Государственное бюджетное учреждение –
центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
«Психолого-педагогический центр»
городского округа Тольятти Самарской области

445045, Самарская область, г.Тольятти, ул.Громовой, 44
тел.76-99-74, факс 76-90-55 e-mail: ppc@edu.tgl.ru

«Утверждаю»
Директор ГБУ
«Психолого-педагогический центр»
Л.А. Горбанёва
2019 г.

Профилактическая программа
«Здоровье – это жизнь»

Составитель:
педагог-психолог
ГБУ «ППЦ»
В.В.Кретова

Принята
методическим
советом ГБУ «ППЦ»

г.о.Тольятти

Программа разработана в 2010 году, внесены дополнения в сентябре 2019 год

Аннотация

Актуальность программы. Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Здоровье людей само по себе представляет огромную ценность. Здоровый человек, здоровая нация или цивилизация составляют предпосылки оптимистичных перспектив существования жизни на земле. Умение поддерживать собственное здоровье на высоком уровне – это задача для каждого молодого человека.

Правильное мышление, психическое спокойствие, нормальный распорядок дня, достаточная двигательная активность, рациональное питание, отсутствие дурных привычек, умеренные закаливающие процедуры, позитивное отношение к жизни – главные составляющие здорового образа жизни, основа мощного крепкого здоровья.

В соответствии с законом РФ "Об образовании" здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Данный образовательный курс разработан на основании требований государственного стандарта общего образования. Он включают в себя установку на здоровый и безопасный образ жизни, физическую выносливость и готовность, которые будут достаточными для преодоления больших умственных и нервных нагрузок; стремление к физическому совершенствованию и умение самостоятельно укреплять свое физическое, психическое и духовное здоровье.

Развитие школы идет по пути интенсификации, увеличения физических и психических нагрузок на ребенка. По последним статистическим данным за период обучения детей в школе состояние их здоровья ухудшается в несколько раз. НИИ социальной гигиены и организации здравоохранения имени Н.А.Семашко располагают данными, что в России сегодня около 40% детей можно считать условно здоровыми.

По данным НИИ педиатрии:

- 14 % детей практически здоровы;
- 50 % детей имеют отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата;
- 35 – 40 % детей страдают хроническими заболеваниями.

Беспокоят специалистов и другие недуги современной молодежи, такие как зависимость от табака, алкоголя и наркотиков.

Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение. Сохранение здоровья учащихся, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья

«Утверждаю»
Директор ГБУ «ППЦ»
_____ Л.А. Горбанёва
«___» _____ 2019 г.

Учебный план
профилактической программы «Здоровье – это жизнь»

Цель: повышение уровня осведомленности учащихся и формирование понимания значимости сохранения, укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни.
Категория обучающихся: дети среднего школьного возраста.
Срок обучения: 18 ч.
Режим занятий: 1 час (40 минут).

Наименование тем	Всего часов	Теория	Практ	Форма контроля
	18 ч			
Урок №1 «Что такое здоровье? Модель здоровья».	1ч	30м	10м	Анкетирование родителей, педагогов и учащихся.
Урок №2 «Физическое здоровье. Факторы физического здоровья».	1ч	30м	10м	
Урок №3 «Утомление и перегрузки. Что они за собой ведут».	1ч	30м	10м	
Урок №4 «Вредные привычки – алкоголь, курение, наркомания. Их негативное воздействие на организм».	1ч	30м	10м	
Урок №5 «Вредные привычки – формы зависимостей».	1ч	30м	10м	
Урок №6 «Как защищается наш организм. Иммунитет».	1ч	30м	10м	
Урок №7 «Правильное питание – залог здоровья».	1ч	30м	10м	
Урок №8 «Здоровье человека и окружающая среда. Взаимоотношения с окружающей средой».	1ч	30м	10м	
Урок №9 «Солнце, воздух, вода и здоровье человека».	1ч	30м	10м	
Урок №10 «Эмоциональное здоровье. Виды эмоций».	1ч	30м	10м	
Урок №11 «Тревожность. Стрессфакторы и их преодоление».	1ч	30м	10м	
Урок №12 «Социальное здоровье. Виды отношений между людьми».	1 ч	30м	10м	
Урок №13 «Виды отношений между людьми».	1ч	30м	10м	
Урок №14 «Психологическое здоровье. Что значит быть личностью?».	1ч	30м	10м	
Урок №15 «Духовное здоровье. Добрая жизнь – чистый ручей».	1ч	30м	10м	
Урок №16 «Буду верить – буду жить».	1ч	30м	10м	
Урок №17 «Как жить сегодня, чтобы иметь шансы увидеть завтра».	1ч	30м	10м	
Урок №18 «Моя модель здоровья».	1ч	10м	30м	

«Утверждаю»
Директор ГБУ «ППЦ»
_____ Л.А. Горбанёва
«__» _____ 2019 г.

Учебно-тематический план профилактической программы «Здоровье – это жизнь»

Цель: повышение уровня осведомленности учащихся и формирование понимания значимости сохранения, укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни.
Категория обучающихся: дети среднего школьного возраста с ОВЗ.
Срок обучения: 18 часов.
Режим занятий: 1 час (40 минут).

№ урока тема	Задачи	Методы и средства	Кол-во часов
Урок №1. «Что такое здоровье? Модель здоровья».	1.Дать представления о понятии «здоровье», его составляющих компонентах, 2. познакомить с «моделью здоровья», 3. познакомить с факторами физического здоровья, 4. оценить уровень своего здоровья.	Беседа о здоровье, его компонентах. Лекция о «модели здоровья», его составляющих, их влияние на состояние организма в целом. Анкетирование «Модель здоровья». Упражнение «Поднимите руки те, кто…».	1ч
Урок №2. «Физическое здоровье. Факторы физического здоровья».	1.Сформировать понятие о физическом здоровье как основополагающем факторе ЗОЖ, 2.формировать у учащихся бережное и ответственное отношение к своему здоровью, 3. формировать знания о «правильном режиме дня», 4. ознакомить с примерным режимом дня, 5. раскрыть роль двигательной активности, физических усилий в формировании здорового образа жизни, 6. расширить представления о закаливании.	Беседа по пройденному материалу. Беседа о физическом здоровье как об основополагающем для ЗОЖ, закаливании, режиме дня. Дискуссия на тему «Как я забочусь о своем здоровье». Беседа о роли двигательной активности, физических упражнениях, гиподинамии, ее последствиях для организма. Игра «Катись мячик». Упражнение «Бег с карандашом». Домашнее задание: составить схему развития своего физического здоровья «Как мне быть здоровым».	1ч
Урок №3. «Утомление и перегрузки. Что они за собой	1. Показать роль физических усилий в укреплении здоровья, 2.ознакомить с общими причинами появления утомления и	Презентация схемы «Как мне быть здоровым». Беседа о значении двигательной активности, о	1ч