министерства образования Саратовской области.
Павлова М.А.	руководитель лаборатории охраны здоровья школьников ГОУ ДПО «СарИПКиПРО».
Барыльник Ю.Б.	д.м.н., главный внештатный психиатр министерства здравоохранения, заместитель главного врача по ОМР областной психиатрической больницы.
Свинарев М.Ю.	главный внештатный специалист по педиатрии и детской эндокринологии министерства здравоохранения, заместитель главного врача по лечебной работе СОДКБ.
Скуфина О.А.	заместитель главного врача по ОМР ГУЗ Центра СПИД.
Елисеев Ю.Ю.	д.м.н., профессор, заведующий кафедрой общей гигиены и экологии СГМУ.
Дмитриева Н.В.	методист по биологии кафедры естественнонаучного образования ГОУ ДПО «СарИПКиПРО».
Михайлина М.Ю.	к.с.н., профессор, заведующая кафедрой психологии ГОУ ДПО «СарИПКиПРО».
Текучева Е.Н.	методист по начальному образованию кафедры дошкольного и начального образования ГОУ ДПО «СарИПКиПРО».
Рахманова Г.Ю.	начальник отдела надзора за условиями воспитания и обучения УФС Роспотребнадзора.
Петрова С.В.	заместитель начальника отдела организации профилактики и реабилитационной помощи детям министерства здравоохранения.
Клещина Ю.В.	к.м.н., доцент кафедры общей гигиены и экологии СГМУ.

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

РЕГИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Ответственный за выпуск Павлова М.А.

Компьютерный набор, верстка Павлова М.А., Гришанова О.С.

Подписано в печать _____, 2008 г. Формат 60х84 (1/16).

Усл. печ. л. 2. Гарнитура Times New Roman. Бумага.

Печать офсетная. Тираж _____ экз.

Заказ № _____